



**TINGKAT KECEMASAN SANTRI MTS TERHADAP ADAPTASI
LINGKUNGAN BARU DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

Oleh:

Fadilla Nur Syahrani

30902200097

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**



**TINGKAT KECEMASAN SANTRI MTS TERHADAP ADAPTASI
LINGKUNGAN BARU DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Fadilla Nur Syahrani

30902200097

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**


2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini, Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultang Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 13 Januari 2026

Mengetahui,
Wakil Dekan I


Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NUPTK. 9941753654230092

Peneliti



Fadilla Nur Syahrani
30902200097



HALAMAN PERSETUJUAN

**Skripsi berjudul:
TINGKAT KECEMASAN SANTRI MTS TERHADAP ADAPTASI
LINGKUNGAN BARU DI PONDOK PESANTREN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Fadilla Nur Syahrani

Nim: 30902200097

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada :

Pembimbing I

Tanggal :

5 Desember 2025


UNISSULA

Ns. Herry Susanto, MAN, Ph.D.
NUPTK. 1945763664130252

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**TINGKAT KECEMASAN SANTRI MTS TERHADAP ADAPTASI
LINGKUNGAN BARU DI PONDOK PESANTREN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Disusun oleh:

Nama: Fadilla Nur Syahrani

NIM: 30902200097

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal ...9 Desember 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.An

NUPTK. 2250756657230163

Penguji II,

Ns. Herry Susanto, MAN, Ph.D.

NUPTK. 1945763664130252

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian.SKM.,M.Kep.

NUPTK. 1154752653130093

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Desember 2025**

ABSTRAK

Fadilla Nur Syahrani

**TINGKAT KECEMASAN SANTRI MTS TERHADAP ADAPTASI
LINGKUNGAN BARU DI PONDOK PESANTREN**

Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami remaja, terutama pada lingkungan pendidikan berasrama seperti pesantren yang menuntut adaptasi cepat terhadap aturan, rutinitas, dan interaksi sosial baru. Masa awal tinggal di pesantren seringkali menjadi periode penuh tekanan bagi santri, sehingga penting untuk mengetahui tingkat kecemasan serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Tingkat Kecemasan Santri MTS Terhadap Adaptasi Lingkungan Baru Di Pondok Pesantren.

Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-komparatif. Populasi penelitian berjumlah 212 santri, dan sampel ditentukan menggunakan teknik *Total Sampling* sehingga diperoleh 213 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner kecemasan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data meliputi analisis deskriptif, uji *Independent T-Test*, uji *One-Way ANOVA*, dan *Post Hoc Games-Howell*.

Hasil: Kategori kecemasan santri menunjukkan dominasi kategori berat ($n = 169$; 79,7%), diikuti kategori sedang ($n = 42$; 19,8%) dan kategori ringan ($n = 1$; 0,5%). Uji *Independent T-Test* memperoleh nilai $t = 3,946$ dengan $p = 0,000$, menandakan perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara santri laki-laki dan perempuan. Uji *One-Way ANOVA* menunjukkan pengaruh signifikan daerah asal terhadap kecemasan ($F = 13,335$; $df = 5,206$; $p = 0,000$). Uji *Post Hoc Games-Howell* mengidentifikasi bahwa santri asal Kendal memiliki skor kecemasan tertinggi dan berbeda signifikan dengan santri asal Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, dan Batang.

Simpulan: Kecemasan santri dipengaruhi oleh faktor individu dan demografis, khususnya jenis kelamin dan daerah asal. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi pendampingan adaptasi, layanan konseling, serta program penguatan kesehatan mental di pesantren, terutama bagi santri yang lebih rentan mengalami kecemasan.

Kata kunci: Tingkat Kecemasan, Pesantren

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Desember 2025**

ABSTRACT

Fadilla Nur Syahrani

**TINGKAT KECEMASAN SANTRI MTS TERHADAP ADAPTASI
LINGKUNGAN BARU DI PONDOK PESANTREN**

Background: Anxiety is a common psychological issue experienced by adolescents, particularly within boarding school environments that require rapid adaptation to new rules, routines, discipline, and social interactions. The early period of living in an Islamic boarding school often becomes a phase filled with psychological pressure, making it essential to identify the level of anxiety among students and the factors influencing it

Purpose: This study aims to analyze the anxiety levels of MTs students in adapting to a new environment at the Islamic boarding school

Methods: This research employed a quantitative approach with a descriptive-comparative design. The study population consisted of 212 students, all of whom were included as the sample using a total sampling technique. The research instrument was an anxiety questionnaire that had undergone validity and reliability testing. Data analysis included descriptive analysis, Independent T-Test, One-Way ANOVA, and Post Hoc Games–Howell

Results: Most students experienced severe anxiety (n = 169; 79.7%), followed by moderate anxiety (n = 42; 19.8%), and mild anxiety (n = 1; 0.5%). The Independent T-Test showed a significant difference in anxiety levels between male and female students (t = 3.946; p = 0.000). The One-Way ANOVA revealed a significant effect of students' region of origin on anxiety levels (F = 13.335; df = 5,206; p = 0.000). The Post Hoc Games–Howell test indicated that students from Kendal had the highest anxiety levels, significantly different from those from Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, and Batang..

Conclusion: Students' anxiety levels are influenced by individual and demographic factors, particularly gender and region of origin. Therefore, adaptation assistance programs, counseling services, and mental health strengthening efforts are needed in the boarding school environment to support students who are more vulnerable to anxiety.

Keywords: Anxiety level, Students, Islamic boarding school.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr,wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas yang melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **”TINGKAT KECEMASAN SANTRI MTS TERHADAP ADAPTASI LINGKUNGAN BARU DI PONDOK PESANTREN”** ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam senantiasa tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. Gunarto, SH., M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep., Sp.KMB, selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Herry Susanto, MAN, Ph.D selaku pembimbing I dan penguji II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan arahan, bimbingan, ilmu dan nasihat yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.An selaku penguji I dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga tercinta penulis, yang selalu memberi doa, dukungan moral, serta motivasi yang tiada henti sehingga proposal ini bisa selesai.
7. Sahabat serta teman-teman penulis yang memberikan semangat, motivasi, masukan, dukungan, serta doa dalam penyusunan proposal.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu, terimakasih segala dukungan dan doa yang diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi. Semoga dengan skripsi ini dapat membantu memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi pembaca.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Semarang, 5 Desember

2025

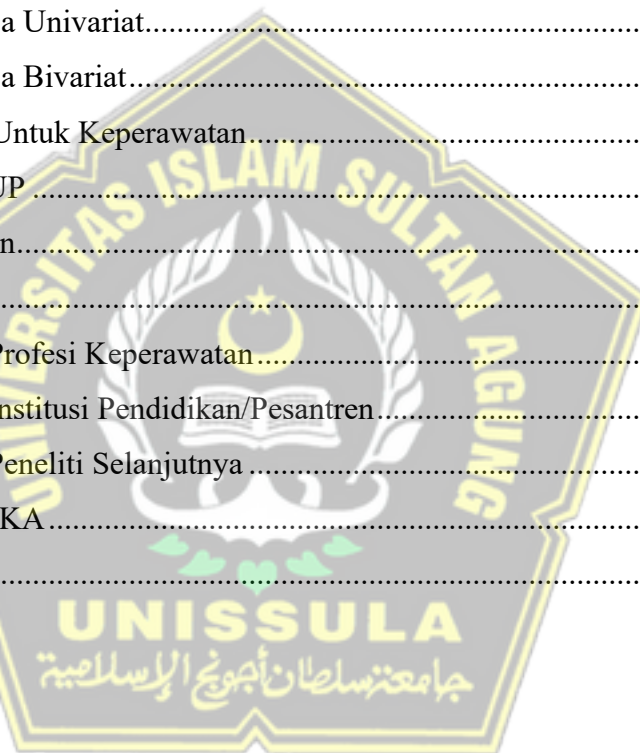
Fadilla Nur Syahrani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat.....	5
1. Bagi Profesi Keperawatan.....	5
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	5
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tingkat Kecemasan.....	7
1. Definisi Tingkat Kecemasan.....	7
2. Teori Kecemasan.....	8
3. Faktor-Faktor Kecemasan.....	9
4. Gejala Kecemasan.....	10
5. Dampak Kecemasan.....	11
6. Tingkat Kecemasan.....	12
B. Konsep Adaptasi.....	13
1. Definisi Adaptasi.....	13

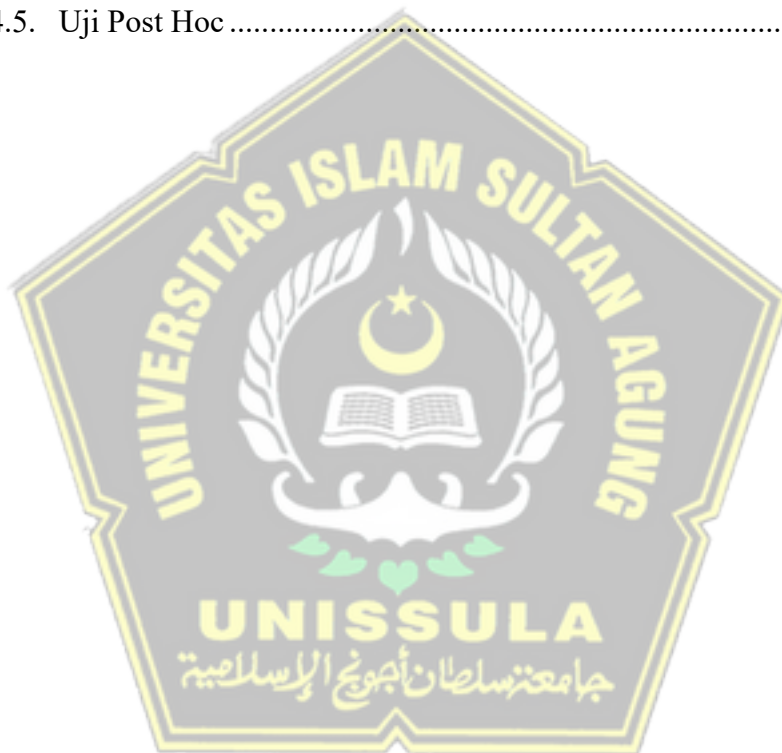
2. Teori Adaptasi	14
3. Faktor Adaptasi	15
4. Dampak Adaptasi	16
C. Kerangka Teori.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Kerangka Konsep	18
B. Variabel Penelitian	19
C. Jenis Dan Desain Penelitian	19
1. Jenis Penelitian.....	19
2. Desain Penelitian.....	19
D. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sampel.....	20
3. Teknik Sampling	20
E. Waktu dan Tempat	22
1. Waktu Penelitian	22
2. Tempat Penelitian.....	22
F. Definisi Operasional.....	22
G. Instrument Penelitian.....	23
1. Instrumen Data	23
2. Instrumen Penelitian.....	24
H. Metode Pengumpulan Data	25
I. Rencana Analisa Pengolahan Data.....	26
1. Pengolahan Data.....	26
2. Analisa Data	28
J. Etika Penelitian	29
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	29
2. <i>Anonymity</i>	30
3. Kerahasiaan	30
4. <i>Beneficence</i>	30
5. <i>Nonmalaficence</i>	30

