

**STUDI KOLERASI ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEMAMPUAN ADAPTASI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

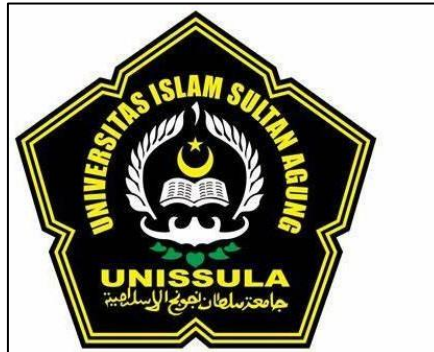
Oleh:

Arrohman Mahfudz

NIM : 30902200046

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

2025



**STUDI KOLERASI ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEMAMPUAN ADAPTASI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

Oleh:

Arrohman Mahfudz

NIM : 30902200046

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

2025

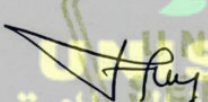
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya meyatakan bahwa skripsi dengan judul: **“STUDI KOLERASI ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEMAMPUAN ADAPTASI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN”**. Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarism, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, Januari 2025

Mengetahui
Wakil Dekan I

Peneliti


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


Arrohman Mahfudz
NIM: 30902200028

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul

**STUDI KOLERASI ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEMAMPUAN ADAPTASI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN**

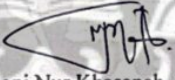
Dipersiapkan dan disusun oleh

Nama : Arrohman Mahfudz
NIM : 30902200046

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada : 04 Desember 2025

Pembimbing I

Tanggal : 04 Desember 2025


Dr. Ns. Nopi Nur Khasanah, M.Kep. Sp.Kep.An
NUPTK. 6462765666230213



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**STUDI KOLERASI ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEMAMPUAN ADAPTASI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN**

Di susun oleh:

Nama: Arrohman Mahfudz

NIM: 30902200046

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Desember 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep

NUPTK. 9560764665231132

Penguji II,

Dr. Ns. Nopi Nur Khasanah, M.Kep, Sp.Kep.An

NUPTK. 6462765666230213

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, S.KM, S.Kep, M.Kep

NUPTK. 1154752653130093

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

ABSTRAK

STUDI KOLERASI ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEMAMPUAN
ADAPTASI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN

Latar Belakang: Proses adaptasi di lingkungan pondok pesantren sering menjadi tantangan besar bagi santri baru, di mana faktor seperti perpisahan keluarga, tuntutan akademik, dan aturan ketat dapat memicu kecemasan. Kecemasan ini berpotensi menghambat kemampuan santri untuk menyesuaikan diri dan menimbulkan masalah psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membuktikan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi pada santri baru di Pondok Pesantren Kun Assalam Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah 80 santri baru di Pondok Pesantren Kun Assalam, diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS) untuk mengukur kecemasan dan kuesioner kemampuan adaptasi. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*.

Hasil: Mayoritas responden adalah kelompok usia 7-12 tahun (75%). Hasil univariat menunjukkan bahwa mayoritas santri berada pada kategori tidak cemas (86,4%), namun 70% dari mereka memiliki kemampuan adaptasi yang buruk. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi ($p\text{-value} = 0,000$; $\alpha < 0,05$). Kekuatan hubungan tergolong sedang ($r = -0,506$). Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami santri, semakin rendah pula kemampuan adaptasi mereka.

Kesimpulan: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi santri baru. Diharapkan institusi pesantren dapat menyediakan dukungan psikososial yang memadai untuk membantu santri dalam mengelola kecemasan, sehingga proses adaptasi dapat berjalan lebih optimal.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Kemampuan Adaptasi

ABSTRAK

A CORRELATION STUDY BETWEEN ANXIETY LEVEL AND ADAPTATION ABILITY OF NEW STUDENTS IN ISLAMIC BOARDING SCHOOL

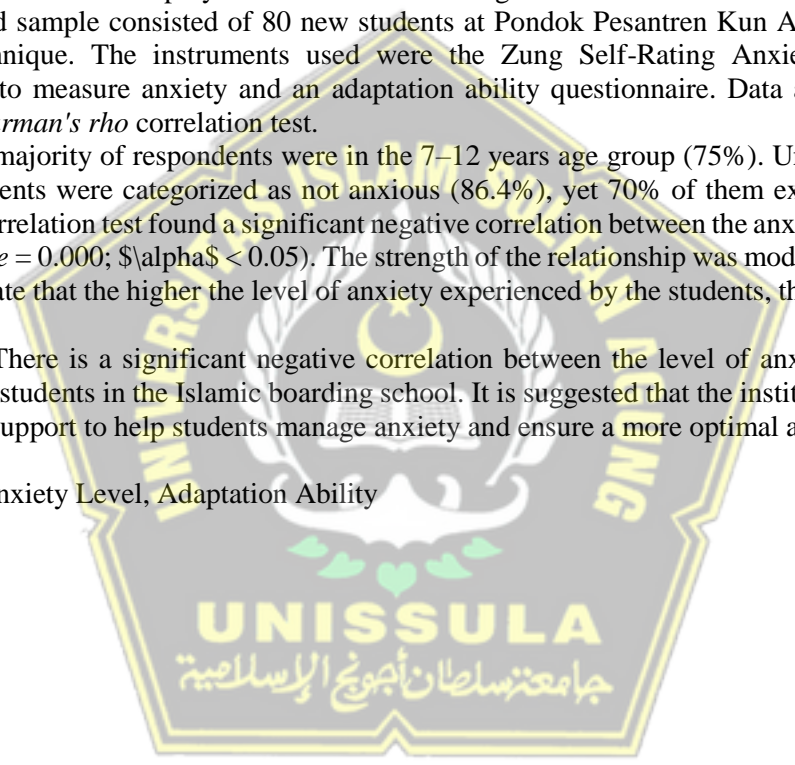
Background: The adaptation process within the Islamic boarding school (*pondok pesantren*) environment often poses a significant challenge for new students. Factors such as separation from family, academic demands, and strict rules can trigger anxiety. This anxiety potentially hinders the student's ability to adjust and may lead to psychosocial problems. This study aims to analyze and prove the relationship between the level of anxiety and the adaptation ability of new students at Pondok Pesantren Kun Assalam, Semarang.

Method: This research employed a correlational design with a *cross-sectional* approach. The entire population and sample consisted of 80 new students at Pondok Pesantren Kun Assalam, utilizing a *total sampling* technique. The instruments used were the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS) questionnaire to measure anxiety and an adaptation ability questionnaire. Data analysis was performed using the *Spearman's rho* correlation test.

Results: The majority of respondents were in the 7–12 years age group (75%). Univariate results showed that most students were categorized as not anxious (86.4%), yet 70% of them exhibited poor adaptation ability. The correlation test found a significant negative correlation between the anxiety level and adaptation ability ($p\text{-value} = 0.000$; $\alpha < 0.05$). The strength of the relationship was moderate ($r = -0.506$). These findings indicate that the higher the level of anxiety experienced by the students, the lower their adaptation ability.

Conclusion: There is a significant negative correlation between the level of anxiety and the adaptation ability of new students in the Islamic boarding school. It is suggested that the institution provides adequate psychosocial support to help students manage anxiety and ensure a more optimal adaptation process.

Keywords: Anxiety Level, Adaptation Ability



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

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

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.H Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr.Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistianingsih, M. Kep, Sp KMB Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. Ns. Nopi Nur Khasanah, M.Kep.Sp.An pembimbing pertama yang telah sabar dan ikhlas serta meluangkan waktunya untuk membimbing saya dengan sepenuh hati dan memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi saya.
5. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf FIK UNISSULA yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta bantuan kepada penulis.
6. Pihak Pondok Pesantren Kun Assalam Genuk Semarang yang sudah mengijinkan dan memudahkan Saya untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tuaku, Bapak Zahrudin dan Ibu Mazidah M.S yang senantiasa memberikan tenaga dan doa yang tidak pernah putus untuk saya, dan selalu memberikan semangat untuk saya sehingga saya menyelesaikan dengan tepat waktu.
8. Teman-teman departemen anak yang selalu memberi dukungan untuk berjuang bersama

9. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2022 yang saling mendoakan dan tidak Lelah untuk berjuang Bersama.
10. Sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan berjuang Bersama dalam menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 16 Januari 2026

