



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN ADAPTASI  
LINGKUNGAN BARU PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**DEWI MUSTIAH**

**NIM : 3090.19.00052**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Lingkungan Baru Pada Santri Di Pondok Pesantren**” Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 30 Januari 2023

Mengetahui,  
Wakil Dekan I

Peneliti,

  
(Ns. Hj. Sri Wahyuni M. Kep., Sp. Kep. Mat.)

  
(Dewi Mustiah)

NIDN. 0609067504

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN ADAPTASI LINGKUNGAN BARU PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dewi Mustiah

NIM : 30901900052

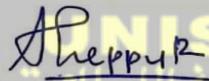
Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I

Pembimbing II

Tanggal: 1 Februari 2023

Tanggal: 1 Februari 2023



Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J  
NIDN. 0614087702



Ns. Wigyo Susanto, M.Kep  
NIDN. 0629078303

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN ADAPTASI LINGKUNGAN BARU PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dewi Mustiah

NIM : 30901900052

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 6 Februari 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Hj. Wahyu Endang Setyowati, S.KM., M.Kep  
NIDN. 0612077404

Penguji II,

Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J  
NIDN. 0614087702

Penguji III,

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep  
NIDN. 0629078303

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Iwan Ardian, SKM., M.Kep  
NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Januari 2023**

**ABSTRAK**

Dewi Mustiah

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN ADAPTASI LINGKUNGAN BARU PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN**

49 hal + 6 tabel + xiii (jumlah hal depan) + jumlah lampiran

**Latar Belakang:** Kurangnya pendidikan agama, baik di rumah maupun di sekolah, banyak menimbulkan kerusakan moral masyarakat. Kesadaran orang tua akan hal ini tumbuh untuk menyekolahkan anaknya ke lembaga pendidikan agama, salah satunya yaitu pondok pesantren. lingkungan pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan rumah, sehingga seringkali menimbulkan rasa cemas. Kecemasan merupakan faktor pendorong karena individu yang mengalami kecemasan mengalami ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu terutama beradaptasi dengan lingkungan barunya.

**Metode:** jenis penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan ialah santriwati Pondok Pesantren Al Kautsar Pati. Teknik yang digunakan ialah *total sampling* sebanyak 62 responden. Uji yang digunakan pada penelitian ini ialah uji *Spearman rank*.

**Hasil:** berdasarkan hasil analisa yang diperoleh bahwa dari 62 responden penelitian, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan yang berat (83,9%) dan sebagian responden tidak dapat beradaptasi baik dengan lingkungannya (90,3%). Data yang diperoleh didapatkan hasil nilai  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan:** ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren.

**Kata Kunci :** Tingkat Kecemasan, Adaptasi lingkungan baru

**Daftar Pustaka:** 42 (2017-20222)

**NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF NURSING  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG  
Thesis, January 2023**

**ABSTRACT**

Dewi Mustiah

**THE CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF ANXIETY AND  
ADAPTATION TO THE NEW ENVIRONMENT OF STUDENTS AT  
BOARDING SCHOOLS**

xiii (number of preliminary) 49 pages + 6 table + appendices

**Introduction:** The lack of religious education, both at home and at school, has caused much damage to the morale of society. Parents' awareness of this is growing to send their children to religious education institutions, one of which is Islamic boarding schools. Islamic boarding school environment has different characteristics from home, so it often causes anxiety. Anxiety is a driving factor because individuals who experience anxiety experience an inability to complete tasks or achieve certain goals, especially adapting to their new environment.

**Method:** type of quantitative research with a *cross sectional* approach. The sample was female students of the Al Kautsar Pati Islamic Boarding School. The technique used is a total sampling of 62 respondents. The test used in this study is the *Spearman rank test*.

**Result:** based on the results of the analysis, it was found that of the 62 research respondents, most had a severe level of anxiety (83.9%) and some respondents could not adapt well to their environment (90.3%). The data obtained resulted in a *p value* = 0.000 < 0.05.

**Conclusion:** there is a relationship between the level of anxiety with adaptation to a new environment in students at Islamic boarding schools.

**Keywords:** anxiety level, adaptation to a new environment

**Bibliographies:** 42 (2017-2022)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN ADAPTASI LINGKUNGAN BARU PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN**” dengan sebaik-baiknya dan jadwal yang telah ditetapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang terlibat dalam penyusunnya. Skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.AN Kaprodi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J pembimbing pertama yang telah sabar dan ikhlas serta meluangkan waktunya untuk membimbing saya dengan sepenuh hati dan memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi saya.
5. Ns. Wigyo Susanto, M.Kep pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing saya, serta memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi saya.
6. Pihak Pondok Pesantren Al Kautsar Margoyoso Pati yang sudah mengizinkan dan memudahkan Saya untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tuaku, Bapak Sutopo dan Ibu Hartini yang senantiasa memberikan tenaga dan doa yang tidak pernah putus untuk saya, dan selalu memberikan semangat untuk saya sehingga saya menyelesaikan dengan tepat waktu.
8. Teman-teman departemen jiwa yang selalu memberi dukungan untuk berjuang Bersama

9. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2019 yang saling mendoakan dan tidak Lelah untuk berjuang Bersama.
10. Sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan berjuang Bersama dalam menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Semarang, 31 Januari 2023

Penulis,

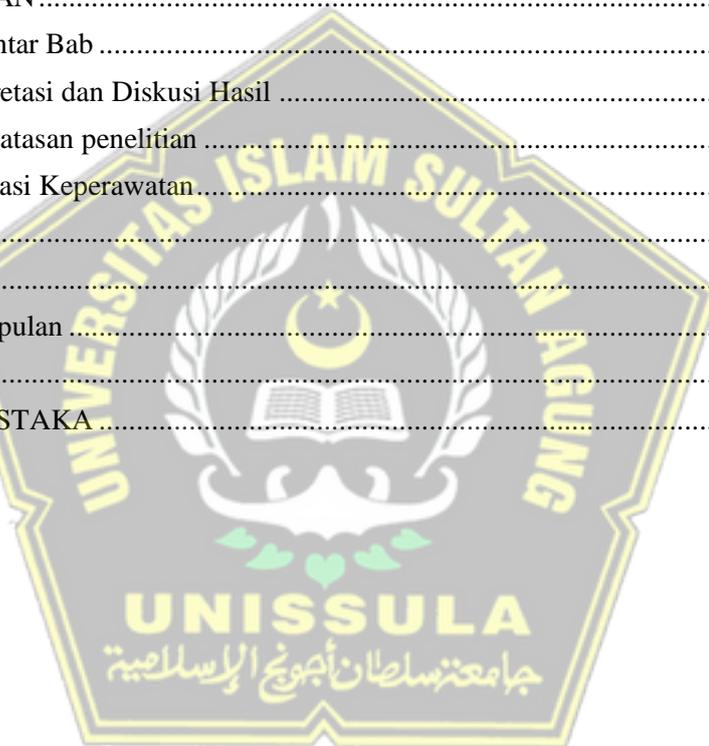
Dewi Mustiah

NIM. 30901900052

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR ATAU SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Kecemasan (ansietas).....	9
2. Adaptasi Lingkungan.....	15
B. Kerangka Teori.....	25
C. Hipotesis.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Variabel Penelitian.....	27
C. Desain Penelitian.....	28
D. Populasi dan sampel.....	28
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
F. Definisi Operasional.....	30
G. Instrumen/ alat ukur pengumpulan data.....	32

H. Metode Pengumpulan Data .....	36
I. Rencana Analisis Data .....	37
J. Etika Penelitian .....	39
BAB IV .....	40
HASIL PENELITIAN.....	40
A. Pengantar Bab .....	40
B. Analisa Univariat .....	40
C. Analisa Bivariat.....	43
BAB V .....	44
PEMBAHASAN.....	44
A. Pengantar Bab .....	44
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	44
C. Keterbatasan penelitian .....	55
D. Implikasi Keperawatan.....	55
BAB VI.....	57
PENUTUP .....	57
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	40
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	41
Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Kecemasan .....	42
Tabel 4. 4 Distribusi Kemampuan Adaptasi.....	42
Tabel 4. 5 Hasil Uji Spearman Rho Tingkat Kecemasan .....	43



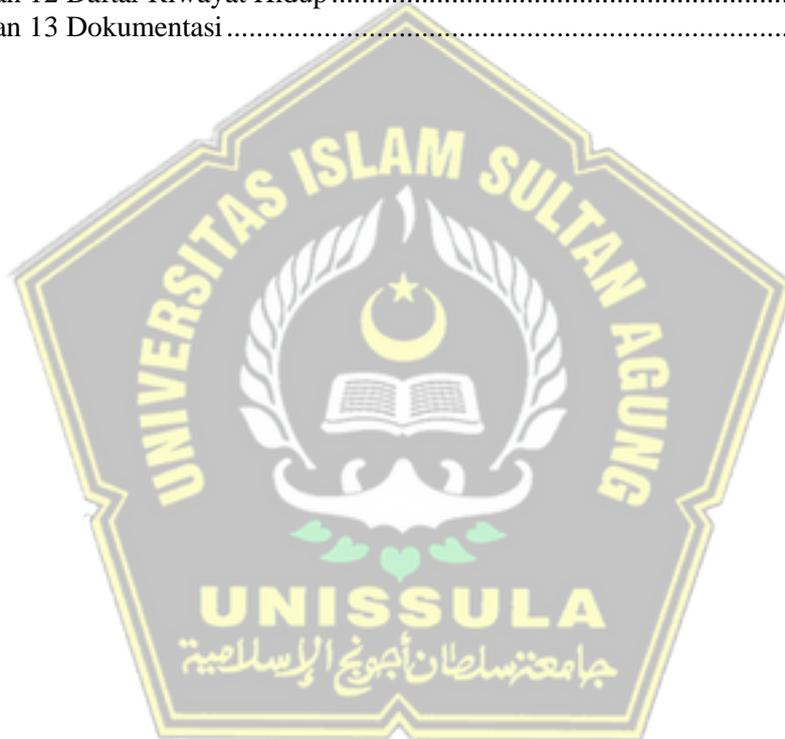
## DAFTAR GAMBAR ATAU SKEMA

gambar 1 kerangka teori.....	25
gambar 2 Kerangka Konsep.....	27



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Penelitian.....	65
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3 Surat Pengantar Uji Etik.....	67
Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Uji Etik.....	68
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	69
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 7 Instrumen Penelitian.....	71
Lampiran 8 Jadwal Penelitian.....	77
Lampiran 9 Uji Univariat.....	78
Lampiran 10 Uji Bivariat.....	79
Lampiran 11 Lembar Catatan Hasil Konsultasi.....	80
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	85
Lampiran 13 Dokumentasi.....	86



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia melalui tahapan pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupannya, salah satunya adalah masa remaja. Remaja mengalami pubertas, yaitu suatu proses perubahan atau perkembangan agar seseorang menjadi dewasa secara fisik maupun seksual (Manurung, 2019). Selain perubahan tersebut, remaja juga mengalami perubahan kognitif. Dengan kata lain, remaja mulai berpikir secara spesifik untuk mengklasifikasikan dan memilih apa yang terbaik bagi dirinya, dan remaja dapat beradaptasi dengan baik dalam situasi dan kondisi di lingkungannya, terutama Ketika mereka pindah ke sekolah atau pesantren baru (Octavia, 2020). Pendidikan konvensional menitikberatkan pada pendidikan akademik, sedangkan pendidikan agama yang mempengaruhi pembentukan karakter hanya ditawarkan sebagai mata pelajaran tambahan. Akibatnya, kurangnya pendidikan agama, baik di rumah maupun di sekolah, banyak menimbulkan kerusakan moral masyarakat. Kesadaran orang tua akan hal ini tumbuh untuk menyekolahkan anaknya ke lembaga pendidikan agama, salah satunya yaitu pondok pesantren (Hadi et al., 2021).