6. <i>Justice</i>	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	32
A. Pengantar Bab	32
B. Analisa Univariat.....	32
C. Analisa Bivariat.....	33
BAB V PEMBAHASAN	36
A. Pengantar BAB.....	36
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	36
1. Analisa Univariat.....	36
2. Analisa Bivariat.....	41
C. Implikasi Untuk Keperawatan.....	45
BAB VI PENUTUP	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48
1. Bagi Profesi Keperawatan.....	48
2. Bagi Institusi Pendidikan/Pesantren.....	49
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Daftar Operasional	22
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Kuesioner Tingkat kecemasan	24
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=212).....	32
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kecemasan.....	33
Tabel 4.3. Uji Independen T Test Berdasarkan Jenis Kelamin (n=212)	33
Tabel 4.4. Uji One Way Anova (n=212).....	34
Tabel 4.5. Uji Post Hoc	34



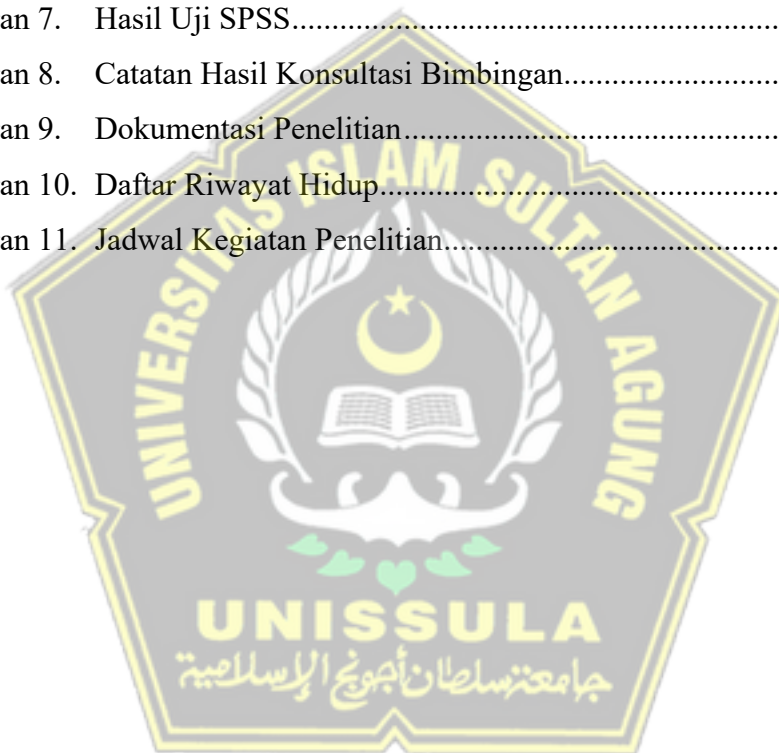
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konsep	17
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Permohonan Survey Penelitian.....	55
Lampiran 2.	Surat Izin Pengambilan Data atau Pelaksanaan Penelitian.....	56
Lampiran 3.	Surat Etik.....	57
Lampiran 4.	Surat Permohonan Responden.....	58
Lampiran 5.	Surat Kesanggupan Responden.....	59
Lampiran 6.	Kuesioner Tingkat Cemas.....	60
Lampiran 7.	Hasil Uji SPSS.....	62
Lampiran 8.	Catatan Hasil Konsultasi Bimbingan.....	66
Lampiran 9.	Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 10.	Daftar Riwayat Hidup.....	68
Lampiran 11.	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	69



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja lebih rentan terhadap stress dibandingkan dengan anak-anak dibawah usia mereka. Ketegangan yang mereka alami sering kali muncul karena ketidakseimbangan antara rutinitas harian dan berbagai hal baru yang ada, sehingga menyebabkan peningkatan tingkat stress. Santri remaja di pondok pesantren mengalamai stress karena banyaknya materi baru dan hafalan yang harus mereka hafalkan setiap harinya, sehingga mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dan proses pendidikan di lingkungan yang baru (Rismawan et al., 2023)

Beberapa faktor yang menyebabkan santri mengalami kecemasan serta perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru antara lain adalah aturan yang ketat di pondok pesantren, hambatan dalam menyesuaikan diri, kesulitan dalam bergaul karena harus menggunakan bahasa yang ditentukan oleh pondok seperti Arab dan Inggris, serta permasalahan yang timbul dari perbedaan adat dan istiadat di antara teman-teman. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional santri dan memerlukan penanganan yang tepat agar mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik (Asmarani et al., 2023).

Menurut penelitian (Arifin et al., 2023) tentang Hubungan Culture Shock dengan Tingkat Stress pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Prenduan didapatkan hasil menunjukkan bahwa responden yang mengalami culture shock, sebagian besar mengalami stres sedang 28 (70,0%). Responden yang

tidak mengalami culture shock, sebagian besar mengalami stres ringan 29 (69,4%). Berdasarkan temuan tersebut, tingkat kecemasan lebih tinggi.

Dikutip dari (Triastuti & Herawati, 2022) Berdasarkan data tersebut didapatkan, sebanyak (66,7%) remaja mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan (33,3%) orang dewasa. Selain itu, individu dalam kelompok usia sekolah (86,2%) mengalami kecemasan lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia kerja (13,8%). Dari prespektif jenis kelamin, perempuan menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi (66,7%) dibandingkan laki-laki (33,3%). Sementara itu, masyarakat yang tinggal di pulau jawa (74,7%) memiliki prevelensi kecemasan lebih besar dibandingkan mereka yang tinggal di luar jawa (25,3%).

Penelitian ini berfokus pada tingkat kecemasan dengan penelitian sebelumnya yang lebih menyoroti stress secara umum. Dengan pendekatan kuantitatif menggunakan skala psikologis seperti GAD-7, penelitian ini akan mengukur tingkat kecemasan santri secara lebih objektif. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan faktor seperti, jenis kelamin dan daerah asal.

Pemanfaatan kuesioner GAD-7 berperan penting dalam memberikan gambaran objektif terkait tingkat kecemasan yang dialami santri MTs dalam proses penyesuaian terhadap lingkungan baru di pondok pesantren. Melalui data yang diperoleh secara sistematis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi tenaga keperawatan dalam merancang intervensi yang lebih terarah, seperti edukasi kesehatan jiwa atau latihan relaksasi dengan pendekatan yang

selaras dengan nilai-nilai syariah. Di sisi lain, pihak pesantren juga dapat mengembangkan program orientasi dan pendampingan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis santri baru. Penelitian ini tidak hanya membuka ruang eksplorasi ilmiah lanjutan, tetapi juga membangkitkan kesadaran bersama mengenai pentingnya integrasi antara kesehatan mental dan nilai-nilai keislaman dalam sistem pendidikan, guna menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan emosional dan spiritual para santri.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan terhadap 10 santri MTs baru di Pondok Modern Darul Arqom Patean menggunakan instrumen Generalized Anxiety Disorder (GAD-7). Dari hasil pengisian kuesioner, ditemukan bahwa 3 responden tergolong dalam kategori kecemasan sedang (skor 8–14), 5 santri mengalami kecemasan ringan (skor 1–7), dan 2 lainnya menunjukkan gejala kecemasan berat (skor 15–21). Santri dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat umumnya menyampaikan keluhan berupa rasa gelisah berlebih, kesulitan dalam memusatkan perhatian saat belajar, serta kekhawatiran akan kegagalan beradaptasi di lingkungan pesantren. Temuan ini menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan baru di pondok memiliki hubungan yang erat dengan munculnya gejala kecemasan. Oleh karena itu, pemanfaatan kuesioner GAD-7 dipandang relevan dalam memberikan potret objektif mengenai tingkat kecemasan santri dalam masa transisi ini.

