

DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME SEBAGAI PREDIKTOR *STRESS-RELATED GROWTH* PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL KAHFI SEMARANG

Fikri Tahta Nurul Fiqih¹ dan Titin Suprihatin²
Universitas Islam Sultan Agung; Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Semarang
e-mail: fikritahta7@gmail.com¹ titin@unissula.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial dan optimisme terhadap stress-related growth pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Populasi dalam penelitian ini yaitu santri MA dan SMK Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang dengan sampel berjumlah 212 santri. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stress-related growth, skala dukungan sosial, skala optimisme. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan ada peran signifikan dukungan sosial dan optimisme terhadap stress-related growth pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan ada peran signifikan dukungan sosial terhadap stress-related growth pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan ada peran signifikan optimisme terhadap stress-related growth pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Selain itu, terdapat temuan lain dalam penelitian ini yaitu tidak ada perbedaan stress-related growth antara santri MA dengan santri SMK dan antara santri laki-laki dengan santri perempuan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

Kata Kunci: *Stress-related growth, Dukungan Sosial, dan Optimisme*

SOCIAL SUPPORT AND OPTIMISM AS STRESS-RELATED GROWTH PREDICTORS IN SANTRI IN ASKHABUL KAHFI ISLAMIC BOARDING SCHOOL

ABSTRACT

This research aimed to determine the role of social support and optimism towards stress-related growth in students in Islamic boarding school. The population in this research was MA students and vocational school students in Askhabul Kahfi Islamic Boarding School Semarang with 212 santri as sample. The sampling method used cluster random sampling. Data was collected using stress-related growth scale, social support scale, and optimism scale. Data analysis used multiple regression analysis and partial correlation. The result of the first hypothesis test showed significant role of social support and optimism towards growth related to stress in students in Askhabul Kahfi Islamic Boarding School Semarang. The second hypothesis test result showed significant role of social support for stress-related growth in students in Askhabul Kahfi Islamic Boarding School Semarang. The third hypothesis test result showed significant role for optimism on the growth of stress related to students in Islamic boarding schools. In addition, there were other findings in this research that there was no difference in stress-related growth between MA students and vocational

school students and between male students and female students in Askhabul Kahfi Islamic Boarding School Semarang.

Keywords: *Stress-related growth, social support, and optimism*

Pendahuluan

Stres bukanlah istilah yang asing dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan dan tuntutan selalu mengiringi manusia dalam mengarungi kehidupan. Individu yang tidak mampu mengatasi berbagai tekanan tersebut akan mendapat konsekuensi negatif. Fenomena gangguan jiwa terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Penelitian Cohen di Carnegie Mellon University menunjukkan bahwa sejak tahun 1983 hingga 2009, tingkat stres mengalami peningkatan sebesar 24% pada pria dan 18% pada wanita (Health.detik.com, 2012). Stres atau gangguan jiwa tidak hanya dialami oleh kaum dewasa, namun juga remaja. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental dengan gejala depresi mencapai 14 juta orang pada usia 15 tahun ke atas dan sekitar 15-20 persen merupakan remaja (Tempo.co, 2018).

Berbagai tekanan sosial dan akademik akan terus mengiringi kehidupan sehari-hari para pelajar dan dapat membuat pelajar stres. Terlebih bagi pelajar yang sedang menuntut ilmu di pondok pesantren. Pelajar di pondok pesantren memiliki tuntutan yang lebih dibanding para pelajar di sekolah umum. Sistem pendidikan pesantren mewajibkan siswa atau santri untuk tinggal di asrama selama 24 jam (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Santri harus membagi waktu untuk menjalani kegiatan di sekolah dan di pondok.