Penulis,



Arrohman Mahfudz

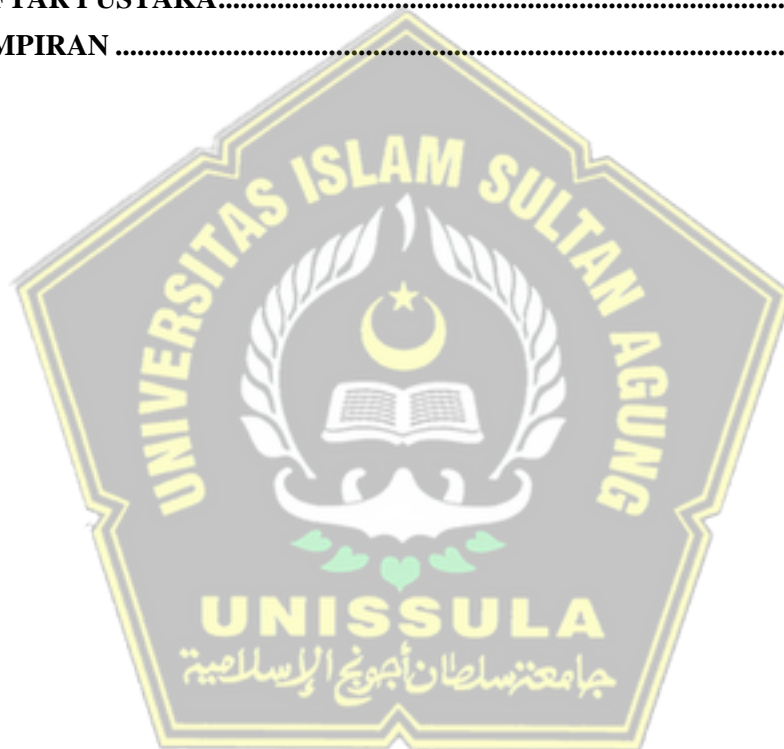
NIM. 30902200046



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
<u>ABSTRAK</u>	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori.....	16
C. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Kerangka konsep	18
B. Variabel Penelitian	18
C. Jenis dan Desain Penelitian	19
D. Populasi dan Sampel.....	19
E. Tempat dan Waktu Penelitian	20
F. Definisi Operasional	21
G. Instrumen / alat ukur pengumpulan data	22
H. Metode Pengumpulan Data.....	25
I. Analisis Data	27
J. Etika Penelitian	29
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN	30
A. Pengantar Bab	30
B. Analisa Univariat	30
C. Analisa Bivariat.....	32
BAB V	34

PEMBAHASAN	34
A. Pengantar Bab	34
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	34
1. Karakteristik Responden	34
C. Keterbatasan penelitian	42
D. Implikasi Keperawatan	42
BAB IV	44
PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Kecemasan

Tabel 4. 4 Distribusi Kemampuan Adaptasi

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

Tabel 5. 1 Hasil Tabulasi silang dan Uji Spearman Rho Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Santri Baru



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin studi pendahuluan

Lampiran 2. Uji etik penelitian

Lampiran 3. Surat permohonan menjadi responden

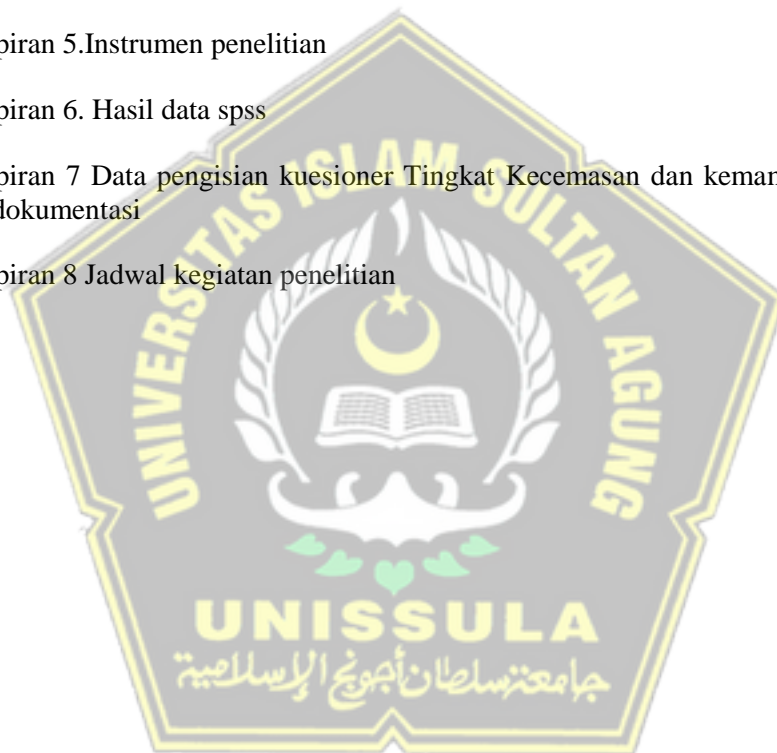
Lampiran 4. Surat persetujuan menjadi responden

Lampiran 5. Instrumen penelitian

Lampiran 6. Hasil data spss

Lampiran 7 Data pengisian kuesioner Tingkat Kecemasan dan kemampuan Adaptasi dan dokumentasi

Lampiran 8 Jadwal kegiatan penelitian



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan budaya saat ini menunjukkan adanya peningkatan orang tua dalam menyekolahkan anaknya ke institusi Pendidikan agama seperti pondok pesantren (Salmon et al., 2024). Pondok pesantren adalah institusi pendidikan yang memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian dan karakter santri. Untuk santri baru di pondok pesantren, sering kali menjadi tantangan tersendiri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda dari kehidupan sehari-hari mereka. Adaptasi ini termasuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan belajar, interaksi sosial, dan prinsip-prinsip yang dipegang oleh pondok pesantren. Oleh karena itu, kemampuan adaptasi untuk menyesuaikan diri sangat penting agar mereka dapat menjalani proses pendidikan dengan baik (Ardiansyah & Basuki, 2023).

Mayoritas santri baru mengalami kecemasan saat memasuki pondok pesantren seperti meninggalkan keluarga, memenuhi tuntutan akademik, dan berinteraksi dengan teman sebaya yang belum dikenal, dapat menyebabkan kecemasan. Sebaliknya, tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang lain dan menyesuaikan diri dengan aturan dan peraturan pondok pesantren adalah beberapa sumber kecemasan (Alwi, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan dapat menghambat proses adaptasi santri baru. Santri dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, mengikuti kegiatan

belajar, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka (Salisa, 2023). Oleh karena itu, penelitian yang menyelidiki hubungan antara kecemasan dengan adaptasi santri baru di pondok pesantren sangat penting. Pengelola pondok pesantren dapat membuat rencana dukungan yang lebih baik untuk membantu santri baru dalam beradaptasi.

Jika seorang anak usia sekolah tidak mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan baru secara terus-menerus ini akan memengaruhi dirinya. Konsekuensi yang mungkin muncul antara lain kesulitan dalam pendidikan, masalah dalam berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya, bahkan kesulitan dalam menjalani kehidupan di masa yang akan datang. Jika anak usia sekolah tersebut sulit bersosialisasi, kemungkinan besar akan menghadapi masalah psikososial yang berupa perilaku menyimpang, rasa putus asa, kecemasan, perasaan tidak berdaya, stres, dan bahkan depresi (Jamaluddin, 2020).

Santri baru khususnya yang berasal dari berbagai latar belakang, sering kali merasakan tingkat kecemasan yang cukup tinggi saat pertama kali terpisah dari keluarga dan lingkungan yang di kenal. Kecemasan ini dapat muncul dari ketidakpastian mengenai kemampuan nya untuk menyesuaikan diri dengan suasana pesantren, serta kekhawatiran terhadap interaksi sosial yang baru (Susilowardhani et al., 2021). Pada penelitian (Bau et al., 2022) bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kemampuan beradaptasi pada remaja di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil (Bau et al., 2022).

Kemampuan beradaptasi tergantung pada berbagai faktor psikologis, terutama yang berkaitan dengan pengelolaan kecemasan. Santri yang mampu

menangani kecemasan dengan baik akan lebih cepat beradaptasi dengan kehidupan di pesantren, menciptakan hubungan sosial yang baik, dan meraih hasil belajar yang optimal. Sebaliknya, santri yang kesulitan dalam mengatasi kecemasan dan stres dapat menghadapi hambatan dalam proses adaptasi, bahkan berpotensi mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi (Bau et al., 2022) Meskipun begitu, proses penyesuaian juga dipengaruhi oleh aspek-aspek individu seperti tingkat kegelisahan dan keterampilan dalam mengatasi kecemasan. Santri yang berhasil mengelola kecemasan dengan efektif biasanya lebih cepat beradaptasi dengan suasana pesantren dan merasakan pengalaman yang lebih menyenangkan. Sebaliknya, santri yang mengalami kesulitan dalam menangani kedua kondisi ini dapat mengalami tantangan dalam beradaptasi dan mungkin merasa tertekan secara emosional serta sosial (Pertiwi, 2024).

