

**STRATEGI KOPING STRES DALAM MENGATASI
KETIDAKMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU
DI YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM (YPI) TERPADU
DARUSSA'ADAH KEC. BENER KELIPAH
KAB. BENER MERIAH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**SAKIRA
NIM. 210402068**

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

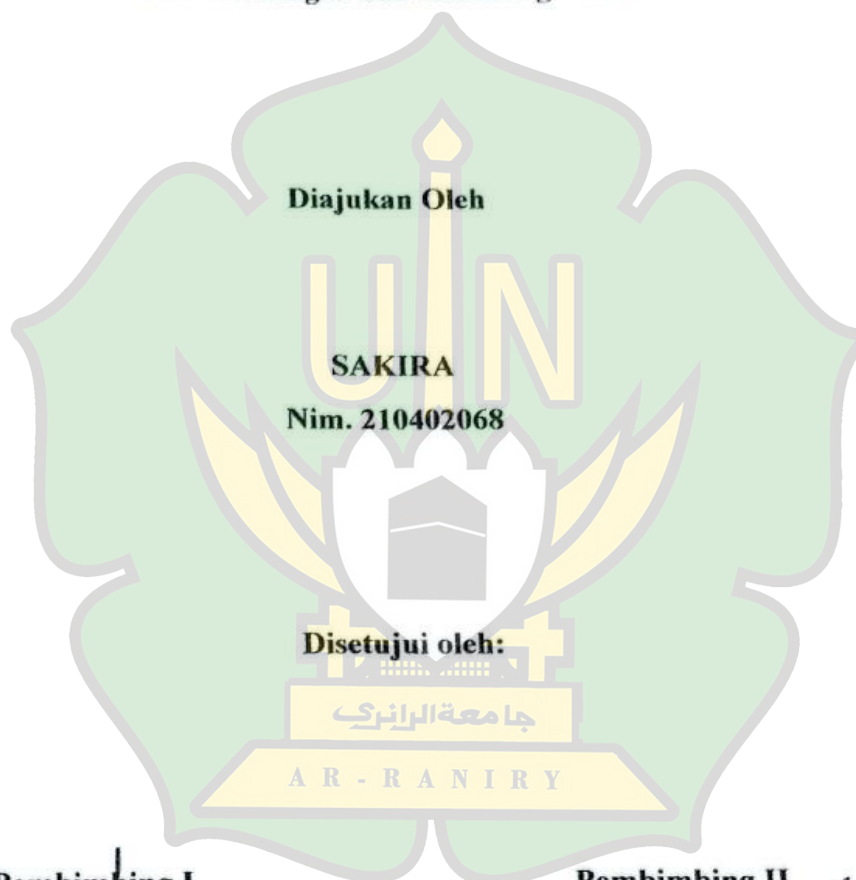


**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1447 H/2026 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



Diajukan Oleh

SAKIRA

Nim. 210402068

Disetujui oleh:


جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Pembimbing I


Syaiful Indra, M.Pd.,Kons.
Nip. 199012152018011001

Pembimbing II


Azhari, M.A
Nip. 198907132023211025

SKRIPSI

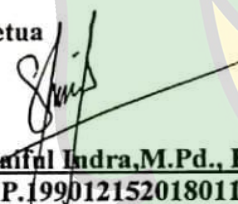
**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam**

**Diajukan Oleh :
SAKIRA
NIM. 210402068
Pada Hari/Tanggal**

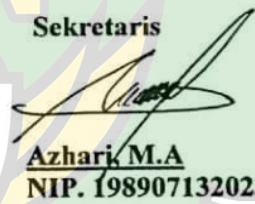
**Senin, 26 Januari 2026 M
07 Sya'ban 1447 H**

**di
Darussalam - Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah**

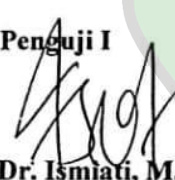
Ketua


**Syaiful Indra, M.Pd., Kons
NIP.199012152018011001**

Sekretaris


**Azhari, M.A
NIP. 198907132023211025**

Penguji I


**Dr. Ismiati, M.Si
NIP.197201012007102001**

Penguji II


**Zamratul Aini, M. Pd
NIP. 1991021025212021**

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry

**Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP.19641220198412200s**


PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Sakira
NIM : 210402068
Jenjang : Srata Satu (S-1)
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang telah berlaku di fakultas dakwah dan komunikasi uin ar-raniry.