Santri harus beradaptasi dengan berbagai hal, tidak hanya terkait kondisi lingkungan sekitar, namun juga beradaptasi dengan kegiatan akademik yang santri jalani. Santri dipacu untuk mampu menjalani secara seimbang kegiatan pendidikan formal dan informal, sehingga santri yang tidak mampu beradaptasi dengan pola kehidupan pesantren akan merasa tertekan. Tekanan-tekanan yang dialami para santri akan menimbulkan stres. Hurrelman dan Losel (Smet, 1994) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan tegang secara biopsikososial yang disebabkan oleh banyaknya tugas perkembangan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam keluarga, sekolah, kelompok sebaya, serta pekerjaan.

Banyak yang beranggapan bahwa tekanan-tekanan yang menimpa seseorang selalu memiliki dampak buruk, baik secara psikis maupun fisik. Stres menjadi faktor yang mengakibatkan lebih mudah diserang penyakit (Siswanto, 2007). Stres yang berkepanjangan juga merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya kanker (Siswanto, 2007). Di sisi lain,

Selye (Wade dan Travis, 2007) menyatakan bahwa orang tidak mungkin mencapai kehidupan yang bebas dari stres, bahkan menurutnya mengalami stres adalah hal positif dan produktif. Pernyataan tersebut sejalan dengan sudut pandang psikologi positif.

Psikologi positif memfokuskan kajian pada potensi dan sisi positif manusia. Pandangan psikologi positif meyakini bahwa manusia merupakan makhluk yang mampu menentukan cara dalam memandang kehidupan dan memaknai kehidupannya tersebut (Mayasari, 2014). Penderitaan dan kesulitan yang dialami manusia dapat menjadi sumber perubahan positif (Tedeschi dan Calhoun, 2004). Kehidupan yang dialami santri di pondok pesantren menggambarkan bahwa perubahan positif dapat muncul melalui berbagai tekanan. Santri mengalami berbagai kejadian yang menekan, seperti harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Santri harus terpisah dengan orang tua dan melakukan banyak hal secara mandiri, yang sebelumnya tidak biasa dilakukan. Tekanan-tekanan yang dialami santri tidak lantas berefek negatif. Banyak santri yang mampu melewati berbagai tekanan tersebut hingga mampu menyelesaikan pendidikannya dengan hasil yang baik di pondok pesantren. Tekanan yang ada justru membuat para santri berkembang dan tumbuh secara positif. Perubahan positif yang dialami seseorang karena pengalaman hidup yang penuh tekanan disebut *stress-related growth* (SRG) (Park, dkk dalam Park & Fenster, 2004).

Stress-related growth disematkan pada orang-orang yang mengalami perubahan positif sebagai hasil dari mengatasi peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan (Armeli, dkk, 2001). Tekanan yang dialami seseorang memang dapat menyebabkan konsekuensi negatif, namun keterlibatan dalam proses mengatasinya dapat memicu perspektif yang luas, keterampilan coping yang baru, dan pengembangan sumber daya pribadi dan sosial (Park dan Fenster, 2004). Penelitian Park, dkk (1996) mengungkapkan ada beberapa prediktor SRG, yaitu religiusitas intrinsik, kepuasan dukungan sosial, keterampilan coping dan peristiwa positif dalam kehidupan. Selain itu, penelitian tersebut mengungkap bahwa optimisme, perasaan positif, jumlah dukungan sosial juga memiliki korelasi yang positif terhadap *stress-related growth* (Park, dkk, 1996).

Berdasarkan paparan tersebut, dukungan sosial memiliki peran penting pada *stress-related growth*. Dukungan sosial adalah bantuan yang didapat dari kelompok atau individu lain, dapat berupa bantuan materil maupun non materil, yang mampu memberi rasa tenang baik secara fisik maupun psikis terhadap individu tersebut (Amelia, dkk, 2010). Peran sebagai makhluk sosial tentu membuat setiap individu memerlukan dukungan sosial, baik guna memenuhi kebutuhan maupun terkait dalam penyelesaian sebuah masalah yang sedang

individu hadapi. Pertumbuhan seseorang tidak hanya bergantung terhadap kemampuan individu, namun juga pada jaringan relasi sosialnya, konteks sosial yang memfasilitasi sikap dan kapasitas yang relevan (Lee, dkk, 2017). Terlebih dalam lingkungan pesantren, sebagian besar waktu yang santri miliki dihabiskan di lingkungan pesantren. Penelitian Zavatkay (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu para mahasiswa dalam mengatasi tekanan-tekanan akademik yang dihadapi. Santri yang mendapat dukungan sosial yang cukup akan membantu santri untuk belajar mengenai hikmah dari suatu peristiwa.