Hasil studi pendahuluan oleh peneliti di pondok pesantren kun assalam menemukan bahwa dari 4 santri putra yang mengisi kuesioner yang peneliti bagikan kebanyakan dari mereka yang masih gugup Ketika berbicara dengan orang lain dan sering terganggu oleh sakit kepala, dan nyeri otot. Dengan semakin meningkatnya perhatian terhadap pentingnya kesehatan mental dalam pendidikan, penelitian mengenai hubungan antara Tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi menjadi sangat penting. Oleh karena itu, memahami bagaimana kecemasan dengan kemampuan santri untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren sangatlah diperlukan, serta bagaimana langkah-langkah intervensi yang tepat dapat membantu mereka dalam proses penyesuaian ini. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih lanjut

mengenai hubungan Tingkat kecemasan terhadap kemampuan adaptasi santri baru di pondok pesantren.

B. Rumusan Masalah

Perubahan budaya yang mendorong peningkatan minat orang tua menyekolahkan anaknya ke pondok pesantren membawa tantangan baru bagi santri, khususnya dalam proses adaptasi terhadap lingkungan yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Santri baru sering kali mengalami kecemasan akibat perpisahan dari keluarga, tuntutan akademik, serta tekanan sosial dan aturan baru yang harus diikuti. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan adaptasi, yang berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikososial jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dan kemampuan adaptasi santri baru di pondok pesantren, agar pihak pengelola dapat memberikan dukungan yang tepat demi keberhasilan proses pendidikan dan kesejahteraan mental santri. Berdasarkan latar belakang yang sudah didapatkan diatas dapat di rumuskan masalah dan diangkat ke penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi santri baru di pondok pesantren?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi santri baru di pondok pesantren kun assalam

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus peneliti ini adalah :

- a) Mengidentifikasi karakteristik umum responden
- b) Mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh santri baru di pondok pesantren.
- c) Mengukur tingkat kemampuan adaptasi santri baru terhadap lingkungan pondok pesantren.
- d) Menganalisis keeratatan hubungan antara kecemasan dan kemampuan adaptasi santri baru.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mendalami dan memahami lebih lanjut tentang hubungan antara kecemasan, stres, dan cara penyesuaian individu, khususnya dalam konteks kehidupan santri di pondok pesantren.

2. Bagi Profesi

Penelitian ini memberikan manfaat bagi program S1 Ilmu Keperawatan serta pondok pesantren sebagai bahan evaluasi untuk menciptakan suasana lingkungan yang lebih mendukung bagi santri baru dalam proses adaptasi, terutama saat menghadapi kecemasan dan stres.

3. Bagi Masyarakat

penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua dan komunitas sekitar pondok

pesantren, tentang pentingnya dukungan psikososial yang diperlukan oleh santri baru dalam menghadapi kecemasan dan stres saat beradaptasi di pondok pesantren.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul sebagai tanggapan terhadap situasi yang dirasa mengancam atau sulit, dan ini dapat memengaruhi cara berpikir serta tindakan seseorang. Bagi para santri baru di pondok pesantren, kekhawatiran sering kali timbul akibat proses penyesuaian dengan lingkungan baru yang memiliki norma dan kebiasaan yang berbeda dari tempat asal mereka. Penelitian (Siregar, 2023) menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi antara ringan sedang hingga tinggi, yang berdampak negatif pada kemampuan akademik dan interaksi sosial mereka.

Dalam konteks santri baru di pondok pesantren, rasa cemas seringkali muncul akibat penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru, yang memiliki aturan dan budaya yang berbeda dari sebelumnya. (AIDA, 2021) menyebutkan bahwa jika adaptasi dilakukan dengan cepat namun tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian yang baik, hal ini bisa menyebabkan kecemasan. Santri baru yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan tanda-tanda seperti menangis, mengalami gangguan tidur, merasa sedih, dan menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dengan

pengajar atau teman-teman baru. Kecemasan semacam ini dapat menghambat proses penyesuaian santri di lingkungan pondok pesantren.

b. Tingkat Kecemasan

Setiap individu mengalami kecemasan sesuai dengan derajat atau tingkatannya, menurut *Peplau*, dalam (Putri, 2021) mengidentifikasi ada empat tingkatan kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan tingkat ringan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Tanda dan gejala dari kecemasan tingkat ringan adalah persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gejala gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang dapat memungkinkan seorang individu memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga menyebabkan individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi yang akan dirasakan individu yang mengalami kecemasan sedang adalah sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi

c. Kecemasan Berat

Kecemasan dengan tingkatan berat akan sangat mempengaruhi persepsi individu, individu akan cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang rinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua hal akan dilakukan untuk mengurangi ketegangan Tanda dan gejala dari seseorang yang mengalami kecemasan berat adalah persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif.

d. Tingkat Panik

Pada kecemasan dengan tingkatan panik, akan berhubungan dengan rasa ketakutan dan merasa diteror, hal tersebut dikarenakan mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak akan dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Seseorang yang mengalami panik akan menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional.

C. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

a) Tekanan Akademik

Pondok pesantren memiliki dua jenis kurikulum: pendidikan umum dan pendidikan agama. Banyaknya tugas, ujian, dan hafalan membuat

para santri merasa terbebani. Kombinasi dari dua sistem pendidikan ini menyebabkan tekanan akademik yang dapat memicu kecemasan bagi beberapa santri (Ananda, 2022).

b) Jauh dari Keluarga dan Homesick

Santri yang baru sering merasakan tekanan karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda, seperti hidup bersama banyak orang dan jauh dari keluarga. Mereka kerap mengalami stres mental akibat penyesuaian terhadap peraturan dan kondisi pesantren yang sangat berbeda dengan suasana di rumah (Budisiwi, 2022).

c) Ekspektasi Tinggi dari Orang Tua dan Ustadz

Kewajiban untuk menjadi anak yang sukses baik dalam hal spiritual maupun akademis dapat menimbulkan rasa cemas bagi para santri. Ekspektasi yang besar dari orang tua dan guru tanpa dukungan mental yang memadai dari santri dapat menyebabkan stres yang sangat tinggi (misbahudin, 2022).

d) Kurangnya Dukungan Emosional

Tidak adanya ruang nyaman untuk berbagi perasaan, baik dengan guru maupun teman, membuat sejumlah santri menahan emosinya, yang berakibat pada tekanan mental. Kekurangan layanan konseling atau pendampingan di pesantren mengakibatkan santri menyimpan kekhawatiran yang seharusnya disampaikan (Mochamad iqbal, 2022).

e) Kondisi Fasilitas yang Kurang Nyaman

Fasilitas yang tidak memadai, kamar yang sempit, dan waktu istirahat yang terbatas dapat memperburuk keadaan mental santri. Lingkungan fisik yang tidak layak, seperti ruang tidur yang kecil dan kondisi sanitasi yang kurang baik, dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan (Paramesti, 2021).

2. Adaptasi

a. Definisi Adaptasi

Adaptasi di pondok pesantren adalah suatu proses di mana santri menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, mencakup aspek fisik, sosial, emosional, dan spiritual, agar dapat merasa nyaman dan seimbang dalam kehidupan di pesantren. Adaptasi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan situasi baru, termasuk memahami aturan, cara berinteraksi dalam masyarakat, serta kebiasaan yang ada di pondok pesantren (Budisiwi, 2022). Santri perlu melakukan penyesuaian agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari di pesantren dengan baik, termasuk dalam hal disiplin waktu, hidup bersama teman sekamar, dan secara teratur mengikuti kegiatan keagamaan (misbahudin, 2022).

Pesantren Pesantren dipahami sebagai lembaga yang berartisekelompok individu yang memiliki visi yang sama. Pesantren yang responsif itu jika merujuk pada penelitian Rifki yang menyebutkan bahwa pesantren salaf merupakan sebuah pesantren yang mengadakan

pendidikan Islam dengan cara Bandongan dan sorogan merupakan metode dalam mempelajari kitab-kitab klasik yang dikenal dengan istilah kitab kuning, yang dihasilkan oleh para ulama pada masa abad pertengahan (Tohir, 2020).

b. Tahap-tahap Proses Adaptasi Di Pondok Pesantren

1. Tahap Shock atau Disorientasi (Honeymoon Ends)

Santri yang baru sering kali menghadapi pengalaman budaya yang mengejutkan atau rasa ketidaknyamanan akibat lingkungan yang sangat berlainan dari rumah mereka. Tanda-tandanya bisa berupa kerinduan rumah, kebingungan, kecemasan, hingga penolakan terhadap peraturan pesantren. Pada fase awal penyesuaian, individu biasanya mengalami kebingungan, konflik batin, dan penolakan terhadap suasana baru (Umroh & Maryam, 2021).