Banda Aceh, 12 Januari 2026

جامعة الرانيري

Yang menyatakan,

A N

METERAL
TEMPEL

00AC2ANX231415314


Sakira

NIM. 210402068

ABSTRAK

Penyesuaian diri santri baru di lingkungan pesantren merupakan tantangan signifikan yang sering menimbulkan stres, terutama di Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Terpadu Darussa'adah Kecamatan Bener Kelipah Kabupaten Bener Meriah yang mengintegrasikan pendidikan formal dan nonformal. Stres ini dapat berasal dari perubahan lingkungan, rutinitas baru, dan tekanan sosial keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk: 1. Mendeskripsikan sumber stres yang dialami santri baru dalam proses penyesuaian diri; dan 2. Mendeskripsikan strategi koping yang digunakan oleh santri baru dalam menghadapi ketidakmampuan penyesuaian diri. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi fenomenologi. Teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan 7 santri baru dan observasi selama 2 minggu dan juga didukung oleh dokumentasi. Adapun teknik analisis datanya melalui reduksi data, penyajian data, dan juga penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan sumber stres utama meliputi kerinduan terhadap keluarga sebagai ancaman emosional, kesulitan beradaptasi dengan aturan pesantren yang ketat, hukuman dan sanksi yang menurunkan harga diri, masalah sosial seperti pengucilan atau intimidasi, serta tekanan akademik yang memicu ketakutan kegagalan. Strategi koping yang digunakan santri cenderung menggunakan kombinasi kedua strategi koping secara fleksibel sesuai dengan situasi yang dihadapi, di mana koping berfokus pada masalah digunakan ketika situasi dirasakan dapat dikendalikan, sedangkan koping berfokus pada emosi digunakan untuk menjaga keseimbangan psikologis ketika tekanan dirasakan sulit diubah. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa proses penyesuaian diri santri baru dipengaruhi oleh sumber stres multidimensi yang memerlukan strategi koping yang efektif, dengan menggunakan koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi.

Kata Kunci: Santri Baru, Penyesuaian Diri, Stres, Strategi Koping Stres

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah, segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya yang melimpah. Skripsi ini akhirnya rampung sebagaimana yang telah direncanakan. Penulis berhasil menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul "**Strategi Koping Stres Dalam Mengatasi Ketidakmampuan Penyesuaian Diri Santri Baru di Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Terpadu Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah**".

Shalawat serta salam senantiasa penulis limpahkan kepada baginda nabi muhammad SAW, yang dengan gemilang telah mengubah peradaban umat manusia dari era kejahilan menuju zaman penuh pengetahuan keilmuan.

Penyusunan skripsi ini secara resmi ditujukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Selain itu, penulisan ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman penulis terhadap topik yang diteliti serta menguatkan penguasaan keilmuan sesuai bidang studi yang telah ditempuh. Penyusunan skripsi ini secara resmi ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat guna meraih gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Selain itu, penulisan ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman penulis terhadap topik yang diteliti serta menguatkan

penguasaan keilmuan sesuai bidang studi yang telah ditempuh selama masa perkuliahan. Dalam proses penyusunannya, skripsi ini tidak lepas dari binaan, dukungan, serta kerja sama berbagai pihak. Berbagai bentuk perhatian, kritik, saran, dan masukan yang diberikan sangat berarti dalam membantu penulis menyelesaikan penelitian ini. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan. Dengan segala hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis, bapak Mahmuddin selaku sosok ayah yang selalu sedia memfasilitasi, memberikan dukungan, kasih sayang dan mendoakan penulis setiap saat, yang selalu menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah selalu membalas semua jasa dan peluh yang ayah berikan kepada keluarga dengan kesehatan dan rezeki yang berlimpah. Kepada ibu tercinta, Almh. Ainul Mardiyah yang sudah bahagia di atas sana, yang belum sempat penulis berikan kebahagiaan rasa bangga, belum melihat anaknya menyelesaikan pendidikan terakhirnya dan tidak bisa menemani sampai wisuda. Terimakasih sudah melahirkan, merawat, dan membesarkan dengan penuh kasih sayang, yang cintanya tak pernah lekang oleh waktu. Semoga setiap pencapaian ini menjadi doa yang terus mengalir untuk ibu di alam sana.
2. Kepada saudara kandung tercinta, Abdul Rahman, Maria Ulfa, Farhan dan Haykal, terimakasih telah memberikan kasih sayang, motivasi, nasihat dan

semangat kepada penulis. semoga kita akan terus saling mendukung dan menginspirasi dalam perjalanan hidup kita masing-masing.

3. Kepada bapak Rofika Duri, M.Pd. selaku dosen penasihat akademik penulis selama kuliah di prodi bimbingan dan konseling islam yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan dari awal hingga akhir masa studi.
4. Kepada bapak Syaiful Indra, M.Pd., Kons selaku pembimbing 1 dan bapak Azhari, S.Sos.I., MA. Selaku pembimbing 2 yang sudah sabar, tulus dan bersedia memberikan waktu, tenaga, pikiran dan ilmunya untuk membimbing, mengarahkan, memberikan masukan dan saran kepada penulis selama proses pembuatan skripsi ini;
5. Kepada ibu Prof, Dr. Kusmawati Hatta. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh, ibu Ismiati, M.Si. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan seluruh Dosen BKI yang telah mendukung dan membantu dalam proses pengajaran sejak awal perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
6. Kepada Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Terpadu Darussa'adah yang telah membantu, mengizinkan, memfasilitasi, dan mendukung kelancaran penelitian skripsi, serta kepada seluruh ustad/ustadzah dan santri yang turut membantu dalam proses penelitian.
7. Kepada teman-teman seperjuangan, khususnya yang telah kebersamai dalam proses skripsi ini, saling menguatkan, dan berbagi tawa serta air mata. Terimakasih untuk cerita, pelukan hangat, dan semangat yang tak pernah padam.