Pondok pesantren sebagai Lembaga Pendidikan islam memiliki sistem kehidupan yang berbeda dengan lingkungan di luar pesantren, dimana santri dituntut untuk mandiri serta menyesuaikan diri dengan berbagai peraturan dan

aktivitas yang padat. Perbedaan ini sering kali menjadi tantangan bagi santri baru, terutama dalam hal adaptasi terhadap lingkungan fisik dan sosial pesantren. Beberapa faktor seperti keterbatasan fasilitas, aturan ketat, perbedaan kebiasaan, serta tuntutan akademik dan keagamaan dapat memicu stress dan kecemasan pada santri baru. Kesulitan dalam komunikasi, terutama bagi mereka yang diwajibkan berbahasa arab – inggris, semakin memperberat proses adaptasi mereka. Akibatnya, banyak santri mengalami tekanan psikologis dengan berbagai gejala, seperti kurang percaya diri, kecemasan, kehilangan konsentrasi, dan bahkan perilaku menghindar seperti bolos atau melarikan diri dari pesantren. Oleh karena itu, pemahaman mengenai tingkat kecemasan, kehilangan konsentrasi, dan bahkan perilaku percaya diri, kecemasan santri dalam menghadapi adaptasi lingkungan baru menjadi penting agar dapat ditemukan strategi dalam menghadapi adaptasi lingkungan baru menjadi penting agar dapat ditemukan strategi yang efektif dalam membantu mereka beradaptasi dengan lebih baik di pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “bagaimana tingkat kecemasan santri Mts terhadap adaptasi lingkungan baru?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat kecemasan santri Mts di pondok modern Darul Arqom berdasarkan jenis kelamin dan daerah asal.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik santri Mts di lingkungan pondok
- b. Mendeskripsikan perbedaan tingkat stress berdasarkan jenis kelamin
- c. Mendeskripsikan perbedaan tingkat stress berdasarkan asal santri

D. Manfaat

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh perawat untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dalam membantu santri mengatasi kecemasan mereka. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan santri, sehingga perawat dapat merancang program edukasi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya meningkatkan kualitas layanan keperawatan di pondok pesantren, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental santri secara keseluruhan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini memberikan manfaat signifikan bagi institusi Pendidikan, khususnya pondok pesantren, dengan mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh santri dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk merancang program orientasi dan bimbingan yang lebih efektif, sehingga santri dapat beradaptasi dengan lebih mudah dan cepat. Dan juga memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi

kecemasan santri, yang dapat digunakan institusi Pendidikan untuk mengembangkan strategi pendampingan dan dukungan psikologis yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan dasar yang kuat bagi penelitian selanjutnya dengan menggunakan tingkat kecemasan yang dialami oleh santri dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru di pondok pesantren. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk melakukan studi komparatif antara pondok pesantren dan institusi Pendidikan lainnya dalam konteks adaptasi lingkungan baru.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tingkat Kecemasan

1. Definisi Tingkat Kecemasan

Kecemasan adalah satu gejala kejiwaan negatif yang muncul akibat tekanan emosional maupun fisik yang dialami seseorang. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai situasi, seperti konflik interpersonal, beban pekerjaan, atau perubahan lingkungan yang signifikan. Akibatnya, individu yang mengalami kecemasan sering merasakan perasaan atau emosi negative yang intens, seperti rasa takut yang berlebihan dan perasaan gelisah yang tak kunjung reda (Rhamadian, 2022)

Menurut (Hafeez, 2023) kecemasan didefinisikan sebagai perasaan takut atau khawatir mengenai situasi yang sedang terjadi dan situasi yang akan terjadi, baik saat ini maupun di masa mendatang. Kecemasan ini berfungsi sebagai mekanisme alami untuk membantu pemahaman dan kesiapan terhadap situasi yang mungkin menimbulkan ancaman. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental seseorang, menyebabkan otot-otot tegang dan meningkatkan kewaspadaan secara terus menerus.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, dan khawatir, serta cenderung menghindari berbagai aktivitas fisik. Kecemasan juga berkaitan dengan pemikiran subjektif seseorang tentang ketegangan,

ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang berhubungan dengan reaksi sistem saraf. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, terutama dalam kegiatan sosial (Amalia et al., 2023)^a

Dari pengertian menurut beberapa sumber maka peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan gejala kejiwaan negatif yang muncul akibat tekanan emosional atau fisik. Dapat menyebabkan perasaan takut atau gelisah, serta dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan mental serta dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. Teori Kecemasan

Menurut Hamilton (1959) dalam (Nugraha, 2020), kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan tertekan dan reaksi terhadap situasi tertentu. Kondisi ini sering disertai gangguan pada sistem saraf otonom serta pengalaman subjektif. Hamilton (1959), mengidentifikasi berbagai aspek kecemasan seperti perasaan cemas, ketakutan, ketegangan, insomnia, gangguan kecerdasan, depresi, gangguan somatik, serta gangguan pada sistem kardiovaskular, respiratori, pencernaan, urogenital, otonom dan perubahan perilaku. Hamilton (1959), menyatakan bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan. Faktor psikologis mencakup cara seseorang berpikir, emosi, kondisi mental, serta kepribadian individu. Faktor fisiologis melibatkan respon tubuh dan otak yang mempengaruhi tingkat kecemasan individu. Faktor lingkungan

berkaitan dengan tempat tinggal, lingkungan kerja, hubungan sosial, lingkungan fisik yang dapat menimbulkan stres, serta dukungan sosial yang dapat menimbulkan atau mengurangi stres.

3. Faktor-Faktor Kecemasan

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja menurut pendapat (Muslimahayati & Rahmy, 2021)

a. Faktor Internal

- 1) Perubahan hormonal pada remaja yang ditandai dengan perubahan fisik dan hormonal yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku.
- 2) Jenis kepribadian seperti intovret mungkin membuat seseorang lebih mudah menerima kritik
- 3) Pengalaman masa lalu seperti stress atau trauma, dapat menimbulkan penyesalan dikemudian hari.

b. Faktor Eksternal

- 1) Tekanan dari teman sebaya dan harapan yang dapat meningkatkan kecemasan
- 2) Akademik seperti tugas dapat menyebabkan ketegangan dan kecemasan

c. Faktor Kesehatan Mental

Tekanan ini berperan dengan kecemasan serta stress yang tinggi dapat akibat berbagai tekanan dapat menyebabkan atau memperburuk kecemasan.

4. Gejala Kecemasan

Menurut Milne dan Munro (2020) dalam (Agung et al., 2024) Gangguan kecemasan dapat bervariasi, terutama pada individu muda. Berikut adalah beberapa gejala umum berdasarkan kategori :

a. Gejala Fisiologis

Individu yang mengalami kecemasan umumnya akan merasakan gejala seperti kelelahan, nyeri otot, sakit kepala dan keringat berlebih. Selain itu, penderita gangguan kecemasan juga dapat merasakan beberapa perubahan dari kondisi fisiknya, seperti jantung yang berdebar, kesulitan bernafas, nyeri pada dada atau merasa ada tekanan pada dada, sensasi tersedak, pusing, sensasi panas yang muncul secara tiba-tiba, menggigil, rasa mual, nyeri perut, gangguan pencernaan, gemetar, kebas pada ekstremitas, kelemahan, penurunan kesadaran, tegang otot, mulut menjadi kering, telinga berdenging, serta gangguan berkemih.

b. Gejala Psikologis

Gejala psikologis atau kognitif kecemasan meliputi rasa gelisah yang berlebih, ketakutan, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan cenderung untuk menyendiri. Selain itu, penderita kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan perburukan kondisi hingga mengalami persepsi yang tidak nyata, waspada terhadap ancaman yang berlebihan, serta kesulitan dalam berbicara

c. Gejala Perilaku

Individu dengan gangguan kecemasan juga mengalami perubahan perilaku yang ditandai dengan kecenderungan menghindari ancaman, keinginan untuk melarikan diri, serta kegelisahan. Beberapa individu juga disertai dengan perilaku agitasi, bernapas cepat, hingga kesulitan untuk berbicara dan bergerak

d. Gejala Afektif

Gejala afektif berkaitan dengan sikap dan perasaan sehingga individu dengan kondisi kecemasan lebih cenderung merasa gugup, tegang dan ketakutan yang berkepanjangan, merasa putus asa, tidak sabar, hingga frustrasi.

5. Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan yang dapat terjadi pada remaja menurut (Cahyani & Putri, 2024)

a. Dampak psikologis

- 1) Kecemasan dapat menyebabkan depresi pada remaja
- 2) Gangguan kecemasan sosial
- 3) Stress

b. Dampak fisik

- 1) Gangguan makan
- 2) Kecemasan dapat mengakibatkan masalah pernapasan
- 3) Kecemasan memiliki kemampuan untuk menyebabkan gejala mual muntah dan sakit perut

- c. Dampak pada kesehatan
 - 1) Kecemasan mengurangi efektifitas sistem kekebalan tubuh seperti melemahkan sistem imun
 - 2) Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah pada syaraf pusat.

6. Tingkat Kecemasan

Terdapat empat tingkat kecemasan menurut (Muyasaroh, 2020)

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini terkait dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memberikan pembelajaran, menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Gejala tersebut antara lain: meningkatnya persepsi dan perhatian, kewaspadaan, rangsangan internal dan eksternal, kemampuan rangsangan untuk memecahkan masalah secara efektif. Ringan 14–20 adalah skala penilaian kecemasan dari penilaian kecemasan.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk fokus pada hal-hal penting dan mempertimbangkan pilihan lain, sehingga mereka memiliki perhatian yang selektif namun tetap mampu melakukan fokus pada hal yang lebih kompleks. Hal-hal penting dan mempertimbangkan pilihan-pilihan lain, yang memungkinkan mereka memiliki perhatian yang selektif namun tetap mampu melakukan hal-hal yang lebih kompleks. Respon fisiologi sering bernafas pendek,

nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, dan konstipasi, sedangkan tanggapan kognitifrespons termasuk meliputi lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak diterima, dan fokus pada apa yang berkontribusi terhadap perhatiannya. Kecemasan skala penilaian sedang 21-27.

c. Kecemasan berat

Persepsi individu sangat terpengaruh oleh kecemasan, yang membuat orang sulit fokus pada sesuatu yang tepat dan unik serta menghalangi mereka berpikir kritis tentang hal lain. Setiap tindakan adalah untuk mengurangi ketegangan. tanda dan gejala kecemasan berat, yaitu: persepsinya sangat sangat lemah, fokus pada aspek detail, rentang perhatian, sangat rendah, tidak dapat runtut atau menyelesaikan masalah, dan tidak dapat dipelajari secara efektif. Pada tahap ini seseorang mengalami kepala, pusing, mual, gemetar, tidak bisa tidur, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang kecil atau besar, serta diare. Individu mengalami ketakutan dan semua perhatian terfokus pada pada diri mereka sendiri secara emosional .dengan cara yang emosional. Skala penilaian kecemasan berat 28-42.