2. Tahap Penyesuaian Awal (Initial Adjustment)

Santri mulai mengenali rutinitas harian, aturan di pesantren, dan mereka berusaha menyesuaikan diri meskipun seringkali mengalami tekanan. Mereka mulai mencari teman dekat dan memperhatikan kondisi sekitar. Setiap individu berusaha untuk mengerti dan secara perlahan beradaptasi dengan lingkungan dengan menggunakan pendekatan psikologis dalam menghadapi situasi (Hestyaningsih et al., 2024).

3. Tahap Adaptasi Aktif (Adaptation and Integration)

Santri sudah mulai bisa menyesuaikan diri dengan baik dan

berpartisipasi dalam aktivitas di pondok dengan lebih teratur. Mereka sekarang sudah mendapatkan teman, terbiasa dengan rutinitas yang padat, dan lebih memahami budaya pesantren. Santri mulai dapat beradaptasi dengan suasana pondok, baik dalam aspek sosial maupun kebiasaan sehari-hari, serta mampu mengendalikan perasaannya (Faiqoh et al., 2023).

4. Tahap Adaptasi Aktif (Adaptation and Integration)

Pada tahap ini, para santri mulai merasa nyaman dan menjadi bagian dari komunitas pesantren. Mereka tidak hanya mampu beradaptasi, tetapi juga menunjukkan sikap yang baik dan berpartisipasi secara aktif dalam berbagai kegiatan di pondok. Tahap penerimaan ini ditandai oleh perasaan nyaman secara emosional dan keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial serta keagamaan di pesantren (misbahudin, 2022).

c. Respon Adaptasi di Pondok Pesantren

a. Respon Fisik

Para santri mengalami perubahan dalam cara hidup mereka, seperti bangun lebih pagi, berpartisipasi dalam aktivitas fisik setiap hari, tidur dalam kelompok, dan menghadapi keterbatasan fasilitas. Reaksi mereka bisa berupa kelelahan, kurangnya minat makan, atau masalah dalam tidur. Tanggapan fisik ini sering kali disebabkan oleh tekanan dari rutinitas yang padat serta penyesuaian dengan lingkungan baru yang lebih ketat dibandingkan di rumah (Umroh & Maryam, 2021).

b. Respon Emosional

Santri dapat merasakan kerinduan terhadap rumah, ketidakpastian, kesedihan, rasa takut, atau bahkan merasa terasing. Namun, sebagian santri lainnya merasa bahagia karena mendapatkan suasana keagamaan yang baru. Pada tahap awal penyesuaian, santri sering mengalami perubahan emosi, terutama akibat tekanan dari teman sebaya dan keinginan untuk bertemu keluarga (Budisiwi, 2022)

c. Respon Sosial

Santri berusaha membangun hubungan baru dengan teman-temannya, pengasuh, dan para guru. Beberapa santri dapat dengan cepat beradaptasi, sementara yang lain lebih memilih untuk menyendiri atau menghadapi konflik. Proses sosial ini menjadi tantangan tersendiri, sebab santri harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang beragam dan memiliki struktur hierarkis (misbahudin, 2022).

d. Respon Spiritual

Bagi sebagian santri, lingkungan pesantren membantu memperkuat praktik ibadah dan keimanan mereka. Namun, bagi yang belum terbiasa, hal ini mungkin menjadi beban atau tekanan dalam aspek spiritual. Pesantren dapat berfungsi sebagai medium untuk meningkatkan spiritualitas, tetapi jika tidak sesuai dengan kesiapan individu, hal ini dapat mengakibatkan tekanan psikologis (Hestyaningsih et al., 2024).

D. Faktor Penyebab Adaptasi di Pondok Pesantren

Proses adaptasi santri di pondok pesantren dipengaruhi oleh

berbagai faktor yang menentukan sejauh mana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kematangan Emosional dan Usia. Santri yang lebih tua, baik secara usia maupun emosi, biasanya lebih mampu beradaptasi. Kematangan psikologis seseorang memainkan peran penting dalam proses penyesuaian terhadap lingkungan baru (Umroh & Maryam, 2021).

faktor penyebab adaptasi di pondok pesantren di antaranya adalah:

a. Dukungan Sosial

Bantuan dari keluarga, teman, dan pengasuh di pondok sangat berkontribusi dalam proses penyesuaian diri yang baru (Budisiwi, 2022).

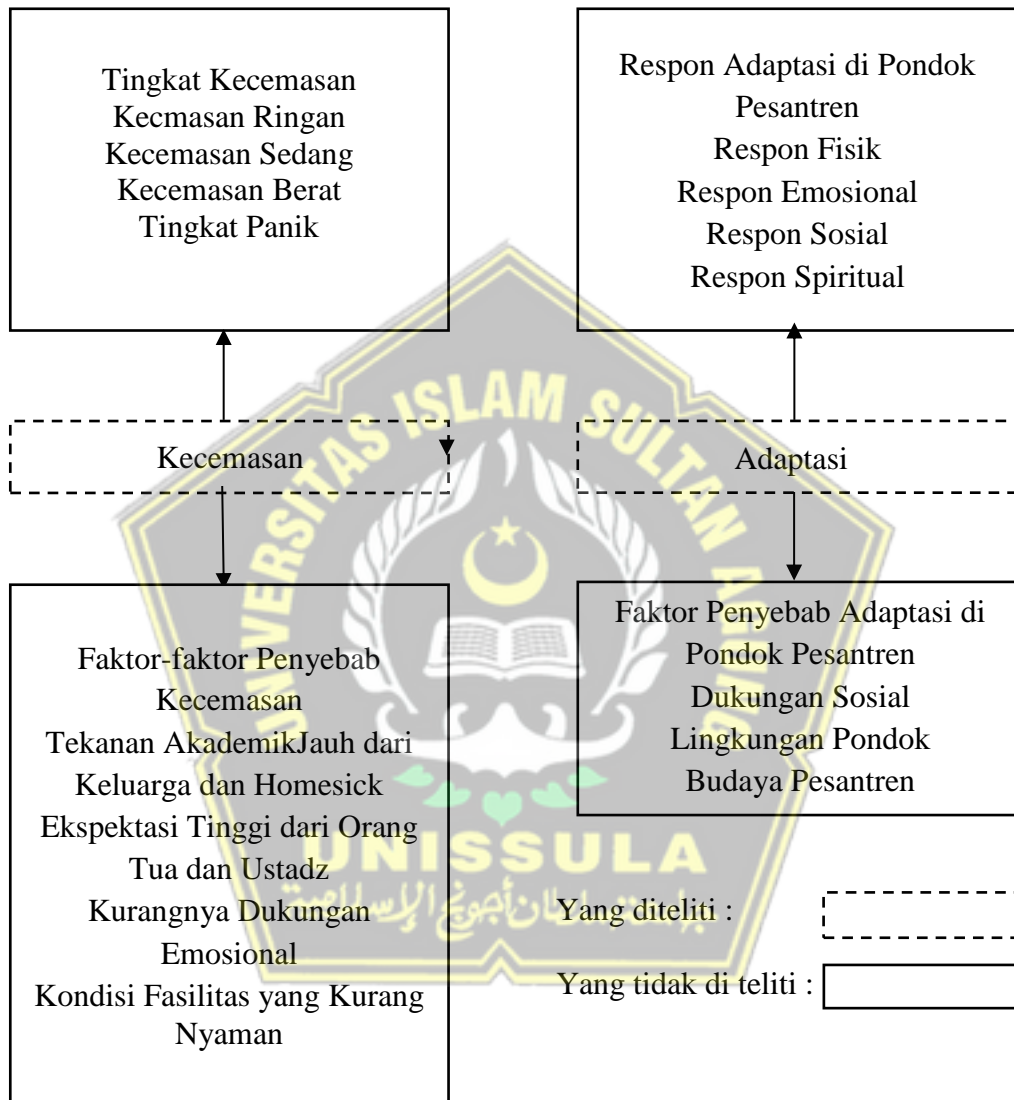
b. Lingkungan Pondok

Kondisi fisik pondok, jadwal aktivitas, peraturan, serta metode pengasuhan oleh para pengasuh sangat mempengaruhi perasaan nyaman dan penyesuaian santri.

c. Budaya Pesantren

Setiap pesantren memiliki nilai-nilai, norma, dan tradisi yang khas. Santri perlu beradaptasi dengan sistem yang ada. Budaya pesantren yang ketat dapat menjadi tantangan sekaligus alat untuk membentuk karakter santri (misbahudin, 2022).