8. Kepada banyak pihak yang tak mampu penulis sebutkan satu per satu, tamun setiap jejak kebaikan, uluran tangan, dan doa tulus yang hadir di sepanjang proses ini. Terimakasih atas tawa, nasihat, dan bahu yang menguatkan dalam setiap proses yang penuh tantangan ini.
9. Dan yang terakhir kepada diri sendiri, Sakira. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Untuk malam-malam penuh tekanan, kelelahan, air mata dan setiap pagi yang disambut dengan keraguan namun tetap dijalani. Terimakasih karena tetap memilih melangkah meski jalan tak selalu ramah. Kini telah sampai, maka berbahagialah selalu di mana pun berada. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Dengan kurang dan lebihmu mari merayakan keberanian itu, mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Banda Aceh, 12 januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	
PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penjelasan Konsep	9
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan.....	12
B. Stres.....	14
1. Pengertian Stres.....	14
2. Sumber-Sumber Stres.....	15
3. Jenis-Jenis Stres	16
4. Dampak Stres	17
C. Strategi Koping	18
1. Pengertian Strategi Koping	18
2. Jenis Strategi Koping	19
3. Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Koping	22
4. Sumberdaya Koping.....	23
D. Penyesuain Diri	24
1. Pengertian Penyesuaian Diri	24
2. Ketidakmampuan Penyesuaian Diri.....	27
3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	27
4. Karakteristik penyesuaian diri.....	30
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	32
E. Santri	33
1. Pengertian Santri	33
2. Karakteristik Santri	34

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan Dan Metode Penelitian	36
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	37
C. Objek Dan Subjek Penelitian	37
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Ypi Terpadu Darussa'adah.....	46
1. Sejarah Singkat Ypi Terpadu Darussa'adah	46
2. Visi Dan Misi Ypi Terpadu Darussa'adah	47
3. Peraturan-Peraturan Ypi Terpadu Darussa'adah.....	47
4. Jadwal Kegiatan Santri Ypi Terpadu Darussa'adah	50
5. Jumlah Santri Ypi Terpadu Darussa'adah	51
B. Hasil Penelitian	51
1. Sumber Stres Santri Baru Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah	52
2. Strategi Coping Yang Digunakan Santri Baru Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah	57
C. Pembahasan.....	64
1. Analisis Dinamika Sumber Stres Santri Baru Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah	64
2. Strategi Koping Yang Digunakan Santri Baru Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah	69
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	

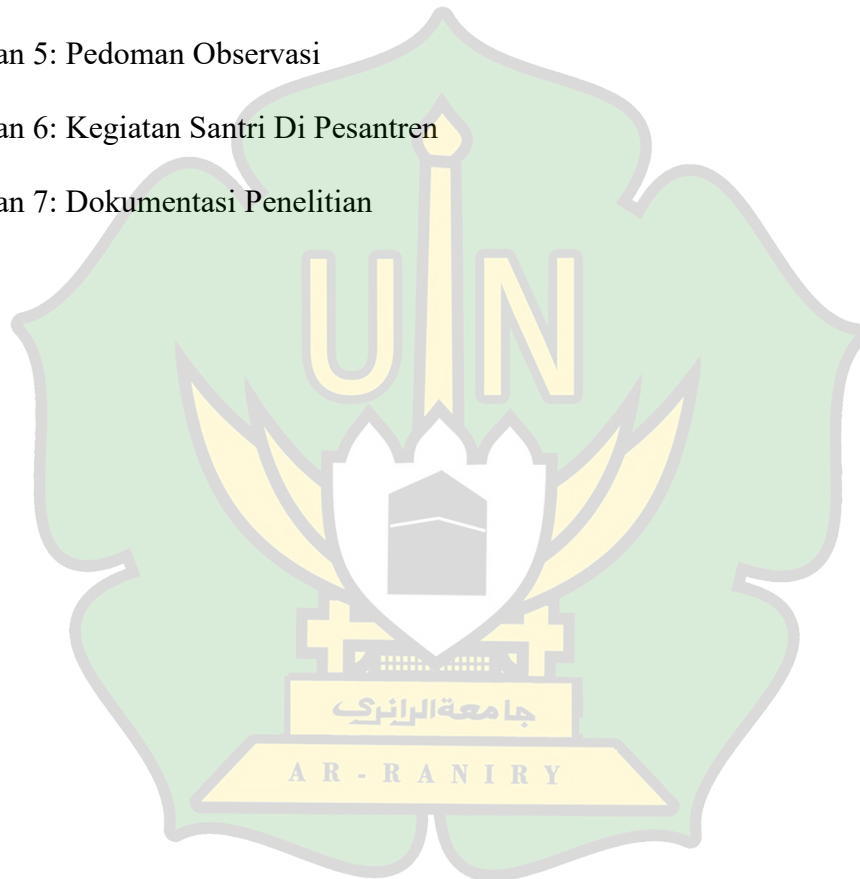
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan Harian Santri.....	50
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Mingguan Santri	51
Tabel 4.3 Daftar Siswa SMA	51
Tabel 4.4 Daftar Siswa Kelas X SMA	51
Tabel 4.5 Strategi Koping Informan.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Surat Keputusan Pembimbing
- Lampiran 2: Surat Keterangan Izin Penelitian
- Lampiran 3: Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4: Pedoman Wawancara
- Lampiran 5: Pedoman Observasi
- Lampiran 6: Kegiatan Santri Di Pesantren
- Lampiran 7: Dokumentasi Penelitian