Selain dipengaruhi oleh dukungan sosial, *stress-related growth* juga dipengaruhi faktor lain yaitu optimisme. Penelitian yang dilakukan Aqilah (2015), mengungkapkan bahwa optimisme dan *stress-related growth* memiliki hubungan positif yang signifikan. Individu yang bersikap optimis akan berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah atau tekanan. Karakter seperti inilah yang harus melekat pada santri, agar mampu mengarungi padatnya kehidupan di pesantren. Optimisme merupakan suatu harapan atau pandangan bahwa suatu kejadian akan berjalannya dengan baik, walaupun ada rintangan yang menghadang (Wade dan Travis, 2007). Sebuah penelitian dilakukan oleh Kholida dan Alsa (2012) untuk mengetahui pengaruh berfikir positif dalam menurunkan stress, hasilnya tingkat stress subjek yang mendapat perlakuan berfikir positif menurun. Optimisme memunculkan aspek positif dalam situasi sulit, yang memungkinkan untuk mengarahkan pada strategi *problem focus coping* (Scheier, dkk, 1986). Pernyataan tersebut menjadi landasan bahwa optimisme pada diri santri dapat menjadi modal dalam menghadapi tekanan yang santri alami secara positif, sehingga santri akan tumbuh dengan baik dengan berbagai masalah atau kesulitan yang dihadapi di pondok pesantren.

Berdasarkan paparan di atas peneliti ingin mengetahui mengenai peran dukungan sosial dan optimisme sebagai prediktor *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 581 santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Sampel penelitian berjumlah 212 (70 laki-laki dan 142 perempuan) santri dengan rentang usia 14 hingga 19 tahun dengan rata-rata berusia 16 tahun. Terdiri dari 98 santri MA dan 114 santri SMK. Sampel dipilih menggunakan metode *cluster random sampling*.

Pengambilan data menggunakan tiga skala. Skala *stress-related growth* disusun oleh Aqilah (2015), didasarkan pada lima aspek yang dikemukakan oleh Park, dkk (1996) yaitu peningkatan dalam diri, peningkatan spiritualitas, relasi dengan orang lain, peningkatan keterampilan *coping*, perubahan falsafah hidup. Skala *stress-related growth* terdiri dari 33 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,906. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014) yaitu dukungan emosional atau penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Skala dukungan sosial terdiri dari 45 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,929. Skala optimisme disusun oleh Aqilah (2015), didasarkan pada tiga aspek yang dikemukakan Seligman (2006) yaitu *pemanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. Skala optimisme terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.873. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0.

Hasil

Data penelitian yang terkumpul secara keseluruhan berjumlah 212 skala. Skala yang telah kembali kemudian dilakukan skoring dan analisis data. Data demografi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
(Tabel Demografi Subjek Penelitian)

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Usia (rata-rata usia 16 tahun)			
	a. 14 tahun	4	1,887%	
	b. 15 tahun	40	18,868%	
	c. 16 tahun	105	49,528%	212
	d. 17 tahun	55	25,943%	
	e. 18 tahun	7	3,302%	
	f. 19 tahun	1	0,472%	
2.	Jenis kelamin			
	a. Laki-laki	70	33,019%	212
	b. Perempuan	142	66,981%	
3.	Jenis Sekolah			
	a. MA	98	46,226%	212
	b. SMK	114	53,774%	

