

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN  
STRESS PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN X**

**Skripsi**

Untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana psikologi



Disusun oleh:

**Muhammad Sandi Nirwana**

**30702100136**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

#### *HUBUNGAN ANTARA STRES DAN KEMAMPUAN BERADAPTASI PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN X*

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Sandi Nirwana

30702100136

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna  
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

  
Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

20 Mei 2025

Semarang, 20 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

  
Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Hubungan antara Kemampuan Beradaptasi dengan Stres pada Santri Baru di Pondok Pesantren X**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Muhammad Sandi Nirwana**

**30702100136**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 28 Mei 2025

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Inhasnuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 28 Mei 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

**NIDN. 210799001**

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Muhammad Sandi Nirwana dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 Mei 2025

Yang Menyatakan



Muhammad Sandi Nirwana

30702100136

## MOTTO

“Allah tidak membenani seseorang melainkan sesuai dengan sesanggupannya”

**(QA: Al-Baqarah: 286)**

“Lokasi lahir boleh dimana saja, tapi lokasi mimpi harus di langit”

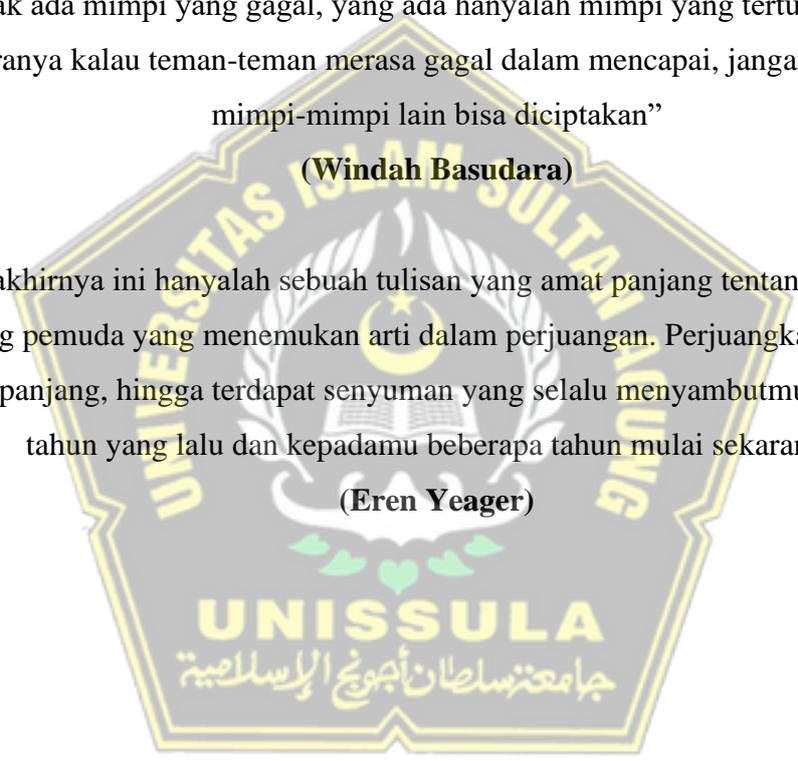
**(H. Anies Rasyid Baswedan, S.E., M.P.P., Ph.D.)**

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuma sekiranya kalau teman-teman merasa gagal dalam mencapai, jangan khawatir mimpi-mimpi lain bisa diciptakan”

**(Windah Basudara)**

“Pada akhirnya ini hanyalah sebuah tulisan yang amat panjang tentang perjuangan seorang pemuda yang menemukan arti dalam perjuangan. Perjuangkanlah dirimu lebih panjang, hingga terdapat senyuman yang selalu menyambutmu. Darimu 4 tahun yang lalu dan kepadamu beberapa tahun mulai sekarang.”

**(Eren Yeager)**



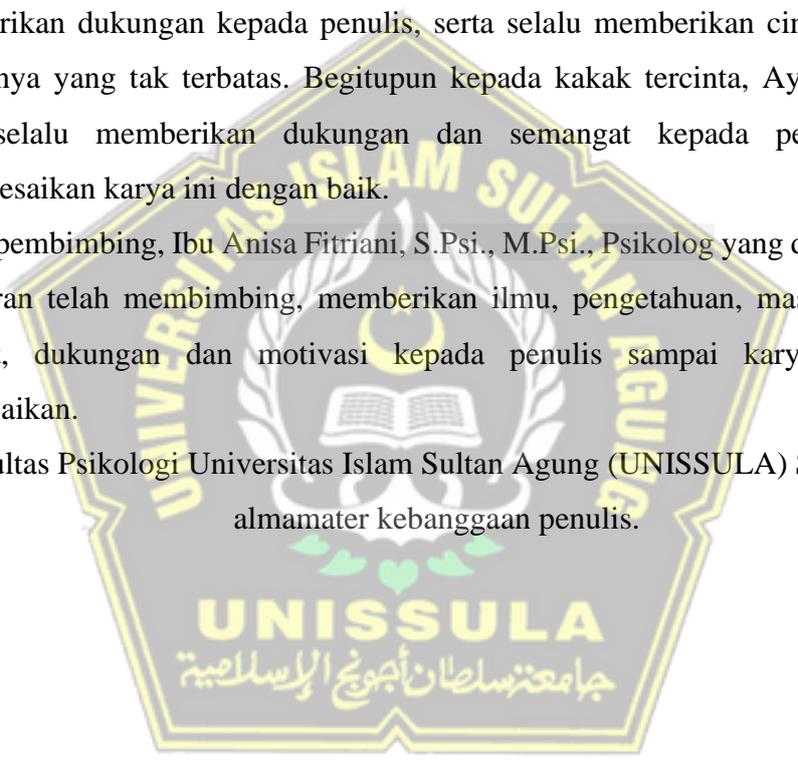
## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmaanirrahiim...*

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat berupa kesehatan, kemudahan, serta kekuatan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan karya ini. Dengan izin Allah kupersembahkan karya ini kepada Bapak dan Ibuku tercinta, Bapak Masjudi dan Ibunda Nurkhayati, panutan dalam hidupku, yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan kepada penulis, serta selalu memberikan cinta dan kasih sayangnya yang tak terbatas. Begitupun kepada kakak tercinta, Ayu Rahmasari yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing, Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, saran, nasehat, dukungan dan motivasi kepada penulis sampai karya ini dapat terselesaikan.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang,  
almamater kebanggaan penulis.



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, hidayah, dan ridhonya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tucurahkan kepada Baginda Nabi Besar Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya di yumul qiyamah aamiin allahumma aamiin. Tidak lupa, shalawat serta salam senantiasa tucurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman semoga kita kelak mendapatkan syafa'at Beliau di *Yaumul Qiyamah* nanti. Nabi yang menjadi suri teladan dalam berpikir, bertindak, dan berakhlak mulia, serta inspirasi dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi, dengan sabar dan penuh semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Luh Putu Shanti, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali di Fakultas Psikologi yang memberikan bimbingan, nasehat, arahan, saran dan masukan selama proses perkuliahan di UNISSULA
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi dari awal perkuliahan hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

6. Teman-teman santri di Pondok Pesantren Al Islah dan Pondok Pesantren Durrotun Ahlisunnah Waljamaah yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian ini.
7. Keluarga Saya yang sangat berjasa kepada penulis. Bapak dan Ibu tercinta, Masdjudi, dan Nurkhayati selaku Orangtua yang senantiasa memberikan dukungan berupa moral dan materi sehingga saya dapat bertahan sejauh ini hingga saya dapat Menyusun hingga menyelesaikan skripsi dengan baik. Kakak tersayang Ayu Rahmasari yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
8. Teman-teman Red Zone, Rama, Rafi, Jutong, Doni, Zidan, Fajar, Fadhil Muslim, Ilham, Ridho, Alak, Uus dan Valen, yang selalu memberikan kebahagiaan dan semangat dalam proses skripsi ini.
9. Teman dan rekan dari pondok saya dulu Zaenal Arifin dan Muhammad Yusuf Maulana yang telah membantu dalam pengambilan data di lokasi penelitian.
10. Terimakasih kepada Aesid Coffe yang telah selalu menyediakan Americano Mango untuk menemani dalam proses penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan rezeki yang melimpah untuk aesid coffe.
11. Spesial terimakasih kepada Nabila Fauziyyah Afif yang telah membantu dalam bentuk dukungan, emosi serta kebahagiaan.

Semarang, 19 Mei 2025

Penulis,

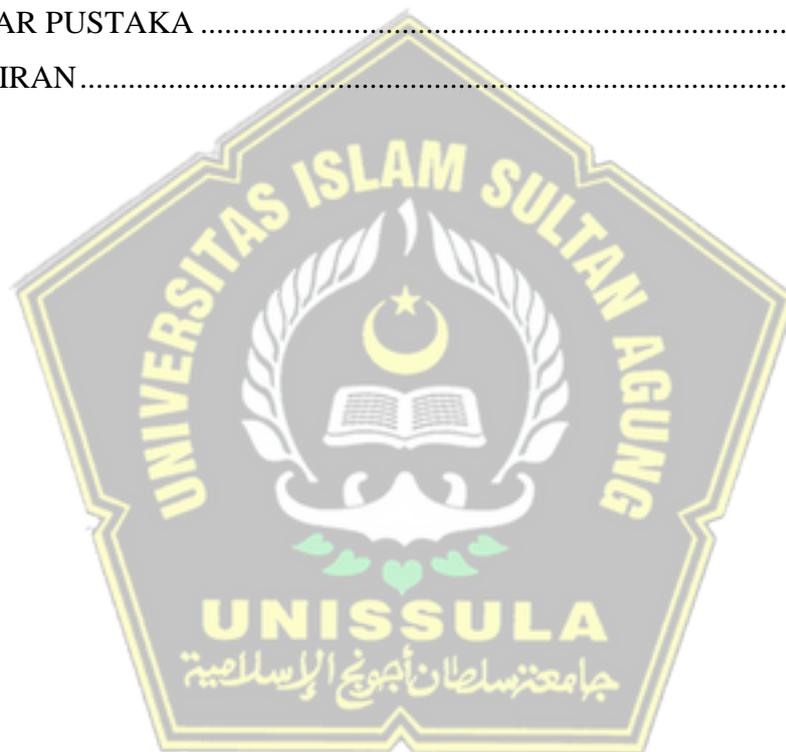
Muhammad Sandi Nirwana

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. Stress .....	9
1. Definisi Stress .....	9
2. Aspek-aspek stress .....	10
3. Faktor-faktor stress.....	13
4. Jenis-jenis stress .....	16
B. Kemampuan Beradaptasi.....	18
1. Definisi Kemampuan Beradaptasi.....	18
2. Faktor-faktor Kemampuan Beradaptasi .....	19

3.	Aspek-aspek Kemampuan Beradaptasi.....	22
4.	Jenis-jenis Kemampuan Beradaptasi.....	26
C.	Hubungan Antara Stress dengan Kemampuan Beradaptasi pada Santri Baru di Pondok X.....	29
D.	Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B.	Definisi Operasional.....	31
1.	Stress .....	31
2.	Kemampuan Beradaptasi.....	32
C.	Populasi, Sampel dan Pengambilan sampel ( <i>Sampling</i> ) .....	32
1.	Populasi Penelitian.....	32
2.	Sampel Penelitian.....	33
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	33
D.	Metode Pengumpulan Data .....	33
1.	Skala Stres .....	34
2.	Skala Kemampuan Beradaptasi.....	34
E.	Uji Validitas Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	36
1.	Validitas .....	36
2.	Uji Daya Beda Aitem .....	36
3.	Reliabilitas.....	37
F.	Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV PEMBAHASAN.....		38
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	38
1.	Orientasi Kacah Penelitian .....	38
2.	Persiapan Penelitian .....	39
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	45
C.	Data Analisis dan Hasil Penelitian .....	46
1.	Uji Asumsi.....	46
2.	Uji Linieritas .....	47
3.	Uji Hipotesis.....	47

D. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	48
1. Deskripsi Data Skor Stres .....	48
2. Deskripsi Data Skor Kemampuan Beradaptasi .....	49
E. Pembahasan.....	50
F. Kelemahan Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN.....	60



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah Sampel Santri Baru .....	33
Tabel 2.	Jumlah Sampel Santri Baru .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Stress .....	34
Tabel 4.	<i>Blueprint</i> Kemampuan Adaptasi .....	36
Tabel 5.	Rincian Distribusi Aitem Skala Stres.....	40
Tabel 6.	Rincian Distribusi Aitem Skala Adaptasi .....	41
Tabel 7.	Data Santri Baru Uji Coba Alat Ukur .....	41
Tabel 8.	Rincian Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres.....	42
Tabel 9.	Rincian Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Adaptasi.....	43
Tabel 10.	Sebaran Nomor Aitem Skala stres .....	44
Tabel 11.	Sebaran Nomor Aitem Skala Adaptasi.....	44
Tabel 12.	Data Demografi Penelitian.....	45
Tabel 13.	Uji Normalitas Residual.....	46
Tabel 14.	Norma Kategorisasi Skor .....	48
Tabel 15.	Deskripsi Skor Pada Skala Stres .....	48
Tabel 16.	Norma Kategorisasi Skala Stress .....	49
Tabel 17.	Deskripsi skor pada skala adaptasi.....	50
Tabel 18.	Norma Kategorisasi Adaptasi.....	50

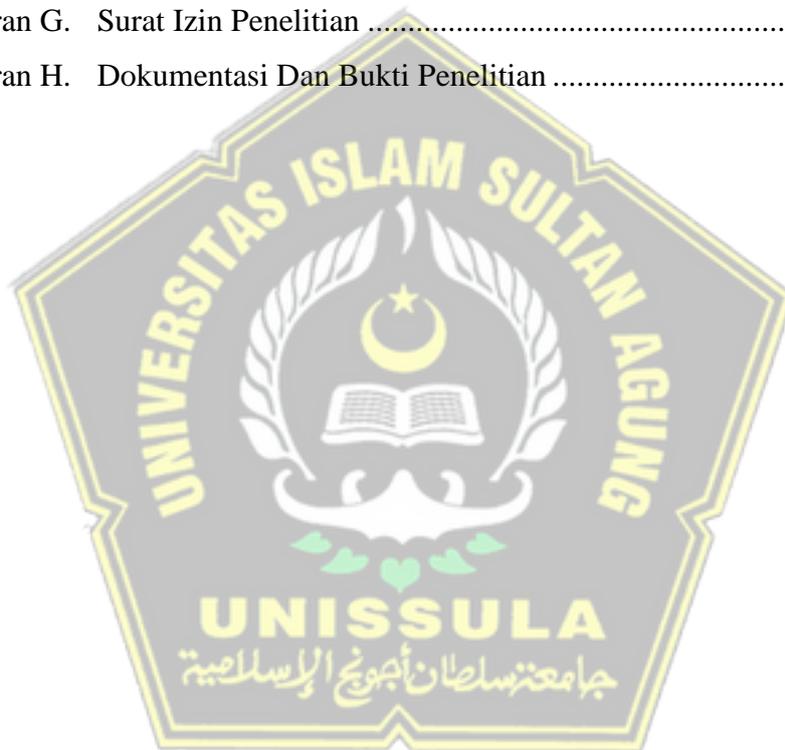
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Norma Skala Stres .....	49
Gambar 2. Kategorisasi Norma Skala Adaptasi.....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	61
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	66
Lampiran C. Uji Dya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba ...	79
Lampiran D. Skala Penelitian .....	82
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian .....	88
Lampiran F. Analisis Data .....	101
Lampiran G. Surat Izin Penelitian .....	104
Lampiran H. Dokumentasi Dan Bukti Penelitian .....	108



## HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN STRES PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN X

**Muhammad Sandi Nirwana**

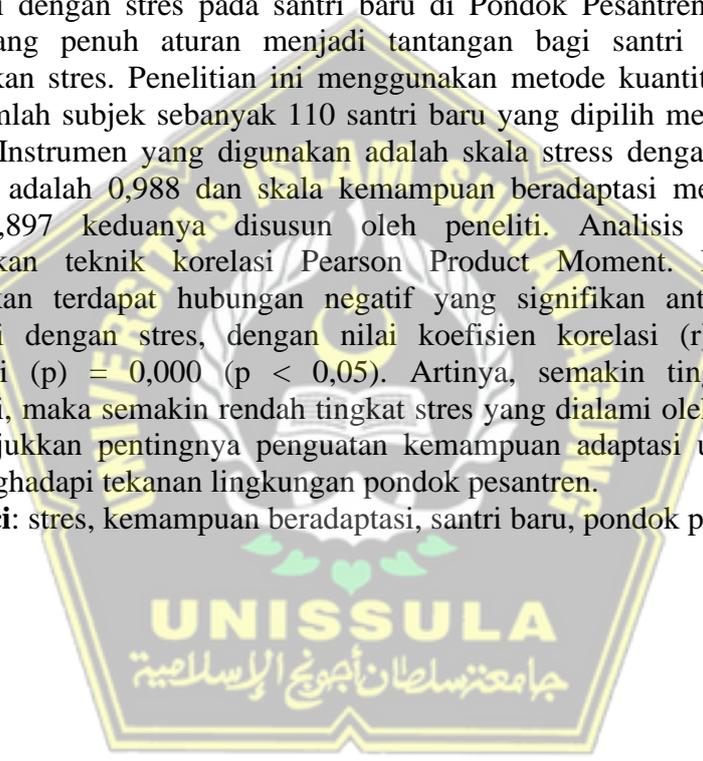
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Email : [sandin673@gmail.com](mailto:sandin673@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan stres pada santri baru di Pondok Pesantren X. Lingkungan pondok yang penuh aturan menjadi tantangan bagi santri baru dan dapat menimbulkan stres. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 110 santri baru yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala stress dengan nilai koefisien realibilitas adalah 0,988 dan skala kemampuan beradaptasi memiliki koefisien sebesar 0,897 keduanya disusun oleh peneliti. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan beradaptasi dengan stres, dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,762 dan signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi kemampuan beradaptasi, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh santri. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan adaptasi untuk membantu santri menghadapi tekanan lingkungan pondok pesantren.

**Kata kunci:** stres, kemampuan beradaptasi, santri baru, pondok pesantren



UNISSULA  
جامعة سلطان أبجوج الإسلامية

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ADAPTABILITY AND STRESS IN NEW  
STUDENTS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL X***

**Muhammad Sandi Nirwana**

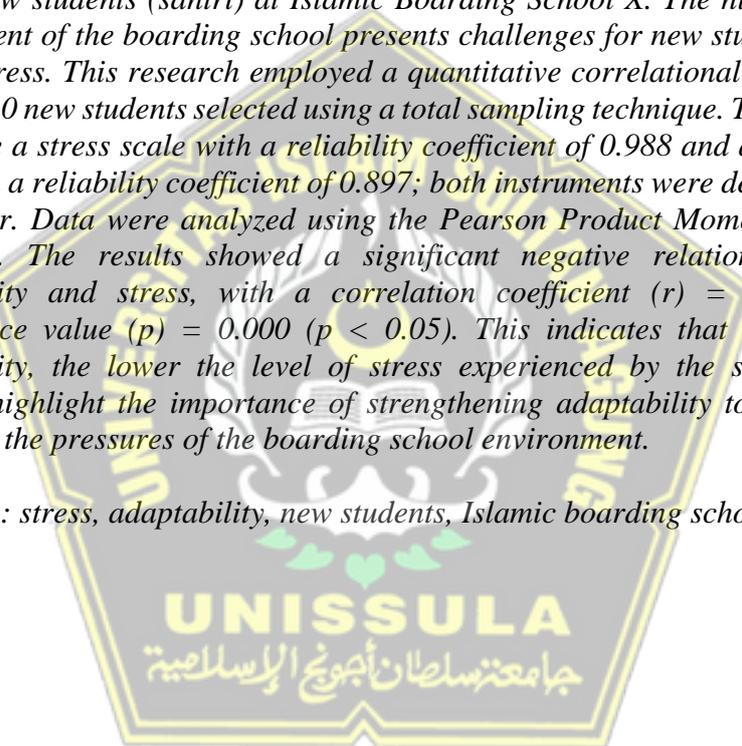
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University

Email : [sandin673@gmail.com](mailto:sandin673@gmail.com)

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between adaptability and stress among new students (santri) at Islamic Boarding School X. The highly regulated environment of the boarding school presents challenges for new students and may lead to stress. This research employed a quantitative correlational method with a total of 110 new students selected using a total sampling technique. The instruments used were a stress scale with a reliability coefficient of 0.988 and an adaptability scale with a reliability coefficient of 0.897; both instruments were developed by the researcher. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique. The results showed a significant negative relationship between adaptability and stress, with a correlation coefficient ( $r$ ) = -0.762 and a significance value ( $p$ ) = 0.000 ( $p < 0.05$ ). This indicates that the higher the adaptability, the lower the level of stress experienced by the students. These findings highlight the importance of strengthening adaptability to help students cope with the pressures of the boarding school environment.*

***Keywords:*** stress, adaptability, new students, Islamic boarding school



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sistem pendidikan yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mencakup berbagai lembaga pendidikan, termasuk pondok pesantren (*R. Indonesia, 2003*). Peran orang tua sangat penting dalam memilih jenis pendidikan terbaik bagi anak-anak mereka, sehingga mereka berupaya memberikan pendidikan yang paling sesuai dan berkualitas. Dalam memilih pendidikan, orang tua mempertimbangkan berbagai faktor seperti harapan masa depan, cita-cita anak, serta status sosial keluarga. Salah satu pilihan pendidikan yang sering dipilih adalah pondok pesantren, yang merupakan lembaga pendidikan keagamaan yang dikelola baik oleh pemerintah maupun masyarakat. Sistem pembelajaran di pondok pesantren berbeda dengan sekolah umum pada umumnya, di mana proses belajar mengajar berlangsung mulai pagi hingga malam hari (*Kadir dkk, 2022*).

Menurut data Kementerian Agama, pada triwulan pertama tahun 2021 terdapat 31.385 pondok pesantren di Indonesia, dengan jumlah santri mencapai sekitar 4,29 juta orang. Khusus di Provinsi Jawa Tengah, jumlah santri tercatat sebanyak 487.316 (*Ayu & Sundari, (2020)*). Dalam pondok pesantren memiliki peraturan dan pembelajaran yang berbeda dengan sekolah-sekolah biasanya. Terdapat pondok pesantren yang memiliki peraturan menggunakan Bahasa yang berbeda dalam suatu hari yang ditentukan, terdapat pula pondok pesantren yang memiliki sistem pembelajaran malam dari jam 19.00 WIB hingga jam 23.00 WIB. Di dalam pondok pesantren juga tidak diperbolehkan dalam membawa barang elektronik seperti HP, Laptop, Televisi dan lain-lain. Dilihat dari berbagai peraturan tersebut dapat membuat para santri baru akan mengalami stres karena peraturan yang terlihat baru di benaknya dan pola hidup baru yang dijalani di dalam pondok (*Maulana, 2022*).

Stres adalah reaksi fisik dan psikologis tubuh terhadap berbagai tantangan, ancaman, atau tekanan dari lingkungan atau situasi tertentu. Stres tidak selalu

berdampak negatif; stres yang bersifat positif justru dapat meningkatkan kinerja dan berperan penting dalam motivasi, kemampuan beradaptasi, serta respons terhadap lingkungan sekitar. Namun, apabila tingkat stres terlalu tinggi, hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah biologis, psikologis, dan sosial yang serius. Sumber stres bisa berasal dari faktor eksternal lingkungan maupun dari persepsi internal individu (Hidayati dan Harsono, 2021).

Stres merupakan reaksi individu terhadap perubahan situasi atau kondisi yang dianggap mengancam. Stres dapat muncul sebagai respons terhadap faktor eksternal, seperti kesulitan beradaptasi, maupun faktor internal, seperti kekhawatiran akan kurangnya teman. Menariknya, tingkat stres cenderung meningkat ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan tersebut. Pada umumnya, stres sering dipersepsikan sebagai hal yang negatif oleh banyak orang (Nuryani, 2019).

Faktor-faktor penyebab stress sendiri diakibatkan oleh banyak faktor yang biasa disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor memperlihatkan bahwasanya terdapat sebuah kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja berasal dari kebutuhan kultural, spiritual, perkembangan, lingkungan, sosial, psikologis, dan fisiologis. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor eksternal dan stressor internal. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya social budaya, lingkungan sekitar dan keluarga. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya keadaan emosi dan kondisi fisik (Hidayat, 2018).

Menurut Fitrikasari (2021), stres merupakan fenomena yang wajar dan pasti dialami oleh setiap individu. Dalam konteks psikologi, stres didefinisikan sebagai kondisi tekanan atau ketegangan secara mental. Pada tingkat yang rendah, stres dapat bersifat positif, memberikan manfaat, dan bahkan berkontribusi terhadap kesehatan mental maupun kinerja seseorang. Stress dapat menimbulkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan fasilitasi kinerja. Stress yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stressnya tinggi dapat mengakibatkan masalah

biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stress dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu (Nur dan Mugi, 2021).

Penulis juga melakukan wawancara langsung pada pondok pesantren Durrotun Aswaja dengan subjek MYM tahun pertama pada pondok pesantren Durrotun Aswaja, MYM mengungkapkan bahwasanya

*“lingkungan disini sangat berputar terbalik dengan kehidupan saya di rumah dulu mas, saya dulu di rumah serba ada; mulai dari makan, jajan, HP serta wifi semua ada. Tetapi disini mas semua diatur dalam peraturan, sungguh peraturan disini sangat menyiksaku. Disini saya terbilang santri dengan uang saku yang sangat banyak mas karena disini saya sangat sering beli jajan dibandingkan makan mas, gatau kenapa pikiran saya selalu rumit dan hanya ingin jajan terus saja mas.”*

Wawancara penulis lakukan dengan subjek lain berinisial AM tahun pertama di Pondok Durrotun Aswaja, AM mengungkapkan

*“saya pondok disini karena dipaksa oleh orang tua saya, karena saya di rumah sering kali keluar malam dan mabuk-mabukan, seringkali melakukan kegiatan negatif lah. Disini saya sangat tidak betah rasanya saya ingin pergi cabut saja dari sini, tetapi kalau saya cabut dari sini terus pulang ke rumah pasti saya akan dimarahi oleh orang tua saya. Pikiran ku sangat kacau karena disini apa-apa ada aturannya tidak boleh bawa HP juga”*

Penulis juga melakukan wawancara dengan subjek ke 3 yaitu FJ tahun pertama di pondok Durrotun Aswaja, MA mengungkapkan;

*“pada hari pertama saya disini saya sering melamun sendiri mas, karena merasa stress dengan situasi disini saya disini juga memiliki teman mas, disini gaboleh main HP juga mas jadi satu-satunya teman saya ya HP ini tetapi HP ini sendiri malah diambil oleh pengurus karena peraturan yang tidak memperbolehkan membawa HP. Saya kemaren disini Cuma 2 hari aja mas terus minta pulang karena tidak betah dan ketika saya pulang ke rumah bapak saya terus motivasi saya agar memaksakan diri saya untuk bisa adaptasi mas dan sekarang saya di kembalikan lagi di pondok ini mas.”*

Hasil wawancara dengan tiga subjek penelitian (AP, AM, dan FJ) menunjukkan bahwa santri tahun pertama di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja

menghadapi stres yang disebabkan oleh beberapa faktor utama, yaitu perubahan lingkungan yang signifikan, kesulitan dalam adaptasi sosial, kehilangan kebebasan pribadi, dan paksaan dari orang tua. Kehidupan di pondok yang diatur dengan peraturan ketat, seperti larangan penggunaan HP, menjadi tekanan utama bagi santri yang sebelumnya terbiasa dengan kehidupan bebas di rumah. Ketidakmampuan untuk menjalin hubungan sosial dengan teman-teman sekamar dan kehilangan akses terhadap alat hiburan memperburuk rasa kesepian dan ketidaknyamanan psikologis. Dampak dari stres tersebut terlihat dari pikiran kacau, keinginan untuk melarikan diri, perubahan kebiasaan konsumsi, dan perasaan tidak nyaman yang berkepanjangan.

Hasil wawancara yang dilakukan diatas, memperlihatkan bahwasanya beberapa santri memiliki masalah susah beradaptasi terhadap lingkungan, peraturan, dan susah beradaptasi terhadap teman sebaya di Pondok Pesantren mengakibatkan munculnya stress terhadap individu.

Individu yang tinggal di pondok pesantren akan menghadapi perubahan lingkungan yang signifikan dibandingkan dengan lingkungan sebelumnya. Seseorang yang memilih untuk menjadi santri dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan kondisi dan aturan yang berlaku di lingkungan pesantren. Dukungan sosial yang sebelumnya diterima dari keluarga dan masyarakat sekitar, secara langsung digantikan oleh interaksi dengan ustadz/ustadzah, guru, serta teman sebaya di pesantren (Maulana *dkk.* 2022).