BAB I

PEMDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesantren adalah institusi pendidikan yang menampung anak-anak untuk menimba ilmu secara intensif di lingkungan tersendiri dan terpisah dari keluarga. Anak-anak tersebut terpaksa berpisah dari lingkungan keluarganya menuju lingkungan baru bernama pesantren guna memperoleh pengetahuan, terutama bidang agama. Para orang tua memutuskan menyekolahkan anak mereka ke pesantren, karena beranggapan bahwa sistem pendidikan konvensional lebih menekankan kemampuan akademik dan kurang dalam hal pendidikan keagamaan.¹ Terdapat perbedaan kontras antara kehidupan santri di pesantren dan kehidupan di luar pesantren (rumah). Ketika masih tinggal di rumah, seorang santri umumnya memiliki ruang gerak yang lebih bebas, fasilitas yang lebih memadai, serta menyediakan kebutuhan sehari-hari yang sangat bergantung pada orang tua. Namun, ketika santri mulai hidup di lingkungan pesantren, terdapat perubahan yang signifikan yang dipengaruhi oleh tradisi pesantren itu sendiri.² Salah satu faktor penting yang membantu santri baru dalam proses integritas adalah kemampuan dalam menyesuaikan diri. Penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu atau kelompok menghadapi situasi baru dalam lingkungan mereka, kemudian

¹ Mochammad Said, "Strategi Coping Santri Baru: Studi Kasus Di Ponpes Al-Amin, Mojokerto," *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, no. July (2015), hal, 206.

² Syamsul Arifin, "Hubungan Culture Shock Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru Di Pondok Al-Amin Prenduan," *Professional Health Journal*, Vol. 5, no. 1 (2023), hal. 33.

melakukan perubahan perilaku agar dapat menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut secara efektif.³

Penyesuaian diri merupakan sebuah proses dinamis di mana individu mengubah perilakunya agar sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar. Proses ini tergolong sebagai salah satu tantangan perkembangan yang paling kompleks pada masa remaja. Banyak remaja yang mengalami tekanan psikologis, termasuk stres hingga depresi yang disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang penuh tuntutan. Khususnya bagi remaja yang memilih menuntut ilmu dan tinggal dipesantren, mereka menghadapi beban baik itu dari segi akademik maupun sosial. Santri diwajibkan untuk mematuhi aturan pesantren dan beradaptasi dengan lingkungan baru serta orang-orang baru. Perubahan signifikan tersebut berpotensi menimbulkan stres apabila santri tidak mampu menjalani proses penyesuaian diri dengan sikap yang lapang dan ikhlas.⁴

Menurut Schneiders, sebagaimana dikutip oleh Pritaningrum Meidiana dan Hendriani Wiwin, penyesuaian diri merujuk pada suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku, dimana individu berupaya mengelola ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang objektif tempat individu hidup. Kemampuan adaptasi ini

³ Muhimmatul Hasanah, "Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren," *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, Vol. 19, no. 1 (2024), hal. 79.

⁴ Faizah Oktaviani, Moh Sholeh, and Romyun Alvy Khoiriyah, "Religiusitas, Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru," *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 14, no. 1 (2023), hal. 22.

Dengan menetapnya santri di lingkungan pesantren, maka diperlukan kemampuan adaptasi yang kuat, khususnya bagi santri pada tahun pertama agar mampu bertahan disana. Di masa awal para santri akan mendapatkan teman-teman baru, tempat tinggal baru serta suasana yang belum pernah dialami sebelumnya. Tidak setiap santri baru mampu untuk dapat menyesuaikan diri dengan kondisi dan situasi baru. Permasalahan umum yang sering dialami oleh santri baru di pesantren ialah mencakup isu lingkungan, kesehatan dan perilaku.⁵

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pranoto, Wibowo, dan Nafiah Permasalahan umum yang dihadapi santri adalah ketidaknyamanan dan keengganan berlama-lama di pesantren yang jauh dari orang tua, kesulitan beradaptasi dengan aturan yang berlaku karena santri masuk pesantren atas kehendak orang tua bukan dari inisiatif sendiri serta hambatan membangun hubungan kedekatan dengan teman asrama karena perbedaan suku dan budaya yang membuat santri merasa sulit dalam proses penyesuaian diri⁶

Padatnya kegiatan di pesantren sering memicu beragam respons negatif dari santri, Seperti pura-pura sakit, tertidur di kelas saat pelajaran, hingga kabur dengan memanjat pagar pesantren. Santri baru melakukan hal ini untuk menghindari rutinitas pondok pesantren. bagi santri di pesantren kemampuan adaptasi diri menjadi krusial. Kapasitas penyesuaian diri mempengaruhi berbagai aktivitas individu, baik di dalam pesantren maupun di luar pesantren. Proses penyesuaian

⁵ Dewi Nurlaily Haiffahningrum and Satiningsih, "Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren x: Studi Fenomenologi," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 9, no. 7 (2022), hal. 2.