Pesantren merupakan wadah pendidikan yang menyelenggarakan kegiatan pembelajaran agama Islam bagi santri putra maupun putri yang tinggal atau menetap di suatu tempat yang berbeda, dengan naungan seorang

Kiai. Santri adalah sebutan yang diberikan kepada siswa yang mendaftar untuk menuntut ilmu di pondok pesantren (Shofiyyah et al., 2019). Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan selalu membutuhkan orang lain. Oleh karena itu, manusia harus beradaptasi dengan lingkungannya (Rahayu, 2018). Semua sistem Pendidikan di Indonesia sudah diatur oleh Undang-Undang Sistem Pendidikan. Seperti yang tertuang pada UU Sisdiknas No.20 Th 2003 pada pasal 30 mengenai Pendidikan Keagamaan. lingkungan pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan rumah. Selama santri masih mengikuti proses belajar keagamaan, santri akan tinggal di pondok pesantren secara permanen. Perbedaan antara rumah dan pesantren atau asrama akan menuntut santri untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri (Sipa, 2021).

Adaptasi ialah mekanisme biologis dimana organisme beradaptasi dengan lingkungan baru atau perubahan lingkungan saat ini. Semua manusia memiliki karakteristik dan adaptasi yang berbeda-beda. Ada orang yang beradaptasi dengan keadaan di mana dia bisa hidup dengan sukses, dan ada juga tidak berhasil. Adaptasi dengan lingkungan baru memang membutuhkan mental yang kuat. Proses adaptasi melibatkan seluruh hubungan manusia dengan lingkungan, baik secara fisik, psikis maupun sosial budaya. Apalagi karena jauh dari tempat tinggal santri baru, suasananya tentu berbeda dengan sebelumnya. Masalah ini diperparah oleh fakta bahwa latar belakang santri berbeda dari ranah asal, bahasa, ekonomi, budaya dan tradisi. Berbagai macam perbedaan dan karakteristik tersebut

tentunya mempengaruhi kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru (Siregar & Aini, 2019).

Kebiasaan perilaku yang tidak sesuai dapat mengganggu penyesuaian social (Rahayu, 2018). Jika seorang remaja mengalami kegagalan adaptasi lingkungan baru yang terus-menerus, maka akan berdampak pada remaja tersebut. Dampak yang akan terjadi antara lain kegagalan dalam pendidikan, kegagalan bersosialisasi dengan orang lain di lingkungan, bahkan kegagalan untuk menyambung kehidupan remaja berikutnya. Dan jika remaja tidak dapat berinteraksi dengan baik secara sosial, kemungkinan besar mereka akan mengalami masalah psikososial, termasuk risiko penyimpangan perilaku, keputusan, kecemasan, ketidakberdayaan, stres, dan bahkan depresi (Khotimah et al., 2020).

Kecemasan selalu ada dan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, kecemasan tidak dimiliki oleh masyarakat atau budaya tertentu. Kecemasan melibatkan fisik seseorang, persepsi diri dan hubungan dengan orang lain. Kecemasan ini juga dapat terjadi pada siswa saat belajar. Khususnya bagi santri baru di pondok pesantren (Destiarani, 2022). Gejala fisik meliputi: jari-jari dingin, detak jantung cepat, keringat malam, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, insomnia, dan dada sesak. Gejala psikologis termasuk ketakutan akan bahaya, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kecemasan, dan keinginan untuk melarikan diri dari kenyataan (Fitria & Karneli, 2020). Kecemasan merupakan faktor pendorong karena individu yang mengalami kecemasan mengalami

ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Pada satu tahap, kecemasan dapat meningkatkan motivasi dan kinerja, tetapi ketika kecemasan melebihi batas atau kemampuan individu untuk mengelolanya, kecemasan melemahkan motivasi dan mengurangi kinerja (Triwibowo & Khoirunnisyak, 2019).

Lebih dari 29% populasi dunia terdiri dari remaja, 80% di antaranya tinggal di negara berkembang. Prevalensi kecemasan pada remaja usia sekolah adalah sekitar 25%, sedangkan pada santri 11 (14,1%) dipondok pesantren mengalami kecemasan tinggi dan 52 santri (66,7%) sedangkan mengalami tingkat kecemasan yang sedang, 19 santri (19,2%) mengalami tingkat kecemasan yang rendah, namun menurut data 3 Riskesdas, secara nasional prevalensi gangguan kecemasan yang dialami oleh remaja berusia sekitar 15 tahun di Indonesia sekitar 37.000 penduduk dengan prevelensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat 4,7 % (Soleha, 2019). Menurut Kusdiyati, 86 (47,5%) merespons dengan baik dan 95 (52,5%) tidak. Hasanah mengatakan ketika santri berada di lingkungan pesantren, yang utama adalah berinteraksi dengan orang yang tidak mereka kenal sebelumnya dan berkumpul dan terlihat baik (Fitriani et al., 2020a).

Semua kelompok usia dapat mengalami gangguan depresi dan kecemasan. Riskesdas 2018 menunjukkan hasil prevalensi tertinggi yaitu di Jawa Tengah sebesar 12,3 %. Gangguan depresi dan kecemasan sudah mulai terjadi rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi

pada umur 75+ tahun sebesar 8,9%. 65-74 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5% (Kemenkes RI, 2018)

Pada penelitian sebelumnya, terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi terhadap lingkungan baru. Dari hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa siswa yang memiliki kontrol yang baik terhadap kecemasannya dapat lebih mudah mencapai hal-hal yang positif. Hal ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Notoatmodjo bahwa perilaku manusia yang berbasis pengetahuan bersifat lebih permanen. Tingkat kecemasan santri yang rendah membuat santri lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya (Kemuningsari et al., 2019). Penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi lingkungan baru yang dilakukan oleh Nur Asla (2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan adaptasi lingkungan santri pada santri Dayah Modern Darul 'Ulum Banda Aceh. Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan p value 0,04 ( $<0,05$ ) (Nurasla et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress pada remaja dengan kemampuan dalam beradaptasi di lingkungan Pondok Pesantren (nilai p value =0,00). Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami stress yang berat beresiko mengalami reaksi maladaptive dalam beradaptasi dengan lingkungan Pondok Pesantren Kota Tangerang (Fitriani et al., 2020b)

Pada penelitian yang dilakukan oleh N Bau (2021) dengan hasil analisis uji chi-square hubungan tingkat stress remaja dengan kemampuan beradaptasi menunjukkan bahwa nilai  $\rho=0,000 < \alpha=0,05$ . Maka dapat diambil kesimpulan secara statistik bahwa ada hubungan tingkat stress dengan kemampuan beradaptasi pada remaja di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil (Bau et al., 2022a). Dalam penelitian khoirunnisa (2022) berdasarkan analisa data penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang negatif antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan semester 2 Tahun Ajaran 2021 di STIKes Surya Global Yogyakarta dengan (nilai p value  $0,000 < 0,005$ , dan nilai  $r : -0,517$ ) Hubungan dengan arah negatif artinya apabila tingkat kecemasan tinggi maka penyesuaian diri rendah begitu pula sebaliknya (Khoirunnisa & Kurniati, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada santri baru di Pondok Pesantren Al Kautsar Margoyoso Pati, dari hasil wawancara 5 santri baru mengatakan bahwa dirinya merasa cemas dengan lingkungan yang baru (pondok pesantren), dan mempunyai pemikiran untuk pulang kerumah. Berdasarkan studi pendahuluan di atas peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan tema “Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Lingkungan Baru pada Santri di Pondok Pesantren”. Peneliti ingin meneliti judul ini karena sesuai dengan masalah diatas bahwa tingkat kecemasan remaja cukup tinggi terutama santri baru dipondok

pesantren yang harus adaptasi dengan lingkungan baru yang tentunya tidak mudah. Kemudian hasil wawancara didapatkan beberapa santri mengalami gejala kecemasan saat memasuki tahun ajaran baru di pondok pesantren.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah didapatkan diatas dapat di rumuskan masalah dan diangkat kepenelitian ini yaitu bagaimanakan hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya Hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus peneliti ini adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan
- c. Mengidentifikasi kemampuan adaptasi lingkungan
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan bisa sebagai awal mula mendapat

informasi,

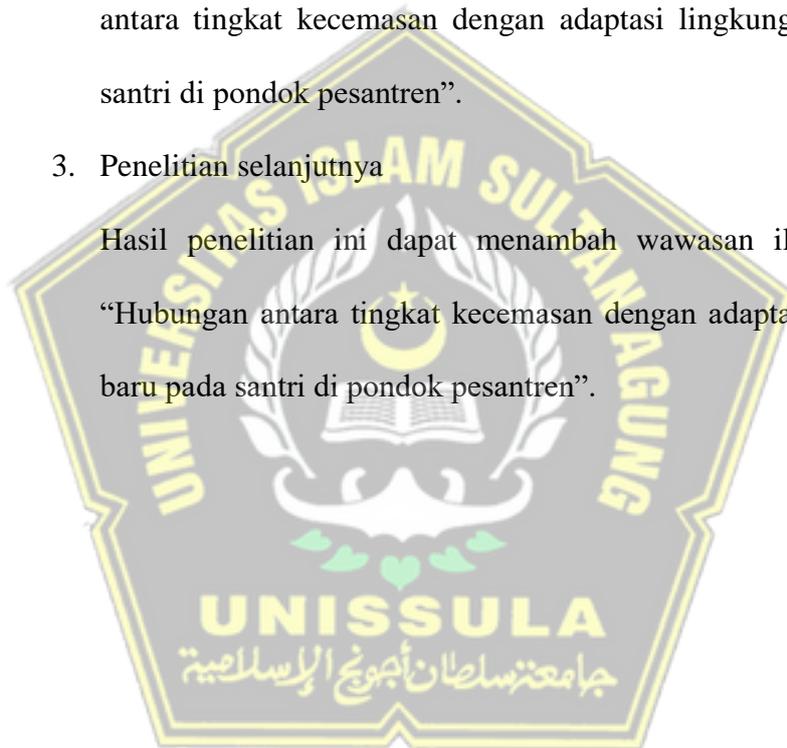
menambah wawasan dan pengetahuan mengenai “Hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren”.

2. Masyarakat

Menjelaskan kepada masyarakat tentang pengetahuan “Hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren”.

3. Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmiah tentang “Hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren”.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Kecemasan (ansietas)

###### a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang tidak jelas yang timbul dari ketidaknyamanan atau ketakutan ditandai dengan suatu reaksi (penyebabnya tidak dapat dijelaskan dan tidak diketahui oleh individu). Ketakutan dan kecemasan sebagai sinyal untuk peringatan akan bahaya yang datang dan memperkuat individu untuk mengambil Tindakan untuk menghadapi ancaman tersebut. Contoh efek psikologis adalah munculnya kecemasan atau ansietas (Yusuf, A.H & ,R & Nihayati, 2015).

Kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas dan disertai dengan rasa ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan rasa tidak aman. Kecemasan merupakan keadaan emosional tanpa objek tertentu. Ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan melibatkan semua pengalaman baru, seperti masuk ke sekolah baru, memulai pekerjaan baru, dan melahirkan anak (Budi Anna Keliat,2016:170)

Kecemasan adalah normal bagi individu. Reaksi umum terhadap kecemasan biasanya disertai dengan kegelisahan Namun, kecemasan dikatakan menyimpang ketika Seorang individu tidak

dapat mengurangi kecemasan dalam suatu situasi (Ilma, 2018). Kecemasan dikatakan abnormal bila tingkatnya tidak proporsional, mengancam, atau tampaknya terjadi tanpa sebab, yaitu jika bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Kecemasan yang berlebihan bisa menyebabkan siswa mengalami masalah mental dan fisik. Gejala mental dan fisik yang mungkin dirasakan adalah kecemasan, tegang, ketakutan, fobia, gangguan tidur, gangguan intelektual, depresi (suasana hati), gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskular, dan gejala pernafasan. Gejala dan Gejala Pernafasan. Gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital, gejala otonom dan gejala perilaku (sikap) (E. U. Dewi, 2020). Kecemasan adalah normal bagi individu.

b. Tingkat kecemasan

Menurut Peplau mengklasifikasikan tingkat kecemasan menjadi 4:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan membuat seseorang terjaga dan memperluas persepsi mereka. Kecemasan meningkatkan motivasi untuk belajar dan membawa perkembangan dan kreativitas.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang dapat fokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal-hal

lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi bisa melakukan sesuatu yang lebih terarah.

### 3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempersempit jangkauan persepsi seseorang. Seseorang lebih condong berpusat pada suatu yang konkret dan detail serta tidak terpikirkan tentang sesuatu yang lain. Semua Tindakan dimaksudkan untuk meredakan ketegangan. Seseorang tersebut membutuhkan banyak pengarahan untuk bisa memusatkan pada suatu area lain.

### 4) Tingkat Panik

Kecemasan tingkat panik dikaitkan dengan ketakutan dan merasa diteror, dan seseorang tidak dapat mengerjakan apapun walaupun dengan instruksi. Panik dapat meningkatkan aktivitas motorik, gangguan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi distorsi, hilangnya pemikiran rasional (Yusuf, A.H & ,R & Nihayati, 2015)

### c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Penyebab kecemasan menurut (Stuart 2016) dibagi menjadi 2 faktor, yaitu factor predisposisi dan presipitasi:

## 1) Factor Predisposisi

### a) Factor Biologis

Faktor biologis adalah faktor yang berhubungan dengan keadaan fisiologis individu yang mempengaruhi perkembangan kecemasan. Teori genetik menekankan campur tangan faktor genetik dalam perkembangan perilaku kecemasan. Teori biologis memperhatikan struktur fisiologis meliputi fungsi saraf, hormon, anatomi, dan neurokimia. Genetika didasarkan pada fakta rinci tentang faktor genetik yang berkontribusi pada perkembangan gangguan kecemasan. Gen 5HTTP mempengaruhi bagaimana otak memproduksi serotonin. Studi statistik menunjukkan bahwa faktor genetik dapat menyebabkan perbedaan 3 hingga 4% dalam tingkat kecemasan yang dialami seseorang. Temuan dari studi ini juga digunakan untuk menjelaskan pola kepribadian normal dan patologis.

### b) Faktor Psikologis

Teori psikoanalitik yang dikembangkan oleh Sigmund Freud menyatakan bahwa kecemasan ialah ketidakmampuan untuk memecahkan masalah, konflik yang tidak disadari antara impuls agresif atau kepuasan libido serta pengakuan tentang ego dari kerusakan

eksternal yang berasal dari kepuasan, misalnya seperti ketakutan kehilangan cinta dan perhatian dari orang tua, menyebabkan ketidaknyamanan dan kecemasan pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa awal. Teori psikoanalitik modern menjelaskan bahwa kecemasan sebagai interaksi antara temperamen dan lingkungan. Seseorang dilahirkan ke dunia dengan karakteristik fisiologis kelahiran yang mempengaruhi rasa takut pada tahap awal kehidupan. Ketika mencoba mengatasi konflik, seseorang mengembangkan citra yang lemah tentang kemampuannya, meningkatkan emosi yang tidak menyenangkan, memuncak kecemasan, dan memulai serangan panik, sehingga menggunakan strategi yang tidak tepat seperti mencegah penurunan kenyamanan atau menyebabkan hilangnya kendali.

c) Faktor Sosial Budaya

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu berada dalam lingkungan yang uruk, dan individu tersebut menyebabkan perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan (Windarwati, 2020)

## 2) Faktor Presipitasi

Setiap individu mempunyai pengalaman cemas yang berbeda-beda, tergantung situasi dan hubungan interpersonal. Menurut Stuart 2016 factor presipitasi yang mempengaruhi kecemasan ada 2 :

- a) Ancaman terhadap integritas fisik seperti, kemungkinan kecacatan fisik dan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
- b) Ancaman terhadap sistem diri seperti, ancaman yang dapat mengancam identitas individu, harga diri, dan fungsi sosial (A. P. Dewi, 2018)

### d. Respon Kecemasan

#### 1) Fisiologis

- a) Kardiovaskuler : palpitasi, jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, pingsan, penurunan tekanan darah, penurunan nadi.
- b) Respirasi (pernafasan) : nafas cepat, sesak nafas, sesak di dada, nafas dangkal, tersedak.
- c) Gastrointestinal: Perut tidak nyaman, sakit perut, mual, perut seperti terbakar, diare.
- d) Neuromuskular: peningkatan refleks. Kelopak mata berkedut, insomnia, tremor, kekakuan, gelisah, mondar-

mandir, wajah tegang, gerakan kaku.

e) Saluran kemih: keinginan untuk BAK, sering BAK

f) Kulit: kemerahan pada wajah, keringat lokal (seperti telapak tangan), gatal-gatal, panas dingin, wajah pucat.

## 2) Perilaku

Kegelisahan, ketegangan tubuh, tremor, bicara cepat, menghindar, reaksi kaget.

## 3) Kognitif

Gangguan perhatian, kehilangan konsentrasi, pelupa, lapang persepsi menurun, takut kehilangan kendali, malu, kebingungan, mimpi buruk.

## 4) Afektif

Ketidaksabaran, gugup, ketakutan, frustrasi, ketidakberdayaan, mati rasa, rasa bersalah. (Budi Anna Keliat, 2016:174)

## 2. Adaptasi Lingkungan

### a. Definisi

Adaptasi, menurut KBBI memiliki arti penyesuaian terhadap lingkungan, pekerjaan, serta pelajaran. Adaptasi merupakan respon dan modifikasi terhadap stimulus yang memicu proses pembiasaan, baik secara fisik (adaptasi) maupun secara psikologis (adaptasi). Proses pembiasaan ini lebih bersifat antisipatif daripada mekanis.

Adaptasi merupakan upaya untuk mempertahankan fungsi

optimal yang idealnya dapat mengarah pada penyesuaian dan penguasaan situasi. Stressor yang merangsang adaptasi bisa bersifat jangka pendek seperti demam, atau jangka Panjang seperti kelumpuhan anggota badan. Agar dapat berfungsi secara optimal, seseorang harus mampu mengatasi stressor dan beradaptasi dengan tuntutan atau perubahan yang dipaksakan dalam lingkungan (Hadiono, 2021).

Adaptasi merupakan proses dinamis yang berlangsung terus menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang sehingga muncul hubungan yang harmonis antara orang tersebut dengan lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud di sini adalah segala sesuatu yang mempengaruhi adaptasi mereka untuk berhasil mencapai kehidupan fisik dan mental yang nyata. Baik di lingkungan alam, di lingkungan masyarakat setempat, di lingkungan sendiri (Rohmah, 2021).

b. Tahap-tahap Proses Adaptasi

Berdasarkan batasan pengertian dari adaptasi sosial menurut

Soekanto yaitu:

- a) Proses mengatasi halangan-halangan dari lingkungan
- b) Penyesuaian terhadap norma-norma untuk menyalurkan ketegangan
- c) Proses perubahan untuk penyesuaian dengan situasi yang berubah

- d) Mengubah agar sesuai dengan kondisi yang diciptakan
- e) Memanfaatkan sumber-sumber yang terbatas untuk kepentingan lingkungan dan sistem
- f) Penyesuaian budaya dan aspek lainnya sebagai hasil seleksi ilmiah.

Dari batasan-batasan tersebut dapat disimpulkan bahwa adaptasi adalah proses penyesuaian. Penyesuaian dari individu, kelompok, maupun unit sosial terhadap norma-norma yang ada. Sementara Menurut Guneskust dan Kim dalam samavor ada 4 macam tahap proses adaptasi:

- 1) Tahap pertama “bulan madu” (honeymoon), dimana pada tahap ini saat mana individu menyesuaikan diri dengan budaya baru yang menyenangkan karena penuh dengan orang-orang baru, serta lingkungan baru dan situasi baru. Pada tahap ini individu membutuhkan waktu beberapa hari atau minggu.
- 2) Tahap kedua masa yang mana daya tarik dan kebauran atau fase krisis (culture shock). Pada tahap ini sering berubah menjadi frustrasi, cemas, dan bahkan permusuhan. Karena kenyataan hidup dilingkungan atau keadaan yang asing baru saja lebih terlihat. Fase ini biasanya disebut dengan fase kekecewaan dan individu mulai kesulitan dalam beradaptasi dan berkomunikasi.

3) Tahap ketiga yakni adaptasi, fase individu mulai mengerti mengenai budaya barunya. Pada fase ini individu dan peristiwa dalam lingkungan baru mulai dapat terprediksi dan tidak terlalu menekan. Dimana masing-masing mulai mengembangkan cara-cara mengatasi frustrasi mereka dan menghadapi tantangan situasi baru. Pada tahap ini seseorang telah berada pada daerah baru dalam kurun waktu  $\geq 6$  bulan.

4) Tahap keempat yakni penyesuaian kembali berlanjut. Selama periode ini mungkin akan muncul beberapa macam hasil. Pertama, banyak orang memperoleh kembali level kesinambungan dan kenyamanan, mengembangkan hubungan yang penuh makna dari sebuah penghargaan bagi budaya baru. Kedua, ada orang yang tidak sepenuhnya menerima budaya baru, tetapi ia bisa menemukan cara yang baik untuk mengatasi persoalan guna meraih tujuan secara memadai. Ketiga, menemukan cara untuk melakukan yang terbaik, meskipun secara substansial disertai dengan ketegangan dan ketidaknyamanan pribadi. Akhirnya ada pula yang gagal dan bahkan dalam meraih kelanjutan pada level penyesuaian ulang, dan menemukan satu jalan alternative yakni mengundurkan diri dari situasi tersebut.

