

HUBUNGAN ANTARA SYUKUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SANTRI DI PONDOK PESANTREN KYAI GALANG SEWU SEMARANG

Inayatul Muthohharoh

1500118130136

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro

Inaya.muthohharoh@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan respon seseorang terhadap tuntutan yang ada di lingkungannya yang ditunjukkan melalui respon fisik, kognisi, emosi, serta tingkah laku sosial. Mahasiswa santri yang merupakan gabungan dari dua peran yang pastinya lebih memiliki banyak stressor yang mampu meningkatkan tingkat stres, realitanya tingkat stres mahasiswa santri cenderung lebih rendah. Pengajaran pondok pesantren yang berbasis agama, membuat mahasiswa santri mampu memiliki spiritualitas dan religiusitas yang tinggi yang berkorelasi dengan tingkat syukur yang tinggi yang dapat mempengaruhi tingkat stres. Syukur adalah ungkapan terimakasih seseorang atas nikmat yang dimilikinya yang dimanifestasikan melalui pikiran yang ditunjukkan dengan mengetahui nikmat, sikap dan perasaan yang ditunjukkan dengan menerima nikmat dengan senang hati, serta perbuatan yang ditunjukkan melalui menjalankan perintah Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara syukur dengan tingkat stres pada mahasiswa santri. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa santri di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang yang berjumlah 208 dengan sampel sebanyak 136, yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Syukur (22 aitem, $\alpha = 0,838$) dan Skala Stres (40 aitem, $\alpha = 0,912$). Analisis data menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dengan nilai $r_{xy} = -0,595$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut, terbukti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara syukur dengan stres. Artinya semakin tinggi syukur, maka tingkat stres akan semakin rendah, dan sebaliknya. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,354, yang berarti bahwa syukur memberikan sumbangan efektif sebesar 35,4% pada stres.

Kata kunci: syukur, stres, mahasiswa santri

**RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND STRESS LEVEL IN STUDENTS AT
KYAI GALANG SEWU SEWU SEMARANG ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

Inayatul Muthohharoh

1500118130136

Faculty of Psychology

Diponegoro University

Inaya.muthohharoh@gmail.com

ABSTRACT

Stress is a person's response to the demands that exist in his environment which is shown through physical responses, cognition, emotions, and social behavior. Students who are a combination of two roles which certainly have more stressors that can increase stress levels, in reality the stress levels of students tend to be lower. Teaching Islamic boarding schools based on religion, makes students able to have high spirituality and religiosity which is correlated with a high level of gratitude which can affect stress levels. Gratitude is an expression of one's gratitude for the blessings he has which is manifested through the mind shown by knowing the favors, attitudes and feelings shown by accepting the favors with pleasure, as well as actions shown by carrying out the commands of Allah SWT. This study aims to determine the relationship between gratitude and stress levels in students. The population in this study were students at the Kyai Galang Sewu Islamic Boarding School, Semarang, amounting to 208 with a sample of 136, which was taken using simple random sampling technique. Data was collected using the Gratitude Scale (22 items, = 0.838) and the Stress Scale (40 items, = 0.912). Data analysis used a simple linear regression analysis method with a value of $r_{xy} = -0.595$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Based on the results of the analysis, it is evident that there is a significant negative relationship between gratitude and stress. This means that the higher the gratitude, the lower the stress level, and vice versa. The value of the coefficient of determination is 0.354, which means that gratitude provides an effective contribution of 35.4% to stress.

Keywords: gratitude, stress, students