B. Konsep Adaptasi

1. Definisi Adaptasi

Kemampuan seseorang untuk beradaptasi adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan seseorang dan memodifikasi perilaku agar sesuai dengan lingkungan sekitar. Kemampuan ini

melibatkan pemahaman yang mendalam tentang tuntutan situasi yang ada, serta fleksibilitas dalam mengubah perilaku agar dapat berfungsi dengan efektif dalam berbagai kondisi (Debora et al., 2021)

Menurut (Juli et al., 2024) adaptasi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial baru yang mencerminkan perubahan dalam perilaku dan pemahaman terhadap situasi di sekitar.

Dari definisi menurut beberapa sumber maka peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan beradaptasi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan pribadi dan memperbaiki perilaku agar sesuai dengan lingkungan sekitar.

2. Teori Adaptasi

Teori strategi adaptasi, yang dikemukakan oleh John William Bennett dalam (Wulandari et al., 2024), menjelaskan bahwa manusia menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan melalui mekanisme biologis, sosial, dan budaya. Teori ini berakar pada konsep evolusi, yang menggambarkan bagaimana manusia secara berkelanjutan berusaha mencapai keseimbangan dengan lingkungannya agar dapat bertahan hidup.

Bennett mengemukakan bahwa strategi adaptasi merupakan pola yang terbentuk melalui berbagai proses penyesuaian yang dilakukan individu maupun kelompok dalam menghadapi tantangan lingkungan. Proses ini dapat terjadi secara alami maupun sebagai hasil dari tindakan

yang disengaja. Ia juga menjelaskan bahwa penyesuaian ini dapat dikategorikan ke dalam dua bentuk utama.

Salah satu bentuknya adalah adaptasi solusi, yaitu perubahan perilaku yang dilakukan sebagai respons terhadap tantangan atau masalah yang dihadapi secara langsung. Dalam konteks ini, manusia menyesuaikan diri dengan mengembangkan strategi atau tindakan tertentu untuk mengatasi hambatan yang muncul akibat perubahan lingkungan.

3. Faktor Adaptasi

a. Faktor Lintas Budaya

- 1) Adaptasi psikologis merupakan kemampuan individu dalam menghadapi dan berpartisipasi dengan lingkungan baru kesehatan mental dan kepuasan emosional
- 2) Adaptasi sosiokultural merupakan kemampuan untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan norma dan nilai budaya baru, berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungan baru

b. Faktor pengalaman pribadi

- 1) Pengalaman gegear budaya, ketidaknyamanan yang dialami saat menyesuaikan diri dengan budaya baru
- 2) Pengaruh pengalaman sebelumnya terhadap kemampuan beradaptasi

c. Faktor kesiapan kognitif dan emosional

- 1) Persiapan psikologis untuk menghadapi perbedaan budaya

- 2) Terbuka terhadap pengalaman dan perbedaan baru

4. Dampak Adaptasi

Menurut (Enti Agestia et al., 2024) dampak-dampak dari adaptasi yang dapat muncul sebagai berikut

a. Dampak kesehatan emosional

- 1) Meningkatkan kesehatan mental bagi seseorang yang berhasil beradaptasi dengan baik
- 2) Penyesuaian yang baik dapat membantu seseorang merasa lebih nyaman dan stabil secara emosi
- 3) Proses adaptasi yang berhasil dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang

b. Pengembangan jaringan sosial

Seseorang yang berhasil beradaptasi mengembangkan hubungan sosial yang lebih baik dengan orang lain

c. Pengembangan identitas pribadi

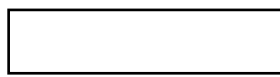
- 1) Proses adaptasi membantu seseorang dalam mengembangkan identitas dirinya
- 2) Seseorang yang berhasil beradaptasi cenderung lebih menerima dan menghargai budaya baru yang ditemui.


C. Kerangka Teori

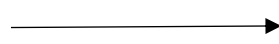


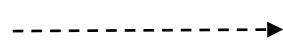
Gambar 2.1. Kerangka Konsep
 Sumber : (Muslimahayati & Rahmy, 2021)

Keterangan :

 : Diteliti

 : Tidak Diteliti

 : Diteliti

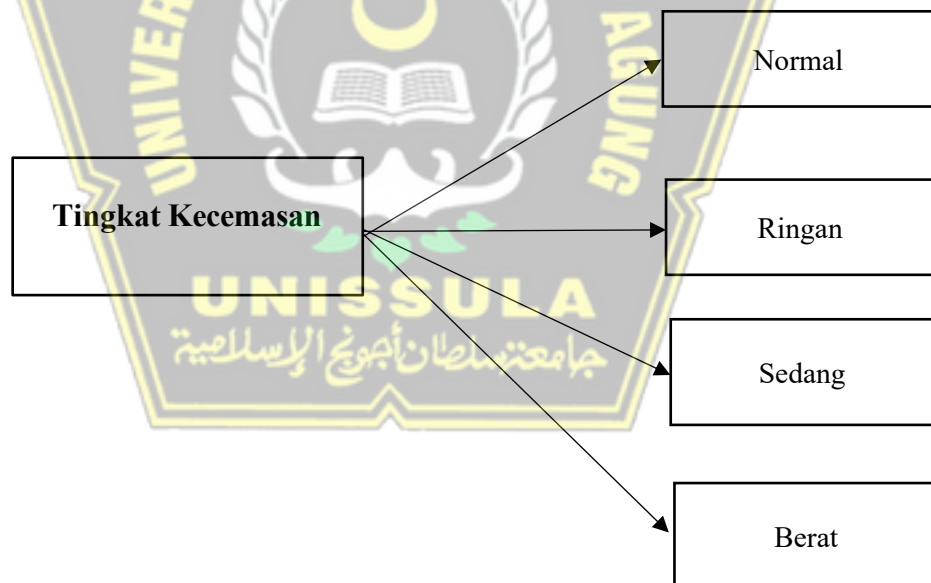
 : Tidak Diteliti

BAB III

METODE PENELITIAN

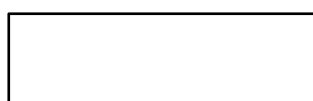
A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan struktur yang menggambarkan hubungan antara berbagai konsep yang akan dianalisis atau diamati dalam suatu penelitian. Kerangka ini mencakup variabel yang menjadi fokus penelitian serta variabel yang berpotensi berpengaruh namun tidak secara langsung diteliti. Dengan adanya kerangka konsep, penelitian menjadi lebih sistematis dan jelas dalam menggambarkan hubungan antar variabel. (Anggredi, 2022)



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

Keterangan :



: Diteliti



: Diteliti

B. Variabel Penelitian

Variable adalah seseorang atau obyek yang mempunyai variasi antara orang dengan objek yang lain. Variabel adalah suatu karakteristik yang dimiliki oleh individu atau objek yang dapat berubah atau memiliki perbedaan antara satu dengan yang lain. Dalam penelitian, variabel digunakan untuk mengukur dan menganalisis berbagai aspek yang diamati. Pada penelitian ini, hanya terdapat satu variabel atau variabel Tunggal. Variabel penelitian dengan judul : Tingkat Kecemasan Santri MTs terhadap adaptasi lingkungan baru di Pondok Pesantren?

C. Jenis Dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara ilmiah dengan mengikuti prinsip empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk memperoleh kesimpulan yang akurat dan dapat diuji secara ilmiah. (Anggreni, 2022)

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pendekatan *cross sectional*. Penelitian *Cross-Sectional* adalah desain observasional yang memungkinkan pengukuran variabel hasil dan paparan secara bersamaan pada satu titik waktu. Partisipan dalam studi ini dipilih berdasarkan kriteria

inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian.
(Sofya et al., 2024)

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian, populasi terdiri dari semua kelompok atau individu dengan karakteristik tertentu yang ingin diteliti. Individu, objek, kejadian atau hal lain apa pun yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan (Asrulla et al., 2023) Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah santri MTs yang baru masuk pondok pesantren sejumlah 212 responden.

2. Sampel

Sampel penelitian mengacu pada sebagian atau subset dari populasi yang dipilih untuk mewakili seluruh populasi dalam penelitian (Candra Susanto et al., 2024) Teknik yang diambil pada penelitian ini adalah *total sampling*.

3. Teknik Sampling

Sampel pada penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* yaitu *total sampling*. Menurut Sugiyono dalam (Rizki Alamsyah & Adhi Nugroho, 2022) *total sampling* merupakan teknik penetapan sampel dimana seluruh anggota populasi digunakan menjadi sampel. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 212 responden sesuai jumlah yang sudah ditetapkan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability total sampling*. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang mengambil dari semua anggota populasi. yang artinya seluruh populasi menjadi sampel (Sugiyono, 2019). Penelitian ini mengambil 212 responden.

Sampel penelitian ini memiliki kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang harus dipenuhi untuk setiap anggota yang diambil dalam sampel, berikut kriteria inklusi dalam penelitian ini :

- 1) Santri baru MTs di Pondok Pesantren Darul Arqom Patean
- 2) Santri yang bersedia menjadi responden penelitian
- 3) Santri yang mengisi kuesioner secara lengkap

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang mengungkapkan karakteristik anggota populasi yang tidak dapat digunakan sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Santri yang tidak hadir saat pengambilan data
- 2) Santri dengan gangguan psikologis berat yang sudah terdiagnosis
- 3) Jawaban kuesioner tidak lengkap atau tidak konsisten

E. Waktu dan Tempat

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Oktober 2025

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Mts Muhammadiyah 2 Patean, tepatnya di Pondok Modern Darul Arqom Patean, Kendal.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah variable dan metode untuk mengukur yang akan diperiksa. Definisi Operasional (DO) adalah jenis variable yang dapat didefinisikan sebagai mananya, deskripsi variable (DO), instrument, hasil pengukuran, dan skala pengukuran yang digunakan (nominal, ordinal, interval, rasio). Definisi operasional dibuat untuk membuat pengumpulan data lebih mudah dan konsisten, mengidentifikasi interpretasi yang berbeda, dan menganalisis ruang lingkup variable (Purwanto, 2019)

Tabel 3.1. Daftar Operasional

Variable	Definisi operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
Tingkat kecemasan terhadap adaptasi lingkungan baru	Reaksi emosional berupa rasa khawatir, gugup, atau tegang yang timbul saat individu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan perubahan dalam suasana, aturan, atau interaksi sosial.	Kuisisioner GAD yang diambil dari penelitian sebelumnya (Zahra et al., 2024)	Total Skor : 0-21 Semakin tinggi skor, semakin cemas Tingkat cemas berdasarkan skor GAD-7: a. Normal : 0-4 b. Ringan : 5-9 c. Sedang : 10-14 d. Berat : 15-21	Rasio

G. Instrument Penelitian

1. Instrumen Data

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan mengukur hasil suatu variable penelitian tertentu (Adisti Yuliastrin et al., 2023) instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner dengan menyebarkan lembar kuisisioner yang berisi pernyataan-pernyataan guna memenuhi penelitian. Instrumen penelitian pada tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan hasil pengukuran kategori tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, kecemasan sangat berat.