Fase ini berlangsung selama 8-12 bulan. (Oliver, 2019).

c. Respon Adaptasi

1) Respon adaptif

Respon yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan. Contohnya berinteraksi dengan orang lain, pemecahan masalah yang efektif, Teknik relaksasi, Latihan keseimbangan, aktivitas konstruksi

2) Respon maladaptive

Reaksi yang menghambat fungsi integrasi, mengganggu perkembangan, mengurangi pengendalian diri, cenderung mengganggu penguasaan lingkungan, contohnya makan berlebihan atau tidak nafsu makan, terlalu aktif, marah, mudah tersinggung. Dampak dari mekanisme koping maladaptif seperti isolasi diri, turunnya Kesehatan diri

d. Faktor penyebab

Kemampuan adaptasi masing-masing orang berbeda. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi adaptasi seseorang yaitu:

- 1) Faktor fisiologis yaitu struktur fisik merupakan kondisi utama perilaku, kita dapat memperkirakan bahwa system saraf, kelenjar, dan otot ialah faktor penting dalam adaptasi
- 2) Faktor psikologis yaitu pengalaman, hasil belajar, kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan lainnya.
- 3) Faktor perkembangan dan kematangan yaitu selama

perkembangan, respon perkembangan dari respon naluriah menjadi hasil belajar dan perkembangan.

- 4) Faktor lingkungan yaitu seperti keluarga, sekolah, masyarakat, budaya dan agama
- 5) Faktor budaya dan agama ialah lingkungan budaya dimana individu tinggal dan berinteraksi menentukan pola adaptasinya. Kemudian agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan stressor lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tentram bagi jiwa seseorang (Patria, 2021).

e. Ciri – ciri adaptasi yang efektif

- 1) Memiliki Persepsi yang Akurat Terhadap realita

Realitas yang mereka hadapi sama, namun pemahaman dan persepsi tentang realitas berbeda. Perbedaan persepsi dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing. Persepsi individu berbeda ketika berhadapan dengan realitas, tetapi orang yang beradaptasi dengan baik, mempunyai persepsi yang relatif objektif dalam memahami realitas. Kesadaran objektif ini adalah tentang bagaimana orang mempersepsikan dampak dari tindakan mereka dan dapat menindaklanjutinya.

- 2) Kemampuan untuk Beradaptasi dengan Tekanan atau Stres dan Kecemasan.

Semua orang tidak nyaman bila mengalami tekanan dan

kecemasan. Secara umum, mereka menghindari menyebabkan stres dan kecemasan. Seseorang yang dapat beradaptasi tidak selalu dapat menghindari munculnya tekanan atau kecemasan. Terkadang mereka harus belajar menahan stres dan kecemasan yang dialami, dan mereka mampu menunda pemenuhan kepuasan demi menggapai tujuan yang lebih penting.

3) Mempunyai Gambaran Diri yang Positif tentang Dirinya

Pandangan individu terhadap dirinya sendiri bisa menjadi indikator kualitas penyesuaian dirinya. Pandangan ini menghubungkan apakah seorang individu bisa melihat dirinya harmonis atau sebaliknya. Individu dapat melihat konflik yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Seorang individu yang melihat banyak kontradiksi dalam dirinya mungkin menunjukkan kurangnya kemampuan untuk beradaptasi.

4) Kemampuan untuk Mengekspresikan Perasaannya

Orang yang mudah beradaptasi ditandai dengan kehidupan emosional yang sehat. Mereka dapat mengenali dan merasakan emosi dan perasaan yang mereka alami saat ini, dan mereka dapat mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut seseorang yang mempunyai emosi yang sehat dapat memberikan reaksi emosi yang realistis dan terkendali sesuai dengan situasi.

5) Relasi Interpersonal Baik

Individu yang beradaptasi dengan baik dapat mencapai

tingkat keintiman yang sesuai dalam hubungan sosial. Orang tersebut dapat berperilaku berbeda dengan orang yang berbeda karena kedekatan hubungan interpersonal antar mereka yang berbeda pula. Individu dapat memberikan respek dan menyukai orang lain

Dengan demikian, penyesuaian yang efektif dalam tingkah laku sebagai berikut : memiliki persepsi yang akurat tentang realitas, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan, memiliki citra diri yang positif, kemampuan untuk menunjukkan emosi dan interpersonal yang baik (IMAIDAH, 2019).

f. Ciri – ciri adaptasi yang tidak efektif

Seseorang yang mengalami kesulitan dan tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang efektif, antara lain :

- 1) Perilaku aneh karena menyimpang dari norma dan standar sosial yang berlaku di masyarakat. Biasanya, seseorang menunjukkan perilaku yang tidak biasa dan aneh, bahkan orang-orang di sekitar mereka takut dan tidak mempercayai mereka.
- 2) Seseorang tampak mengalami kesulitan, kebingungan, atau ketidakmampuan untuk beradaptasi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Yang bersangkutan tidak mampu memenuhi peran dan statusnya dalam masyarakat.

3) Individu yang terlibat mengalami penderitaan subjektif yang kronis. Masalah yang biasa dan mudah dipecahkan bagi kebanyakan orang menjadi masalah yang luar biasa bagi individu tersebut. Kecemasan subjektif ini akhirnya mengarah pada timbulnya gejala tambahan seperti kecemasan, panik, depresi, rasa bersalah, malu, dan marah.

Oleh karena itu, jika seorang individu tidak berhasil melakukan adaptasi yang efektif, ia akan mengalami adaptasi yang tidak efektif. Individu menunjukkan perilaku aneh, mengalami kesusahan beradaptasi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, dan mengalami distress subjektif yang kronis (Reynaldi, 2019).

g. Aspek – aspek adaptasi

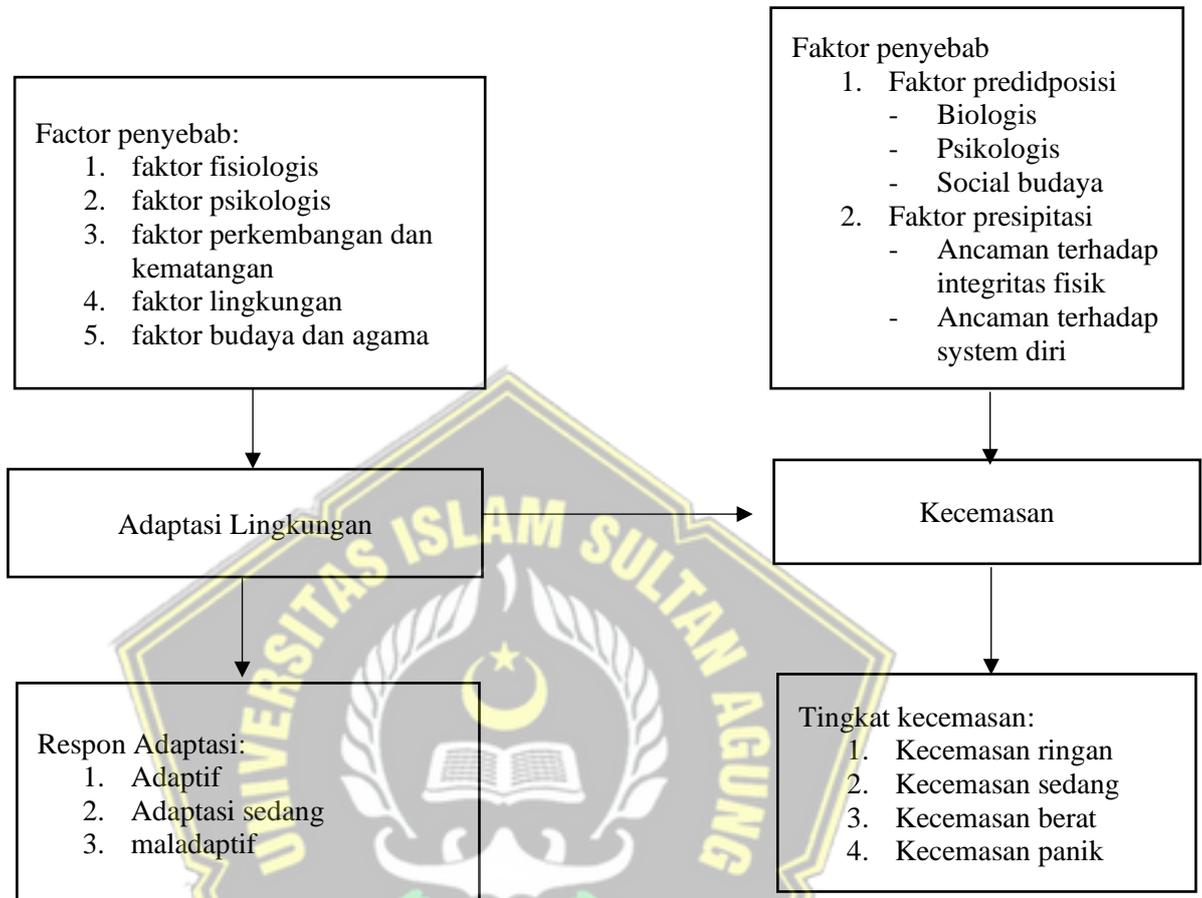
Menurut Schneider dalam Nursal (2021) mengatakan bahwa aspek adaptasi dibagi menjadi 4 yaitu:

- 1) Adaptation artinya menyesuaikan atau kemampuan dalam beradaptasi. Seseorang yang mampu beradaptasi dengan baik maka seorang tersebut memiliki hubungan yang baik juga dengan lingkungannya ini dapat diartikan sebagai konotasi fisik.
- 2) Comformity yaitu seseorang yang dapat beradaptasi dengan baik berarti ia mempunyai kecocokan, kesesuaian dan dapat diterima secara social.

- 3) Mastery yaitu seseorang yang mampu merencanakan dan merumuskan respon mereka sendiri sehingga mereka dapat mengatur diri mereka dan menanggapi secara efektif di setiap masalah maka dapat diartikan orang tersebut dapat beradaptasi dengan baik.
- 4) Individual variation yaitu terdapat perbedaan yang nyata pada setiap individu dalam perilaku dan respon terhadap masalah. Seseorang memiliki respon emosional yang sesuai terhadap masalah tersebut (Patria, 2021).