Berdasarkan fenomena yang terjadi diatas stres yang dialami santri di pondok pesantren, terutama pada masa awal, sering kali menjadi tantangan utama yang harus dihadapi. Perubahan lingkungan, aturan yang ketat, serta keterbatasan akses terhadap sarana hiburan dan komunikasi dapat menjadi faktor pemicu stres yang signifikan. Namun, stres tersebut juga dapat menjadi pendorong bagi santri untuk memulai proses adaptasi terhadap kehidupan di pondok. Adaptasi menjadi respons penting untuk mengatasi tekanan yang muncul, di mana santri harus belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, baik secara sosial maupun psikologis. Kemampuan adaptasi yang baik memungkinkan santri untuk menghadapi perubahan dengan lebih konstruktif, membangun hubungan yang positif dengan

teman sebaya, serta menerima peraturan sebagai bagian dari pola hidup sehari-hari. Dengan demikian, proses adaptasi tidak hanya membantu mengurangi tingkat stres, tetapi juga mendorong santri untuk berkembang dalam menghadapi tantangan kehidupan di pondok pesantren

Maulana (2022) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi di mana individu merasa beban yang dihadapi terlalu berat dan tidak sebanding dengan kapasitas dirinya untuk mengatasinya. Tingkat stres pada peserta didik dapat bervariasi, terutama ketika mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menjalin relasi dengan teman-teman yang belum dikenal, berpisah dari orang tua, serta menghadapi peraturan yang ketat. Oleh karena itu, stres yang dialami oleh santri di pondok pesantren dapat dipicu oleh ketidakmampuan dalam proses penyesuaian diri terhadap kondisi tersebut.

Adaptasi atau penyesuaian diri merupakan proses seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, pekerjaan, maupun aspek lain yang ada di sekitarnya. Secara umum, strategi adaptasi mencerminkan upaya individu dalam memilih dan menerapkan tindakan yang sesuai untuk mengalokasikan sumber daya yang dimiliki guna menghadapi berbagai tantangan, agar mampu menyesuaikan diri dengan kondisi sosial, budaya, dan ekologis di lingkungannya Setiawan dkk (2022). Pandangan ini sejalan dengan Agapa dan Martiana (2023) yang menyatakan bahwa adaptasi adalah bentuk usaha manusia dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan tertentu melalui pemanfaatan sumber daya untuk mengatasi permasalahan yang mendesak. Sementara itu, Guritno (2018) menegaskan bahwa adaptasi merupakan mekanisme penyesuaian yang digunakan manusia sepanjang hidupnya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maulana (2022) mengungkapkan bahwasanya santri pada tahun pertama cenderung susah untuk beradaptasi, dikarenakan perbedaan lingkungan pondok dan lingkungan rumah, aturan yang semakin ketat dan jam pelajaran kelas hingga larut malam. Temuan ini menyebutkan adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi stres lingkungan.

Penelitian terdahulu pula dilakukan oleh Ayu dkk (2020), mengungkapkan bahwasanya mayoritas santri memiliki kemampuan beradaptasi yang cukup baik, meskipun sebagian besar menghadapi tingkat stres ringan hingga sedang. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi, di mana santri dengan tingkat stres yang lebih rendah cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan dengan santri yang mengalami tingkat stres lebih tinggi. Penelitian ini menekankan pentingnya manajemen stres dalam meningkatkan kemampuan adaptasi santri di lingkungan pesantren.

Beberapa faktor dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya, di antaranya adalah ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dasar, perbedaan kebiasaan dan keterampilan, serta kurangnya pemahaman terhadap diri sendiri. Identitas diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya, sehingga ia dapat mengambil tindakan yang sesuai dengan tuntutan internal maupun eksternal (2015). Penelitian oleh Hadiono (2021) mengidentifikasi bahwa faktor-faktor yang memengaruhi adaptasi diri terbagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta faktor internal yang mencakup kondisi fisik, kepribadian, dan proses belajar. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa bentuk adaptasi diri di pondok pesantren sejalan dengan faktor-faktor umum yang memengaruhi proses adaptasi secara luas.

Kesulitan santri dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Penelitian yang dilakukan oleh Muna (2019) mengenai problematika adaptasi santri di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang menunjukkan bahwa hambatan adaptasi meliputi beberapa aspek. Pertama, penyesuaian terhadap kurikulum yang beragam, munculnya stres belajar, serta kesulitan dalam memahami materi halaqah. Kedua, hambatan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, yang mencakup perbedaan kebiasaan serta adanya senioritas. Ketiga, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kegiatan dan peraturan pesantren, termasuk sikap maladaptif terhadap aturan serta kurangnya pemahaman santri mengenai peraturan dan jadwal kegiatan yang berlaku di pesantren.

Berdasarkan uraian mengenai fenomena latar belakang permasalahan, ditambah dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada Pondok Pesantren Durrotun Aswaja yang ditemukan beberapa masalah mengenai proses adaptasi santri. Selain itu, didorong dengan banyaknya variasi tentang masalah adaptasi santri menambah minat peneliti untuk semakin tertarik menyusun tugas akhir skripsi yang mengangkat judul mengenai “Hubungan Stress dan Kemampuan Beradaptasi Santri Baru pada Pondok Pesantren Durrotun Aswaja”.

### **B. Rumusan Masalah**

Sesuai fenomena yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan stress pada santri baru di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan stress pada santri baru di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat diantaranya;

#### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan membantu dalam dunia pendidikan untuk menambah pengetahuan mengenai stress dan kemampuan beradaptasi santri baru pada Pondok Pesantren Durrotun Aswaja.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. bermanfaat sebagai bahan informasi bagi santri putra dan putri untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dan mengetahui penyebab stress dari adaptasi santri baru
- b. sebagai sumber informasi yang bisa membantu peneliti untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai kemampuan beradaptasi serta stres

- c. penelitian ini dimaksud sebagai sumber informasi bagi pondok pesantren mengenai permasalahan stress bagi santri baru dan sebagai referensi untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi pada santri barunya.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Stress**

##### **1. Definisi Stress**

Seto, dkk (2020) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi fisiologis dan psikologis yang berpotensi menimbulkan gangguan pada aspek fisik maupun mental individu. Pandangan serupa disampaikan oleh Nur dan Mugi (2021) yang menyatakan bahwa stres adalah fenomena universal yang dialami oleh seluruh manusia. Dalam perspektif psikologi, stres dipahami sebagai perasaan tertekan dan ketegangan mental. Meskipun demikian, stres pada tingkat rendah dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan motivasi, mendukung proses adaptasi, dan memperkuat respons terhadap lingkungan. Stres dalam kadar yang wajar bahkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kinerja. Namun, apabila stres terjadi dalam intensitas yang tinggi, hal ini dapat menimbulkan berbagai gangguan, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial, bahkan dapat berujung pada konsekuensi serius. Secara umum, sumber stres dapat berasal dari faktor eksternal, seperti lingkungan, maupun dari faktor internal, seperti persepsi individu terhadap suatu situasi.

Sukadiyanto (2015) juga menyatakan secara umum dapat dipahami bahwa stres adalah sesuatu yang menekan atau memaksa seseorang untuk merasakan. Hal ini mungkin terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara harapan individu dengan kenyataan, serta keinginan fisik dan mental terhadap apa yang diinginkan individu. Musradinur (2016) juga menyatakan stres merupakan istilah yang membingungkan karena setiap orang mempunyai cara pandang yang sangat berbeda-beda. Secara umum stres merupakan suatu pola umum respon dan adaptasi dalam menghadapi tekanan, yang dapat berasal dari dalam atau luar individu yang bersangkutan dan dapat berwujud maupun tidak berwujud.

Stres merupakan hal yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari, Musabiq dan Karimah (2018) menyatakan bahwa tidak ada kehidupan tanpa stres. Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap segala tuntutan, baik respon positif maupun negatif.

Dari yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwasanya stres merupakan fenomena fisiologis dan psikologis yang terjadi sebagai respon terhadap tekanan atau tuntutan yang dianggap dapat mengancam keseimbangan fisik maupun psikologis individu. Stres dapat berasal dari faktor eksternal, seperti lingkungan, maupun persepsi internal individu terhadap situasi tertentu. Meskipun stres dapat memberikan dampak positif dalam bentuk peningkatan motivasi, kinerja, dan adaptasi, tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah, baik yang bersifat biologis, psikologis, maupun sosial. Stres merupakan bagian dari proses adaptasi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia, yang berfungsi sebagai respon tubuh terhadap berbagai tuntutan, baik yang bersifat positif maupun negatif.

## 2. Aspek-aspek stress

Seseorang yang mengalami stress dapat dilihat dari berbagai aspek yang dipaparkan oleh Rahmawati dkk (2021) di antara lainnya adalah

### a. Kognitif

Aspek kognitif terjadi ketika Anda sedang stres sehingga menimbulkan pikiran-pikiran yang mengganggu dan seringkali ditandai dengan buruknya konsentrasi dan kehilangan ingatan.

### b. Afektif

Aspek emosional merupakan respon individu terhadap perasaan yang muncul ketika stres menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri. Contohnya seperti rasa cemas yang berlebihan, kesedihan, kemarahan, dan emosi yang tidak terkendali.

### c. Behavioral

Aspek perilaku merupakan respon yang terjadi pada saat stres, yang dapat menimbulkan perilaku yang berbeda-beda, misalnya orang yang biasanya mudah bergaul dan menarik diri dari lingkungannya, awalnya selalu berkata jujur, namun sering berbohong.

d. Fisiologis

Aspek ini merupakan respons fisiologis yang muncul akibat stres, yang dapat memanifestasikan diri dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, gangguan pencernaan, hingga sesak napas, yang seluruhnya berkaitan dengan kondisi stres yang dialami oleh individu.

Saputri (2019) juga mengungkapkan beberapa aspek-aspek yang terjadi pada saat stress antara lain yaitu:

a. Aspek biologis

Aspek biologis dari stres tampak melalui berbagai gejala fisik yang dialami individu. Gejala tersebut meliputi sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, perubahan pola makan, gangguan pada kulit, serta keringat berlebih. Selain itu, gejala lain yang dapat muncul adalah ketegangan otot, pernapasan dan detak jantung yang tidak teratur, rasa gugup, kecemasan, kesulitan tidur, perubahan nafsu makan, serta sakit perut.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress antara lain:

- 1) Gejala stres pada aspek kognitif ditandai dengan gangguan dalam proses berpikir seseorang. Individu yang mengalami stres sering kali menghadapi kesulitan pada kemampuan mengingat, memusatkan perhatian, serta menjaga konsentrasi. Selain itu, gejala kognitifnya antara lain harga diri rendah, ketakutan akan kegagalan, kecenderungan malu, kecemasan terhadap masa depan, dan ketidakstabilan.
- 2) Gejala suasana hati dan situasi stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Orang yang mengalami stres sering kali menunjukkan

tanda-tanda mudah tersinggung, kekhawatiran yang berlebihan, kesedihan, serta depresi.

- 3) Gejala perilaku: Situasi stres dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala perilaku meliputi kesulitan bekerja sama, kehilangan minat, ketidakmampuan untuk rileks, mudah terkejut atau takut, dan kecenderungan peningkatan kebutuhan akan seks, obat-obatan, alkohol, dan merokok.

Musabiq dan Karimah (2018) juga mengungkapkan beberapa aspek yang timbul dari stress

- a. Aspek kognitif

Aspek kognitif stres ditandai dengan kondisi kebingungan, sering lupa, rasa khawatir yang berlebihan, serta munculnya kepanikan.

- b. Aspek emosi

Dampak stres pada aspek emosional meliputi meningkatnya sensitivitas, mudah marah, perasaan frustrasi, serta rasa ketidakberdayaan.

- c. Aspek perilaku

Stres juga memengaruhi aspek perilaku, seperti menurunnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk mengisolasi diri, keinginan menghindari interaksi sosial, serta munculnya rasa malas.

- d. Aspek Fisik

Dampak fisik dari stres dapat berupa gangguan tidur, percepatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, serta penurunan energi secara umum

Dari beberapa pemaparan aspek-aspek yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwasanya perilaku stress dapat dipicu oleh beberapa aspek yaitu kognitif, afektif, behavioral, fisiologis, dan adapun beberapa gejala aspek psikologis yaitu gejala emosi, kognisi, dan tingkah laku.

### 3. Faktor-faktor stress

Menurut Kurniaty (2021) factor-faktor yang mempengaruhi stress sebagai berikut:

#### a. Kondisi individu

Kondisi individu merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu yang meliputi usia, jenis kelamin, genetic, intelegensi, kondisi fisik, suku, tempramen, kebudayaan, status social ekonomi serta reabilitas.

#### b. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian merujuk pada ciri-ciri khas yang membedakan satu individu dengan individu lainnya, yang tercermin melalui sikap, sifat, dan perilaku.

#### c. Social kognisi

Faktor ini berkaitan dengan dukungan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, yang kemudian memengaruhi kemampuan individu tersebut dalam mengendalikan diri.

#### d. Hubungan dengan lingkungan

Aspek ini mengacu pada sejauh mana individu mampu menerima dukungan dari lingkungan sekitar serta bagaimana respons yang diberikan terhadap dukungan tersebut maupun terhadap pihak yang memberikan dukungan.

#### e. Strategi coping

strategi coping adalah metode atau cara yang digunakan oleh individu untuk mengatasi dan menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya.

Rahmawati, Fahrudin dan Abdillah (2021) mengungkapkan beberapa factor yang mempengaruhi stress

#### a. Faktor eksternal

- 1) Waktu dan uang merupakan sumber daya penting yang dimiliki individu dan berperan dalam kemampuan seseorang menghadapi stres
  - 2) Latar belakang pendidikan memengaruhi cara individu dalam mengelola dan merespons kondisi stress.
  - 3) tandar hidup yang berbeda-beda pada tiap individu turut memengaruhi cara seseorang menghadapi tekanan dan stres.
  - 4) Dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang diperoleh dari lingkungan sekitar, yang membantu individu menemukan alternatif strategi koping dalam menghadapi stresor,
  - 5) Stressor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.
- b. Faktor Internal
- 1) Afek negatif Afek, afek negatif dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan
  - 2) Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonfirmasi dengan aktivitas baru
  - 3) Optimisme membantu individu menghadapi situasi stres secara lebih efektif dan dapat mengurangi risiko serta dampak kesakitan
  - 4) Kontrol diri merupakan perasaan bahwa seseorang mampu mengendalikan kondisi stres, sehingga membantu dalam mengelola stres dengan lebih baik.
  - 5) Harga diri berperan sebagai moderator dalam hubungan antara stres dan kesakitan yang dialami.
  - 6) Strategi koping adalah upaya mengelola situasi sulit dengan cara memperkuat usaha menghadapi masalah dan mengurangi tingkat stres, yang terbagi menjadi dua jenis: koping berorientasi pada masalah dan koping berfokus pada emosi.

Menurut Saputri (2019) juga memaparkan beberapa faktor yang mempengaruhi stress antara lain yaitu

a. Faktor lingkungan

1) Kelebihan beban, Perjuangan, dan Frustrasi Saat ini, istilah yang umum digunakan untuk menggambarkan kelebihan beban mencakup kelelahan, ketidakberdayaan, dan keputusasaan, yang semuanya disebabkan oleh tekanan kerja yang berat. Kelelahan membuat pasien merasa lelah secara fisik dan mental.