B. Kerangka Teori



Sumber: (Umroh & Maryam, 2021),(misbahudin, 2022),(Budisiwi, 2022),(Faiqoh et al., 2023).

C. Hipotesis

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

1. **H_a**: Ada Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Lingkungan Baru pada Santri di Pondok Pesantren.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka konsep

Kerangka konsep merupakan konsep yang dipakai sebagai landasan berpikir dalam kegiatan ilmu dan kerangka konsep membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Zakariah et al., 2020).



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang dapat membedakan atau membawa variasi pada nilai yang diamati, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, dan menjadi fokus utama dalam proses pengumpulan serta analisis data (Fadilla & Wulandari, 2023). Penelitian ini mencakup dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependen variable*).

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab dari perubahan variabel lain, dan sering disebut juga sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain. Maka penelitian ini variable bebasnya yaitu Kecemasan

2. Variable terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Perubahan yang terjadi pada variabel ini merupakan akibat dari adanya variasi pada variabel independent (Sugiono et al., 2020). Maka penelitian ini variable terikatnya yaitu Kemampuan Adaptasi

C. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang membutuhkan struktur yang sistematis, terencana, dan terstruktur sejak awal. Desain yang digunakan dalam penelitian menggunakan desain penelitian kolerasional dengan pendekatan cross sectional yang merupakan penelitian dengan data yang dikumpulkan dalam kurun waktu satu periode yaitu data tingkat kecemasan dan kemampuan beradaptasi pada santri baru di pondok pesantren.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan individu dengan kualitas dan ciri-ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai objek penelitian dan darinya dapat ditarik Kesimpulan (Dekanawati et al., 2023). Populasi pada penelitian ini adalah santri baru di Pondok Pesantren Kun Assalam sebanyak 80 santri.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu, yang dianggap mampu menggambarkan seluruh karakteristik populasi. Sampel dalam penelitian ini ialah sebanyak 80 di Pondok Pesantren Kun Assalam, penentuan sampel penelitian ini berdasarkan metode total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dari semua jumlah populasi, hal itu disebabkan jumlah populasi yang diambil kurang dari 100 responden (Mujib et al., 2024).

Kriteria untuk menentukan sampel

- a) Kriteria inklusi
 - 1) Santri baru SD putra putri di Pondok Pesantren Kun Assalam
 - 2) Santri baru SMP putra putri di Pondok Pesantren Kun Assalam
 - 3) Santri baru (7-15 tahun) di Pondok Pesantren Kun Assalam
- b) Kriteria eksklusi
 - a) Santri yang tidak datang ke Lokasi penelitian

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Kun Assalam yang beralamatkan di Jalan sentono raya rt.1/rw.4 kel banjardowo genuk kota Semarang Jawa tengah yang dilaksanakan pada Agustus Oktober 2025.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil	Skala
Kecemasan	Merujuk pada kondisi psikologis individu yang di tunjukkan melalui gejala seperti ketegangan, kekhawatiran berlebihan, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, dan reaksi fisiologis seperti jantung berdebar. Pengukuran dilakukan menggunakan SAS/ZRAS (Zung Self Rating Anxiety Scale) yang mengevaluasi kecemasan psikis dan somatic. Sumber: (Aulia Ersya Rahayu, 2022).	Kuesioner SAS/ZRAS Self Rating Anxiety Scale dengan skala liker 1-4 untuk 20 pertanyaan	Variabel tingkat kecemasan memiliki 4 kategori, yaitu tidak cemas dengan skor 20-39, kecemasan ringan dengan skor 40-47, kecemasan sedang dengan skor 48-55, dan kecemasan berat dengan skor 56-80 (Anggi Setyowati, 2016).	Ordinal
Kemampuan Adaptasi	Menggambarkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan atau perubahan lingkungan secara sosial, emosional, dan perilaku. Penilaian dilakukan melalui kuesioner yang mengukur respons individu dalam menghadapi stres, interaksi sosial, serta kemampuan	Kuesioner kemampuan adaptasi, menggunakan skala likert 1-4 untuk 29 pertanyaan	Skor untuk jawaban pernyataan negatif: Selalu = 4 Sering = 3 kadang = 2 Tidak pernah = 1 Penilaian: 1. Adaptasi baik kode 1 2.	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil	Skala
	menjalankan fungsi sehari-hari. Sumber: (Umdatul Watsiqoh, 2017).		Adaptasi sedang kode2. 3.Adaptasi buruk kode 3 Kriteria: Adaptasi baik jika 96-116 Adaptasi sedang 52-95 Adaptasi buruk jika 10-43 (Alvian Agustino Saputra, 2012).	

G. Instrumen / alat ukur pengumpulan data

Instrumen penelitian merujuk pada perangkat yang secara khusus dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan kegiatannya dengan cara mengumpulkan informasi agar dapat tersusun dengan baik dan mudah dipahami. Dalam penelitian ini, alat untuk mengumpulkan data yang dipakai adalah kuesioner yang berisi serangkaian pertanyaan untuk diisi oleh para responden. Tujuan dari ini adalah untuk mengukur data yang telah disusun dalam bentuk pertanyaan guna mendapatkan informasi dari responden (Sugiono et al., 2020).

a. Kuesioner A

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

b. Kuesioner B

Zung SelfRating Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah kuesioner kecemasan yang

dirancang oleh Wiliam WK Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Ada 20 pertanyaan dimana setiap pertanyaan di beri skor 1 hingga 4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: Sering, 4: Selalu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan.

Rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain:

Skor 20-44 : kecemasan ringan

Skor 45-59 : kecemasan sedang

Skor 60-74 : kecemasan berat

Skor 75-80 : kecemasan panik

(Anggi Setyowati, 2016)

2) kuesioner C

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kemampuan adaptasi santri di pondok pesantren. Kuesioner ini diambil peneliti dari penelitian sebelumnya oleh (Umdatul Watsiqoh 2017). Kuesioner ini menggunakan skala ordinal yang meliputi 29 pertanyaan dengan nilai:

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

(Alvian Agustino Saputra, 2012)

Pada kuesioner kemampuan adaptasi telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas

kepada 15 responden dan didapatkan semua pernyataan kuesioner kemampuan adaptasi dinyatakan valid dengan angka reliabilitas kuesioner kemampuan adaptasi yaitu 0.763.

2. Uji Instrument Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Alat ukur yang dimaksud disini ialah pertanyaan-pertanyaan yang dimasukkan dalam kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan tersebut pada kuesioner dapat mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner. Penelitian tidak melakukan uji validitas karena koesioner yang digunakan peneliti sudah baku/sudah valid.

Instrumen yang digunakan ini sudah baku dan peneliti tidak mengubah apapun sehingga peneliti ini tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas. Kuesioner SAS/ZRAS Tingkat Kecemasan versi Bahasa Indonesia sudah dilakukan uji validitas dan realibilitas oleh (Anggi Setyowati 2016). Pada kuesioner SAS/ZRAS versi Indonesia reliable untuk uji validitas mendapatkan nilai $r = 0.043- 0.530$, $p < 0.05$ yang berarti kuesioner SAS/ ZRAS versi Indonesia valid

Instrumen kemampuan adaptasi ini digunakan untuk mengukur kemampuan adaptasi santri di pondok pesantren. Kuesioner ini diambil peneliti dari penelitian sebelumnya oleh Alvian Agustino Saputra 2012, Pada kuesioner

kemampuan adaptasi telah dilakukan uji validitas instrumen kemampuan adaptasi. Instrumen dianggap valid jika hasil uji validitas dapat dinyatakan dengan r hitung maupun r tabel. Besar r tabel ditentukan dengan melihat jumlah responden (15) dengan tingkat signifikasnsi 5 % yaitu diperoleh 0.514.

b. Uji Reabilitas

Reliabilitas adalah indikator yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang konsisten meskipun digunakan berulang kali. Setelah melakukan uji validitas oleh (Anggi Setyowati, 2016). Pada kuesioner SAS/ZRAS Tingkat Kecemasan hasil uji reliabilitas mendapatkan nilai Cronbach's alpha 0,658 untuk 20 item yang berarti kuesioneri ini dikatakan reliabel.