Berdasarkan uji korelasi antara dukungan sosial dan optimisme dengan *stress-related growth* diperoleh R sebesar 0,683 dan F_{hitung} sebesar 91,615 dengan signifikansi sebesar

0,000 ($p < 0,01$), artinya terdapat peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

Hasil uji korelasi antara dukungan sosial dengan *stress-related growth* diperoleh skor r_{xly} sebesar 0,382 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

Uji korelasi pada hipotesis ketiga menggunakan uji korelasi parsial. Berdasarkan hasil uji korelasi antara optimisme dengan *stress-related growth* diperoleh skor r_{xly} sebesar 0,449 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dukungan sosial memiliki sumbangan efektif terhadap *stress-related growth* sebesar 20,35%, sedangkan optimisme memiliki sumbangan efektif terhadap *stress-related growth* sebesar 26,35%. Variabel dukungan sosial dan optimisme secara keseluruhan memiliki sumbangan efektif sebesar 46,7% terhadap variabel *stress-related growth* dengan koefisien determinasi hasil R square sebesar 0,467. Sedangkan 53,3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti strategi *coping*, karakteristik stresor dan harga diri.

Tabel 2.
(Tabel Analisis Regresi)

Model		F	Sig.
1	Regression	91.615	.000 ^b
	Residual		
	Total		

a. Dependent Variable: SRG

Tabel 3.
(Tabel Analisis Korelasi Parsial)

Model	Unstandardized	Standardized	Sig.	Correlations
	Coefficients	Coefficients		
	B	Beta		Partial
(Constant)	31.023		.000	
1 Dukungan_Sosial	.257	.353	.000	.382
Optimisme	.479	.430	.000	.449

Hasil analisis data menggunakan *independent sample t-test* didapatkan nilai $t = 0,099$ dengan signifikansi sebesar 0,401 ($p > 0,05$) dengan rerata skor MA = 107,41 dan rerata skor

SMK = 107,28. Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan *stress-related growth* antara santri MA dengan santri SMK di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

Hasil analisis data menggunakan *independent sample t-test* diperoleh nilai $t = 0,741$ dengan signifikansi sebesar 0,469 ($p > 0,05$) dengan rerata skor laki-laki = 108,01 dan rerata skor perempuan = 107,01. Hal tersebut mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan *stress-related growth* antara santri laki-laki dengan santri perempuan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.

Diskusi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti memiliki tiga hipotesis yang diuji. Hipotesis pertama yaitu ada peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Hasil uji hipotesis pertama diperoleh nilai $R = 0,683$ dan $F_{hitung} = 91,615$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu ada peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Koefisien determinasi untuk dukungan sosial dan optimisme sebesar 0,467. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme mempengaruhi *stress-related growth* sebesar 46,7%, sedangkan sisanya sebesar 53,3% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini seperti strategi *coping*, karakteristik stresor dan harga diri.

Hasil penelitian penelitian tersebut memperkuat temuan (Tedeschi dan Calhoun 2004) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan karakteristik pribadi seperti optimisme merupakan salah satu prediktor yang berperan dalam *stress-related growth*. Dukungan sosial yang stabil dan konsisten memiliki peran yang kuat dalam pengembangan pertumbuhan pasca mengalami tekanan (Tedeschi dan Calhoun, 2004). Penelitian (Cordova, dkk, 2001) menemukan bahwa pasien kanker yang kurang mendapat dukungan sosial, seperti tidak diperhatikannya penyakit yang individu alami oleh teman dan keluarga membuat proses kognitifnya terhambat. Semakin terhambat proses kognitif, pertumbuhan yang dialami pasien kanker akan semakin sedikit (Cordova, dkk, 2001). Berbicara dengan orang-orang yang mendukung dan empatik dapat membuat individu lebih mampu memahami dan mentoleransi pemikiran terkait stres yang dialami dibandingkan dengan individu yang hanya memikirkan masalahnya sendiri (Levi-Belz, 2015).