2) Peristiwa besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari. Para psikolog menegaskan bahwa kehidupan sehari-hari bisa sama menegangkannya dengan peristiwa besar. Hidup dalam keluarga yang penuh tekanan dan hidup dalam kemiskinan tidak bisa dianggap sebagai peristiwa besar dalam kehidupan seorang remaja, namun kejadian sehari-hari yang dialami seorang remaja dalam situasi kehidupan seperti itu akan terakumulasi dan membentuk kehidupan yang sangat penuh tekanan, dan pada akhirnya remaja tersebut akan mengalami masalah kejiwaan gangguan atau penyakit

b. Faktor kepribadian Tipe A adalah sekelompok sifat daya saing tinggi, kemauan keras, ketidaksabaran, mudah tersinggung, dan permusuhan yang dianggap terkait dengan masalah jantung. Orang yang sangat agresif cenderung memiliki “reaktan termal”, yang berarti mereka memiliki respons fisiologis yang kuat terhadap stres peningkatan detak jantung, pernapasan lebih cepat, dan ketegangan otot, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penyakit jantung.

c. Faktor kognitif Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap peristiwa dalam hidup mereka, seperti risiko, ancaman, atau tantangan, dan keyakinan mereka tentang kemampuan mereka untuk menghadapi peristiwa tersebut secara efektif.

d. Faktor sosial budaya

- 1) Tekanan budaya (stres akulturasi) mengacu pada perubahan budaya yang terjadi akibat kontak langsung yang terus-menerus antara dua kelompok budaya yang berbeda. Stres akulturasi merupakan akibat negatif dari akulturasi budaya
- 2) Kondisi kehidupan sosial dan ekonomi yang kronis, seperti perumahan yang tidak memadai, bahaya lingkungan, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian finansial, merupakan pemicu stres yang kuat dalam kehidupan masyarakat miskin.

Berdasarkan dari beberapa faktor-faktor di atas dapat ditunjukkan bahwa stres dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal, serta kondisi sosial budaya. Faktor eksternal, seperti waktu, uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan stresor kehidupan, memainkan peran penting dalam bagaimana individu menghadapi stres. Faktor internal, termasuk kepribadian, afek, optimisme, kontrol diri, harga diri, serta strategi coping, juga berkontribusi dalam mengelola stres dengan cara yang berbeda. Selain itu, kondisi sosial ekonomi yang buruk dan tekanan budaya, seperti stres akulturasi, dapat memperburuk tingkat stres yang dialami individu. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif terhadap faktor-faktor ini sangat diperlukan untuk merancang strategi coping yang lebih efektif, guna mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan individu.

#### 4. Jenis-jenis stress

Hasibuan (2019) menjelaskan jenis-jenis stress antara lain

- a. *Eustress*, (stres positif) adalah bentuk stres yang menghasilkan respons sehat, konstruktif, dan bermanfaat bagi individu. *Eustress* berkontribusi pada kesejahteraan pribadi maupun organisasi, serta berkaitan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, dan peningkatan kinerja
- b. *Distress*, (stres negatif) merupakan respons terhadap stres yang bersifat tidak sehat, merusak, dan berdampak negatif. *Distress* dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi individu maupun organisasi,

seperti meningkatnya risiko penyakit dan tingginya tingkat ketidakhadiran.

Asih dkk (2018) mengungkapkan terdapat 4 jenis stress yaitu

a. *Eustress* (good stress)

Stres ini menimbulkan rangsangan dan semangat, sehingga memberikan dampak positif dan bermanfaat bagi individu yang mengalaminya.

b. *Distress*

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

c. *Hyperstress*

Merupakan jenis stres yang memiliki dampak sangat besar bagi individu yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif maupun negatif, stres ini tetap mengganggu kemampuan individu dalam beradaptasi secara optimal. Contohnya adalah peristiwa ekstrem seperti serangan teroris.

d. *Hypostress*

Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

Kurniaty (2021) juga mengkatogorikan stress dalam beberapa kategori yaitu

a. Stress akut

Stres akut adalah jenis stres yang berdampak pada keseimbangan mental seseorang individu. Ini adalah jenis stres yang datang dengan cepat dan sering kali dapat diharapkan salah satu manfaat utama dari stres ini adalah tidak berlangsung lama.

b. Stress kronis

Stres kronis adalah jenis stres yang cenderung terjadi pada individu secara teratur dasar sepanjang hidup mereka. Jenis stres ini akan memiliki

efek yang tidak menguntungkan pada kondisi kesehatan fisik dan psikologis individu.

c. Stress emosional

Stres emosional bisa lebih parah dan menyakitkan dibandingkan dengan jenis stres lainnya. Ketika tekanan kerja terlalu tinggi di tempat kerja atau individu mengalami persyaratan dan hubungan yang berat dengan individu lain, yaitu keluarga anggota, saudara, teman, kolega, atasan, pemberi kerja, atau individu lain, mereka mengalami stres emosional.

Berdasarkan dari beberapa jenis-jenis stress yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwasanya stress memiliki berbagai jenis diantaranya yaitu *eustress*, *distress*, *hyperstress*, *hypostress* dan berbagai kategori yaitu seperti stress secara emosional, secara kronis dan secara akut.

## B. Kemampuan Beradaptasi

### 1. Definisi Kemampuan Beradaptasi

Kata *adaptasi* berasal dari bahasa Latin *adaptare*, yang berarti "menyesuaikan diri." Menurut Yani dkk, (2021) kemampuan adaptasi atau adaptabilitas merupakan kapasitas individu untuk memberikan respons yang sesuai terhadap situasi yang berubah-ubah. Hal ini mencakup kemampuan untuk menyesuaikan atau memodifikasi perilaku ketika menghadapi kondisi atau individu yang berbeda.

Menurut Emanuel (2023) adaptasi merupakan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh makhluk hidup terhadap lingkungan sebagai mekanisme pertahanan. Kemampuan untuk beradaptasi memiliki peran penting dalam kehidupan, karena memungkinkan individu untuk menghindari berbagai bentuk ancaman. Salah satu bentuk adaptasi yang dapat dilakukan adalah adaptasi perilaku, yaitu upaya individu dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya melalui penerapan perilaku yang dianggap paling sesuai dengan kondisi tersebut.

Patria (2020) menyatakan bahwa adaptasi merupakan proses dinamis yang berlangsung secara terus-menerus, dengan tujuan untuk menyesuaikan perilaku individu agar tercipta keselarasan antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dari sudut pandang psikologis, penyesuaian diri memiliki makna yang beragam, tergantung pada konteks dan perspektif yang digunakan. Selain itu, penyesuaian diri tidak dapat dikategorikan secara mutlak sebagai baik atau buruk, melainkan dipahami sebagai respons individu terhadap tuntutan internal maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa adaptasi adalah proses penyesuaian diri individu terhadap perubahan situasi atau lingkungan. Kemampuan adaptasi, baik dalam bentuk adaptabilitas maupun tingkah laku, memungkinkan individu untuk menyesuaikan perilaku sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Proses ini bertujuan menciptakan hubungan yang harmonis antara individu dan lingkungan. Dengan demikian, kemampuan adaptasi sangat penting untuk kelangsungan hidup dan keseimbangan dalam menghadapi perubahan.

## 2. Faktor-faktor Kemampuan Beradaptasi

Menurut Schneiders dalam Aeni (2023) mengemukakan bahwa setidaknya terdapat enam faktor dalam penyesuaian diri seseorang, hal tersebut sebagai berikut;

### a. *Self-control over emotion*

Hal ini menekankan adanya upaya pengontrolan dan ketenangan emosi untuk menghadapi suatu permasalahan sehingga dapat menentukan dari berbagai oleh kemungkinan memecahkan suatu konflik. Kontrol emosi berarti bagaimana individu dapat mengontrol emosinya ketika menghadapi situasi tertentu.

### b. *Minimum defense mechanism*

Individu yang mampu menyesuaikan dirinya berarti mengakui kegagalan dirinya ketika berusaha mencapai goals yang sudah ditetapkan.

Seseorang yang melewati sebuah hambatan dalam penyesuaian dirinya cenderung tidak menerima kegagalan yang dialaminya.

c. *Minimum personal frustration*

Seseorang yang merasakan frustrasi secara personal cenderung sering kali tidak bisa berdaya sehingga berakibatnya pada sulit dalam mengatur kemampuan dalam berpikir dan perilakunya dalam melewati permasalahan sehingga akan mengalami hendra dalam penyesuaian dirinya.

d. *Rational judgment and self-direction*

Orang yang mempunyai abilitas dalam berpikir dan memiliki kemampuan dalam mempertimbangkan permasalahan atau konflik yang dihadapinya cenderung mampu untuk menyesuaikan diri.

e. *Ability to learn of past experience*

Proses belajar berdasarkan pengalaman mampu membuat individu menyesuaikan dirinya sebagai prosesi dari suatu hasil dalam perkembangan melewati permasalahan serta tingkat stress dalam diri.

f. *Objectivity*

Perilaku yang cenderung realistis sekaligus yang objektif berasal dari ide-ide yang rasional dalam diri, individu dapat melihat nilai-nilai dari tiap situasi serta permasalahan menjadi salah satu aspek dalam penyesuaian diri.

Pendapat lain diungkapkan oleh Zahro (2022) mengenai factor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam beradaptasi yaitu;

- a. Kondisi fisik dan aspek biologis, seperti faktor keturunan (hereditas), kondisi kesehatan secara umum, serta fungsi sistem saraf, kelenjar, dan otot.
- b. Tahap perkembangan dan tingkat kematangan, yang mencakup aspek intelektual, sosial, moral, dan emosional individu.
- c. Kondisi psikologis, termasuk pengalaman hidup, hasil dari proses pembelajaran, kebiasaan yang terbentuk, serta pengalaman frustrasi dan konflik yang pernah dialami.

- d. Lingkungan eksternal, seperti pengaruh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat tempat individu berada.
- e. Aspek kebudayaan dan nilai-nilai keagamaan, yang turut membentuk cara individu menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi dan norma sosial yang berlaku.

Pendapat ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Elzena (2023) mengenai kemampuan beradaptasi terdapat 6 faktor yang mempengaruhi seseorang dalam beradaptasi yaitu;

- a. Keadaan fisik

Penyesuaian diri yang baik karena didasari pada sistem tubuh individu itu sendiri. Sistem tubuh yang baik meliputi hereditas, konstitusi fisik, sistem syaraf, kelenjar dan otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya. Ketika individu kurang dalam hal fisik dan memiliki penyakit bawaan maka akan menimbulkan hambatan pada saat proses adaptasi

- b. Perkembangan dan kematangan

Adaptasi sendiri muncul karena adanya tahap perkembangan, bukan hanya melalui tahap itu, tapi juga karena individu tumbuh menjadi dewasa baik dari segi intelektual, sosial, moral maupun emosional

- c. Kondisi Psikologis

Individu dengan keadaan mental baik berpotensi untuk tercapainya penyesuaian diri dengan baik pula. Namun sebaliknya ketika individu merasa lemah akibat frustrasi, rasa cemas dan ada gangguan mental maka akan menghambat proses penyesuaian diri. Bagaimana mental individu akan memicu respon yang sesuai dengan tuntutan yang ada di sekelilingnya.

- d. Kondisi lingkungan

Hal yang mendukung proses penyesuaian diri akan berjalan lancar adalah ketika individu dihadapi dengan suatu keadaan lingkungan yang mendukung proses adaptasinya seperti memiliki lingkungan yang tenang, aman, menerima perbedaan dan mampu memberikan dukungan serta perlindungan satu sama lain.

e. Tingkat Religiulitas

Religiusitas merupakan keadaan psikologis yang bermanfaat untuk mengurangi suatu masalah, kelelahan emosional, dan ketegangan psikis lainnya. Religiusitas disini berperan sebagai dasar pemberian nilai serta keyakinan ketika mengalami perubahan tuntutan yang terjadi dihidupnya.

f. Kebudayaan

Kebudayaan adalah hal yang akan membentuk watak dan kepribadian individu ketika beradaptasi di lingkungan barunya apakah berjalan dengan baik atau justru kebalikannya ketika kebudayaan justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan Kemampuan beradaptasi individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, seperti kontrol emosi, mekanisme pertahanan, pengalaman masa lalu, serta kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan. Selain itu, perkembangan individu secara intelektual, sosial, emosional, dan moral juga memainkan peran penting dalam proses adaptasi. Faktor kebudayaan dan religiusitas turut membentuk pola pikir dan keyakinan individu dalam menghadapi perubahan. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini bekerja bersama untuk mempengaruhi sejauh mana individu dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan.

**3. Aspek-aspek Kemampuan Beradaptasi**

Aini (2019) mengutarakan pendapatnya bahwa kemampuan beradaptasi memiliki beberapa aspek sebagai berikut;

a. Persepsi terhadap realitas

Kemampuan individu dalam menafsirkan kenyataan hidup secara realistis, menetapkan tujuan yang sesuai dengan kapasitas dirinya, serta memahami konsekuensi dari tindakan yang diambil sehingga mendorong terbentuknya perilaku yang adaptif.

b. Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan

Individu yang mampu mengatasi tekanan psikologis dan kecemasan menunjukkan kapasitas untuk menerima kegagalan sebagai bagian dari proses hidup dan belajar dari pengalaman tersebut.

c. Gambaran diri yang positif

Merujuk pada penilaian positif individu terhadap dirinya sendiri, baik berdasarkan refleksi pribadi maupun umpan balik dari lingkungan sosial, yang berkontribusi terhadap stabilitas dan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Mengacu pada keterampilan individu dalam mengungkapkan emosi secara tepat serta mengendalikan respons emosional agar tetap sesuai dengan norma sosial dan situasi yang dihadapi.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Sebagai makhluk sosial, individu yang memiliki adaptasi diri yang baik mampu menjalin dan memelihara hubungan interpersonal secara positif, bermakna, dan mendukung, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.

Pendapat lain dikemukakan oleh Alberti & Emmons (1974) mengungkapkan bahwasanya terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi proses adaptasi antara lain yaitu;

a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*

Kemampuan individu untuk mengenali potensi, kelebihan, dan keterbatasan diri secara mendalam. Kemampuan ini diperkuat dengan *emotional insight*, yaitu kesadaran emosional atas kelemahan yang dimiliki serta sikap yang sehat dan konstruktif terhadap keterbatasan tersebut.

b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance*

Setelah individu memahami dirinya secara menyeluruh, sikap objektif terhadap diri akan berkembang, yang pada akhirnya mendorong

terciptanya penerimaan diri (*self-acceptance*) secara utuh, tanpa penolakan terhadap kekurangan yang ada.

c. *Aspek self development dan self control*

Kemampuan untuk mengendalikan diri mencakup pengaturan terhadap dorongan, pola pikir, kebiasaan, emosi, sikap, dan perilaku agar tetap selaras dengan norma dan tujuan hidup. Kendali diri yang baik berperan dalam pengembangan kepribadian menuju kematangan, serta memungkinkan individu untuk menghadapi kegagalan secara lebih dewasa.

d. *Aspek satisfaction*

Merupakan kondisi di mana individu merasakan kepuasan atas pencapaian atau pengalaman hidupnya. Rasa puas ini muncul dari penghayatan terhadap makna hidup serta penerimaan terhadap hasil usaha, baik ketika keinginan tercapai maupun tidak, sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi.