Instrumen kemampuan adaptasi ini digunakan untuk mengukur kemampuan adaptasi santri di pondok pesantren. Kuesioner ini diambil peneliti dari penelitian sebelumnya oleh (Alvian Agustino Saputra, 2012) Pada kuesioner kemampuan adaptasi telah dilakukan uji reliabilitas kepada 15 responden dan didapatkan semua pernyataan kuesioner kemampuan adaptasi dinyatakan valid dengan angka reliabilitas kuesioner kemampuan adaptasi yaitu 0.763.

H. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan dua metode pengumpulan data, yaitu:

1. Data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung dari informan yang dijumpai di lapangan.

2. Data sekunder adalah suatu data yang telah dikumpulkan dengan maksud untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Data sekunder dalam penelitian ini adalah literatur, jurnal, dan situs internet yang berhubungan dengan sesuatu yang akan diteliti.

1. Tahap awal penelitian

- a. Peneliti membuat proposal penelitian
- b. Peneliti memberikan surat izin studi pendahuluan penelitian yang ditujukan kepada Pondok Pesantren Kun Assalam.
- c. Peneliti mendapatkan jawaban surat izin studi pendahuluan.
- d. Peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk studi pendahuluan.
- e. Peneliti meminta izin kepada pengasuh pondok pesantren untuk melakukan penelitian dan mendapatkan daftar nama santri agar dapat mengisi kuesioner.
- f. Peneliti melakukan uji etik di fakultas ilmu keperawatan

2. Tahap Penelitian

- a. Santri dikumpulkan di aula untuk pengisian kuesioner dan di beri pembatas antara santriwan dan santriwati didampingi oleh satu ustadzah sebagai asisten peneliti.
- b. Santriwan dan santriwati di kelompokkan sesuai umur.
- c. Peneliti menjelaskan kepada responden mengenai judul dan tujuan pengisian kuesioner.
- d. Peneliti memberikan waktu 5 menit untuk mengisi kuesioner.

- e. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden satu persatu oleh peneliti.
- f. Kemudian peneliti menjelaskan teknis bagaimana pengisian kuesioner dan menjaga kerahasiaan identitas responden.
- g. Peneliti menghimbau para santri agar tidak melihat atau meniru kuesioner temannya.
- h. Peneliti di bantu oleh asisten dalam membagikan kuesioner dan mengawasi selama pengisian kuesioner
- i. Jika sudah selesai mengisi, kuesioner diambil kembali satu persatu oleh peneliti di bantu oleh asisten.
- j. Setelah data terkumpul peneliti membagikan gift kepada responden sebagai tanda terimakasih karena sudah mengisi kuesioner
- k. Kemudian peneliti mengolah data dari hasil penelitian ke dalam spss statistic dan di cantumkan dalam skripsi

I. Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

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

b. Koding

Peneliti memberi kode angka untuk setiap jawaban guna mempermudah dalam pengolahan data sesuai dengan definisi dan

kategori yang sudah ditetapkan.

c. Entry data

Memasukkan data ke excel dan dianalisis menggunakan spss statistic

d. Processing

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

e. Cleaning

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

2. Analisa Dataa.

a. Analisa Univariat

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

Pada penelitian ini, komponen analisis univariatnya:

1) Deskripsi karakteristik responden (data demogratis), meliputi: jenis kelasmin, usia.

2) Deskripsi variabel *Independent* yaitu Tingkat Kecemasan

3) Deskripsi variable *Dependent* Kemampuan Adaptasi

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ialah analisa yang dilakukan lebih dari 2 variabel.

Analisa ini dipakai untuk mengetahui studi kolerasi antara tingkat kecemasan dan dengan kemampuan adaptasi pada santri baru di pondok pesantren kun assalam. Analisa di bivariat di gunakan karena variable berbentuk kategorik dengan menggunakan uji spearman rank.

J. Etika Penelitian

- a. *Anonimity* (tanpa nama) Peneliti mencantumkan inisial atau menggunakan kode terhadap data yang diambil dan tidak menggunakan nama lengkap responden.
- b. *Confidentiality* (kerahasiaan) Menjamin mutu kerahasiaan hasil penelitian, peneliti tidak menyebar luaskan hasil penelitian tersebut dan akan dijamin kerahasiannya dan akan di hapus setelah 5 tahun dari penelitian.
- c. *Beneficience* (manfaat) Di harapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi responden dan meminimalkan dampak yang merugikan bagi responden.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Kun Assalam Banjardowo Genuk, Semarang yang telah dilakukan pada bulan September 2025. Jumlah responden sejumlah 80 santri putra dan santri putri. Pengambilan data tersebut menggunakan kuesioner.

B. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Responden merupakan sampel yang mewakili populasi dari penelitian ini, gambaran mengenai responden yang dijadikan sampel penelitian dikategorikan berdasarkan karakteristiknya yaitu umur dan Jenis kelamin. Adapun distribusi karakteristik responden sebagai berikut:

a) Distribusi responden berdasarkan umur

Gambaran responden berdasarkan kelompok umur adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Menurut Umur (n=80)

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
7-12 tahun	60	75%
12-18 tahun	20	25%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil jumlah responden

yang paling banyak pada penelitian ialah 7-12 tahun dengan jumlah 60 orang (75%), dan yang paling sedikit yaitu pada umur 12-18 tahun dengan jumlah 20 orang (25%).

b) Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin (n=80)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki laki	38	47.5%
Perempuan	42	52.5%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di dapatkan hasil Jenis Kelamin yaitu Laki-laki sebanyak 38 orang dan Perempuan 42 orang.

c) Distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan

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

Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	76	86.4%
Ringan	4	4.5%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami tingkat kecemasan paling banyak yaitu tidak cemas

sebanyak 76 orang (86,4%), dan yang paling sedikit yaitu kecemasan sedang dan berat 0 orang

d) Distribusi responden berdasarkan kemampuan adaptasi

Pengukuran mengenai tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan 29 item kuesioner. Nilai jawaban responden selanjutnya dibagi kedalam 3 kategori.

Tabel 4. 4 Distribusi Kemampuan Adaptasi

Kemampuan Adaptasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Adaptasi Sedang	24	30 %
Adaptasi Buruk	56	70 %
Total	80	100 %

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa responden yang paling banyak yaitu adaptasi buruk sebanyak 56 orang (70%), dan yang paling sedikit yaitu adaptasi baik sebanyak 0 orang.

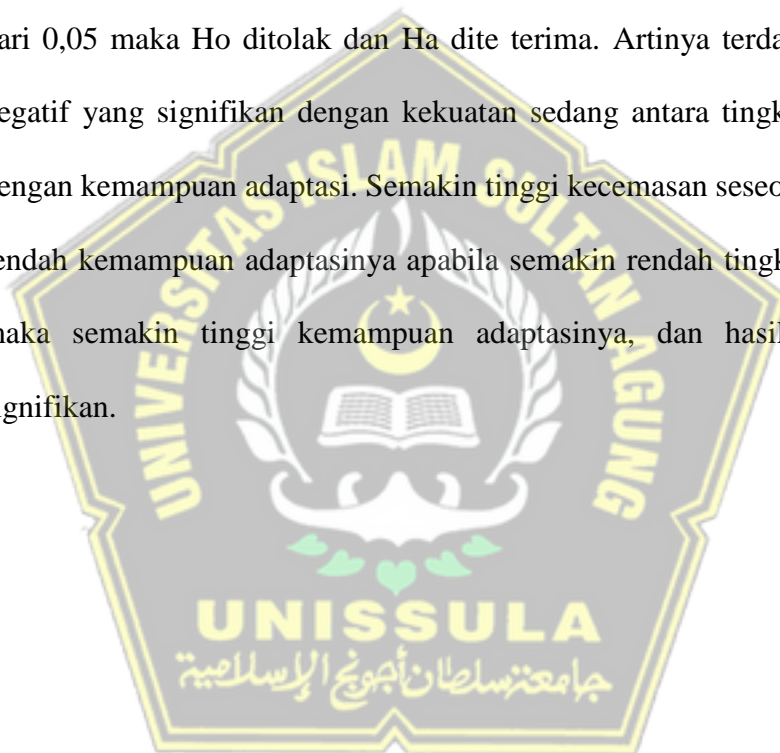
C. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan dan distribusi frekuensi antara variabel independent (Tingkat Kecemasan) dengan variabel dependen (Kemampuan Adaptasi) pada santriwan dan santriwati Pondok pesantren Kun Assalam. Hasil pengujian menggunakan Spearman Rho yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. 1 Hasil Tabulasi silang dan Uji Spearman Rho Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Santri Baru