Selaras dengan dukungan sosial, optimisme juga memiliki korelasi dengan *stress-related growth*. Optimisme terkait dengan pertumbuhan melalui pengaruh yang dimiliki pada proses kognitif (Tedeschi dan Calhoun, 2004). Aspinwall, Richter & Hoffman (Tedeschi dan Calhoun, 2004) mengemukakan bahwa optimisme membuat individu lebih bisa memusatkan perhatian dan sumber daya pada hal-hal yang penting dan melepaskan diri dari masalah. Pendapat senada juga dikemukakan Antonovsky (Tedeschi dan Calhoun, 2004) yang menyatakan bahwa individu optimis berada dalam kondisi terbaik untuk mengelola stres karena individu mampu memahami, mengelola dan mengatasi suatu peristiwa dan menemukan makna di dalamnya.

Hipotesis kedua adalah ada peran dukungan sosial terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Hasil uji korelasi parsial pada hipotesis kedua diperoleh $r_{xly} = 0,382$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 20,35% terhadap *stress-related growth*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *stress-related growth*, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *stress-related growth*.

Hasil ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Finzi-Dottan, dkk, (2011) mengenai *stress-related growth* pada orang tua yang memiliki anak penyandang ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*) yaitu dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *stress-related growth*. *Stress-related growth* menekankan peran dukungan sosial dalam mengarahkan proses kognitif yang konstruktif terkait stres yang mengarah pada pertumbuhan (Finzi-Dottan, dkk, 2011). Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian (Levi-Belz, 2015) mengenai *stress-related growth* pada *suicide survivors*. Individu yang mengetahui bahwa dirinya dapat mengandalkan dukungan dari teman dan keluarga akan mengurangi rasa kehilangan yang dialami dan dapat menjadi penguat bagi dirinya serta dapat meningkatkan *stress-related growth* (Levi-Belz, 2015).

Dukungan sosial membantu individu untuk membingkai ulang situasi yang sulit secara lebih baik dengan membantu individu memahami permasalahannya (Gardner, dkk, 2017). Lingkungan sosial yang mendukung akan memberi wawasan tentang perspektif, penggunaan metafora untuk menjelaskan suatu peristiwa atau keadaan dan menyediakan wadah diskusi (Slattery, dkk, 2017). Terlebih bagi santri yang tinggal di pondok pesantren.

Dukungan sosial yang santri dapat baik dari teman, guru maupun keluarga akan sangat membantu mengurangi beban atau tekanan yang santri alami di pondok pesantren.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah ada peran optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Hasil uji korelasi parsial pada hipotesis kedua diperoleh $r_{x1y} = 0,449$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Optimisme memiliki sumbangan efektif sebesar 26,35% terhadap *stress-related growth*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Artinya, semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *stress-related growth*, sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah *stress-related growth*.

Optimisme memiliki peran yang signifikan terhadap *stress-related growth* sesuai dengan temuan (LoSavio, dkk, 2011) yang menyatakan bahwa optimisme merupakan salah satu prediktor *stress-related growth* pada mahasiswa. Lepore dan Revenson (Losavio, dkk, 2011) menyatakan bahwa optimisme membuat individu memiliki lebih banyak dukungan sosial karena membuat individu lebih percaya pada bantuan orang lain, sehingga dapat membantu individu mengatasi keadaan negatif dan menjadi produktif. Optimisme mampu membantu individu untuk mencari peluang mengubah pengalaman negatif menjadi pengalaman yang lebih menguntungkan (Sears, dkk, 2003). Individu yang optimis akan melihat sisi positif dari masalah yang dihadapi dan akan mencari solusi untuk keluar dari masalah atau berusaha membuat hasil yang lebih baik terjadi. Optimisme menjadikan individu bertahan dari ketidakberdayaan, tidak mudah menyerah dan akan lebih sedikit mengalami ketidakberdayaan berkepanjangan dibandingkan individu pesimistis (Cahyasari dan Sakti, 2014).