⁶ Hadi Pranoto, Agus Wibowo, and Siti Nafiah, "Perilaku Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren," *Counseling Milenial (CM)*, Vol. 2, no. 2 (2021), hal. 370.

diri dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan tingkat kematangan pribadi, baik secara emosi, mental, dan psikologis, sedangkan faktor eksternal melibatkan elemen diluar kendali individu, seperti lingkungan dan budaya.⁷

Dari fenomena penyesuaian diri santri baru, hal ini menjadi salah satu alasan utama yang membuat penulis tertarik untuk meneliti santri baru di YPI Terpadu Darussa'adah. Berdasarkan observasi awal, teridentifikasi berbagai masalah yang menyebabkan santri baru mengalami stres, terutama ketidakmampuan santri dalam melakukan penyesuaian diri yang di sebabkan oleh jadwal kegiatan yang padat, peraturan-peraturan yang dirasa berat untuk dijalankan, adanya senioritas, dan juga ketidakbiasaan hidup di lingkungan pesantren sehingga membuat santri merasa stres.⁸

Menyesuaikan diri di lingkungan pesantren menjadi tantangan berat bagi santri baru. Kegagalan adaptasi berkelanjutan dalam situasi berpotensi menimbulkan dampak serius bagi santri. Dampak yang akan terjadi antara lain hambatan dalam proses belajar, kesulitan bergaul dengan orang lain, hingga kegagalan untuk menyambung kehidupan santri berikutnya. Ketidakmampuan berinteraksi sosial secara efektif juga meningkatkan resiko masalah psikososial,

⁷ I'if Annisatun Faiqoh, Renie Tri Herdiani, and Hastin Budisiwi, "Penyesuaian Diri Santri Baru Terhadap Stres Di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal," *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, Vol. 1, no. 2 (2023), hal..117.

⁸ Observasi awal pada tanggal 5 Agustus 2024

meliputi resiko penyimpangan, keputusasaan, kecemasan, ketidakberdayaan, stres dan bahkan depresi.⁹

Tekanan penyesuaian yang dialami santri baru dengan budaya pesantren dapat memicu kondisi stres. Presentase stres di kalangan remaja Indonesia terus melonjak setiap tahunnya hingga 6% dari jumlah penduduk. Penelitian dalam jurnal profesi keperawatan menunjukkan tingkat stres akademik santri baru mencapai 12,5% kategori normal, 25% kategori ringan, 20% kategori sedang, 27,5% kategori berat, 15% kategori sangat berat. Hal ini berarti tingkat stres yang terjadi pada santri baru berada dalam tingkat berat.¹⁰

Stres didefinisikan sebagai stimulus atau respons. Stres disini menekankan hubungan seseorang dengan lingkungannya yang dinilai oleh orang tersebut sebagai suatu yang membebani atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya.¹¹

Pada dasarnya seseorang tidak akan bertahan lama berada dalam kondisi tertekan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar.¹² Lewat mekanisme penilaian (*appraisal*), saat menghadapi pemicu stres, maka sistem kognitif seseorang langsung merespon terhadap stressor tersebut dengan menghasilkan

⁹ Dewi Mustiah, "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Lingkungan Baru Pada Santri Di Pondok Pesantren," 2023, hal. 3.

¹⁰ Roihanah and Arsy, "Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati," *Profesi Keperawatan*, Vol. 5, no. 3 (2020), hal. 93–95.

¹¹ Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer publishing company, 1984), hal. 21.

¹² Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, no. 2 (2017), hal. 101.

perilaku yang akan membantu meredakan atau mengurangi ketegangan tersebut. Perilaku penanganan inilah yang disebut dengan *strategy coping*.

Strategi koping mengacu pada cara-cara yang digunakan seseorang untuk merespon ketegangan.¹³ Kepribadian seseorang mempengaruhi cara mereka menghadapi dan mengatasi stres. Sebahagian individu langsung merancang langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga isu tersebut dapat teratasi. Sedangkan beberapa orang lainnya berpura-pura baik-baik saja dan bertindak seakan-akan tidak ada masalah, dengan harapan kesulitan itu akan hilang dengan sendirinya. Dua pola perilaku berbeda ini sama-sama termasuk penanganan stres. Variasi perilaku semacam itu menunjukkan bahwa pendekatan koping antar individu tidak selalu identik. Lazarus dan Folkman, ada dua jenis strategi koping stres, yaitu koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).¹⁴

Santri baru yang memiliki kemampuan koping yang baik, seperti menyelesaikan masalah dan berkomunikasi secara tepat, mampu mengendalikan stres dengan lebih baik serta meminimalisir akibatnya. Seseorang yang pandai bersosialisasi cenderung memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih kuat. Hal ini

¹³ Kusmawati Hatta et al., "Impact of Resilience and Coping Strategy on Post-Traumatic Symptoms Among Muslim University Students," *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 6, no. 1 (2023), hal. 19.