Schneider (1964) juga mengungkapkan beberapa aspek kemampuan beradaptasi

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Individu diharapkan mampu mengendalikan emosinya secara seimbang dalam menghadapi masalah dan menentukan berbagai alternatif solusi. Pengendalian ini bukan berarti menghilangkan emosi, melainkan menyesuaikan intensitas dan reaksi emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Seseorang dikatakan memiliki mekanisme pertahanan diri yang sehat apabila mampu mengakui kegagalan yang dialaminya dan berupaya kembali mencapai tujuan. Sebaliknya, gangguan penyesuaian muncul ketika individu menolak tujuan tersebut dan menganggapnya tidak berarti untuk dicapai.

c. Frustrasi personal yang minimal

Frustrasi yang dialami individu tercermin dari perasaan tidak berdaya dan putus asa, yang berdampak pada terganggunya kemampuan berpikir dan bertindak secara efektif dalam menyelesaikan masalah. Individu yang mampu mengelola frustrasi dengan baik cenderung menunjukkan penyesuaian diri yang optimal.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan untuk menganalisis masalah secara rasional, mengorganisasi pikiran, perilaku, dan perasaan secara efektif, bahkan dalam kondisi penuh tekanan atau konflik, tanpa dikuasai oleh reaksi emosional yang berlebihan.

e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Penyesuaian diri merupakan proses pembelajaran berkelanjutan yang memungkinkan individu memanfaatkan pengalaman konflik dan stres sebelumnya untuk menghadapi tantangan yang serupa secara lebih efektif di masa depan.

f. Sikap realistis dan objektif

Sikap ini mencerminkan pemikiran yang rasional dan kemampuan menilai situasi serta keterbatasan diri secara jujur sesuai dengan fakta yang ada, yang berkontribusi pada pengambilan keputusan dan penyesuaian diri yang efektif.

Berdasarkan hasil uraian yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat Beberapa aspek yang mempengaruhi kemampuan beradaptasi individu meliputi persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, ekspresi emosi yang baik, dan hubungan interpersonal yang berkualitas. Aspek-aspek seperti *self-knowledge*, *self-acceptance*, *self-control*, serta kemampuan untuk belajar dari pengalaman masa lalu juga berperan penting dalam proses penyesuaian diri. Individu yang mampu mengontrol emosi, mengatasi frustrasi dengan minimal, serta memiliki sikap realistis dan objektif cenderung lebih berhasil dalam menghadapi tantangan dan perubahan, yang pada akhirnya mendukung tercapainya penyesuaian diri yang optimal.

#### 4. Jenis-jenis Kemampuan Beradaptasi

Menurut Rahayu (2020) jenis-jenis kemampuan beradaptasi diklasifikasikan dalam 2 kelompok yaitu:

##### a. *Adaptive*

Kemampuan beradaptasi yang bersifat adaptif sering disebut sebagai adaptasi. Adaptasi ini mencakup perubahan fisik atau biologis dalam tubuh sebagai respons terhadap lingkungan. Contohnya, proses berkeringat merupakan mekanisme tubuh untuk menurunkan suhu ketika menghadapi kondisi panas.

Secara lebih luas, proses penyesuaian diri melibatkan hubungan antara individu dengan lingkungan sosialnya. Individu tidak hanya dituntut untuk mengubah perilaku guna memenuhi kebutuhan internal dan menanggapi kondisi eksternal di sekitarnya, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan keberadaan orang lain serta berbagai aktivitas mereka. Misalnya, seseorang yang ingin menjadi anggota suatu kelompok sosial harus mampu menyesuaikan diri dengan norma dan kebiasaan yang berlaku dalam kelompok tersebut.

##### b. *Adjustive*

Bentuk adaptasi yang lain, yang tersangkut kehidupan psikis kita, biasanya disebut sebagai bentuk adaptasi yang *adjustive*. Tersangkutnya kehidupan psikis dalam adaptasi yang *adjustive* ini, dengan sendirinya adaptasi ini berhubungan dengan tingkah laku. Tingkah laku manusia sebagian besar dilatar belakangi oleh hal-hal psikis ini, kecuali tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan-gerakan yang sudah menjadi kebiasaan atau gerakan-gerakan refleks. Adaptasi ini adalah penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma-norma. Singkatnya, adaptasi terhadap norma-norma.

Pendapat lain diutarakan oleh Mu'ti *dkk* (2023) dalam sudut pandang islam terdiri dari;

a. Beradaptasi terhadap Diri Sendiri

Kemampuan mengenal dan mengelola diri sendiri merupakan keunggulan manusia sebagai makhluk. Adaptasi terhadap diri sendiri atau *habl min al-nafs* berarti kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi, kebutuhan, dan potensi yang dimiliki individu secara pribadi.

b. Beradaptasi dengan orang lain

Dalam Islam, terdapat perlindungan terhadap lima hak dasar (*al-dharuriyat al-khams*) yang secara kodrati melekat pada setiap manusia tanpa membedakan jenis kelamin, kelas sosial, warna kulit, maupun suku bangsa. Kelima hak tersebut meliputi perlindungan terhadap hidup (*hifdh al-nafs*), agama (*hifdh al-din*), harta (*hifdh al-mal*), akal (*hifdh al-'aql*), dan keturunan (*hifdh al-nasl*). Imam al-Ghazali menambahkan satu hak lagi, yaitu perlindungan kehormatan atau harga diri (*hifdh al-irdl*). Keseluruhan hak ini dikenal sebagai *maqashid al-syari'ah*, yaitu tujuan utama aturan-aturan syariat. Hak-hak tersebut menjadi batasan dan pedoman dalam melakukan penyesuaian diri dengan orang lain.

c. Beradaptasi dengan alam sekitarnya

Penyesuaian diri terhadap alam sekitar merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan tempat tinggal manusia. Dalam perspektif Islam, hal ini dikenal sebagai *habl min al-'alam*, yaitu akhlak manusia terhadap alam sekitar. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat menimbulkan berbagai gangguan dan masalah.

d. Beradaptasi dengan Tuhan

Bagi umat Islam, adaptasi terhadap Tuhan diwujudkan dalam akhlak kepada Allah SWT. Penyesuaian diri kepada Allah adalah dasar dan tujuan dari seluruh aktivitas kehidupan manusia. Untuk dapat berakhlak baik kepada Allah, individu harus menyadari peran dan kewajiban yang telah diembankan kepadanya.

Pendapat lainya dikemukakan oleh Watsiqoh (2017) mengenai jenis-jenis kemampuan beradaptasi yang dibagi menjadi 2 yaitu;

a. Adaptasi Fisiologis

Secara fisiologis, orang yang mengalami kesulitan beradaptasi menunjukkan berbagai indikator stres yang berbeda-beda pada tiap individu dan tidak selalu mudah diamati pada semua orang. Biasanya, tanda-tanda vital seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat. Individu tersebut mungkin tampak gelisah, sulit beristirahat, serta mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi.

b. Adaptasi Psikologis

Adaptasi psikologis merupakan bentuk penyesuaian mental terhadap stresor sebagai upaya untuk bertahan dan melindungi diri dari ancaman atau kondisi yang tidak menyenangkan. Stres psikologis dapat menimbulkan kecemasan, perasaan tidak aman, ketidaknyamanan, frustrasi, serta perasaan terancam. Ekspresi stres ini bisa berupa kemarahan, kekhawatiran berlebihan, perubahan sikap emosional, bahkan perilaku seperti mondar-mandir.

Berdasarkan beberapa uraian yang dijelaskan maka dapat disimpulkan jenis-jenis adaptasi individu mencakup adaptasi fisiologis yang melibatkan respons tubuh terhadap lingkungan, serta adaptasi psikologis yang berkaitan dengan penyesuaian mental untuk mengatasi stres dan ancaman. Selain itu, adaptasi juga dapat dilihat dari aspek sosial, seperti beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan alam sekitar, serta spiritual, yaitu beradaptasi dengan Tuhan dalam konteks keagamaan. Proses penyesuaian diri ini melibatkan kemampuan individu untuk mengenal diri, menyesuaikan perilaku terhadap norma sosial, menjaga hubungan dengan sesama, dan berakhlak kepada Tuhan. Penyesuaian yang baik terhadap berbagai aspek ini berperan penting dalam mempertahankan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial individu.

### **C. Hubungan Antara Stress dengan Kemampuan Beradaptasi pada Santri Baru di Pondok Durrotun Aswaja**

Pada penelitian ini stress dijadikan variabel tergantung sedangkan kemampuan beradaptasi variabel bebas. Kehidupan baru di Pondok Pesantren seringkali memunculkan stres bagi santri, terutama karena perbedaan yang signifikan antara kehidupan di rumah dan kehidupan yang lebih terstruktur di pondok. Santri dihadapkan pada tuntutan untuk mematuhi peraturan yang ketat, bertanggung jawab, menjadi lebih dewasa, dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang membebani, dan tanpa kesiapan untuk menghadapinya, stres bisa muncul akibat ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut.

Stres yang dialami oleh santri baru mempengaruhi proses adaptasi mereka terhadap lingkungan baru di pesantren. Stres seringkali muncul akibat perubahan besar dalam kehidupan, seperti pindah ke lingkungan baru dengan budaya dan aturan yang berbeda, yang umumnya dialami oleh santri baru. Stres ini bisa berasal dari berbagai faktor, seperti kecemasan menghadapi tuntutan akademik, kehidupan sosial, perubahan rutinitas, atau bahkan perpisahan dari keluarga (Asmarani & Mayasari 2023).

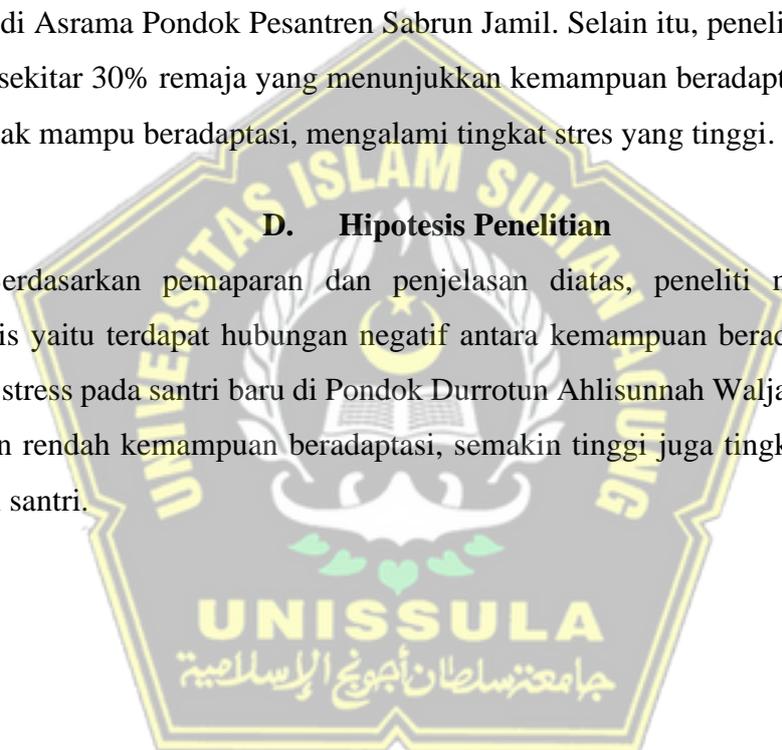
Kemampuan beradaptasi, di sisi lain, merujuk pada sejauh mana santri baru dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut. Santri yang memiliki kemampuan beradaptasi yang baik akan mampu mengelola stres secara efektif, menyesuaikan diri dengan kehidupan di pesantren, dan mengatasi perasaan cemas atau frustrasi yang timbul. Sebaliknya, santri yang kesulitan beradaptasi mungkin akan mengalami stres berlebih, yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka dan menghambat proses penyesuaian diri (Aini 2019).

Dengan demikian, ada hubungan yang erat antara tingkat stres yang dialami oleh santri baru dan kemampuan mereka dalam beradaptasi. Semakin baik kemampuan beradaptasi seorang santri, semakin efektif ia dapat mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Sebaliknya, stres yang tinggi dapat menghambat proses adaptasi, menyebabkan perasaan terisolasi, dan mengganggu kesejahteraan psikologis santri baru tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kamanda dan Ririn (2020) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi Santri,” ditemukan korelasi yang signifikan antara tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi, dengan nilai  $p = 0,000$  dan  $\alpha = 0,05$ . Remaja yang tinggal di pondok pesantren sering mengalami stres saat menjalani berbagai aktivitas. Faktor penyebab stres pada santri antara lain kesulitan menghafal, jadwal kegiatan yang padat, serta aturan dan peraturan di pondok pesantren. Penelitian ini juga menemukan adanya korelasi antara tingkat stres dan kemampuan beradaptasi remaja di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. Selain itu, peneliti menemukan bahwa sekitar 30% remaja yang menunjukkan kemampuan beradaptasi maladaptif atau tidak mampu beradaptasi, mengalami tingkat stres yang tinggi.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan dan penjelasan diatas, peneliti menyampaikan hipotesis yaitu terdapat hubungan negatif antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stress pada santri baru di Pondok Durrotun Ahlisunnah Waljamaah, dimana semakin rendah kemampuan beradaptasi, semakin tinggi juga tingkat stress yang dialami santri.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Proses identifikasi variabel merupakan langkah awal yang penting dalam menentukan variabel dasar penelitian dan memahami peran masing-masing variabel dalam konteks penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirancang. Proses penelitian melibatkan berbagai tahapan, mulai dari pengumpulan data, penyajian data, hingga interpretasi data untuk menghasilkan temuan penelitian (Azwar, 2017).

Penelitian ini menggunakan dua variabel berbeda yaitu variabel tergantung (dependen) dan variabel bebas (independen). Variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, sebaliknya variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel tergantung dan memiliki hubungan negatif maupun positif terhadap variabel tergantung lainnya. Adapun yang dibahas dalam mencakup analisis menggunakan dua variabel, yakni;

1. Variable bebas (X) : Kemampuan Beradaptasi
2. Variable tergantung (Y) : Stres

#### **B. Definisi Operasional**

Sugiyono (2013) mengungkapkan definisi operasional yang jelas bertujuan untuk memperjelas ruang lingkup variabel, mempermudah pemahaman bagi peneliti, serta memastikan konsistensi dalam proses pengumpulan, pengukuran, dan analisis data. Definisi operasional yang baik mencerminkan pengumpulan informasi dan pemahaman peneliti mengenai variabel yang akan diukur. Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel yang akan diteliti:

##### **1. Stress**

Sukadiyanto, (2015) dalam pengertian umum, stress adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Musradinur, (2016) Stres merupakan istilah

yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya.