Instrument penelitian yang digunakan oleh penulis untuk mengukur tingkat kecemasan berasal dari kuesioner yang dikembangkan oleh Angelin, (2020). Instrumen penelitian ini terdapat data demografi responden seperti nama (inisial), usia, jenis kelamin, dan daerah asal. Kuesioner terdiri dari 7 item pernyataan.

Dengan kriteria penilaian :

- a. Kejadian GAD normal : 0-4
- b. Kejadian GAD ringan : 5-9
- c. Kejadian GAD sedang : 10-14
- d. Kejadian GAD berat : 15-21

Tabel 3.2. Blueprint Kuesioner Tingkat kecemasan

Aspek	Indikator	Total	Favorable / Unfavorable
Tingkat kecemasan	kekhawatiran berlebihan	1	1
	ketidakmampuan menghentikan kekhawatiran	1	1
	kesulitan untuk relaks atau menenangkan diri	1	1
	gelisah, tidak bisa diam, atau merasa sangat gelisah	1	1
	mudah tersinggung dan merasa tegang	1	1
	ketakutan bahwa sesuatu buruk akan terjadi	1	1
	gangguan konsentrasi karena rasa cemas	1	1
	Jumlah	7	7

2. Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu teknik untuk mengevaluasi keakuratan atau keandalan suatu hal atau keandalan suatu ukuran tertentu dalam menentukan apa yang seharusnya diukur. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa instrumen penelitian secara akurat mencerminkan konsep atau variabel yang sedang dipelajari. Bahwa instrumen penelitian seperti kuesioner atau tes benar - benar menggambarkan konsep atau variabel yang diteliti (Nursalam, 2020)

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas mengacu pada suatu metode untuk menentukan seberapa baik ukuran tertentu dapat digunakan untuk menguji suatu konsep atau variabel. Dengan kata lain, jika alat ukur tersebut sering digunakan secara berkala untuk memeriksa kesamaan, hasilnya akan

serupa atau konsisten untuk memeriksa kesamaan, hasilnya akan serupa atau konsisten (Nursalam, 2020).

Kuesioner GAD-7 yang digunakan dalam penelitian ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai uji *Alpha Cronbach* (α) > 0,70 dengan hasil 0,867. Dengan demikian semua instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

H. Metode Pengumpulan Data

Prosedur Penelitian :

1. Mengajukan surat izin permohonan studi pendahuluan pada pihak akademik Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA untuk melakukan penelitian di MTs Muhammaadiyah 2 Patean
2. Setelah mendapat surat izin penelitian, peneliti menyerahkan surat izin studi pendahuluan kepada Kepala Sekolah MTs Muhammadiyah 2 patean.
3. Santri baru akan menjadi responden, lalu diberi penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian,
4. Jika responden memahami dan menyetujui prosedur penelitian, peneliti akan meminta mereka untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian (Informed Consent).
5. Peneliti memberikan petunjuk kepada responden mengenai tata cara pengisian kuesioner dengan benar.

6. Setelah kuesioner terisi, peneliti mengumpulkan data yang diperlukan dari responden.
7. Kuesioner yang telah lengkap dikembalikan kepada peneliti untuk dikaji lebih lanjut.
8. Data yang terkumpul kemudian dianalisis sesuai dengan metode penelitian yang digunakan.

I. Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Proses analisis dan evaluasi data yang telah dikumpulkan bertujuan untuk memastikan keakuratan, kelengkapan, dan konsistensinya. Penyuntingan dilakukan untuk mendeteksi potensi masalah atau ketidakkonsistenan dalam data sebelum dilakukan analisis yang lebih mendalam.

b. *Coding*

Proses konversi data mentah ke format numerik dilakukan untuk mempermudah analisis statistik. Data dikelompokkan menggunakan kode angka tertentu agar lebih mudah diolah dan diinterpretasikan dalam penelitian kuantitatif. Pengkodean pada penelitian ini, sebagai berikut:

1) Jenis kelamin

- a) Laki-laki diberi kode 1
- b) Perempuan diberi kode 2

2) Daerah asal

- a) Kendal diberi kode 1
- b) Luar Jawa diberi kode 2
- c) Batang diberi kode 3
- d) Pekalongan diberi kode 4
- e) Temanggung diberi kode 5
- f) Banjarnegara diberi kode 6

3) Tingkat kecemasan

- a) GAD normal 0-4 diberi kode 1
- b) GAD ringan 5-9 diberi kode 2
- c) GAD sedang 10-14 diberi kode 3
- d) GAD berat 15-21 diberi kode 4

c. *Entry Data*

Menginput data kuesioner ke dalam perangkat lunak statistik seperti Excel dan SPSS, lalu melakukan verifikasi untuk memastikan keakuratan serta mencegah kesalahan dalam proses input.

d. *Tabulating*

Memasukkan data kuesioner ke dalam perangkat lunak statistik seperti Excel dan SPSS, kemudian memeriksa keakuratan data untuk menghindari kesalahan dalam input dan pengolahan.

e. *Cleaning*

Meninjau kembali informasi yang telah dimasukkan ke dalam program komputer guna mengurangi kemungkinan kesalahan dalam

proses entri data.

2. Analisa Data

a. Uji Univariat

Analisis univariat merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk memeriksa variabel tunggal. Tujuannya adalah untuk menggambarkan dan menguraikan karakteristik variabel yang dimaksud tanpa membangun hubungan dengan variabel lain.

$$f = \frac{x}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

f = presentase

x = jumlah yang didapat

n = jumlah sampel

Dalam penelitian ini, analisa uji univariat digunakan untuk menganalisis :

- 1) Karakteristik demografi responden
 - a) Umur
 - b) Jenis kelamin : laki-laki dan perempuan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi
 - c) Daerah asal : berdasarkan kabupaten/kota, provinsi, atau desa tertentu disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi

b. Uji Bivariat

Uji bivariat merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel dalam sebuah penelitian. Metode ini membantu mengidentifikasi korelasi, perbedaan, atau pengaruh yang mungkin terjadi di antara variabel yang dianalisis.

Meskipun penelitian ini berdesain deskriptif, analisis bivariat turut digunakan untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan daerah asal. Metode *Independent T-Test* diterapkan untuk mengetahui tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan daerah asal santri. Setelah uji *Independent T-Test* dilakukan, hasil yang diperoleh mencakup p-value dan t hitung. Interpretasi hasilnya sebagai berikut:

Nilai sig :

- 1) Jika $p < 0.05$, maka terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.
- 2) Jika $p \geq 0.05$, maka tidak ada perbedaan yang signifikan.

J. Etika Penelitian

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Proses proses dimana partisipan penelitian diberikan informasi menyeluruh mengenai tujuan penelitian, metodologi, risiko, sebelum menyetujui untuk berpartisipasi dikenal sebagai persetujuan berdasarkan informasi. Artinya adalah aspek penting dari penelitian yang meneliti

penelitian meneliti individu otonomi.

2. *Anonymity*

Anonymity mengacu kepada situasi dimana peneliti atau identitas orang lain tidak dapat diketahui. Dalam studi anonim, data yang dikumpulkan tidak ada hubungannya dengan nama partisipan atau informasi identifikasi pribadi.

3. Kerahasiaan

Prinsip yang menjelaskan informasi yang diberikan disediakan oleh partisipan. Artinya berarti bahwa peneliti harus memastikan bahwa data yang dikumpulkan tidak dibagikan kepada pihak ketiga dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian yang telah ditentukan sebelumnya.

4. *Beneficence*

Penelitian sebaiknya memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan risikonya, baik untuk orang yang ikut dalam penelitian maupun untuk masyarakat secara umum. Peneliti juga harus memastikan bahwa responden tidak dimanfaatkan hanya demi kepentingan ilmu pengetahuan.

5. *Nonmaleficence*

Penelitian harus dilakukan dengan cara yang aman, tanpa menimbulkan dampak negatif seperti gangguan fisik, mental, sosial, maupun ekonomi bagi peserta. Jika terdapat risiko dalam penelitian, maka risiko tersebut harus dibuat sekecil mungkin dan dijelaskan secara jelas kepada responden sebelum mereka menyatakan persetujuan untuk

berpartisipasi.

6. *Justice*

Setiap responden harus diperlakukan secara adil dan setara, tanpa membedakan latar belakang sosial, ekonomi, atau lainnya. Proses pemilihan peserta penelitian harus mengikuti pertimbangan ilmiah, bukan semata-mata karena mereka lebih mudah dijangkau.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Penelitian ini dilakukan pada Oktober 2025 di Pondok Modern Darul Arqam dengan melibatkan santri baru yang memenuhi kriteria inklusi. Dengan membagikan lembar form kertas kepada santri baru dengan 212 responden Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan santri terhadap adaptasi lingkungan baru.