¹⁴ Jeffrey S Nevid, S A Rathus, and B Greene, "*Psikologi Abnormal Buku Pertama (Edisi Ke-5)*," Terjemahan Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), hal. 144.

membantu menekan tingkat stres santri karena merasa lebih terbantu oleh teman sebaya dan lingkungan sekitarnya.¹⁵

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan dari awal menunjukkan bahwa ketidakmampuan santri dalam melakukan penyesuaian diri itu dapat menyebabkan kecemasan, tekanan batin, ketidakberdayaan, dan stres yang sangat tinggi akibat faktor internal maupun eksternal pesantren. Strategi koping sangat dibutuhkan untuk membantu santri dalam mengatasi stres tersebut agar dapat bertahan menyesuaikan diri dengan baik di pesantren. Oleh karena itu, penulis berminat untuk meneliti para santri baru di YPI Terpadu Darussa'adah yang berkaitan dengan **“Strategi Koping Stres Dalam Mengatasi Ketidakmampuan Penyesuaian Diri Santri Baru di Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Terpadu Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah”**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja sumber stres yang dialami santri baru dalam proses penyesuaian diri di YPI Terpadu Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah?
2. Strategi koping apa yang digunakan oleh santri baru dalam menghadapi ketidakmampuan penyesuaian diri di YPI Terpadu Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah?

¹⁵ Fahma Mahfudi Liandari, “Hubungan Antara Interaksi Teman Sebaya Dengan Stres Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Darul Qurán Wal Irsyad Wonosari,” 2022, 7.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan sumber stres yang dialami santri baru dalam ketidakmampuan penyesuaian diri di YPI Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah.
2. Untuk mendeskripsikan strategi koping yang digunakan oleh santri baru dalam menghadapi ketidakmampuan penyesuaian diri di YPI Terpadu Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah.

D. Manfaat penelitian

Peneliti mengharapkan kajian tentang Strategi Koping Stres Dalam Mengatasi Ketidakmampuan Penyesuaian Diri Santri Baru Di Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Terpadu Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah ini dapat memberikan kontribusi pada berbagai aspek, baik teoritis maupun praktis, sebagai yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam literatur ilmiah dibidang konseling terkait stres dan mekanisme koping, sekaligus memperluas pemahaman tentang pola strategi koping.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan secara langsung terkait temuan strategi koping untuk mengatasi tantangan yang dihadapi santri baru di lingkungan budaya pesantren

E. Penjelasan Konsep

Penjelasan konsep di sini dimaksudkan untuk mencegah kesalahpahaman dalam menginafsirkan judul diatas, sehingga peneliti perlu menguraikan mengenai istilah kunci sebagai berikut :

1. Strategi koping stres

Dalam kamus psikologi strategi koping adalah sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup.¹⁶ Sedangkan stres didefinisikan sebagai gangguan psikis yang dialami individu akibat adanya tekanan.¹⁷ Tekanan tersebut muncul ketika seseorang gagal dalam memenuhi kebutuhan atau harapannya. Koping stres merupakan proses dinamis yang melibatkan perilaku dan pola pikir sadar untuk menghadapi situasi mendesak dan tantangan yang dihadapi.¹⁸ Dengan demikian, strategi koping stres dapat dipahami sebagai respon atau upaya individu untuk mengurangi serta mengelola sumber stres baik secara sadar maupun tidak sadar.

2. Santri baru

Santri baru merujuk kepada siswa baru yang memulai proses belajar di pesantren atau lembaga pendidikan Islam. Mereka adalah individu yang baru saja bergabung dengan komunitas pesantren dan tengah mengalami periode

¹⁶ Arthur S. Reber dan Emili S.Reber, *Kamus Psikologi* (Jakarta: Pustaka Pelajar), hal. 207.

¹⁷ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2, no. 2 (2019), hal. 37.

¹⁸ Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 12, no. 1 (2017), hal. 76.

adaptasi terhadap lingkungan baru, tata nilai, sistem pembelajaran, serta tatanan kehidupan yang berbeda dari sebelumnya.¹⁹ Santri baru seringkali harus melewati proses orientasi untuk memahami aturan, budaya, dan pola kehidupan di pesantren agar dapat berintegrasi dengan baik. Selain itu, mereka juga akan mengikuti program pendidikan agama Islam yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman agama.

3. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri dapat dipahami dalam pengertian yang luas, mencakup proses perubahan diri yang menyesuaikan dengan kondisi lingkungan, sekaligus proses mengubah lingkungan sebagai respon terhadap keinginan atau kondisi diri itu sendiri. Penyesuaian diri dalam konteks pertama dikenal sebagai penyesuaian diri *autoplastik* (*auto*=sendiri, *plastis*=terbentuk), sedangkan penyesuaian diri dalam konteks kedua disebut penyesuaian diri *aloplastik* (*alo*=yang lain).²⁰ Dengan demikian, penyesuaian diri memiliki dua dimensi, yaitu yang bersifat pasif dimana individu berperan sebagai pihak yang menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan, dan yang bersifat aktif di mana individu berupaya mengubah lingkungan sesuai dengan keinginannya.