## B. Kerangka Teori



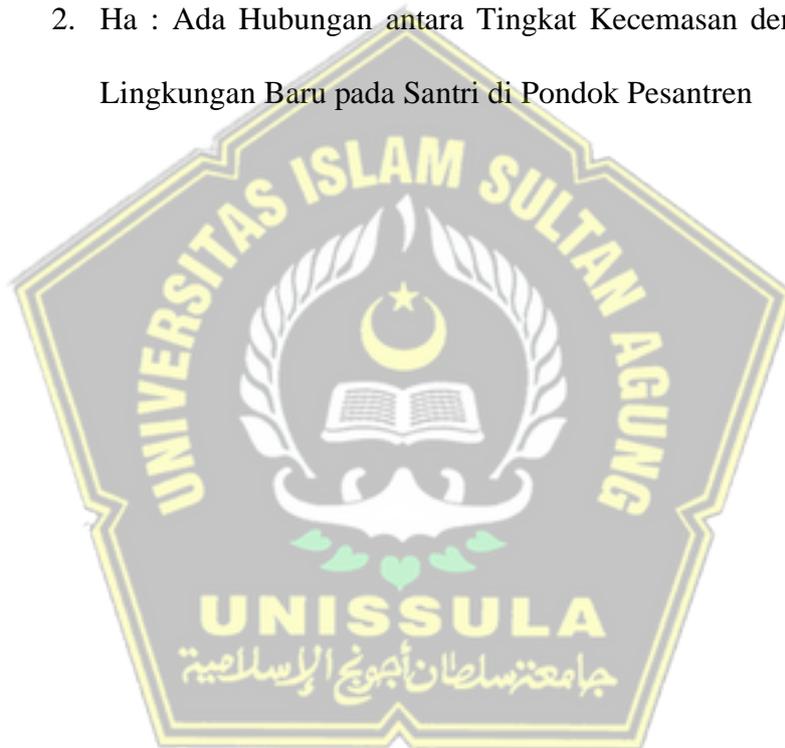
gambar 1 kerangka teori

Sumber. (Patria, 2021) ; (umdatul, 2017) ; (Windarwati, 2020) ; (Yusuf, A.H & ,R & Nihayati, 2015)

### C. Hipotesis

Hipotesis ialah prediksi tentang kemungkinan hasil penelitian. selanjutnya hipotesis ini merupakan jawaban sementara atas suatu permasalahan yang diajukan dalam penelitian.

1.  $H_0$  : Tidak ada Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Lingkungan Baru pada Santri di Pondok Pesantren
2.  $H_a$  : Ada Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Lingkungan Baru pada Santri di Pondok Pesantren



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu hubungan antara satu konsep terhadap konsep lainnya dari masalah yang diteliti. Kerangka yang baik dapat memberikan informasi yang jelas kepada peneliti dalam memilih desain penelitian (Yusuf & Khasanah, 2019). Berdasarkan teori dan kajian pustaka, dapat disusun suatu kerangka pemikiran dari penelitian ini dalam bentuk bagan sebagai berikut:



gambar 2 Kerangka Konsep

#### B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, variabel penelitian pada dasarnya ialah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari guna memperoleh informasi tentangnya dan kemudian menarik kesimpulan (Purwanto, 2019). Penelitian ini mencakup dua variabel yaitu variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependen variable).

##### 1. Variable bebas (independent variable)

Variabel independen, sering disebut juga sebagai variabel bebas,

variabel yang mempengaruhi. Menurut Tritjahjo Danny Soesilo, variabel Independen merupakan variabel yang dapat mempengaruhi dan menyebabkan perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Maka penelitian ini variable bebasnya yaitu: adaptasi lingkungan

2. Variable terikat (dependent variable)

variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau merupakan hasil dari adanya variable bebas. Maka penelitian ini variable terikatnya yaitu: kecemasan

### **C. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan cross sectional, pendekatan tersebut digunakan untuk menjelaskan hubungan antara variable bebas dan terikat, dan dilakukan dengan data yang hanya sekali dikumpulkan, selama satu periode. Dalam penelitian ini dapat diketahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren.

### **D. Populasi dan sampel**

1. Populasi

Menurut Sudjana, populasi adalah jumlah semua nilai yang mungkin, hasil dari penghitungan atau pengukuran kuantitatif atau kualitatif dari suatu sifat tertentu semua anggota kelompok yang lengkap dan jelas yang sifatnya ingin dipelajari (Roflin & Liberty,

2021). Populasi pada penelitian ini adalah santriwati baru di pondok pesantren al kautsar Margoyoso sebanyak 62 santri

## 2. Sample

Sample merupakan bagian dari populasi. Sampel dalam penelitian ini ialah sebanyak 62 santriwati baru di pondok pesantren al kautsar Margoyoso, penentuan sampel penelitian ini berdasarkan metode total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dari semua jumlah populasi, hal itu disebabkan jumlah populasi yang diambil kurang dari 100 responden (Yunitasari et al., 2020).

Kriteria untuk menentukan sample

### a) Kriteria inklusi

- 1) Santriwati dipondok pesantren Al Kautsar
- 2) Santriwati baru di pondok pesantren Al Kautsar
- 3) Santriwati baru remaja (15-18 tahun) di pondok pesantren Al Kautsar
- 4) Santriwati yang bersedia menjadi responden

### b) Kriteria eksklusi

- 1) Santriwati yang menolak menjadi responden
- 2) Santri laki-laki

## E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Santriwati baru di pondok pesantren Al Kautsar Margoyoso. Yang dilaksanakan pada bulan September 2022

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah kendala dan metode pengukuran variabel yang akan diteliti. Definisi operasional (DO) suatu variable dituangkan dalam bentuk matriks yang berisi nama variabel, deskripsi variabel (DO), instrumen, hasil pengukuran, dan skala pengukuran yang digunakan (nominal, barisan, interval, rasio ). Definisi operasional dibuat untuk mempermudah dan menjaga konsistensi dalam pengumpulan data, menghindari interpretasi yang berbeda, dan membatasi ruang lingkup variabel (Purwanto, 2019).



Variabel	Definisi Operasional	Alat Pengukuran	Hasil	Skala
Adaptasi Lingkungan	Adaptasi lingkungan merupakan penyesuaian diri terhadap lingkungannya.	Menggunakan kuesioner kemampuan adaptasi dengan 29 pertanyaan. menggunakan alat ukur skala likert. Skor untuk jawaban pertanyaan positif: Selalu=4 Sering=3 Kadang=2 Tidak pernah=1  Skor jawaban pertanyaan negatif: Selalu=1 Sering=2 Kadang=3 Tidak pernah=4	Dengan kriteria 96-116 = adaptif 52-95 = adaptasi sedang 29-51 = maladaptif	<b>Ordinal</b>
Kecemasan	Kecemasan adalah keadaan emosional tanpa objek tertentu.	Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) yang terdiri dari 20 pertanyaan	20-44: kecemasan ringan 45-59: kecemasan sedang 60-74: kecemasan berat 75-80: kecemasan panik	<b>ordinal</b>
		Skor: 1:tidak pernah 2:kadang-kadang 3:Sebagian waktu 4:hampir setiap waktu		

Tabel 1 Definisi Operasional

## G. Instrumen/ alat ukur pengumpulan data

### 1. Pengertian instrument penelitian dari beberapa ahli

Menurut Sugiyono instrument penelitian digunakan untuk mengukur nilai variable yang diteliti. Riduwan mengatakan bahwa instrument penelitian ialah alat bagi peneliti untuk mengumpulkan data, kualitas instrument akan menentukan data yang dikumpulkan, sehingga hubungan intrumen dengan data merupakan inti penelitian.

Dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian guna memudahkan proses penelitian dan menghasilkan penelitian yang berkualitas. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan instrumen dideskripsikan, dilampirkan, atau digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian (Makbul, 2021).

#### a) Kuesioner A

Kuesioner A berisi tentang data demografi untuk mengetahui karakteristik dari responden yang berisi identitas meliputi : nama (inisial), umur. Lama tinggal di pondok.

#### a) Kuesioner B

Ada beberapa macam alat ukur kecemasan yaitu *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*, *Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A)*, *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*, dan *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*.

*Zung SelfRating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* adalah kuesioner kecemasan yang dirancang oleh Wiliam WK Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Ada 20 pertanyaan dimana setiap pertanyaan di beri skor 1 hingga 4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan.

Rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain:

Skor 20-44 : kecemasan ringan

Skor 45-59 : kecemasan sedang

Skor 60-74 : kecemasan berat

Skor 75-80 : kecemasan panik

b) Kuesioner C

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kemampuan adaptasi santri di pondok pesantren. Kuesioner ini diambil peneliti dari penelitian sebelumnya tahun 2017 oleh Umdatul Watsiqoh. Kuesioner ini menggunakan skala ordinal yang meliputi 19 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan. Jawaban terdiri dari 4 jawaban pernyataan positif yaitu :

- a. selalu = 4
- b. sering = 3
- c. kadang = 2
- d. tidak pernah = 1

dan untuk pernyataan negatif yaitu :

- a. selalu = 1
- b. sering=2
- c. kadang=3
- d. tidak pernah=4

Pada kuesioner kemampuan adaptasi telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 15 responden dan didapatkan semua pernyataan kuesioner kemampuan adaptasi dinyatakan valid dengan angka reliabilitas kuesioner kemampuan adaptasi yaitu 0.763. Kriteria penilaiannya adalah Adaptif jika 96-116, adaptasi sedang 52-95, Maladaptif jika 29-51

## 2. Uji Instrument Penelitian

### a. Uji validitas

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Alat ukur yang dimaksud disini ialah pertanyaan-pertanyaan yang dimasukkan dalam kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan tersebut pada kuesioner dapat

mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner. Penelitian tidak melakukan uji validitas karena koesioner yang digunakan peneliti sudah baku/sudah valid.

Instrumen yang digunakan ini sudah baku dan peneliti tidak mengubah apapun sehingga peneliti ini tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas. Instrumen kemampuan adaptasi ini sebelumnya telah diuji validitasnya oleh Umdatul Watsiqoh (2017) dengan 29 pertanyaan. Hasil uji validitas 0,893 kuesioner sehingga kuesioner ini sudah baku. Ukuran table r ditentukan dengan melihat jumlah responden (15) pada taraf signifikan 5% atau 0,514.

*Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* ialah kuesioner baku dalam bahasa inggris yang dirancang oleh William WK Zung. Kemudian kuesioner ini diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan dijadikan sebagai alat pengukur kecemasan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918.

b. Uji Reabilitas

Reliabilitas ialah indikatir yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Oleh karena itu, uji reliabilitas dapat digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tersebut akan tetap

konsisten jika dilakukan pengukuran ulang. Alat ukur dikatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang sama walaupun dilakukan pengukuran berkali-kali (Muhliansyah et al., 2019).

Setelah melakukan uji validitas Umdatul Watsiqoh (2017) melakukan uji reabilitas untuk 29 item pertanyaan pada kuesioner kemampuan adaptasi didapatkan hasil uji reabilitas 0,763 yang berarti kuesioneri ini dikatakan reliabel. Hasil ujian reliabilitas *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* menunjukkan angka 0,8 sehingga kuesioner dikatakan reliabel.