B. Analisa Univariat

Analisis ini bertujuan untuk memberikan deskripsi dan ringkasan data sehingga kita dapat memahami pola, kecenderungan, atau karakteristik variable yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum melakukan analisis yang lebih kompleks

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=212)

Karakteristik	Kategori	n	%	Mean	SD
Umur	11 Tahun	4	1.9	2.65	0.516
	12 Tahun	66	31.1		
	13 Tahun	142	67.0		
Jenis Kelamin	Laki-laki	97	45.8		
	Perempuan	115	54.2		
Daerah Asal	Kendal	67	31.6		
	Luar Jawa	37	17.5		
	Batang	35	16.5		
	Pekalongan	30	14.2		
	Temanggung	30	14.2		
	Banjarnegara	13	6.1		

Hasil penelitian pada tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa rata-rata usia responden pada penelitian ini berada pada usia 13 tahun (142 responden atau 67%), dengan

santri Perempuan sebanyak 115 santri (54.2%) lalu santri berasal dari enam daerah dengan proporsi terbanyak berasal dari Kendal 67 (31.6%),

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kecemasan (n=212)

Kecemasan Total Skor	f	%
Normal	0	0
Ringan	1	0.5
Sedang	42	19.8
Berat	169	79.7

Berdasarkan hasil distribusi kategori kecemasan, diketahui bahwa mayoritas santri MTs mengalami kecemasan berat, yaitu sebanyak 169 orang (79.7%). Sebanyak 42 santri (19.8%) berada dalam kategori kecemasan sedang, dan hanya 1 santri (0.5%) yang mengalami kecemasan ringan. Tidak ditemukan santri dengan kategori sangat ringan atau panik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami kecemasan yang cukup tinggi dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru di pondok pesantren.

C. Analisa Bivariat

Tabel 4.3. Uji Independen T Test Berdasarkan Jenis Kelamin (n=212)

Jenis kelamin	Kecemasan Mean (SD)	t-value	Nilai p
Perempuan	16.29 (2.581)		

Santri laki-laki memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 17.61 (SD = 2.234), lebih tinggi dibandingkan santri perempuan yang memiliki rata-rata 16.29 (SD = 2.581). Hasil uji Independent T-Test menunjukkan nilai $t = 3.946$ dengan $p = 0.000 (< 0.05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat

kecemasan antara kedua kelompok. Karena nilai p sangat kecil, dapat disimpulkan bahwa perbedaan ini bukan terjadi secara kebetulan, melainkan secara statistik bermakna. Dengan demikian, jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat kecemasan santri, di mana santri laki-laki menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi.

Tabel 4.4. Uji One Way Anova Daerah Asal (n=212)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	325.332	5	65.066	13.335	0.000
Within Groups	1005.173	206	4.879		

Berdasarkan hasil uji Levene, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 pada semua metode perhitungan, yang menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen. Maka dilakukan uji One-Way ANOVA, terdapat perbedaan signifikan skor kecemasan antar kelompok daerah asal. Nilai $F = 13.335$ dengan $p = 0.000$ (< 0.05) menunjukkan bahwa setidaknya ada satu kelompok daerah asal yang memiliki rata-rata skor kecemasan berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok lainnya. Dengan jumlah derajat bebas $df = 5$ untuk antarkelompok dan $df = 206$ untuk dalam kelompok, hasil ini menunjukkan bahwa daerah asal santri berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mereka.

Tabel 4.5. Uji Post Hoc Daerah Asal

	Mean Difference	Kendal (Mean (SD))	P value
Kendal Pekalongan	-2.559	17.16(2.234)	0.000
Temanggung	-2.793	17.16(2.234)	0.000
Banjarnegara	-3.877	17.61(2.234)	0.000
Batang	-1.550	17.61(2.234)	0.036

Luar Jawa	-0.763	17.61(2.234)	0.615
-----------	--------	--------------	-------

Berdasarkan hasil uji Post Hoc Games–Howell, santri asal Kendal memiliki skor kecemasan yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan santri asal Pekalongan ($p = 0.000$), Temanggung ($p = 0.000$), Banjarnegara ($p = 0.000$), dan Batang ($p = 0.036$). Perbandingan dengan santri asal Luar Jawa tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0.615$). Oleh karena itu, tabel skripsi hanya menampilkan kombinasi yang melibatkan Kendal sebagai fokus analisis, sesuai dengan tujuan penelitian dan efisiensi penyajian data.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar BAB

Pada bab ini peneliti menguraikan temuan penelitian mengenai tingkat kecemasan santri MTs dalam menghadapi adaptasi terhadap lingkungan baru di Pondok Modern Darul Arqom Patean. Pembahasan dimulai dengan penjelasan hasil analisis karakteristik responden yang mencakup usia, jenis kelamin, dan daerah asal. Selanjutnya, dipaparkan hasil analisis bivariat yang menyoroti perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan variabel jenis kelamin dan daerah asal. Setiap temuan kemudian dikaitkan dengan teori serta penelitian terdahulu, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan santri dalam proses adaptasi.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Analisa Univariat

a. Usia

Penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar santri MTs yang baru memasuki Pondok Modern Darul Arqom Patean berada pada usia 13 tahun, disusul oleh kelompok usia 12 tahun, sementara hanya sedikit yang berusia 11 tahun. Pola distribusi ini sejalan dengan literatur pendidikan pesantren di Indonesia yang menegaskan bahwa santri baru

umumnya berasal dari lulusan sekolah dasar dengan rentang usia 12–13 tahun.

(Darma Ma'arif & Hasan, 2021) menyoroti bahwa pesantren memiliki peran strategis dalam membentuk karakter santri, khususnya pada masa remaja awal, di mana proses pengawasan dan pembinaan sosial lebih intens dibandingkan sekolah formal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Abdurahman Anwar, 2024) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara usia dan tingkat kecemasan. Individu pada kelompok usia remaja umumnya memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi, yang dapat dikaitkan dengan keterbatasan pengalaman serta kematangan emosional dalam menghadapi berbagai stressor. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Rohmawati et al., 2024) yang juga menemukan adanya hubungan antara usia dan tingkat kecemasan.

Hasil *crosstab* menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kecemasan seiring bertambahnya usia responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Made et al., 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia sekolah dasar hingga menengah menunjukkan tingkat kecemasan yang beragam pada aspek respons fisik, kognitif, dan psikologis yang dipengaruhi oleh faktor perkembangan usia. Meskipun penelitian ini tidak secara khusus menganalisis hubungan statistik antara usia dan tingkat kecemasan, distribusi tingkat kecemasan pada rentang usia 10-15 tahun menggambarkan adanya perbedaan respons

emosional antar kelompok usia. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingkat kecemasan pada anak dan remaja, yang tercermin dari dominasi kecemasan berat pada kelompok usia yang lebih tua.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa jumlah santri yang mendaftar di Pondok Modern Darul Arqom Patean didominasi oleh santriwati, yaitu sebanyak 115 orang, sementara santri laki-laki berjumlah 97 orang. Temuan ini selaras dengan berbagai kajian terbaru yang menunjukkan adanya peningkatan partisipasi perempuan dalam pendidikan pesantren, sekaligus menandai perubahan peran gender di pesantren modern. Penelitian yang dilakukan (Farah & Nurul, 2023) oleh mengungkap bahwa keberadaan pesantren khusus perempuan menjadi wadah penting bagi proses pendidikan dan pemberdayaan santriwati sehingga turut mendorong meningkatnya minat belajar di kalangan perempuan.

Berdasarkan hasil *crosstab* secara keseluruhan mayoritas responden berada pada kategori kecemasan berat, yang menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan tinggi dialami oleh sebagian besar sampel tanpa memandang jenis kelamin. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Safitri, 2024) menunjukkan bahwa tidak selalu terdapat perbedaan yang signifikan antara Tingkat kecemasan laki-laki dan Perempuan,

sehingga mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang dapat dialami oleh siapa saja dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar jenis kelamin. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun kecemasan berat mendominasi pada kedua jenis kelamin, terdapat kecenderungan perbedaan pola distribusi Tingkat kecemasan antara laki-laki dan Perempuan yang perlu dipertimbangkan dalam upaya penanganan dan intervensi psikologis,

c. Daerah Asal

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi, santri Pondok Modern Darul Arqom Patean berasal dari enam daerah dengan proporsi terbesar dari Kabupaten Kendal, disusul santri dari Luar Jawa, serta Batang, sementara daerah dengan jumlah santri terendah adalah Banjarnegara. Pola ini sejalan dengan penelitian (Haetami, 2025) yang menunjukkan bahwa faktor kedekatan geografis, jaringan keluarga, reputasi lembaga, dan intensitas promosi memiliki pengaruh kuat terhadap keputusan memilih pesantren, sehingga dapat menjelaskan tingginya kontribusi pendaftar dari Kendal sebagai daerah terdekat. Selain itu, temuan (Juhaidi et al., 2025) juga mendukung bahwa persepsi kualitas pendidikan serta lingkungan pesantren berperan penting dalam menarik calon santri dari wilayah yang lebih jauh, termasuk dari luar Pulau Jawa. Studi (Mulya & Salvi, 2024) memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa program

unggulan dan kekhasan pesantren tertentu dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi calon santri lintas daerah.