Penyesuaian diri menurut Schneiders dalam Maryam merupakan integrasi antara aspek fisik dan psikologis individu dalam menghadapi berbagai

¹⁹ Nurul Umroh, "Patience and Adjustment to New Santri at Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo: Kesabaran Dan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo," *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, Vol. 1, no. 1 (2021), hal. 2.

²⁰ W A Gerungan, *Psikologi Sosial* (Eresco, 1988), hal. 55.

tuntutan yang berasal dari sumber internal maupun eksternal.²¹ Secara alami, setiap makhluk hidup memiliki kemampuan adaptif untuk membantu dirinya sendiri dengan menyesuaikan kondisi internal terhadap perubahan lingkungan fisik dan sosial demi kelangsungan hidup. Dalam terminologi psikologi konsep ini dikenal sebagai penyesuaian, yaitu proses dinamis dalam mencari keseimbangan antara keadaan individu dengan ekspektasi atau tekanan dari lingkungan sekitar.



²¹ Maryam B Gainau, *Psikologi Anak* (PT Kanisius, 2021), hal. 140.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan

Kajian Pustaka merupakan upaya penulis untuk menemukan korespondensi dan keselarasan dengan studi-studi terdahulu, yang kemudian dijadikan rujukan dalam penelitian guna mencegah duplikasi karya atau plagiarisme. Diantaranya meliputi :

1. Skripsi karya Bidayatul Amanah (2025) Institut Agama Islam Negeri Ponorogo yang berjudul “Penyesuaian Diri Terhadap Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Cekok Babadan Ponorogo”.¹ Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama membahas mengenai penyesuaian diri dan stres santri baru di pondok pesantren. perbedaannya, penelitian ini hanya memfokuskan pada penyesuaian diri dan stres santri baru, sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih memfokuskan pada strategi coping yang dilakukan santri baru dalam mengatasi penyesuaian diri dan juga menggunakan metode penelitian yang berbeda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif.

¹ Bidayatul Amanah, *Penyesuaian Diri Terhadap Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Cekok Babadan Ponorogo*, Skripsi, Ponorogo: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2025.

2. Jurnal Penelitian Multidisiplin karya I'if Annisatun Faiqoh, Renie Tri Herdiani, Dan Hastin Budisiwi (2023) Universitas Pancasakti Tegal yang berjudul “Penyesuaian Diri Santri Baru Terhadap Stres Di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal”.² Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas mengenai penyesuaian diri. Perbedaannya penelitian ini hanya membahas stres muncul diakibatkan ketidak mampuan dalam penyesuaian diri, sedangkan penelitian yang akan dilakukan juga akan membahas strategi coping yang dilakukan santri baru dari stres yang di akibatkan dari penyesuaian diri.
3. Jurnal ilmiah keperawatan karya Yumi Octafias Quraini, Risna Yekti Mumpuni, Dan Andi Surya Kurniawan (2024) Universitas Tribhuwana yang berjudul “Strategi Coping Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru Asrama Putri Azzubaidah Di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang”.³ Persamaan antara penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan penelitian tersebut adalah sama-sama membahas mengenai strategi coping pada santri baru. Adapun perbedaannya yaitu penelitian ini bukan hanya membahas mengenai strategi coping stres tapi juga membahas tingkatan stres yang dialami santri baru. Sedangkan penelitian yang akan

² Faiqoh, Herdiani, and Budisiwi, “Penyesuaian Diri Santri Baru Terhadap Stres Di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal.” *Maras: Jurnal Penelitian Multidisiplin*. Vol. 1, no. 2 (2023), hal. 116-120.

³ Yumi Octafias Quraini, Risna Yekti Mumpuni, and Andi Surya Kurniawan, “Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Pada Santri Baru Asrama Putri Azzubaidah Di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang,” *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 8, no. 3 (2024), hal. 265–279.

dilakukan hanya membahas mengenai strategi coping santri baru dan juga penggunaan metode yang berbeda.

4. Jurnal Bimbingan Konseling Islam Karya Agus Baihaqi dan Titik Istikomah (2021) Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi yang berjudul “Hubungan Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Terhadap Santri Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi: Stady Kasus Asrama Syafa’atun Qur’an”.⁴ Persamaan penelitian ini adalah pada strategi copingnya. Perbedaannya yaitu pada pemilihan lokasinya dan pendekatan metode penelitian yang digunakan.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah cara ilmiah dalam memproses tuntutan lingkungan yang terus berubah.⁵ Stres sebagai respon terhadap perubahan lingkungan yang mempengaruhi organisme atau kosenkuensi dari pada organisme.⁶ Stres didefinisikan sebagai situasi yang bermakna secara pribadi dimana tuntutan yang dialami seseorang melebihi sumber daya penanggulangannya.⁷

Peristiwa yang berbeda dapat menimbulkan stres bagi orang yang berbeda,

⁴ Agus Baihaqi and Titik Istikomah, “Hubungan Stratgei Coping Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 1, no. 2 (2021), hal. 30-42.

⁵ Diana Ballesteros and Janis Whitlock, *Stress Management Strategies 1*, (2009), hal. 1.

⁶ D M Broom, “*Coping, Stress and Welfare*,” (2001), hal. 6.