## 2. Kemampuan Beradaptasi

Kemampuan beradaptasi adalah proses individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, orang lain, dan situasi yang baru. Ini mencakup penerimaan terhadap perubahan dan kemampuan untuk bertahan dalam kondisi yang tidak familiar, baik dalam aspek sosial, emosional, atau fisik (Suralaga, 2021). Kemampuan beradaptasi merujuk pada fleksibilitas individu dalam menghadapi perubahan dan tantangan baru. Ini termasuk kemampuan untuk belajar dari pengalaman baru, menyesuaikan perilaku sesuai kebutuhan, serta mempertahankan performa yang optimal meskipun dalam situasi yang penuh ketidakpastian (Luthans, 2011).

### C. Populasi, Sampel dan Pengambilan sampel (*Sampling*)

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, yang dapat terdiri dari makhluk hidup, objek, gejala, nilai ujian, atau peristiwa, dan berfungsi sebagai sumber data yang mencakup beberapa ciri yang diteliti. Populasi penelitian juga dapat diartikan sebagai keseluruhan unit analisis yang karakteristiknya akan diperkirakan. Unit analisis adalah unit yang akan dipelajari atau dianalisis (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini melibatkan 110 santri baru di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja 1.

Pondok Pesantren Al Islah sendiri akan menjadi tempat untuk *try out* dengan memiliki karakteristik yang sama dengan Pondok Pesantren Durrotun Aswaja, dengan kesamaan yaitu; tingkatan SMP dan SMA, Pondok Salaf yang mempelajari tentang kitab-kitab dan terakhir adalah santri baru di tahun pertama.

**Tabel 1. Jumlah Populasi Santri Baru**

No	Pondok Pesantren	Jenis Kelamin	SMP	SMA	Jumlah
1	Pondok Pesantren	Laki-laki	16	21	37
	Durrotun Aswaja	Perempuan	43	30	73
<b>Total</b>					<b>110</b>

## 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebuah bagian dari jumlah dan ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi yang hendak diteliti Priadana dan Sunarsi, (2021). Sample dalam penelitian ini adalah santri baru tahun pertama yang sedang menjalani masa awal tinggal di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja. Jumlah total subjek penelitian adalah 110 orang, terdiri dari 35 santri laki-laki dan 75 santri perempuan. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi santri baru dijadikan sebagai sampel karena jumlahnya masih dalam batas yang memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh. Mayoritas santri berada pada rentang usia remaja, yaitu antara 13 hingga 18 tahun, yang umumnya merupakan usia pelajar setingkat SMP hingga SMA. Latar belakang pendidikan sebelumnya bervariasi, namun sebagian besar berasal dari sekolah formal, seperti SMP atau MTs.

### 1. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampel atau sampling adalah teknik pengambilan sampel dari suatu populasi. Sampel yang merupakan bagian dari populasi kemudian diperiksa, dan hasilnya (inferensi) diterapkan pada populasi (generalisasi) (Priadana dan Sunarsi, 2021). Penelitian ini menggunakan metode *Sampling Jenuh* atau Sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel, apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

## D. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses dan bagian penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data harus benar dan konsisten dengan metodologi agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan awal penelitian atau hipotesis awal yang telah diidentifikasi (Sahir, 2022). Peneliti menggunakan skala untuk

mengumpulkan data dengan merancang pertanyaan terstruktur untuk mengungkap ciri-ciri tertentu dari jawaban pertanyaan. Peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan menggunakan *skala likert*. Terdapat dua skala sebagai alat ukur, yaitu skala Stress dan Kemampuan Beradaptasi.

Penelitian ini menggunakan skala yang dibuat memakai variasi opsi pilihan jawaban diantaranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap aitem menggambarkan indikator yang berbeda dan dibagi menjadi dua kategori yaitu favorable dan unfavorable. Respon aitem *favorable* di beri nilai 4 untuk bila menjawab Sangat Sesuai (SS), mendapat nilai 3 apabila menjawab Sesuai (S), mendapat nilai 2 apabila menjawab Tidak Sesuai (TS), dan mendapat nilai 1 apabila menjawab Sangat Tidak Sesuai (STS). Respon bagi item *Unfavorable* dinilai 1 apabila menjawab SS, nilai 2 apabila menjawab S, nilai 3 apabila menjawab TS, nilai 4 apabila menjawab STS.

### 1. Skala Stres

Skala stress memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi stress pada santri baru di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja. Skala stress yang dipakai oleh peneliti adalah skala yang dirancang oleh peneliti sendiri, dengan memakai aspek dari Musabiq dan Karimah, (2018) yakni kognitif, emosi dan perilaku.

**Tabel 2. Blueprint Stress**

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kognitif	4	4	8
Emosi	4	4	8
Perilaku	4	4	8
fisik	4	4	8
<b>Total</b>			<b>32</b>

### 2. Skala Kemampuan Beradaptasi

Skala kemampuan beradaptasi ini memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi kemampuan beradaptasi pada santri baru di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja. Skala Kemampuan Beradaptasi yang dipakai oleh peneliti adalah skala yang dirancang oleh peneliti sendiri, dengan memakai aspek dari (Aini, 2019) yakni Aspek persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi

stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, hubungan interpersonal yang baik.



**Tabel 3. Blueprint Kemampuan Adaptasi**

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Persepsi terhadap realitas	3	3	6
Kemampuan menghadapi stress dan kecemasan	3	3	6
Gambaran diri yang positif	3	3	6
Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik.	3	3	6
Hubungan interpersonal yang baik	3	3	6
<b>Total</b>			<b>30</b>

### E. Uji Validitas Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

#### 1. Validitas

Validitas adalah aspek penting dalam penelitian yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat mengukur dengan tepat dan benar sesuai tujuan yang diinginkan. Validitas tidak hanya menekankan pada ketepatan hasil ukur, tetapi juga sejauh mana alat tersebut sesuai dengan konstruksi teori yang diacu. Untuk menjamin validitas isi, item-item dalam skala dikaji oleh para ahli (*expert judgement*), yang bertujuan memastikan bahwa setiap pernyataan telah mewakili indikator konsep yang hendak diukur secara komprehensif (Azwar, 2019).

#### 2. Uji Daya Beda Aitem

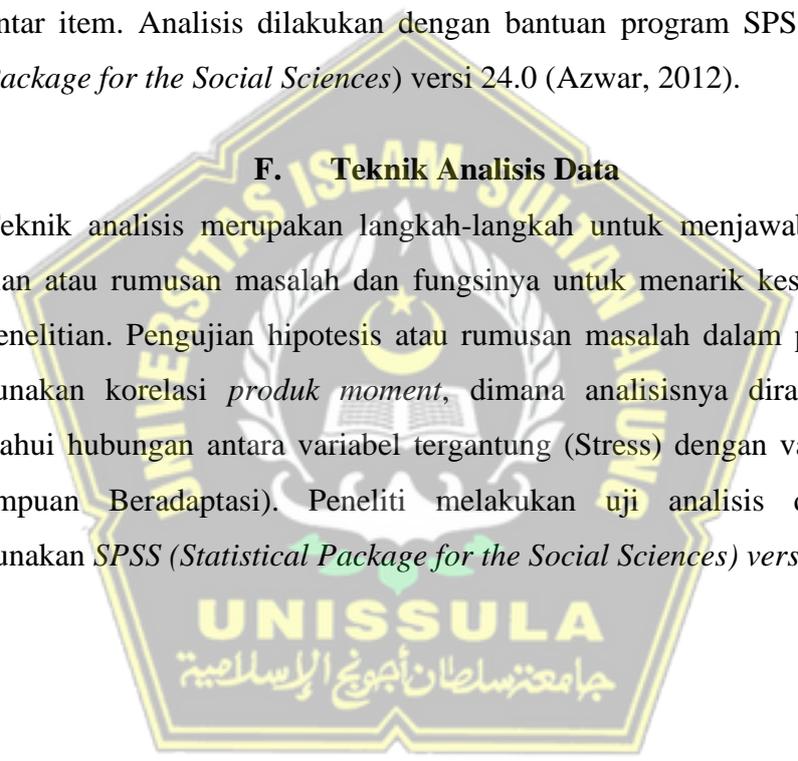
Uji daya beda dilakukan untuk menilai sejauh mana item dalam skala mampu membedakan individu yang memiliki karakteristik tertentu dengan yang tidak. Penilaian ini menggunakan nilai korelasi item-total, dengan ambang batas *rix* minimal 0,30 sebagai indikator item yang layak dipertahankan. Item dengan nilai di bawah batas tersebut dianggap kurang mampu membedakan dan sebaiknya dipertimbangkan untuk direvisi atau dihapus. Namun, apabila jumlah item valid kurang dari yang diperlukan, maka batas minimal *rix* dapat diturunkan hingga 0,25 agar jumlah item tetap mencukupi (Azwar, 2019).

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran yang dihasilkan oleh alat ukur. Suatu instrumen dianggap reliabel apabila dapat memberikan hasil yang stabil dan konsisten dari waktu ke waktu serta minim kesalahan (*error*). Nilai reliabilitas berada pada rentang 0 hingga 1,00; semakin mendekati 1,00 menunjukkan bahwa alat tersebut semakin dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* untuk melihat konsistensi internal antar item. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 24.0 (Azwar, 2012).

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis merupakan langkah-langkah untuk menjawab pertanyaan penelitian atau rumusan masalah dan fungsinya untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Pengujian hipotesis atau rumusan masalah dalam penelitian ini menggunakan korelasi *produk moment*, dimana analisisnya dirancang untuk mengetahui hubungan antara variabel tergantung (Stress) dengan variabel bebas (Kemampuan Beradaptasi). Peneliti melakukan uji analisis data dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25.0.



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancah Penelitian**

Orientasi kancah penelitian merupakan tahap awal yang harus dilakukan sebelum melaksanakan penelitian. Pada tahap ini dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan selama proses penelitian agar proses tersebut berjalan dengan lancar. Tahap awal yang perlu dilakukan yaitu wawancara secara verbal kepada subjek penelitian dan observasi tempat penelitian.

Peneliti memilih Pondok Pesantren Durrotun Aswaja Semarang sebagai tempat penelitian. Dan juga sebelum melaksanakan penelitian peneliti melakukan try out terlebih dahulu di Pondok Pesantren Al Islah Sempalwadak Demak, kedua Pondok Pesantren tersebut memiliki karakteristik kesamaan yang sama yaitu pondok salaf, terdapat permasalahan yang sama di kedua Pondok Pesantren tersebut dan juga memiliki tingkatan yang sama yaitu SMP dan SMA.

Pondok Pesantren Durrotun Aswaja dan Pondok Pesantren Al Islah memiliki jumlah santri baru yaitu Durrotun Aswaja memiliki 110 santri baru yang terdiri dari 38 santri putra baru dan 82 santri putri baru. Sedangkan Pondok Pesantren Al Islah memiliki 100 santri baru yaitu 36 santri putra dan 64 santri putri.

Pondok pesantren Durrotun Aswaja sendiri 4 cabang pondok pesantren yaitu Aswaja 1 yang berisikan santri baru tingkat SMP dan SMA, Pondok Pesantren Aswaja 2 yang berisikan santri para mahasiswa, Pondok Pesantren Aswaja 3 yang berisikan para santri ditingkat SMP dan SMA dan yang terakhir adalah Aswaja 4 yang masih dalam proses pembangunan. Pondok Pesantren Durrotun Aswaja berlokasi di gunung pati semarang. Peneliti memilih Aswaja 1 dengan berbagai pertimbangan yaitu:

- a. Terdapat perizinan dari pihak Pondok Pesantren Durrotun Aswaja 1 guna melakukan riset.
- b. Penelitian tentang stress dan kemampuan adaptasi pada santri baru belum pernah dilaksanakan di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja,
- c. Terdapat permasalahan yang terkait dengan stress dan kemampuan beradaptasi di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja.

## 2. Persiapan Penelitian

Penelitian yang baik harus diawali dengan persiapan mulai dari perizinan, penyusunan alat ukur, dan dilanjutkan dengan penelitian. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kesulitan dan kesalahan yang bisa terjadi saat pelaksanaan penelitian.

### a. Persiapan Perizinan

Penelitian diawali dengan mengurus perizinan pelaksanaan penelitian sebagai syarat awal dan utama. Langkah awal peneliti wajib meminta surat permohonan izin terkait penelitian dengan cara mengajukan surat tersebut kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung bagian Tata Usaha yang bernomor 177/C.1/Psi-SA/I/2025 dan dipusatkan kepada Pengasuh Pondok Pesantren.

### b. Penyusunan alat ukur

Alat ukur disusun sebagai persiapan penting sebelum melaksanakan penelitian yang nantinya sangat berguna untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala psikologi yang terdiri dari beberapa aspek dalam satu variabel. Skala ini terdapat 2 macam aitem yaitu *favorable* yang bersifat pendukung dari variabel yang akan diteliti dan *unfavorable* yang bersifat tidak mendukung dari variabel yang akan diteliti. Adapun 2 skala pada penelitian ini, yaitu skala stres dan skala kemampuan beradaptasi.

#### 1) Skala Stres

Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun oleh peneliti sendiri dengan reliabilitas 0.899 yang

disusun berdasarkan aspek menurut (Musabiq & Karimah, 2018) yaitu aspek-aspek kognitif, emosi, perilaku dan fisik. Skala ini memiliki jumlah aitem pernyataan sebanyak 28 dengan pembagian 14 aitem *Favorable* dan 14 aitem *Unfavorabel* yang memiliki alternatif jawaban dengan skor penilaian aitem *unfavorable* Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sesuai (S) = 2, dan Sangat Sesuai (SS) = 1. Penilaian aitem *favorable* dengan kriteria skor: Sangat Tidak Sesuai (SS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sesuai (S) = 3, dan Sangat Sesuai (SS)= 4

**Tabel 4. Rincian Distribusi Aitem Skala Stres**

NO	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif	7, 15, 21, 31	1, 8, 16, 18	8
2	Emosi	2, 9, 17, 19	3, 10, 20, 29	8
3	Perilaku	4, 11, 22, 23	5, 12, 28, 30	8
4	Fisik	13, 26, 27, 32	6, 14, 24, 25	8
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

## 2) Skala Kemampuan Beradaptasi

Skala kemampuan Beradaptasi yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun oleh peneliti sendiri dengan reabilitas 0.899 yang disusun berdasarkan aspek menurut (Aini, 2019) yaitu dengan aspek persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, hubungan interpersonal yang baik. Skala ini memiliki jumlah aitem pernyataan sebanyak 23 dengan pembagian 10 aitem *Favorable* dan 13 aitem *Unfavorabel* yang memiliki alternatif jawaban dengan skor penilaian aitem *unfavorable* Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sesuai (S) = 2, dan Sangat Sesuai (SS) = 1. Penilaian aitem *favorable* dengan kriteria skor: Sangat Tidak Sesuai (SS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sesuai (S) = 3, dan Sangat Sesuai (SS)= 4.