#### **H. Metode Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua prosedur pengumpulan data, yaitu:

1. Data primer ialah data yang didapatkan secara langsung terhadap informan yang ditemui dilapangan.
2. Data sekunder ialah suatu data yang telah dikumpulkan dengan maksud untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Data sekunder dalam penelitian ini adalah literatur, jurnal, buku dan situs internet yang berhubungan dengan sesuatu yang akan diteliti.
  - a. Tahap awal penelitian, peneliti membuat proposal penelitian
  - b. Meminta surat study pendahuluan
  - c. Kemudian peneliti mengajukan surat penelitian ke Pondok Pesantren. Kemudian akan mendapatkan persetujuan dan

- surat balasan untuk melakukan penelitian (bila ada)
- d. Peneliti meminta izin kepada pengasuh pondok pesantren untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa agar dapat mengisi kuesioner.
  - e. Peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan dalam keikutsertaan penelitian ini (Informed Consent).
  - f. Kemudian peneliti menjelaskan teknis bagaimana pengisian kuesioner penelitian kepada responden.
  - g. Peneliti mendapat data melalui pengisian kuesioner kepada setiap Santriwati

## **I. Rencana Analisis Data**

### **1. Pengelolaan Data**

#### **a. Editing**

Pada proses ini, peneliti memeriksa kuesioner dan memastikan bahwa setiap variabel telah dievaluasi dan memberikan hasil untuk masalah yang diteliti. setelah pengecekan selesai, data diklasifikasikan menurut aspek pengukuran

#### **b. Koding**

Peneliti memberi kode angka untuk setiap jawaban guna mempermudah dalam pengolahan data sesuai dengan definisi dan kategori yang sudah ditetapkan.

c. Entry data

Memasukkan data kedalam computer yang nantinya akan dianalisis menggunakan komputer

d. Processing

Hasil data setiap variabel pada lembar kuesioner dibuat kode huruf atau angka kemudian di masukkan ke program komputer

e. Cleaning

Semua data yang sudah dimasukkan ke dalam computer diperiksa agar tidak terjadi kesalahan pada pemasukan data, yang sekanjutnya akan dianalisis menggunakan komputer

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Penelitian analisis univariat ialah analisa yang dilakukan untuk menganalisis variable dari hasil penelitian.

Analisa data univariat untuk mengolah data secara yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan presentase. Jika data berdistribusi normal maka  $p \text{ value} < (0,05)$

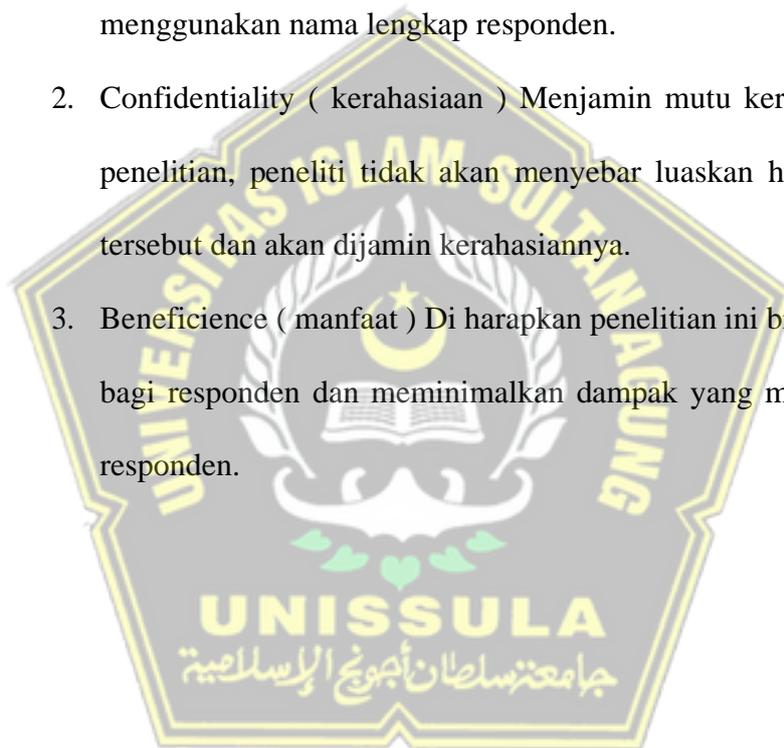
b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ialah analisa yang dilakukan lebih dari 2 variabel. Analisa ini dipakai untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi

lingkungan baru pada santri di pondok pesantren. Analisa bivariat digunakan karena variabel berbentuk kategorik dengan menggunakan uji spearman rank.

#### **J. Etika Penelitian**

1. Anonimity ( tanpa nama ) Peneliti akan mencantumkan inisial atau menggunakan kode terhadap data yang diambil dan tidak akan menggunakan nama lengkap responden.
2. Confidentiality ( kerahasiaan ) Menjamin mutu kerahasiaan hasil penelitian, peneliti tidak akan menyebar luaskan hasil penelitian tersebut dan akan dijamin kerahasiannya.
3. Beneficience ( manfaat ) Di harapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi responden dan meminimalkan dampak yang merugikan bagi responden.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pengantar Bab

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al Kautsar Kajen, Pati yang telah dilakukan pada bulan November 2022. Jumlah responden sejumlah 62 santriwati. Pengambilan data tersebut menggunakan kuesioner.

#### B. Analisa Univariat

##### a. Karakteristik Responden

Responden merupakan sampel yang mewakili populasi dari penelitian ini, gambaran mengenai responden yang dijadikan sampel penelitian dikategorikan berdasarkan karakteristiknya yaitu umur, lama tinggal di pondok dan asal kota. Adapun distribusi karakteristik responden sebagai berikut:

##### a) Distribusi responden berdasarkan umur

Gambaran responden berdasarkan kelompok umur adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Umur (n=62)

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
15	18	29%
16	35	56,5%
17	9	14,5%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil jumlah responden yang paling banyak pada penelitian ialah 16 tahun dengan jumlah 35 orang (56,5%), dan yang paling sedikit yaitu pada umur 17 tahun dengan jumlah 9 orang (14,5%).

b) Distribusi responden berdasarkan lamanya tinggal di pondok

Gambaran responden berdasarkan lama tinggal di Pondok sebagai berikut

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Lama Tinggak di Pondok (n=62)

Lama tinggal Di Pondok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5 bulan	56	90,3%
6 bulan	5	8,1%
7 bulan	1	1,6%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di dapatkan hasil tertinggi yaitu 5 bulan sebanyak 56 orang (90,3%) dan terendah yaitu 7 bulan (1,6%)

a. Distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan

Pengukuran mengenai tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan 20 item kuesioner. Nilai jawaban responden selanjutnya dibagi kedalam 4 kategori.

Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	5	8,1%
Sedang	1	1,6%
Berat	52	83,9%
Panik	4	6,5%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami tingkat kecemasan paling banyak yaitu tingkat kecemasan berat sebanyak 52 orang (83,9%), dan yang paling sedikit yaitu kecemasan sedang berjumlah 1 orang (1,6%).

b. Distribusi responden berdasarkan kemampuan adaptasi

Pengukuran kemampuan adaptasi diukur menggunakan 29 item kuesioner. Nilai jawaban dibagi menjadi 3 kategori.

Tabel 4. 4 Distribusi Kemampuan Adaptasi

Kemampuan Adaptasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Maladaptif	56	90,3%
Adaptasi Sedang	3	4,8%
Adaptif	3	4,8%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil yang diperoleh kemampuan adaptasi santriwati diponpok

pesantren al kautsar sebagian besar mengalami maladaptive dengan 56 orang (90,3%).

### C. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan dan distribusi frekuensi antara variabel independent (adaptasi lingkungan) dengan variabel dependen (tingkat kecemasan) pada santriwati Pondok pesantren Al Kautsar. Hasil pengujian menggunakan Spearman Rho yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Hasil Uji Spearman Rho Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Lingkungan Baru

		Kemampuan adaptasi			Total	P value
		Maladaptif	Adaptasi sedang	Adaptif		
Cemas	Ringan	0	2	3	5	0,000
	Sedang	0	1	0	1	
	Berat	52	0	0	52	
	Panik	4	0	0	4	
Total		56	3	3	62	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil penelitian menggunakan analisa korelasi Spearman Rho terbukti bahwa p value 0,000 yang berada dibawah 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ). Hasil hipotesis menunjukkan bahwa taraf signifikan kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru.

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Pengantar Bab

Pada pengantar bab ini peneliti akan menjelaskan hasil penelitian yang berjudul hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren. Peneliti menjelaskan hasil penelitian tentang karakteristik responden yaitu umur sedangkan analisa univariat tingkat kecemasan dan adaptasi lingkungan baru serta analisa bivariat yang menguraikan hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru. Adapun hasil dan pembahasan sebagai berikut:

#### B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

##### 1. Karakteristik Responden

###### a. Umur

Kecemasan santri di pesantren dipengaruhi oleh umur. Dimana Berdasarkan tabel 4.1 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden ber umur 16 tahun yaitu sebanyak 35 orang (56,5%). Umur merupakan terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat ia akan berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari pada orang yang belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari

pengalaman dan kematangan jiwanya. kecemasan yang didukung oleh lingkungan berdasarkan kematangan atau usia seseorang. Umur merupakan ukuran tingkat kedewasaan seseorang.

Umur responden dalam kategori remaja awal merupakan umur perkembangan di mana pada usia tersebut remaja belum mampu cepat beradaptasi dengan lingkungan. Di samping itu Semakin bertambahnya umur seseorang maka orang tersebut semakin matang dalam berpikir secara rasional tentang dan lebih dapat beradaptasi dengan lingkungan. Remaja pada masa pertengahan (16-18 tahun) memiliki tugas perkembangan dalam sosialisasi dengan lingkungan sekitar, yang membutuhkan penyesuaian diri.. Santri pada usia remaja sudah bisa membedakan antara yang baik dan buruk, bisa memilih teman yang membawa pengaruh baik terhadap dirinya dan sudah mulai hidup mandiri, namun tidak semua santri mampu hidup mandiri dan beradaptasi dengan baik di Lingkungan Pondok Pesantren (Triwibowo & Khoirunnisyak, 2019).

Dalam penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa remaja mempunyai hubungan dengan orangtua mencapai titik terendah, ada yang mencoba untuk berpisah

dengan orangtua, ada juga keinginan untuk tetap bergantung pada orangtua. Oleh karena itu, ada remaja yang merasa senang tinggal di Pesantren, ada pula yang kurang bersedia karena berpisah dengan orangtua.

Peneliti berasumsi bahwa bahwa remaja merupakan masa yang penuh dengan banyak tekanan jiwa dimana terjadi perubahan secara fisik, emosional dan intelektual pada seseorang yang menyebabkan kesedihan, kebingungan atau konflik pada yang bersangkutan, serta dapat menimbulkan konflik dengan lingkungan sekitarnya. Masa perubahan ini menimbulkan gangguan emosi, ketidaknyamanan, dan rasa cemas sebab remaja diharuskan untuk beradaptasi dan menerima segala perubahan yang terjadi.

b. Lamanya tinggal di pondok

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil sebagian besar santri sudah 5 bulan tinggal di Pondok Pesantren.

Kemampuan adaptasi seseorang dalam lingkungan yang baru semakin bertambah seiring berjalannya waktu karena mulai menerima keadaan yang baru, sehingga seseorang akan lebih memilih untuk tetap tinggal. ketika individu memasuki lingkungan yang baru tentunya ia perlu menyesuaikan diri, baik itu lingkungan fisik seperti suhu udara maupun lingkungan sosial seperti teman, hukum dan

peraturan dan sebagainya, sehingga individu tersebut mampu memenuhi kebutuhannya.