Hasil *crosstab* menunjukkan Daerah asal turut berkaitan dengan Tingkat kecemasan. Kecemasan berat mendominasi hampir di seluruh wilayah asal responden, termasuk Kendal, Batang, Pekalongan, Temanggung dan daerah Luar Jawa. Selain itu, daerah Banjarnegara juga menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kecemasan berat. Distribusi ini mengindikasikan bahwa Tingkat kecemasan yang tinggi tidak terpusat pada satu wilayah tertentu, melainkan tersebar secara merata di berbagai daerah asal santri, dengan variasi yang relatif kecil pada kategori kecemasan sedang dan hampir tidak ditemukannya kategori kecemasan ringan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rauta et al., 2020) menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang mengindikasikan bahwa lingkungan tempat tinggal turut memengaruhi respon individu terhadap stress tertentu. Menurut (Maula, 2024) bahwa remaja yang berasal dari wilayah pedesaan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja di daerah perkotaan. Oleh karena itu, daerah asal dapat dipertimbangkan sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan,

d. Kecemasan

Hasil distribusi kategori kecemasan menunjukkan bahwa mayoritas santri MTs di pondok pesantren berada pada tingkat

kecemasan berat, yaitu sebanyak 169 orang. Sebanyak 42 santri termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sementara hanya 1 santri yang tergolong mengalami kecemasan ringan. Kondisi ini sejalan dengan beberapa penelitian (Musdalifah & Jannah, 2025) yang mengungkapkan bahwa masa awal adaptasi di pesantren sering menimbulkan tekanan psikologis yang cukup tinggi. Penelitian pada santri di berbagai pesantren Indonesia, misalnya, melaporkan bahwa perubahan lingkungan, pola hidup asrama, serta tuntutan akademik dan kedisiplinan yang ketat dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada santri baru.

2. Analisa Bivariat

a. Perbedaan Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri laki-laki memiliki skor kecemasan rata-rata lebih tinggi dibandingkan santri perempuan. Analisis menggunakan Independent T-Test menghasilkan nilai $t = 3.946$ dengan $p = 0.000 (< 0.05)$, sehingga dapat ditegaskan bahwa perbedaan tingkat kecemasan antara kedua kelompok tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian lima tahun terakhir yang mengindikasikan bahwa jenis kelamin berperan dalam variasi kecemasan di lingkungan pesantren. Penelitian di Pondok Assalafiyah II, (Farhany et al., 2023) melaporkan bahwa gender memiliki pengaruh nyata terhadap tingkat kecemasan santri

Namun demikian, beberapa penelitian lain menemukan hasil yang berbeda. Studi oleh (Inovatif et al., 2025) melaporkan bahwa perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan tidak signifikan. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh gender terhadap kecemasan tidak selalu konsisten, melainkan sangat dipengaruhi oleh konteks populasi, lingkungan belajar, beban tuntutan, serta kualitas dukungan sosial. Oleh karena itu, hasil dalam penelitian ini bahwa santri laki-laki lebih cemas dapat dijelaskan oleh karakteristik pesantren yang mungkin memberikan tuntutan kedisiplinan, aktivitas fisik, maupun peran sosial tertentu yang lebih kuat pada santri laki-laki.

Meskipun kecemasan kerap dikaitkan dengan perempuan, laki-laki juga memiliki kerentanan terhadap kecemasan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Tuntutan sosial melekat pada peran gender, seperti harapan untuk menjadi figure yang bertanggung jawab secara ekonomi maupun kepemimpinan, dapat memicu peningkatan kecemasan ketika individu menghadapi ketidakpastian masa depan atau situasi yang menantang. Fenomena ini tercermin dalam penelitian mengenai kecemasan karier pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa laki-laki dapat mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akibat tekanan untuk memenuhi standar sosial dalam pencapaian karier (Cantika, 2025). Selain itu, kajian mengenai perbedaan kecemasan akademik berdasarkan gender mengungkapkan bahwa kecemasan juga muncul dalam berbagai aktivitas pembelajaran

dan tuntutan akademik yang dialami oleh laki-laki (Rufaidah et al., 2025) Secara teoretis menurut (Hapsari, 2023) konstruksi budaya yang menekankan laki-laki untuk selalu terlihat kuat dan menahan ekspresi emosional dapat memperkuat kecemasan yang bersifat internal, karena emosi yang tidak diekspresikan secara adaptif cenderung terakumulasi dan memperburuk respons terhadap stres.

b. Perbedaan Kecemasan Berdasarkan Daerah Asal

Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan berdasarkan daerah asal santri. Temuan ini mengindikasikan bahwa asal daerah memiliki peranan dalam membentuk variasi kecemasan yang dialami santri selama proses adaptasi di lingkungan pesantren. Penelitian sebelumnya turut mendukung hasil ini. Studi (Rafiq et al., 2025) melaporkan bahwa tekanan adaptasi terhadap lingkungan pesantren, perubahan rutinitas, serta perbedaan latar belakang sosial dapat meningkatkan kecemasan pada santri. Artikel (Malik & Karim, 2025)) juga menegaskan bahwa santri yang berpindah jauh dari lingkungan asal lebih rentan mengalami kecemasan akibat perubahan budaya, jarak rumah, dan dinamika sosial baru. Demikian pula, survei tingkat distress psikologis santri di pesantren menemukan bahwa faktor sosial dan demografis berkontribusi besar terhadap tingginya kecemasan dan tekanan psikologis.

Hasil uji Post Hoc Games–Howell menunjukkan bahwa santri asal Kendal memiliki tingkat kecemasan yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan santri dari Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, dan Batang, sementara perbandingan dengan santri asal luar Jawa tidak menunjukkan perbedaan bermakna. Temuan ini mengindikasikan bahwa latar belakang daerah asal berperan dalam membentuk pengalaman adaptasi santri di lingkungan pesantren. Penelitian sebelumnya mendukung kecenderungan ini. Studi tentang santri baru dalam (Malik & Karim, 2025) menegaskan bahwa proses transisi dari lingkungan asal menuju kehidupan berasrama dapat memicu peningkatan kecemasan, terutama ketika santri menghadapi perubahan sosial, rutinitas, dan tuntutan kedisiplinan.

Namun, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa dampak asrama tidak selalu seragam. Studi longitudinal dari Cina dalam (Tang et al., n.d.) melaporkan bahwa tinggal di asrama tidak selalu meningkatkan kecemasan atau memperburuk kesehatan mental, karena hasil sangat bergantung pada kualitas dukungan sosial dan kondisi lingkungan pembelajaran.

Santri remaja yang berasal dari luar Jawa menunjukkan kecenderungan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan santri yang berdomisili di sekitar pondok, seperti wilayah Kendal. Kondisi ini dapat dipahami melalui konsep *homesickness* (Supriadi & Jalal, 2024) yaitu perasaan rindu yang kuat terhadap

lingkungan asal, keluarga, serta pola kehidupan yang sudah familiar, yang cenderung meningkat ketika santri dihadapkan pada perubahan sosial dan budaya di lingkungan baru. Penelitian (Musdalifah & Jannah, 2025) mengungkapkan bahwa proses penyesuaian diri terhadap kehidupan pesantren, yang mencakup perbedaan kebiasaan, gaya hidup, serta pola interaksi sosial, berpotensi menjadi sumber stres emosional yang bermakna bagi santri baru sehingga berdampak pada meningkatnya kecemasan psikologis. Selain itu, dukungan keluarga, termasuk intensitas komunikasi dan kunjungan, berperan penting dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan (Asri, 2023). Santri yang secara geografis lebih dekat dengan keluarga umumnya memperoleh dukungan sosial yang lebih mudah dan berkelanjutan, sedangkan santri dari luar Jawa memerlukan waktu adaptasi yang lebih panjang terhadap lingkungan pesantren, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada tingginya kecemasan yang dialami.

C. Implikasi Untuk Keperawatan

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan, khususnya dalam konteks pelayanan kesehatan jiwa di lingkungan pesantren. Tingkat kecemasan yang dialami santri baru menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan pesantren merupakan fase kritis yang membutuhkan perhatian tenaga keperawatan. Perawat diharapkan tidak hanya berperan dalam aspek kuratif, tetapi juga lebih menekankan pada upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan

jiwa, konseling, serta pelatihan teknik relaksasi yang sesuai dengan nilai-nilai syariah. Selain itu, perawat perlu mempertimbangkan faktor usia dan daerah asal santri dalam memberikan pendampingan, karena santri remaja awal dan santri dari luar daerah terbukti lebih rentan mengalami kecemasan. Kolaborasi antara perawat dan pihak pesantren juga menjadi penting untuk merancang program orientasi dan pendampingan psikososial yang adaptif, sehingga santri dapat beradaptasi dengan lebih baik dan menurunkan risiko gangguan kecemasan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa keperawatan memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental santri, sekaligus memperkuat integrasi layanan kesehatan jiwa dengan sistem pendidikan berbasis pesantren.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan hanya di satu pondok pesantren, sehingga hasilnya belum dapat mewakili kondisi di pesantren lain. Selain itu, desain penelitian ini bersifat *cross-sectional*, sehingga belum menggambarkan kondisi kecemasan santri pada satu waktu. Penelitian ini belum memasukkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan santri.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan santri MTs di Pondok Modern Darul Arqom Patean, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan santri secara umum berada pada kategori tinggi. Sebagian besar santri (79,7%) mengalami kecemasan berat, sementara 19,8% berada pada kategori sedang, dan hanya 0,5% yang mengalami kecemasan ringan. Tidak ada santri yang menunjukkan kecemasan sangat ringan maupun panik. Hal ini menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan pesantren memberikan tekanan psikologis yang cukup besar bagi santri MTs.
2. Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin. Santri laki-laki menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi ($M = 17,61$) dibandingkan santri perempuan ($M = 16,29$). Hasil uji Independent T-Test memperoleh $p = 0,000$, yang berarti perbedaan tersebut signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa santri laki-laki mungkin menghadapi tekanan adaptasi dan tuntutan lingkungan yang berbeda dibandingkan santri perempuan.
3. Daerah asal memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan santri. Hasil uji One-Way ANOVA memperoleh $F = 13,335$ dengan $p = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan kecemasan antar

kelompok daerah asal. Uji Post Hoc Games–Howell menunjukkan bahwa santri asal Kendal memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan santri asal Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, dan Batang, sedangkan perbandingan dengan santri asal Luar Jawa tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa latar belakang geografis, sosial, serta kesiapan adaptasi berperan dalam membentuk kondisi psikologis santri.

4. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan santri dipengaruhi oleh faktor individual (jenis kelamin) dan faktor demografis (daerah asal), sehingga diperlukan perhatian khusus dari pihak pesantren dalam mendesain program adaptasi dan pendampingan psikologis bagi santri baru.

B. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat di pesantren diharapkan dapat mengembangkan program intervensi psikososial yang berfokus pada pengelolaan kecemasan santri baru, misalnya melalui edukasi kesehatan jiwa, pelatihan relaksasi, dan konseling berbasis nilai-nilai syariah. Perawat juga perlu memperhatikan faktor usia dan daerah asal dalam memberikan pendampingan, karena santri remaja awal dan santri dari luar daerah lebih rentan mengalami kecemasan.

2. Bagi Institusi Pendidikan/Pesantren

Pihak pesantren perlu menyusun program orientasi yang lebih adaptif, dengan memperhatikan keberagaman latar belakang daerah asal santri.

Pendampingan intensif pada masa awal masuk pesantren sangat penting untuk membantu santri beradaptasi, terutama bagi mereka yang berasal dari luar daerah atau menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga berat. Dukungan teman sebaya (*peer support*) dapat dijadikan strategi untuk mempercepat proses adaptasi sosial santri baru.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat memperluas variabel dengan menambahkan faktor lain seperti dukungan keluarga, pengalaman sebelumnya, atau kondisi psikologis santri. Disarankan menggunakan desain longitudinal untuk melihat perkembangan kecemasan santri dari waktu ke waktu, sehingga dapat memberikan gambaran lebih komprehensif tentang proses adaptasi di pesantren. Instrumen lain selain GAD-7, seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), dapat digunakan untuk memperkuat validitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman Anwar, H. (2024). *Hubungan Usia dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Bedah Elektif Dewasa The Relationship Between Age and Anxiety Level in Adult Elective Surgery Patients*. 09(01), 28–36.
- Adisti Yuliasrin, Vebrianto, R., Efendi, S., & Yovita. (2023). Pengembangan Instrumen Untuk Mengukur Keterampilan Kreatif Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(2), 285–292. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i2.1307>
- Agung, A., Agung, G., Agusta, D., Putra, P., Dwiputri, A. R., Madani, F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., & Rabbani, M. A. (2024). *Jurnal Biologi Tropis Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review*.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Arifin, S., Mulyadi, E., Alitifah, N., & Mahasiswa Progam Studi Keperawatan Universitas Wiararaja Dosen Progam Studi SI Keperawatan Universitas Wiararaja Dosen Progam Studi SI Keperawatan Universitas Wiararaja Corespondent Author, Mk. S. (2023). HUBUNGAN CULTURE SHOCK DENGAN TINGKAT STRESS PADA SANTRI BARU DI PONDOK AL-AMIN PRENDUAN. In *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL* (Vol. 5, Issue 1). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Asmarani, Y., Mayasari, R., Ushuluddin, F., Dan Dakwah, A., Kendari, I., Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, P., & IAIN Kendari, F. (2023). DINAMIKA STRES SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN MODERN AL-IKHLAS LABUNTI KECAMATAN LASALEPA KABUPATEN MUNA. In *Jurnal Mercusuar* (Vol. 3, Issue 1).
- Asri, Y. (2023). *Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada santri setelah Covid-19 pandemi di pondok pesantren*. 7(3), 160–167.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Cahyani, D. F., & Putri, N. S. (2024). Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling DAMPAK KECEMASAN BERLEBIH TERHADAP PSIKOLOGIS GEN Z (USIA REMAJA). *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 82–94. <https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–

12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Cantika, M. Y. (2025). *Perbandingan Tingkat Kecemasan Karir Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan Program Studi Bimbingan dan Konseling (Studi Komparatif)*. 2(2).
- Darma Ma'arif, S., & Hasan, N. (2021). *PERAN PENDIDIKAN PESANTREN DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SANTRI*. 6.
- Debora, C. M., Pratikno, M. heny, & Sandiah, N. (2021). Strategi adaptasi mahasiswa perantauan asal jakarta di fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1–12. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/34500>
- Enti Agestia, Desy Safitri, & Sujarwo Sujarwo. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Farah, N. A., & Nurul, P. (2023). *WOMEN ' S BOARDING SCHOOL : A FORM OF GENDER JUSTICE FOR WOMEN STUDENTS*. 07(01), 14–23.
- Farhany, F. F., Rachmawati, M. B., Ernia, W., Putri, N., Rahmawati, I., Arifah, N. Z., Rinonce, H. T., Kusumawati, H. I., & Muslichah, R. (2023). *AN OVERVIEW OF STUDENT'S ANXIETY IN ASSALAFIYAH II MLANGI BOARDING SCHOOL YOGYAKARTA BASED ON AGE AND GENDER*. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v8i2.44504>
- Haetami, A. (2025). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPUTUSAN*. 11(1), 205–214.
- Hafeez, B. (2023). Anxiety Hampers the Productivity Among Students. *Northwest Journal of Medical Sciences*, 2(3), 1. <https://doi.org/10.69723/njms.02.03.0350>
- Hapsari, J. (2023). *Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang: Literature Review*. 6(3), 373–383.
- Inovatif, J. M., Febrianti, N., Noprinda, M., Nurrohimah, S. I., Rahmawati, P., Sandra, V. N., Hartono, Y., Lubis, K., Sriwijaya, U., Akhir, U., & Kelamin, J. (2025). *Kecemasan menghadapi ujian akhir ditinjau dari jenis kelamin*. 9(5), 68–73.
- Juhaidi, A., Fitria, A., Hidayati, N., & Saputri, R. A. (2025). *Social Sciences & Humanities Open Examining factors influencing enrolment intention in Islamic higher education in Indonesia , does Islamic senior high school matter ?* 11(July 2024).
- Juli, V. N., Kaban, A. A., Dharna, U. S., Affandi, A. J., Depok, K., Sleman, K., & Yogyakarta, D. I. (2024). *Kemampuan Beradaptasi Sosial Mahasiswa Batak di Lingkungan Yogyakarta Universitas Sanata Dharma , Indonesia diri di lingkungannya khususnya berlaku pada mahasiswa . Ketika individu berhadapan dengan*. 4, 39–48.

- Made, N., Sulistiowati, D., Putra, A., Kadek, P., Swedarma, E., & Ayu, I. G. (2022). *Anxiety and social relationship among middle school adolescents in Denpasar: a cross sectional study*. 13(2), 67–74. <https://doi.org/10.22219/jk.v13i2.20280>
- Malik, A., & Karim, A. (2025). *Upaya Rehabilitasi Kecemasan Santri Baru Melalui Klinik Solver di Pesantren*. 1, 14–22.
- Maula, A. (2024). *PSYCHOLOGICAL DIFFERENCES OF ECONOMICALLY DEPRIVED ADOLESCENTS IN URBAN AND RURAL AREAS*. 6(3), 1093–1104.
- Mulya, T. W., & Salvi, F. (2024). ‘ Grass , rice , and aubergine ’: a case study of an Islamic eco- pesantren in Indonesia ABSTRACT. *Pedagogy, Culture & Society*, 00(00), 1–19. <https://doi.org/10.1080/14681366.2024.2385049>
- Musdalifah, R., & Jannah, B. (2025). *Tinjauan Kasus: Stres Psikologis Akibat Adaptasi Lingkungan Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotul Khuffadz*. 4(2), 57–61.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Purwanto. (2019). Variabel Dalam Pendidikan. *Teknodik*, 10(18), 1–20. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rafiq, D., Imamah, E., Istiaji, E., Nur, E., & Kunci, K. (2025). *Strategi Coping Stress Pada Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo*. 4(1), 29–44. <https://doi.org/10.35719/p>
- Rauta, O., Naomi, P., Rosdewi, N., Joko, F., & Abstrak, A. (2020). *PERBEDAAN KECEMASAN MAHASISWA DI PEDESAAN DAN PERKOTAAN TERHADAP PENULARAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID – 19)*. 13(September), 125–134.
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Rismawan, W., Mardiah, S. S., & Nuraeni, S. (2023). Stress levels of students pre-Imtihan Syafahi in Islamic boarding school. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 399–402. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1930>

- Rohmawati, R., Sudarti, E., Faizah, I., Sari, R. Y., Hasina, S. N., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2024). *Korelasi usia terhadap kecemasan pada pasien pre operasi histerectomi*. *12*(1), 9–16.
- Rufaidah, A., Kiranida, O., Nur, D., Sahin, A., & Aprilia, Z. (2025). *Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Perbedaan Gender*. *9*(2), 24–30. <https://doi.org/10.26539/4acc4s30>
- Safitri, A. D. (2024). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi Differences in Anxiety Levels in View of Gender in Students Who Are Writing Their Thesis Abstrak*. *11*(03), 1383–1399.
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., Isnaini, M., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2024). *Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif Survey Methods: Explanatory Survey and Cross Sectional in Quantitative Research*. *4*(3), 1695–1708.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan(kuantitatif, kualitatif, kombinasi R&D dan Penelitian Pendidikan. Metode Penelitian Pendidikan*.
- Supriadi, Z. M., & Jalal, N. M. (2024). *Hubungan Self Compassion dengan Homesickness pada Santri Baru di Pondok Pesantren Modern Rahmatul Asri*. *5*(2), 177–188.
- Tang, B., Wang, Y., Gao, Y., Wu, S., Li, H., Chen, Y., & Shi, Y. (n.d.). *The Effect of Boarding on the Mental Health of Primary School Students in Western Rural China*.
- Triastuti, N. J., & Herawati, E. (2022). Demographic characteristics and anxiety in the educational setting during the COVID-19 pandemic in Indonesia: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, *5*(5). <https://doi.org/10.1002/hsr2.792>
- Wulandari, M., Syahrani Amelia, N., Nashobi, M. Z., & Noviyanti, I. (2024). Strategi Adaptasi dalam Menghadapi Perubahan Ekonomi Terbaru. *Jurnal Ekonomi STIEP*, *9*(1), 85–92. <https://doi.org/10.54526/jes.v9i1.280>
- Zahra, G., Fadhilah, N., Saputra, R. A., & Wibowo, A. H. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. *Jurnal Fakultas Teknik UMT*, *13*(1), 38–47. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jt/index>