**Tabel 5. Rincian Distribusi Aitem Skala Adaptasi**

NO	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	persepsi terhadap realitas	1, 9, 10	14, 24, 27	6
2	kemampuan mengatasi stress dan kecemasan	2, 13, 23	11, 12, 28	6
3	gambaran diri yang positif	3, 15, 16	4, 17, 26	6
4	kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik	5, 19, 29	7, 20, 30	6
5	hubungan interpersonal yang baik	6, 18, 21	8, 22, 25	6
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>30</b>

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba instrumen atau *try out* di Pondok Y bertujuan untuk menilai daya beda setiap item dalam skala serta mengukur tingkat reliabilitasnya. Kegiatan ini dilaksanakan pada Jumat, 14 Februari 2025, yang disebarakan melalui platform *Google Form* <https://forms.gle/TD7d96gDcZvrggiB8>. pada santri baru pada kamar Pondok Lawas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 dan kamar Pondok Rusunawa 1, 2, 3. dengan total jumlah 103, akan tetapi yang mengisi 90 santri. Dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 6. Data Santri Baru Uji Coba Alat Ukur**

Pondok	Jumlah yang Mengisi	Jumlah Santri Baru
Lawas 1	9	9
Lawas 2	8	9
Lawas 3	9	9
Lawas 4	9	9
Lawas 5	9	9
Lawas 6	8	9
Lawas 7	8	9
Lawas 8	9	9
Rusunawa 1	10	14
Rusunawa 2	11	14
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

d. Uji daya beda aitem

Langkah berikutnya adalah memberikan skor pada seluruh skala, kemudian melanjutkan dengan uji daya beda item setelah validitas isi telah dipastikan. Uji daya beda item bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana setiap item dapat membedakan individu yang memiliki atribut tertentu dengan yang tidak. Pemilihan aitem dilakukan berdasarkan kriteria korelasi total, dengan memperhatikan batas minimum yang telah ditetapkan yaitu  $r_{ix} \geq 0,30$  dan dikategorikan lolos. Item yang memiliki nilai di bawah batas ini dianggap memiliki daya beda yang rendah.

1) Skala Stres

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari *try out* skala stres, ditemukan bahwa dari 32 item yang dianalisis, sebanyak 28 item menunjukkan daya beda tinggi, sedangkan 4 item lainnya memiliki daya beda rendah. Nilai koefisien daya beda untuk item yang termasuk kategori tinggi berada di kisaran 0,331 hingga 0,705. Sebaliknya, item yang termasuk dalam kategori daya beda rendah memiliki koefisien yang berkisar antara 0,208 hingga 0,295. Estimasi reliabilitas untuk skala stres dihitung menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, dengan hasil sebesar 0,899. Berdasarkan nilai tersebut, skala stres dapat dianggap reliabel. Rincian lengkap mengenai daya beda item pada skala stres disajikan di bawah ini.

**Tabel 7. Rincian Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres**

NO	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif	7*, 15, 21, 31	1*, 8, 16, 18	8
2	Emosi	2, 9, 17, 19	3, 10, 20, 29	8
3	Perilaku	4, 11, 22, 23	5, 12, 28, 30	8
4	Fisik	13, 26, 27, 32*	6, 14, 24*, 25	8
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

Keterangan: (\*) menunjukkan aitem yang memiliki daya beda rendah

## 2) Skala Kemampuan Beradaptasi

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari *try out* skala adaptasi, ditemukan bahwa dari 30 item yang dianalisis, sebanyak 23 item menunjukkan daya beda tinggi, sedangkan 7 item lainnya memiliki daya beda rendah. Nilai koefisien daya beda untuk item yang termasuk kategori tinggi berada di kisaran 0,341 hingga 0,684. Sebaliknya, item yang termasuk dalam kategori daya beda rendah memiliki koefisien yang berkisar antara -0,514 hingga 0,289. Estimasi reliabilitas untuk skala adaptasi dihitung menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, dengan hasil sebesar 0,869.

**Tabel 8. Rincian Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Adaptasi**

NO	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi terhadap realitas	1*, 9, 10	14, 24, 27	6
2	Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan	2*, 13, 23	11, 12, 28	6
3	Gambaran diri yang positif	3, 15*, 16	4, 17, 26*	6
4	Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik	5, 19, 29*	7, 20*, 30	6
5	Hubungan interpersonal yang baik	6, 18, 21*	8, 22, 25	6
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Keterangan: (\*) menunjukkan aitem yang memiliki daya beda rendah

### e. Penomoran Kembali

Setelah diperoleh hasil analisis daya beda item, baik yang tinggi maupun rendah, langkah berikutnya adalah menyusun kembali pernyataan item dengan menyusun penomoran baru berdasarkan urutan yang telah ditetapkan. Item yang memiliki daya beda tinggi tetap dipertahankan karena dianggap mampu membedakan karakteristik responden secara efektif dan relevan dengan tujuan penelitian. Sebaliknya, item yang menunjukkan daya beda rendah dieliminasi karena dinilai kurang mampu merepresentasikan variabel yang diukur. Proses

penyusunan ulang instrumen ini sangat penting guna memastikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai, sehingga dapat merefleksikan konstruk penelitian secara akurat. Dengan demikian, proses analisis data dapat dilakukan secara lebih tepat, dan hasil penelitian yang diperoleh menjadi lebih sahih serta dapat dipercaya. Di bawah ini disajikan struktur terbaru item skala stres setelah dilakukan penyesuaian.

1) Skala Stres

**Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala stres**

NO	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif	15 (1), 21(2), 31(3)	8(4), 16(5), 18(6)	6
2	Emosi	2(7), 9(8), 17(9), 19(10)	3(11), 10(12), 20(13), 29(14)	8
3	Perilaku	4(15), 11(16), 22(17), 23(18)	5(19), 12(20), 28(21), 30(22)	8
4	Fisik	13(23), 26(24), 27(25),	6(26), 14(27), 25(28)	6
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

Keterangan: (..) menunjukkan nomor aitem baru atau nomor hasil penomoran ulang

2) Skala Kemampuan Beradaptasi

**Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Adaptasi**

NO	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi terhadap realitas	9(1), 10(2)	14(3), 24(4), 27(5)	5
2	Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan	13(6), 23(7)	11(8), 12(9), 28(10)	5
3	Gambaran diri yang positif	3(11), 16(12)	4(13), 17(14)	4
4	Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik	5(15), 19(16)	7(17), 30(18)	4
5	Hubungan interpersonal yang baik	6(19), 18(20)	8(21), 22(22), 25(23)	5
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>13</b>	<b>23</b>

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 februari dan 18 februari 2025 pada dua pondok pesantren berbeda namun memiliki kesamaan yaitu pondok pesantren salaf. Pada saat pengambilan data peneliti dibantu oleh 2 rekan peneliti satu dari Pondok Pesantren Al Islah Demak dan satunya lagi dari Pondok Pesantren Durrotun Aswaja Semarang untuk membagikan link Google Form <https://forms.gle/nmAXOfocVH2aWviJ9> pada subjek penelitian. Peneliti menggunakan seluruh santri baru yang berada di Pondok Pesantren tersebut.

**Tabel 11. Data Demografi Penelitian**

No	Pondok Pesantren	Jenis Kelamin	SMP	SMA	Jumlah
1	Pondok Pesantren	Laki-laki	13	19	32
	Durrotun Aswaja	Perempuan	40	27	67
<b>Total</b>					<b>99</b>

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti dibantu oleh rekan peneliti yang merupakan seorang Lurah (ketua) Pondok Pesantren untuk mengurus perizinan kepada pengasuh Pondok Pesantren, peneliti Bersama rekan peneliti bersilaturahmi kepada Kyai Pondok Pesantren yang merupakan pengasuh Pondok Pesantren. Setelah itu, peneliti melakukan kunjungan ke masing-masing kamar santri untuk menjelaskan bagaimana cara mengisi Goofle form dan membagikan Google Form Penelitian untuk diisi oleh para santri. Hari pertama pengisi skala selesai pada jam 17.20 WIB.

Dilanjutkan pada hari kedua ke Pondok Pesantren Durrotun Aswaja, peneliti bertemu rekan peneliti yang merupakan lurah Pondok Pesantren untuk meminta izin dan bersilaturahmi kepada Kyai Pondok Pesantren. Setelah itu peneliti pergi ke kamar masing-masing para santri untuk memberikan intruksi bagaimana cara mengisi skala Google Form dan membagikan link google form untuk diisi oleh para santri.

Proses pengolahan data dilakukan setelah seluruh data penelitian berhasil dikumpulkan. Pada tahap ini, peneliti melakukan serangkaian uji asumsi, termasuk uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Ketiga uji tersebut perlu dipenuhi

sebelum melanjutkan ke analisis korelasi. Seluruh proses pengujian asumsi ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics versi 24*.

### C. Data Analisis dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Pengujian asumsi diperlukan untuk mencari nilai uji normalitas dan linearitas yang akan diuji menggunakan alat bantu SPSS versi 25.

Uji normalitas dilakukan untuk membuktikan data penelitian terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan One Sample Kolmogorov Smirnov Test. Signifikansi data normal jika  $P > 0,05$  dan signifikansi data tidak normal apabila  $P < 0,05$ . Uji normalitas pertama menggunakan data dengan jumlah responden sebanyak 189 dan di uji menggunakan One Sample Kolmogorov Smirnov Test dengan hasil seperti tabel dibawah ini:

**Tabel 13. Uji Normalitas**

Variable	Mean	SD	SIG	P	Ket
stress	65.3636	9.68952	.015	0,05	Tidak normal
Adaptasi	61.5253	8.20073	.054	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa variabel stres memiliki nilai signifikansi sebesar 0,015, yang lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel stress tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel adaptasi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,054, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel adaptasi berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel stres tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk memenuhi asumsi normalitas dalam analisis regresi, peneliti akan melakukan uji normalitas terhadap nilai residual. Berikut adalah uji normalitas residual terhadap variable stres

**Tabel 12. Uji Normalitas Residual**

Variabel	KS Z	Sig	P	Keterangan
Stres	0,085	0,076	>0,05	Normal

Hasil uji menunjukkan bahwa residual memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,085 dengan signifikansi sebesar 0,076. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi dan model regresi layak untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

## 2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linier atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji F untuk menguji linearitas dengan bantuan program SPSS versi 25 for windows.

Berdasarkan hasil pengujian, ditemukan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel stres dan adaptasi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti hubungan antara kedua variabel tersebut memenuhi asumsi linearitas.

## 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan hipotesis penelitian ini dan dapat dilakukan pengujian setelah melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson's product moment* untuk uji hipotesis yang bertujuan untuk membuktikan apakah ada keterkaitan antara stress dan kemampuan beradaptasi.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson*, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,773 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel adaptasi dan stres. Dengan demikian, semakin rendah kemampuan beradaptasi, semakin tinggi tingkat stress yang dialami santri, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi kemampuan beradaptasi, semakin rendah tingkat stress yang dialami.

#### D. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif disusun berupa uraian skor subjek pada pengukuran dan penjelasan tentang kondisi subjek dengan ciri-ciri yang akan dinilai. Model distribusi normal dimanfaatkan dalam membuat kategori subjek dalam penelitian. Hal ini bertujuan untuk membagi subjek menjadi beberapa bagian dan mengevaluasi berdasarkan variabel. Distribusi normal pada kelompok subjek dibagi menjadi lima satuan deviasi. Berikut merupakan tabel norma kategori yang digunakan.

**Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan :  $\mu$  = Rta-rata hipotetik;  
 $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik  
 $x$  = Skor yang di dapat

##### 1. Deskripsi Data Skor Stres

Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 28 aitem, di mana setiap aitem memiliki bobot skor satu sampai empat. Skor minimum yang dapat diperoleh subjek adalah 28, yang dihitung dari (30 x 1), dan skor maksimum yang dapat diperoleh adalah 87, yang dihitung dari (30 x 4) pada data empirik, sedangkan pada data hipotetik, skor maksimum yang dapat diperoleh adalah 112. Standar deviasi pada skala stres adalah 9,689, yang diperoleh dari hasil perhitungan ((87 - 28)/6) pada data empirik, dan 14 pada data hipotetik. Mean hipotetik pada skala stres adalah 70, yang dihitung dari ((112 + 28)/2).

**Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Stres**

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	28	28
Skor maksimal	87	112
Mean	65,36	70
Standar Deviasi	9,689	14

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mean empirik lebih rendah dari mean hipotetik ( $65,36 < 70$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres subjek berada dalam kategori sedang. Kategorisasi variabel stres dapat dilihat pada tabel sebelumnya.

**Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Stres**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$91 < x$	Sangat Tinggi	-	0%
$77 < x \leq 91$	Tinggi	10	35.4%
$63 < x \leq 77$	Sedang	50	50.5%
$49 < x \leq 63$	Rendah	35	10.1%
$x \leq 49$	Sangat Rendah	4	4%
<b>Total</b>		<b>99</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penghitungan terhadap skor stres yang diperoleh dari subjek penelitian, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori sedang (50,5%), diikuti oleh kategori tinggi (35,4%). Sebanyak 10,1% responden termasuk dalam kategori rendah, dan 4% lainnya berada pada kategori sangat rendah. Tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres yang dialami oleh subjek penelitian berada dalam rentang kategori sedang hingga tinggi.



**Gambar 1. Kategorisasi Norma Skala Stres**

## 2. Deskripsi Data Skor Kemampuan Beradaptasi

Skala adaptasi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 23 aitem, di mana setiap aitem memiliki bobot skor antara satu hingga empat. Skor minimum yang dapat diperoleh subjek secara hipotetik adalah 24 (diperoleh dari  $24 \times 1$ ), dan skor maksimum adalah 96 (diperoleh dari  $24 \times 4$ ). Mean hipotetik pada skala adaptasi adalah 60, yang diperoleh dari perhitungan  $(96 + 24) / 2$ . Standar deviasi hipotetik sebesar 12, dihitung dari  $(96 - 24) / 6$ .