		Adaptasi			Hasil Spearman	
		Sedang	Buruk	Total	Correlation coefficient	P value
Kecemasan	Tidak Cemas	24	52	76	-0.506	0,000
	Ringan	0	4	4		
	Total	24	56	80		

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil penelitian menggunakan analisa Korelasi (Spearman's rho) = -0,506 Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,01$) Hasil hipotesis menunjukkan bahwa taraf signifikan kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a dite terima. Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi. Semakin tinggi kecemasan seseorang, semakin rendah kemampuan adaptasinya apabila semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi kemampuan adaptasinya, dan hasil ini terbukti signifikan.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

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

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Kecemasan santri di pesantren dipengaruhi oleh umur. Dimana Berdasarkan tabel 4.1 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden ber umur 7-12 tahun yaitu sebanyak 60 orang (75%). Santri pada usia ini umumnya kurang mampu mengatasi dan mengontrol stres dibandingkan dengan remaja yang lebih tua. Faktor pubertas dan perubahan hormon pada fase ini juga memengaruhi respons emosional, sehingga mereka lebih rentan mengalami gejala kecemasan, seperti sulit tidur, mual, hingga keinginan kuat untuk pulang. Santri yang berada di usia remaja awal (MI/Mts/MA)

menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang tidak tinggal di pesantren, karena tuntutan adaptasi lingkungan, disiplin ketat, dan jauh dari keluarga (Siregar, 2023).

Dalam penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa remaja mempunyai hubungan dengan orangtua mencapai titik terendah, ada yang mencoba untuk berpisah dengan orangtua, ada juga keinginan untuk tetap bergantung pada orangtua. Oleh karena itu, ada remaja yang merasa senang tinggal di Pesantren, ada pula yang kurang bersedia karena berpisah dengan orangtua. Masa remaja merupakan periode yang penuh dengan tekanan psikologis hal ini disebabkan oleh perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan intelektual yang dialami individu.

b. Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian di dapatkan hasil responden perempuan berjumlah 42 orang, yang merupakan proporsi terbesar dengan persentase 52,5%. Responden laki-laki berjumlah 38 orang, dengan persentase 47,5%. Meskipun terdapat perbedaan jumlah, perbandingan persentase antara laki-laki (47,5%) dan perempuan (52,5%) relatif seimbang atau mendekati paritas (perbedaan hanya 5%). Keseimbangan ini merupakan hal yang positif dalam penelitian, karena memastikan bahwa temuan mengenai kecemasan dan kemampuan adaptasi tidak didominasi secara ekstrem oleh

salah satu jenis kelamin.

2. Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki jumlah terbanyak yaitu tidak cemas dengan 76 orang (86,4%). Data di atas menunjukkan bahwa mayoritas besar santri baru dalam sampel ini berada pada kategori kecemasan yang sangat rendah, atau tidak cemas sama sekali. Proporsi yang sangat dominan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri baru memiliki kesehatan mental dan kesiapan psikologis yang kuat untuk menghadapi transisi ke lingkungan pesantren, ini juga dapat mencerminkan motivasi internal yang tinggi untuk mondok, atau adanya dukungan keluarga yang sangat efektif sebelum dan selama proses adaptasi. Santri dengan motivasi kuat cenderung melihat tantangan seperti aturan ketat atau jadwal padat sebagai bagian dari tujuan, bukan ancaman yang memicu kecemasan. Karena kecemasan mayoritas santri sangat rendah, maka dihipotesiskan fungsi kognitif dan kepatuhan mereka tidak terganggu, sehingga mempercepat adaptasi kultural dan akademik (Wati R & Wulandari RA et al., 2025).

Angka nol pada kecemasan sedang dan berat menunjukkan bahwa tidak ada kasus kecemasan klinis atau gangguan kecemasan yang signifikan yang terdeteksi dalam sampel tersebut. Ketiadaan kecemasan Berat (0%) secara langsung mengeliminasi gejala

maladaptif ekstrem seperti histeria, menolak makan, atau melarikan diri, yang merupakan respons koping destruktif terhadap stres. Hal ini menandakan keberhasilan lingkungan pesantren dalam menjaga kesejahteraan mental santri baru. rendahnya tingkat kecemasan santri baru (86.4% Tidak Cemas) berfungsi sebagai prediktor kuat terhadap Kemampuan Adaptasi yang tinggi. Peneliti beranggapan bahwa Faktor yang menyebabkan tingginya angka kecemasan berat ialah tekanan dan frustrasi yang di hadapi santri ketika berada dilingkungan baru, dan dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik. Santri juga harus berpisah dengan orangtua dan hidup dengan mandiri. Santri yang tidak mampu beradaptasi dengan baik akan menimbulkan kecemasan (Hariri et al., 2024).

3. Kemampuan Adaptasi

Penelitian ini dilakukan berdasarkan tingkat kemampuan beradaptasi santri baru di pondok pesantren. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian santri tidak mampu beradaptasi dengan baik responden yang paling banyak yaitu adaptasi buruk sebanyak 56 orang (70%). sementara itu, hanya (24) santri (30%) yang menunjukkan kemampuan adaptasi sedang. tidak adanya santri pada kategori adaptasi baik mengindikasikan bahwa proses penyesuaian diri terhadap lingkungan pesantren menjadi tantangan besar bagi sebagian besar santri baru di lokasi penelitian. tingginya persentase adaptasi buruk menunjukkan bahwa santri gagal dalam

mengelola tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh lingkungan baru (Hariri et al., 2024).

Adaptasi buruk mencerminkan kesulitan santri dalam menyesuaikan diri dengan norma, jadwal, dan peraturan pondok. Serta Ketidakmampuan mematuhi aturan sering melanggar, tidak disiplin, sulit fokus saat pelajaran/mengaji, kesulitan mencapai target hafalan. Santri baru sering menghadapi tantangan menyikapi perbedaan jadwal sekolah dan pondok yang ketat. Santri mungkin mengalami isolasi sosial dan kesulitan mencari teman, keengganan untuk berinteraksi atau ketidakmampuan membangun ikatan sosial yang kuat membuat mereka merasa kesepian dan terasing, yang pada gilirannya memperburuk adaptasi. Adaptasi Buruk mencerminkan kesulitan santri dalam menerima dan menyesuaikan diri dengan tata kelola dan budaya pesantren yang berbeda secara radikal dari lingkungan rumah (Wulandari RA et al., 2025).

Peneliti berasumsi Perbedaan lingkungan serta fasilitas yang sangat signifikan antara di rumah dengan di pesantren, berkemungkinan besar menjadi alasan adaptasi remaja yang tinggal di pesantren menjadi buruk. Setiap orang membutuhkan waktu yang berbeda-beda untuk beradaptasi. Pada tahap awal seseorang memang merasa tidak betah, tetapi seseorang harus berusaha menyesuaikan diri seperti dengan aktif berinteraksi social antar

santri. supaya dapat dengan cepat mencapai tujuan yang diinginkan oleh dirinya sendiri maupun orang tua.

4. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan kemampuan adaptasi

Hasil penelitian sudah dilakukan oleh peneliti, mendapatkan hasil dengan menggunakan Uji Korelasi (Spearman's rho) = -0,506 Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,01$) sehingga H_a diterima, Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi. Semakin tinggi kecemasan seseorang, semakin rendah kemampuan adaptasinya, dan hasil ini terbukti signifikan. Ditinjau dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti terdapat 76 santri (86,4%), mengalami tidak cemas. Dan 0 santri (0%) mengalami adaptasi yang kecemasan sedang dan berat. Hubungan negatif berarti ketika skor Tingkat Kecemasan meningkat santri semakin cemas, skor Kemampuan Adaptasi akan menurun adaptasi semakin buruk. Sebaliknya, santri dengan tingkat kecemasan yang rendah cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Nilai ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan sekadar kebetulan, melainkan faktor yang cukup besar dalam menentukan kegagalan adaptasi santri baru. Artinya, jika pesantren berhasil menurunkan kecemasan santri, kemampuan adaptasi mereka kemungkinan besar akan meningkat secara substansial (Wati R & Wulandari RA et al., 2025).

Kecemasan mengalihkan fokus kognitif santri dari tugas-tugas

adaptasi belajar, menghafal, bersosialisasi ke ancaman internal kekhawatiran, rindu rumah, takut melanggar aturan. Santri yang sangat cemas cenderung menggunakan strategi koping yang tidak sehat atau pasif, seperti menghindari interaksi sosial, menarik diri dari kegiatan asrama, ataupun mengeluh sakit fisik padahal sehat. Perilaku-perilaku ini secara langsung menghambat integrasi mereka ke dalam komunitas pesantren. Stres dan kecemasan yang berlebihan, terutama pada remaja, telah terbukti mengganggu kualitas tidur dan fungsi kognitif, yang esensial untuk adaptasi (Siregar, 2023).

Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan khususnya di pondok pesantren. Lingkungan maupun aktivitas di pondok pesantren sangat berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi remaja. Apabila kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar kurang mendukung maka akan berdampak pada diri sendiri. Kecemasan yang dialami remaja di pondok pesantren disebabkan karena mereka merasa terbebani dengan pembelajaran serta aturan yang ada di pondok pesantren. Mereka merasa kesal dan lelah dengan kegiatan pembelajaran di pondok pesantren yang terlalu padat, seperti menghindar dan tidak mengikuti waktu pembelajaran di pondok, mengabaikan pembelajaran di pondok dengan hal yang lain seperti tidur, bermain, melanggar peraturan dan tata tertib pondok

pesantren, dan keluar dari pondok pesantren.

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

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi santri baru yang mana semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah kemampuan adaptasi dan apabila semakin rendah tingkat kecemasan maka kemungkinan semakin tinggi kemampuan adaptasi santri baru di pondok pesantren.

C. Keterbatasan penelitian

1. Penelitian ini hanya dilakukan di Pondok Pesantren Kun Assalam Banjardowo, Semarang sehingga hasil yang didapatkan tidak dapat mengidentifikasi secara umum dan menyeluruh ke Pondok Pesantren lainnya.
2. Peneliti hanya meneliti tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi santri baru, tidak meneliti tentang faktor kecemasan lain.

D. Implikasi Keperawatan

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

1. Profesi

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan para pembaca khususnya keperawatan jiwa untuk antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi santri baru.

2. Institusi

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

3. Masyarakat

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



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden adalah dari kalangan umur yang paling banyak pada penelitian ialah 7-12 tahun dengan jumlah 60 orang (75%), dan yang paling sedikit yaitu pada umur 12-18 tahun dengan jumlah 20 orang (25%).
2. Sebagian besar responden mengalami tidak cemas yaitu sebanyak 76 orang atau (86,4%) kemudian di ikuti dengan kecemasan sedang dan berat dengan frekuensi paling rendah yaitu sebanyak 0 orang atau 0%.
3. Kemampuan adaptasi yang dialami sebagian santri yaitu adaptasi buruk sebanyak 56 orang atau (70)%, dan yang paling sedikit yaitu Adaptasi Baik sebanyak 0 orang
4. Berdasarkan uji kolerasi spearman rank yang dilakukan peneliti didapatkan hasil p value sebesar 0,000 atau kurang dari 0,005 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi santri baru di pondok pesantren kun assalam banjardowo, semarang

B. Saran

1. Bagi pelayanan keperawatan

Pesantren perlu merancang program orientasi yang lebih terstruktur dan suportif untuk membantu santri baru melewati masa transisi dari lingkungan rumah ke pesantren.

2. Bagi pendidikan keperawatan

Perawat dapat bekerja sama dengan pesantren untuk melakukan skrining berkala mengenai tingkat kecemasan dan kemampuan adaptasi santri serta memberikan edukasi atau pelatihan teknik coping dan manajemen stres kepada santri agar mereka lebih siap menghadapi perubahan lingkungan yang drastis.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pada penelitian diharapkan akan mempunyai tambahan informasi ilmiah mengenai tingkat kecemasan dengan kemampuan adaptasi santri baru dipondok pesantren. Mengingat di mana santri yang tidak memiliki adaptasi yang buruk, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain seperti dukungan sosial, efikasi diri (*self-efficacy*), atau tipe kepribadian.

DAFTAR PUSTAKA

- AIDA, B. (2021). Strategi komunikasi interpersonal pengajar dalam mengatasi kecemasan santri baru di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Nuril Anwar Sunggingan Kudus.
- Alvian Agustino Saputra. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi Santri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1053–1062.
- Alwi, S. (2021). Perilaku Bullying Di Kalangan Santri Dayah Terpadu Kota Lhokseumawe. CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Ananda. (2022). Urgensi Sabar Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan) SKRIPSI Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Prodi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Oleh : ANANDA VELISKA NPM: 1831060005.
- Anggi Setyowati. (2016). Komunikasi terapeutik perawat dengan tingkat kecemasan keluarga pasien di ruang intensive care unit. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 30–35.
- Ardiansyah, D., & Basuki, B. (2023). Implementasi nilai-nilai kesalehan sosial di pondok pesantren dalam menghadapi era society 5.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 64–81.
- Aulia Ersya Rahayu. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 7.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37.
- Budisiwi, H. (2022). Penyesuaian Diri Santri Baru Terhadap Stres Di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal (*Cek Similarity*).
- Dekanawati, V., Astriawati, N., Setiyantara, Y., Subekti, J., & Kirana, A. F. (2023). Analisis pengaruh kualitas pelayanan diklat kepabeanaan terhadap kepuasan peserta pelatihan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 23(2), 159–176.
- Fadilla, A. R., & Wulandari, P. A. (2023). Literature review analisis data kualitatif: tahap pengumpulan data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(3), 34–46.
- Faiqoh, D., Kustina, L., & Taftazani, A. M. (2023). Efek Kondisi Finansial, Struktur Utang, Dan Cash Holding Pada Sensitivitas Arus Kas Investasi: Studi Kasus: Sub Sektor Makanan dan Minuman yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia (BEI) Periode 2018-2021. *Jurnal Investasi*, 9(2), 73–80.
- Hariri, M., Listiana, H., Zuhud, M., & Ihsan, M. (2024). Tantangan Santri Baru Dalam

- Menyikapi Perbedaan Jadwal Sekolah dan Pondok Pesantren di Pamekasan. *ahsana media: Jurnal Pemikiran, Pendidikan Dan Penelitian Ke-Islaman*, 10(2), 163–174.
- Hestyaningsih, L., Roswanto, B., Namina, A. V., & Athiyallah, A. (2024). Adaptasi Kehidupan Santri Baru di Pondok Pesantren (Literatur Review). *Madaniyah*, 14(1), 131–148.
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 109–118.
- misbahudin. (2022). 203180045_Eva Risdianah_Pgmi.
- Mochamad iqbal. (2022). Layanan Konseling Individu Dalam Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern zamzam integrated islamic school skripsi.
- Mujib, A., Egar, N., & Wuryandini, E. (2024). Pengaruh Program Pesantren, Sumber Daya Manusia, dan Lingkungan Pesantren Terhadap Kemandirian Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah*, 5(2), 667–679.
- Paramesti. (2021). Perancangan Pesantren Dengan Pendekatan Biophilic Design Pada Lahan Permukiman Padat Penduduk Di Kecamatan Koja, Jakarta Utara.
- Pertiwi Deviria Bandil NIM, O. (2024). Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Pelajar Di Madrasah Aliyah Assalaam Manado Skripsi Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Program Studi Psikologi Islam pada IAIN Manado.
- Putri. (2021). Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (*S. Kep*).
- Salisa. (2023). *Salisa Auliyani Fitri*, 180901078, *FPSI, PSI*.
- Salmon, Y., Saefudin, D., Mujahidin, E., & Husaini, A. (2024). Pengembangan Kurikulum Sekolah Islam Terpadu Tingkat SMP di Pondok Pesantren (Studi Lapangan pada Pesantren Ibnu Salam Nurul Fikri Boarding School Serang Banten). *Jurnal Global Ilmiah*, 1(5), 354–369.
- Siregar, B. (2023). Pola komunikasi kesehatan di Pondok Pesantren Pasca Era Adaptasi Baru. *Jurnal Audience*, 6(1), 45–54.
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61.
- Susilowardhani, E. M., Idaman, N., Djuhardi, L., & Imran, M. (2021). Menghadapi Dan Mengelola Kecemasan Dan Ketidakpastian Pada Mahasiswa Pendetang. *The Source: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 19–26.
- Tohir, K. (2020). *Model pendidikan pesantren salafi*. Scopindo Media Pustaka.
- Umdatul Watsiqoh. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Sosial pada Santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *Fakultas Keselamatan Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Umroh, N., & Maryam, E. W. (2021). Patience and Adjustment to New Santri at Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1).
- Wati R & Wulandari RA, D., Sabila, A. Z., & Muhopilah, P. (2025). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KECEMASAN PADA MAHASISWA. *Caruban Proceeding*, 1(1), 215–222.
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. H. M. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF, KUANTITATIF, ACTION RESEARCH, RESEARCH AND DEVELOPMENT (R n D)*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah

Warrahmah Kolaka.