Bagi santri yang baru memasuki pesantren tentunya ia akan mengalami pergantian 'teman dan akan menemukan teman-teman yang berbeda dari temannya di rumah. Pergantian teman ini merupakan pelajaran berharga yang diterima oleh anak dan memainkan peranan penting yang dalam proses penyesuaian diri anak di lingkungan sosialnya (Priasmoro, 2020). Semakin lama seorang santri tinggal di Pondok Pesantren maka semakin bagus adaptasinya. Sebab individu mempunyai waktu untuk mengenal lingkungan dan berinteraksi dengan sesama teman.

## **2. Variabel**

### **a. Tingkat Kecemasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki jumlah terbanyak yaitu kecemasan berat dengan 52 orang (83,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Balaram Naik, P Karunakar,1 M Jayadev, 2019) dimana sebagian besar santri dipondok pesantren mengalami tingkat kecemasan berat.

Berkaitan dengan kecemasan berat yang dialami santri, hal ini di dukung oleh data demografi yaitu sebagian besar responden berumur 16 tahun. Kecemasan dapat

dialami oleh usia remaja karena remaja masih labil dalam menghadapi situasi yang tidak terduga, kondisi emosi remaja mudah terguncang. Seseorang yang mempunyai usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan kecemasan. Tingkat kecemasan yang dirasakan setiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh bagaimana individu menyesuaikan diri. Menurut Peplau (Robiyati, 2019) tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

Kecemasan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Tidak hanya dikalangan dewasa, kecemasan bisa terjadi diberbagai kalangan usia. Kecemasan juga dapat terjadi pada siswa sekolah, dan santri di pondok pesantren. Santri dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. dimana didalam pesantren mempunyai karakteristik yang berbeda dengan lingkungan rumah. Santri yang tidak mampu beradaptasi dengan baik akan menimbulkan masalah psikososial diantaranya yaitu kecemasan. (Windarwati, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa Faktor yang menyebabkan tingginya angka kecemasan berat ialah tekanan dan frustrasi yang di hadapi santri ketika berada dilingkungan baru, dan dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik. Santri juga

harus berpisah dengan orangtua dan hidup dengan mandiri. Santri yang tidak mampu beradaptasi dengan baik akan menimbulkan kecemasan.

b. Adaptasi Lingkungan

Penelitian ini dilakukan berdasarkan tingkat kemampuan beradaptasi santri baru di pondok pesantren. Hasil menunjukkan bahwa sebagian santri tidak mampu beradaptasi dengan baik (maladaptif), yaitu sebanyak 56 orang (90,3%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Bau et al., 2022b) yang menunjukkan bahwa yang paling banyak yaitu remaja (santri) yang tidak mampu beradaptasi (Maladaptif) sebanyak 55 remaja dengan persentase 79.7%.

Lingkungan maupun aktivitas di pondok pesantren sangat berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi remaja. Apabila kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar kurang mendukung maka akan berdampak pada diri sendiri. Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan khususnya di pondok pesantren. Keadaan di pesantren menuntut remaja untuk bisa menyesuaikan diri dengan kegiatan apapun yang ada di pondok pesantren. Proses aktivitas di pondok pesantren tidak terlepas dari hal kejenuhan belajar dan kegiatan yang dialami oleh remaja.

Kejenuhan yang terjadi di pondok pesantren terjadi karena banyaknya kegiatan, peraturan yang terlalu ketat, kurangnya fasilitas yang diberikan, jauh dari orang tua, sulitnya berkomunikasi dengan dunia luar dan konflik dengan santri lain yang menyebabkan santri mengalami kesulitan beradaptasi.

Remaja kesulitan untuk beradaptasi salah satunya ialah kesulitan untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan situasi. Karena sebelumnya remaja tinggal di rumah dengan orang tua yang sudah terbiasa dengan keadaan di rumah tetapi ketika di pondok pesantren harus mengubah kebiasaan-kebiasaan sebelumnya dan harus mengikuti kegiatan dan peraturan di pondok pesantren yang mungkin sulit untuk dilakukan oleh remaja itu sendiri. Fasilitas di asrama juga sangat berpengaruh contohnya remaja kurang nyaman karena tempat tinggal atau orang tua. (Maya Yasmin et al., 2019).

Peneliti berasumsi Perbedaan lingkungan serta fasilitas yang sangat signifikan antara di rumah dengan di pesantren, berkemungkinan besar menjadi alasan adaptasi remaja yang tinggal di pesantren menjadi buruk. Setiap orang membutuhkan waktu yang berbeda-beda untuk beradaptasi. Pada tahap awal seseorang memang merasa

tidak betah, tetapi seseorang harus berusaha menyesuaikan diri seperti dengan aktif berinteraksi social antar santri. supaya dapat dengan cepat mencapai tujuan yang diinginkan oleh dirinya sendiri maupun orang tua.

### 3. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru

Hasil penelitian sudah dilakukan oleh peneliti, mendapatkan hasil dengan menggunakan Uji Spearman Rank menunjukkan bahwa didapatkan hasil nilai p value =  $0.000 \leq 0.05$ , sehingga  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren.

Ditinjau dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti terdapat 52 santriwati (83,9%) mengalami kecemasan berat. Dan 56 santriwati (83,9%) mengalami adaptasi yang rendah (maladaptiv). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kemuningsari et al., 2019) yang menyatakan hasil yang signifikan dengan nilai p value 0,000 antara tingkat kecemasan dengan adaptasi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Bau et al., 2022b) yang didapatkan hasil p value sebesar 0,000 antara tingkat stress dengan adaptasi. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi.

Setiap individu memiliki reaksi yang bersifat individual dalam menghadapi suatu keadaan diantaranya kecemasan. Kecemasan

adalah suatu respon emosional tanpa objek khusus yang ditimbulkan oleh semua pengalaman-pengalaman baru yang tidak diketahui dan mendahuluinya seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru dan melahirkan seorang bayi. Menurut Peplau tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Kecemasan yang sering dialami oleh remaja biasanya berkaitan dengan proses dan pembelajaran yang diberikan disekolah. Selain itu kecemasan juga dapat dialami oleh santri dipondok pesantren. Di pondok pesantren, kegiatan pembelajaran sama halnya dengan sekolah-sekolah pada umumnya, namun di pondok pesantren lebih fokus pada kegiatan keagamaan seperti sekolah diniyah, hafalan Al-Quran, hadist-hadist, bahasa arab, dan giliran untuk pidato atau dalam istilah pesantren dikenal dengan khitobah di depan kelas. Namun tidak jarang beberapa dari kegiatan tersebut dapat membuat santri mengalami kecemasan. kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dengan tingkat yang berbeda. (Balaram Naik, P Karunakar, 1 M Jayadev, 2019).

Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan khususnya di pondok pesantren. Lingkungan maupun aktivitas di pondok pesantren sangat berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi remaja. Apabila

kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar kurang mendukung maka akan berdampak pada diri sendiri. Kecemasan yang dialami remaja di pondok pesantren disebabkan karena mereka merasa terbebani dengan pembelajaran serta aturan yang ada di pondok pesantren. Mereka merasa kesal dan lelah dengan kegiatan pembelajaran di pondok pesantren yang terlalu padat, seperti menghindari dan tidak mengikuti waktu pembelajaran di pondok, mengabaikan pembelajaran di pondok dengan hal yang lain seperti tidur, bermain, melanggar peraturan dan tata tertib pondok pesantren, dan keluar dari pondok pesantren.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh kematangan intelektual, emosi, moral dan sosial. Santri yang dapat melakukan adaptasi dengan lingkungan pesantren maka akan mampu untuk menjalani aktivitas maupun kegiatannya dengan baik. Individu yang memiliki kemampuan beradaptasi baik, adalah individu yang mudah berbaur bersama orang-orang yang disekelilingnya saat berada di lingkungan pondok pesantren dan tidak mengalami hambatan menyesuaikan diri dengan situasi. Menurut teori adaptasi Calista Roy dimana seseorang dalam berperilaku berhubungan dengan metode adaptasi. Koping yang tidak efektif akan berdampak pada respons yang tidak baik (maladaptif), hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri (Setiawan et al., 2019).

Faktor tingginya kecemasan pada remaja ialah tekanan yang mengharuskan remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang ada. Mulai dari perubahan fisik, emosional dan Ketika remaja tersebut memasuki sekolah baru ataupun pesantren. Ketika remaja (santri) mengalami kecemasan maka remaja tersebut akan gagal dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri tergantung kepada kemampuan yang dimiliki siswa dalam menjalankan kehidupannya. teori yang dikemukakan oleh Sapuan bahwa individu dengan religiusitas tinggi akan memunculkan perasaan bahagia, senang, puas, merasa aman yang pada akhirnya akan mengacu kepada ketenangan batin sehingga mampu meningkatkan daya tahan seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan akibat permasalahan yang dirasakan berat dan menekan. Hal tersebut juga sejalan dengan teori Potter dan Perry bahwa distraksi merupakan metode untuk mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga akan lupa terhadap cemas yang di alami dan teknik distraksi yang paling efektif yaitu memberikan dukungan spiritual seperti membaca do'a sesuai agama dan keyakinannya sehingga membuat lebih rileks. (Neneng et al., 2021).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada

santri, yang mana semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah kemampuan adaptasi dan apabila semakin rendah tingkat kecemasan maka kemungkinan semakin tinggi kemampuan adaptasi pada lingkungan baru pada santri di pondok pesantren.

### **C. Keterbatasan penelitian**

1. Penelitian ini hanya dilakukan di Pondok Pesantren Al Kautsar Kajen, Pati sehingga hasil yang didapatkan tidak dapat mengidentifikasi secara umum dan menyeluruh ke Pondok Pesantren lainnya.
2. Peneliti hanya meneliti tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru, tidak meneliti tentang faktor kecemasan lain.

### **D. Implikasi Keperawatan**

Implikasi untuk hasil penelitian hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri yang menyusun skripsi di kota Semarang didapatkan data bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri.

#### **1. Profesi**

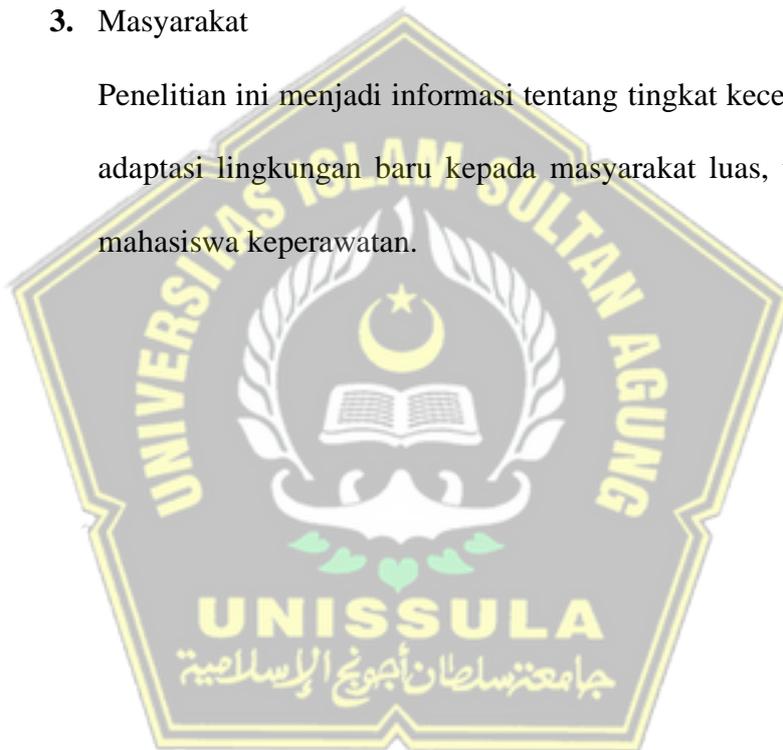
Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan para pembaca khususnya keperawatan jiwa untuk tingkat kecemasan dan adaptasi lingkungan baru pada santri.