Individu yang optimis menjadi aktif dan fleksibel karena memacu strategi koping yang adaptif, sehingga individu memiliki keunggulan dalam menangani peristiwa yang membuat stres (Prati dan Pietrantonio, 2009). Individu yang optimis lebih cenderung mencari informasi, mencari manfaat, menerima masalah, aktif mengatasi dan membuat perencanaan (Cahyasari dan Sakti, 2014). Optimisme mendorong pertumbuhan melalui pengaruhnya terhadap penilaian ancaman secara positif dan strategi penanganan yang adaptif (Tedeschi dan Calhoun, 2004).

Selanjutnya, ada temuan lain dalam penelitian ini. Hasil *independent sample t-test* pada variabel *stress-related growth* antara santri MA dengan santri SMK diperoleh nilai $t = 0,099$ dengan signifikansi sebesar 0,401 ($p > 0,05$) dengan rerata skor MA = 107,41 dan rerata

skor SMK = 107,28. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *stress-related growth* antara santri MA dengan santri SMK di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Tidak adanya perbedaan tersebut diindikasikan karena beban akademik maupun non akademik yang sama pada santri MA maupun SMK di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Kesamaan beban akademik antara SMA, MA dan SMK juga tertuang pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia nomor 70 tahun 2003 mengenai kerangka dasar dan struktur kurikulum sekolah menengah kejuruan. Secara teoritis, kondisi tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Schaefer dan Moos (Dolbier, dkk, 2010) dan penelitian (Park, dkk, 1996) yang mengungkapkan karakteristik stresor menjadi salah satu prediktor *stress-related growth*.

Selain itu, hasil *independent sample t-test* pada variabel *stress-related growth* antara santri laki-laki dengan santri perempuan diperoleh nilai $t = 0,741$ dengan signifikansi sebesar 0,469 ($p > 0,05$) dengan rerata skor laki-laki = 108,01 dan rerata skor perempuan = 107,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *stress-related growth* antara santri laki-laki dengan santri perempuan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Park & Fenster (2004) bahwa tidak terdapat perbedaan *stress-related growth* pada mahasiswa perempuan dan laki-laki. Penelitian (Levi-Belz, 2015) juga mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan *stress-related growth* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada *suicide survivors*.

Kesimpulan

Bedasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu ada peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu ada peran positif dukungan sosial terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima yaitu ada peran positif optimisme terhadap *stress-related growth* pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. Terdapat temuan lain dalam penelitian ini yaitu tidak ada perbedaan *stress-related growth* antara santri MA dengan santri SMK dan antara santri laki-laki dengan santri perempuan.

Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, peneliti menyarankan kepada santri diharapkan untuk mempertahankan atau meningkatkan dukungan sosial antar santri dengan cara saling membantu baik secara material maupun non material dan secara verbal maupun non verbal. Santri juga diharapkan untuk mempertahankan atau meningkatkan optimisme yang dimiliki, sehingga *stress-related growth* atau pertumbuhan terkait stres pada santri akan terus meningkat dan santri lebih mampu mengatasi masalah atau tekanan yang dihadapi.

Bagi Guru dan orang guru diharapkan untuk tetap memberi dukungan sosial baik secara material maupun non material dan selalu memberi motivasi agar santri lebih optimis terhadap masalah atau tekanan yang dialami, sehingga *stress-related growth* atau pertumbuhan terkait stres pada santri tetap positif atau bahkan meningkat.

Bagi Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama disarankan untuk menambah atau menganalisis variabel-variabel lain yang mempengaruhi *stress-related growth* seperti strategi *coping*, karakteristik stresor dan harga diri. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambah landasan teori dengan teori yang lebih lengkap dan lebih baru. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek yang lebih bervariasi atau memiliki karakteristik yang berbeda dengan subjek dalam penelitian ini serta melakukan *screening* terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat stres subjek yang akan diteliti.