**Tabel 16. Deskripsi skor pada skala adaptasi**

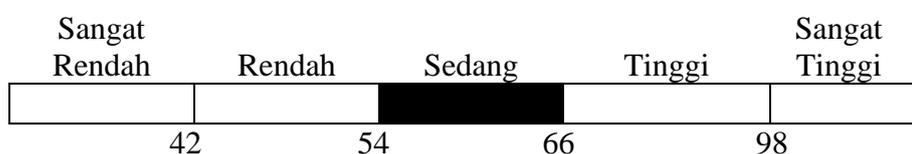
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor minimal	36	23
Skor maksimal	84	92
Mean	61,52	57,5
Standar Deviasi	8,200	11,5

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mean empirik sedikit lebih tinggi dari mean hipotetik ( $61,52 > 57,5$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat adaptasi subjek berada dalam kategori sedang. Kategorisasi variabel adaptasi dapat dilihat pada tabel sebelumnya.

**Tabel 17. Norma Kategorisasi Adaptasi**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$98 < x$	Sangat Tinggi	7	7,1%
$66 < x \leq 98$	Tinggi	30	30,3%
$54 < x \leq 66$	Sedang	55	55,5%
$42 < x \leq 54$	Rendah	6	6,1%
$x \leq 42$	Sangat Rendah	1	1%
<b>Total</b>		<b>99</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap skor adaptasi dari 99 subjek penelitian, sebagian besar responden berada dalam kategori sedang (55,5%), diikuti oleh kategori tinggi (30,3%). Sementara itu, sebanyak 6,1% subjek berada dalam kategori rendah, dan 1% termasuk dalam kategori sangat rendah, dan (7,1%) lainnya subjek dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat adaptasi subjek berada dalam kategori sedang.

**Gambar 2. Kategorisasi Norma Skala Adaptasi**

### E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan tingkat stres pada santri baru di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien

korelasi sebesar -0,773 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan beradaptasi dengan stres. Artinya, semakin tinggi kemampuan beradaptasi yang dimiliki santri, semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya.

Nilai korelasi ini menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menguatkan hipotesis penelitian dan mendukung temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi berperan penting dalam mengelola stres pada santri.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang untuk variabel stres (50,5%) dan kemampuan beradaptasi (55,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri baru sedang dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru pondok pesantren. Tantangan dari peraturan ketat, perubahan gaya hidup, dan jarak dari keluarga memengaruhi kondisi psikologis mereka. Namun, kemampuan adaptasi yang cukup baik membantu mereka agar tidak mengalami tingkat stres yang terlalu tinggi.

Kemampuan beradaptasi, sebagaimana dijelaskan oleh Aini (2019), mencakup pengendalian stres dan kecemasan, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan secara efektif. Individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik cenderung mampu mengelola ketegangan psikologis dengan lebih efektif sehingga dapat mempertahankan keseimbangan emosional dan sosial di lingkungan baru (Aini, 2019). Hal ini diperkuat pula oleh Schneider, (1964) yang menegaskan bahwa kemampuan adaptasi merupakan proses belajar yang memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri secara efektif dengan tuntutan lingkungan, sehingga dapat mengurangi tekanan dan stres.

Selain itu, penelitian oleh Kamanda dan Ririn (2020) mendukung hasil ini dengan menemukan bahwa santri yang memiliki tingkat stres tinggi umumnya menunjukkan kemampuan adaptasi yang rendah. Penelitian mereka menegaskan bahwa kemampuan adaptasi yang baik berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi tekanan psikologis yang dialami remaja, khususnya dalam konteks lingkungan pondok pesantren. Temuan tersebut konsisten dengan hasil wawancara pada penelitian ini, di mana santri yang mampu menyesuaikan diri

dengan lingkungan sosial dan aturan pondok memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

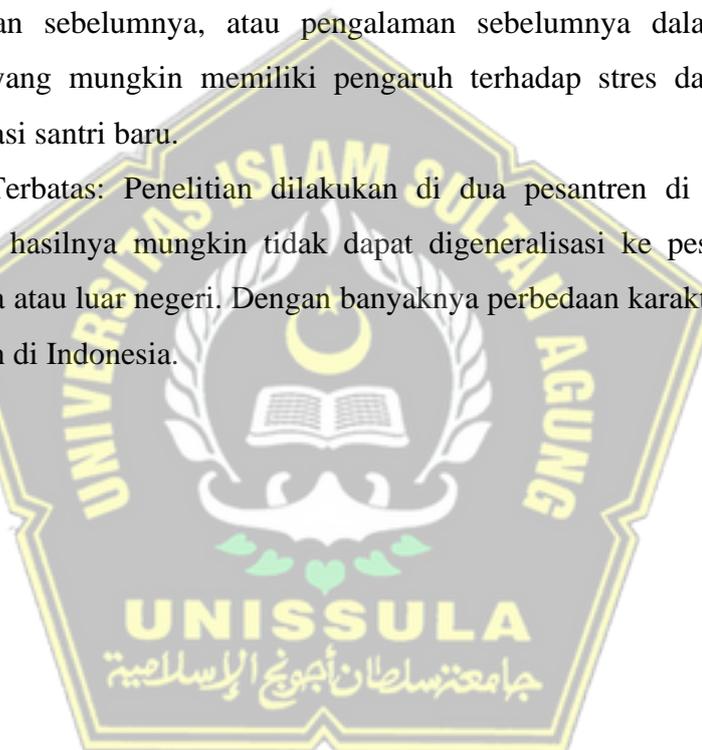
Hasil penelitian ini juga didukung oleh Ayu dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa santri dengan kemampuan beradaptasi yang baik memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi terhadap stres yang muncul akibat tekanan lingkungan. Mereka mampu menyesuaikan diri secara emosional dan sosial, sehingga tidak mudah mengalami stres berlebihan meskipun menghadapi situasi yang menantang.

Hasil wawancara juga memberikan gambaran nyata bahwa santri dengan kemampuan adaptasi yang baik mampu menghadapi perubahan lingkungan pondok yang penuh aturan ketat, pola hidup kolektif, dan pembatasan akses terhadap alat komunikasi dengan lebih baik. Mereka cenderung dapat mengendalikan emosi dan menerima keadaan baru sehingga tidak mudah mengalami tekanan yang berlebihan. Sebaliknya, santri dengan kemampuan adaptasi yang rendah melaporkan mengalami stres yang cukup tinggi, merasa kesulitan dalam menghadapi perubahan, dan sering merasa tertekan oleh peraturan serta kehilangan kebebasan yang sebelumnya mereka miliki. Kemudian, faktor internal seperti kontrol emosi, pengalaman belajar dari masa lalu, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman dan pengasuh pondok sangat mempengaruhi proses adaptasi. Lingkungan pondok pesantren yang mendukung juga berperan dalam membantu santri menghadapi tekanan dan membangun ketahanan psikologis.

Uji asumsi klasik yang dilakukan dalam penelitian ini memperkuat validitas model analisis, dengan residual yang berdistribusi normal dan hubungan antar variabel yang memenuhi syarat linearitas. Hal ini memastikan bahwa hasil analisis dapat dipercaya dan menjadi dasar yang kuat untuk kesimpulan penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kemampuan beradaptasi berkontribusi signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada santri baru. Hasil dari penelitian ini adalah pentingnya pembinaan dan pendampingan khusus bagi santri baru untuk meningkatkan kemampuan adaptasi mereka, seperti melalui pelatihan pengelolaan emosi, bimbingan sosial, serta program orientasi yang efektif agar masa transisi dapat dilalui dengan lebih baik dan sehat secara psikologis.

## F. Kelemahan Penelitian

1. Beberapa santri mengalami kesulitan dalam mengisi formulir digital yang disediakan melalui platform Google Form, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti keterbatasan pemahaman terhadap penggunaan perangkat teknologi, kurangnya akses terhadap jaringan internet yang stabil, serta minimnya pengalaman sebelumnya dalam menggunakan aplikasi daring untuk keperluan administrasi atau pengumpulan data.
2. penelitian ini tidak mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin, latar belakang pendidikan sebelumnya, atau pengalaman sebelumnya dalam lingkungan serupa, yang mungkin memiliki pengaruh terhadap stres dan kemampuan beradaptasi santri baru.
3. Lokasi Terbatas: Penelitian dilakukan di dua pesantren di Jawa Tengah, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke pesantren lain di Indonesia atau luar negeri. Dengan banyaknya perbedaan karakteristik Pondok Pesantren di Indonesia.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan beradaptasi dan stres pada santri baru di Pondok Pesantren Durrotun Aswaja. Santri dengan kemampuan adaptasi yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, sementara santri dengan kemampuan adaptasi yang rendah cenderung mengalami stres lebih tinggi. Faktor-faktor seperti keterbatasan komunikasi, perubahan rutinitas, dan tekanan lingkungan menjadi pemicu stres, namun dapat diminimalisasi melalui kemampuan adaptasi yang baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Santri Baru**

Diharapkan santri baru lebih proaktif dalam membangun relasi sosial dengan teman sebaya, mengikuti kegiatan pondok dengan semangat, serta berusaha memahami dan menerima aturan yang berlaku sebagai bagian dari proses adaptasi. Santri juga disarankan untuk mengembangkan strategi coping positif, seperti berpikir rasional, berdiskusi dengan teman atau ustadz/ustadzah, dan memperkuat ibadah agar dapat mengelola stres dengan lebih baik.

##### **2. Bagi Pengasuh dan Pengelola Pondok Pesantren**

Disarankan untuk menyediakan program orientasi atau pendampingan khusus bagi santri baru yang bertujuan untuk memperkenalkan kehidupan di pondok, memberikan bimbingan emosional, serta mendeteksi dini santri yang mengalami kesulitan beradaptasi. Dengan adanya pendampingan tersebut, santri baru dapat merasa lebih diterima dan terbantu dalam menghadapi tantangan awal di lingkungan pondok.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah sampel dan hanya dilakukan pada satu pondok pesantren. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian ke beberapa pondok pesantren dengan karakteristik berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh. Peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, atau spiritualitas sebagai faktor yang memengaruhi stres dan kemampuan beradaptasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Q. (2023). Hubungan antara Penyesuaian Diri Dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang di Masa Transisi Pasca Pandemi. *Skripsi Universitas Islam Sultan Agung*.
- Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta: kajian tentang adaptasi dan relasi sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(1), 82–97. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i1.60998>
- Aini, L. N. (2019). kemampuan Santri Baru dalam Beradaptasi. *jurnal adaptasi santri baru*, 7(1) 1–147. <http://digilib.uin-suka.ac.id/7.413155>
- Alberti, R., & Emmons, M. (1974). Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior. *Psyccritiques*, 16.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)
- Asmarani, Y., & Mayasari, R. (2023). *Dinamika Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna*. 3(1).
- Ayu, kamanda R., Sundari, ririn isma, & Rahmawati, arni nur. (2020). Jurnal Hubungan Tingkat Stress Dengan Kemampuan Beradaptasi Santri. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Azwar. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Bau, N., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1, 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Elzena, L. A. (2023). *Hubungan Kemampuan Adaptasi Dengan culture Shock Pada Mahasiswa Luar Jawa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Emanuel, I. D. O. S. (2023). *Pengaruh Kemampuan Adaptasi Dan Emotional Intelligence Terhadap Kinerja Pegawai Di Badan Kepegawaian Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia ( Bkpsdm ) Badan Kepegawaian Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia ( Bkpsdm )*.
- Fitrikasari, A., Savitri, S., Kardis, M. P., & Saktini, F. (2021). *BUKU AJAR Gangguan Neurotik, Gangguan Somatoform dan Gangguan Terkait Stres*.

- Guritno, A. L. (2018). Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Jakarta Dalam Dunia Hiburan Malam (Studi Deskriptif Tentang Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Jakarta Dalam Dunia Hiburan Malam. *Jurnal sosiologi*, 1–9.
- Hasibuan, N. J. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres yang Sedang Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2014 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Hidayat, R. L. (2018). Hubungan Penyesuaian diri terhadap stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Ponorogo. *Fakultas psikologi Universitas islam negeri (UIN) Maulana malik ibrahim Malang (Skripsi)*.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Kurniaty, Z. (2021). *Gambaran tingkat stres pada orangtua yang mendampingi anak belajar daring*.
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior An Evidenve-Based Approach* (J. Beck (ed.); 12th ed.). Paul Ducham. <https://doi.org/0-07-353035-2>
- Maulana, M. Z. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stress Lingkungan pada Santri Baru Tahun Ajaran 2021 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung. *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim*.
- Maulana, Z., Safitri, A., Pamungkas, A., & Rafi'i, R. (2022). Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 211–216.
- Mu'ti, A., Sururin, Ramadhan, Y. L., Robbany, T. M., & Muslim, M. (2023). Psikologi Santri ( Analisis ) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02), 1731–1746. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>
- Muna, L. (2019). *Problematika Penyesuaian Diri Santri Putri di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang*.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). *Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*. 20(2), 75–83.
- Musradinur. (2016). *Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*. 2(July), 183–200.
- Nuryani. (2019). *Dampak Kesulitan Menyesuaikan Diri pada Santri*. 4(1), 174–179.
- Patria, N. N. (2020). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan kemampuan adaptasi*

*mahasiswa perantau minangkabau di uin malang. 16410093.*

- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Nomor 112). Pascal Books.
- Rahayu, P. B. (2020). *Kajian tentang Adaptasi Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam Putri Blokagung Perspektif Psikologi Sosial.*
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi Program Studi Psikologi , Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati (Ed.); 1 ed.).
- Saputri, K. A. (2019). *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019.* (4)1 101–122.
- Schneider. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health.* New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Setiawan, Y., Kosasih, A., & Komariah, S. (2022). POLA ADAPTASI SOSIAL BUDAYA KEHIDUPAN. *Jurnal Sosieta*, 5(1).
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (13 ed.). Alfabeta Bandung.
- Sukadiyanto. (2015). *Stress dan Cara Mengurangnya.* FIK Universitas Negeri Yogyakarta 55–66.
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi Pendidikan Implikasi Dalam pembelajaran* (Solicha, Nuraini, K. Umam, & T. K. RGP (eds.); 01 ed.). PT RajaGrafindo Persada, Depok. <http://www.rajagrafindo.co.id>.
- Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.* Lembaran Negara Republik Indonesia, 78.
- Watsiqoh, U. (2017). *Gambaran Kemampuan Adaptasi Santri di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah 1 Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang.* Skripsi Universitas Airlangga.

Yani, A., Kadir, A., & Syamsuddin. (2021). Kemampuan Adaptasi Sosial antar Pengurus Remaja Masjid “Lailatul Qadri” Kelurahan Rabadompu Timur Kota Bima. *Jurnal Komunikasi dan Kebudayaan*, 8, 93–104.

Zahro, A. F. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kemampuan Adaptasi Siswa Madrasah Tsanawiyah Berlatar Belakang Pendidikan Umum*. 9, 356–363.