## 2. Institusi

Penelitian ini menjadi informasi untuk universitas atau institusi Pendidikan terkait hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri. Selain itu juga untuk Fakultas Ilmu Keperawatan bisa menjadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

## 3. Masyarakat

Penelitian ini menjadi informasi tentang tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru kepada masyarakat luas, terutama pada mahasiswa keperawatan.



## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden adalah dari kalangan umur 16 tahun sebanyak dengan jumlah 35 orang atau 56,5%, kemudian disusul dari kalangan umur 15 tahun sebanyak 18 orang atau 29%. Sebagian besar responden paling banyak lama tinggal dipondok yaitu 5 bulan sebanyak 56 atau 90,3%.
2. Sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang tinggi yaitu sebanyak 52 orang atau 83,9% kemudian di ikuti dengan kecemasan sedang dengan frekuensi paling rendah yaitu sebanyak 1 orang atau 1,6%.
3. Kemampuan adaptasi yang dialami sebagian santri yaitu maladaptive sebanyak 56 orang atau 90,3%.
4. Berdasarkan uji spearman rank yang dilakukan peneliti didapatkan hasil p value sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di pondok pesantren Al kautsar Pati.

## B. Saran

### 1. Bagi pelayanan keperawatan

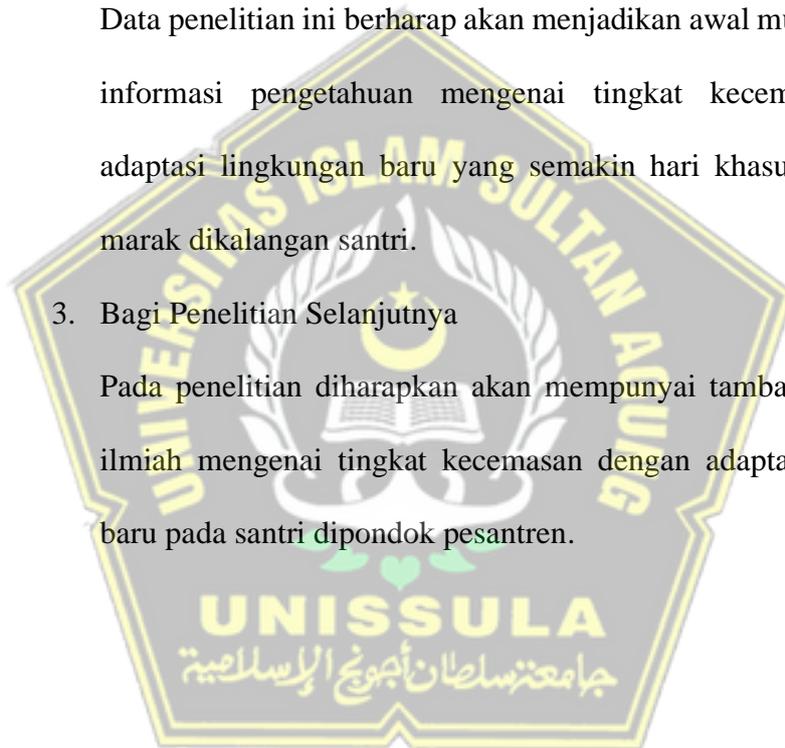
Data penelitian diharapkan bermanfaat untuk sebagai sumber pengetahuan ilmiah yang dapat bertambahnya wawasan dalam mengatasi tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan.

### 2. Bagi pendidikan keperawatan

Data penelitian ini berharap akan menjadikan awal mula menambah informasi pengetahuan mengenai tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru yang semakin hari khususnya semakin marak dikalangan santri.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pada penelitian diharapkan akan mempunyai tambahan informasi ilmiah mengenai tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri dipondok pesantren.



## DAFTAR PUSTAKA

- Balaram Naik, P Karunakar,1 M Jayadev, 1 and V Rahul Marshal2. (2019). Kecemasan Antara Siswa Smp Dan Santri Pondok Pesantren. *J Conserv Dent*. 2013, 16(4), 2013. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022a). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022b). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Destiarani, S. A. (2022). *Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Akhir dalam Menghadapi Ujian Praktik Mengajar (Studi di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien Tangerang)*. UIN SMH BANTEN.
- Dewi, A. P. (2018). *Aplikasi Terapi Hypnosis Lima Jari Dalam Manajemen Cemas Pada Asuhan Keperawatan Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang*.
- Dewi, E. U. (2020). Pengaruh kecemasan saat pembelajaran daring masa pandemi covid-19 terhadap prestasi belajar mahasiswa Stikes William Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 18–23.
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. *AL-IRSYAD*, 10(1), 23–29.
- Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (2020a). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(1), 125–128.
- Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (2020b). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(1), 125–128.
- Hadi, P., Agus, W., & Siti, N. (2021). Perilaku Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Counseling Milenial*, 2, 363–375.

- Hadiono, A. F. (2021). Kemampuan Santri Baru Beradaptasi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi Tahun 2020/2021. *Jurnal At-Taujih*, 1(1), 1–21.
- Ilma, M. (2018). *Bimbingan dan konseling Islam dengan penerapan dzikir Nurur Rohmah untuk menangani kecemasan seorang santri baru di Pondok Pesantren Nurur Rohmah Belud Sarirejo Mojosari Mantup Lamongan*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- IMAIDAH, C. P. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren "X."* Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendagri Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemuningsari, D., Kecamatan, K., & Jember, K. (2019). 3), 1). 36.
- Khoirunnisa, S., & Kurniati, F. D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta: Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 1–9.
- Khotimah, K., Agrina, A., & Jumaini, J. (2020). Hubungan Remaja Masuk Pesantren Dengan Kemampuan Adaptasi. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 194. <https://doi.org/10.31258/jni.10.2.194-203>
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Manurung, M. (2019). Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismonorea Di Yayasan Parulian 4 Porsea Kabupaten Toba Samosir Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 55–63.
- Maya Yasmin, Zulkarnain, & Debby Anggraini Daulay. (2019). Gambaran Homesickness Pada Siswa Baru Di Lingkungan Pesantren. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12(3), 165–172. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v12i3.2260>
- Muhliansyah, M., Putri, A. P., Rasyid, M., Adriansyah, M. A., & Diana, D. (2019). Konstruksi Alat Ukur Adaptasi Lingkungan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(2), 123. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3098>

- Neneng, E. F., Ni Putu, A., Amid, S., & Meirina, M. (2021). *Gambaran Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Dan Mekanisme Koping Remaja Saat Pembelajaran Luar Jaringan (Luring) Pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru Di Pondok Pesantren Ibnu Sina Kabupaten Bogor*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Nurasla, T., Susanti, S. S., & Hartaty, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Lingkungan Santri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4).
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Oliver, J. (2019). Adaptasi Sebagai Komunikasi Antar Budaya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [http://digilib.uinsby.ac.id/13025/4/Bab 2.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/13025/4/Bab%202.pdf)
- Patria, N. N. (2021). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan kemampuan adaptasi mahasiswa perantau Minangkabau Di UIN Malang*. 16410093. <http://etheses.uin-malang.ac.id/26768/>
- Priasmoro, D. P. (2020). Korelasi Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Jiwa Santri Putra Di Pondok Pesantren Lumajang. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 424. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1941>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rahayu, P. B. (2018). Kajian Tentang Adaptasi Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam Putri Selatan Blokagung Perspektif Psikologi Sosial. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(1).
- Reynaldi, D. (2019). *Proses Adaptasi Dalam Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Asal Pontianak Di Kota Bandung (Studi Deskriptif Mengenai Proses Adaptasi Mahasiswa Asal Pontianak Dalam Menghadapi Culture Shock di Kota Bandung)*. Universitas Komputer Indonesia.
- Robiyati. (2019). Dampak intensitas puasa senin kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri dalam menghafal al- qur'an di pondok al-fallah, desa pagar baru, kecamatan pesisir tengah, kabupaten krui pesisir barat. In *Skripsi*.
- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian*

*Kedokteran*. Penerbit NEM.

- Rohmah, N. (2021). Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi covid-19. *AL-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN: 2745-4584)*, 1(2), 78–90.
- Setiawan, Y., Kosasih, A., & Komariah, S. (2019). Pola Adaptasi Sosial Budaya Kehidupan Santri Pondok Pesantren Nurul Barokah. *Sosietas*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1519>
- Shofiyyah, N. A., Ali, H., & Sastraatmadja, N. (2019). Model Pondok Pesantren di Era Milenial. *BELAJEA: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.29240/belajea.v4i1.585>
- Sipa, E. (2021). *Pengaruh Attachmen orang tua dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri remaja awal yang tinggal di Pondok Pesantren X*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Siregar, M., & Aini, L. N. (2019). Pengembangan Input Santri Baru Berbasis Adaptasi-Karantina (Studi Analisis Santri Baru Di Pesantren Yanaabii'ul Qur'an Kudus). *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 16(2), 203–222.
- Soleha, F. (2019). *Hubungan Metode Pembelajaran Pesantren Dengan Tingkat Kecemasan Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darus Sholah Kabupaten Jember*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Triwibowo, H., & Khoirunnisyak, K. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Santri Dipondok Pesantren Darussalam Desa Ngesong Sengon Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2). <https://doi.org/10.47560/kep.v6i2.136>
- Windarwati, H. D. (2020). “Takut Kehilangan” Penyebab Kecemasan Keluarga Yang Merawat Anak Dengan Hospitalisasi Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 197–202. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/584/328>
- Yunitasari, E., Triningsih, A., & Pradanie, R. (2020). AYunitasari, E., Triningsih, A., & Pradanie, R. (2020). Analysis of Mother Behavior Factor in Following Program of Breastfeeding Support Group in the Region of Asemrowo Health Center, Surabaya. *NurseLine Journal*, 4(2), 94.

<https://doi.org/10.19184/nlj.v4i>. *NurseLine Journal*, 4(2), 94.

<https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.11515>

Yusuf, A.H, F., & R & Nihayati, H. . (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 1–366. <https://doi.org/ISBN978-xxx-xxx-xx-x>

Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian Literatur Dan Teori Sosial Dalam Penelitian. *Metode Penelitian Ekonomi Syariah*, 80.