Daftar Pustaka

- Amelia, M., Saputri, W., & Indrawati, E. S. (2010). Hubungan antara hubungan sosial dengan depresi pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Aqilah, F. A. (2015). Hubungan antara Optimisme dengan Stress-Related Growth pada Santri Pondok Pesantren. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 366–395. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.366.22304>
- Cahyasari, A. M. S. M., & Sakti, H. (2014). Optimisme kesembuhan pada penderita mioma uteri. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 21–33.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology*, 20(3), 176–185. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.3.176>

- Detikhealth. (2012). Tingkat stres naik dari tahun ke tahun sejak 1983. Retrieved February 10, 2019, from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-1942486/tingkat-stres-naik-dari-tahun-ke-tahun-sejak-1983>
- Dolbier, C. L., Jaggars, S. S., & Steinhardt, M. A. (2010). Stress-related growth: Pre-intervention correlates and change following a resilience intervention. *Stress and Health, 26*(2), 135–147. <https://doi.org/10.1002/smi.1275>
- Finzi-Dottan, R., Triwitz, Y. S., & Golubchik, P. (2011). Predictors of stress-related growth in parents of children with ADHD. *Research in Developmental Disabilities, 32*(2), 510–519. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.12.032>
- Gardner, M. H., Mrug, S., Schwebel, D. C., Phipps, S., Whelan, K., & Madan-Swain, A. (2017). Demographic, medical, and psychosocial predictors of benefit finding among caregivers of childhood cancer survivors. *Psycho-Oncology, 26*(1), 125–132. <https://doi.org/10.1002/pon.4014>
- Kholida, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi, 39*(1), 67–75. <https://doi.org/10.1124/jpet.110.167007>
- Lee, D. S., Ybarra, O., Gonzalez, R., & Ellsworth, P. (2017). I-through-we: How supportive social relationships facilitate personal growth. *Personality and Social Psychology Bulletin, 44*(1), 37–48. <https://doi.org/10.1177/0146167217730371>
- Levi-Belz, Y. (2015). Stress-related growth among suicide survivors: The role of interpersonal and cognitive factors. *Archives of Suicide Research, 19*(3), 305–320. <https://doi.org/10.1080/13811118.2014.957452>
- Losavio, S. T., Cohen, L. H., Laurenceau, J. P., Dasch, K. B., Parrish, B. P., & Park, C. L. (2011). Reports of stress-related growth from daily negative events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(7), 760–785. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.7.760>
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan: Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi. *Al-Munzir, 7*(2), 81–100. <https://doi.org/10.1177/0884217504272812>
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Park, C. L., & Fenster, J. R. (2004). Stress-Related Growth: Predictors of Occurrence and Correlates with Psychological Adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(2), 195–215. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019>
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma, 14*(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial, 02*(03), 134–143. <https://doi.org/10.1002/ejoc.201200111>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). New York: Wiley.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1257–1264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>

- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the Emerald City: Benefit finding, positive reappraisal coping, and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology, 22*(5), 487–497. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.5.487>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books, A Division of Random House, Inc.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan dan perkembangan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Slattery, É., McMahon, J., & Gallagher, S. (2017). Optimism and benefit finding in parents of children with developmental disabilities: The role of positive reappraisal and social support. *Research in Developmental Disabilities, 65*(2017), 12–22. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.04.006>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence of north carolina charlotte circumstances. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Wade, C., & Travis, C. (2007). *Psikologi (Kesembilan)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Yani, D. O. A. (2018). Masa krusial kondisi kesehatan jiwa terjadi pada remaja. Retrieved February 9, 2019, from <https://gaya.tempo.co/read/1134861/masa-krusial-kondisi-kesehatan-jiwa-terjadi-pada-remaja>
- Zavatkay, D. (2015). Social support and community college student academic persistence. In *NERA Conference Proceedings* (pp. 1–28). Northwestern.