⁷ David Bartram and Dianne Gardner, *Coping with Stress., In Practice*, (2008), hal. 228.

sebagian besar karna makna dari peristiwa tersebut berbeda di antara orang-orang dan karena setiap orang memiliki sumber daya yang berbeda untuk mengatasi stres.

Lazarus dan Folkman mengatakan stres adalah interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana tuntutan tersebut dinilai melebihi kapasitas pribadi atau menimbulkan beban berlebih yang mengancam kesejahteraan mentalnya.⁸ Dalam hal ini, stres mengacu pada bagaimana seseorang bertindak terhadap stres, situasi, dan kejadian yang mengancam mereka dan memerlukan kemampuan untuk mengatasinya. Stres terjadi ketika individu berusaha untuk mencapai tujuan yang memenuhi kebutuhan hidup.

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan psikologis yang timbul dari interaksi antara individu dan lingkungannya, ketika tuntutan atau perubahan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kemampuan serta sumber daya yang dimiliki, sehingga menimbulkan tekanan dan mengancam kesejahteraan mental individu.

2. Sumber-sumber Stres

Lazarus and folkman mengatakan stres bukanlah respons sederhana terhadap stimulus eksternal, melainkan hasil dari interaksi dinamis (transaksi) antara individu dan lingkungannya. Di mana sumber stres muncul dari tuntutan yang melebihi sumber daya individu untuk mengatasinya. Secara spesifik, sumber stres ini dikategorikan menjadi stimuli eksternal (seperti

⁸ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, hal, 352.

peristiwa kehidupan, kehilangan pekerjaan atau penyakit) dan stimuli internal (seperti pikiran negatif atau konflik intrapersonal), yang kemudian dievaluasi melalui proses appraisal primer (menilai apakah suatu situasi mengancam, menantang, atau tidak berbahaya) dan appraisal sekunder (menilai kemampuan coping individu).⁹

Banyak faktor yang membuat individu menjadi stres, Menurut Coleman cs dalam Sutardjo ada tiga sumber yang dapat dimasukkan dalam kategori stressor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*). Frustrasi merujuk pada kondisi tekanan psikologis seseorang ketika mengalami hambatan dalam usahanya mencapai tujuan atau keinginannya. Konflik yaitu suatu keadaan dimana muncul dorongan atau motif yang saling bertentangan, sehingga individu kesulitan mengambil keputusan. *Pressure* sering disebut sebagai dibawah tekanan atau *under pressure* yaitu suatu keadaan yang menimbulkan konflik, dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan sesuatu diluar kehendaknya, baik yang berasal dari faktor eksternal maupun internal diri sendiri.¹⁰

3. Jenis-jenis stres

Stres dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan sifat dan dampaknya terhadap individu. Selye membedakan stres menjadi dua jenis, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan stres yang bersifat

⁹ *Ibid.* hal. 19-25.

¹⁰ Sutardjo A Wiramihardja, “*Pengantar Psikologi Abnormal Edisi Revisi*,” (Rafika Aditama, 2015), hal. 48–52.

positif dan dapat memotivasi individu untuk berkembang, sedangkan *distress* adalah stres negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan psikologis.¹¹ Selain itu, stres juga dapat dibedakan menjadi stres akut dan stres kronis. Stres akut merupakan stres yang muncul dalam jangka waktu singkat akibat peristiwa tertentu, sedangkan stres kronis adalah stres yang berlangsung dalam waktu lama dan berpotensi menimbulkan gangguan psikologis apabila tidak ditangani dengan baik.¹²

4. Dampak stres

Stres merupakan kondisi di mana seseorang mengalami tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya. Dampak yang muncul akibat stres bermacam-macam, seperti yang dijelaskan oleh Rini dalam Mumtahinnah yaitu:

- a. Dalam aspek kesehatan, sistem kekebalan tubuh bekerja sama dengan sistem fisiologis lainnya yang berperan menjaga keseimbangan fisik dan mental, yang dikendalikan oleh otak. Oleh karena itu, saat mengalami stres, fungsi organ tubuh dapat terganggu.
- b. Secara psikologis, stres yang berlangsung terus-menerus dalam waktu lama dapat menimbulkan ketegangan, rasa cemas, dan kekhawatiran, yang pada akhirnya menyebabkan tekanan batin dan hilangnya harapan.

¹¹ H. Selye, *The Stress Of Life* (New York: McGraw-Hill, 1976), hal, 15-18.

¹² Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, hal, 19-21.

- c. Dalam hubungan sosial, seseorang yang sedang mengalami stres biasanya memusatkan segala sesuatu pada dirinya sendiri. Pada tingkat stres yang parah, seseorang bisa mengalami depresi, kehilangan rasa percaya diri, dan biasanya menjauh dari lingkungan sosial, sehingga mengganggu interaksi dengan orang lain.¹³

C. Strategi Koping

1. Pengertian Strategi Koping

Istilah *coping* berasal dari “*to cope*” yang bersinonim dengan “*to deal*” yakni berupaya melawan atau mengendalikan situasi secara penuh. Koping stress yaitu merujuk pada usaha mengelola tekanan psikis, termasuk penolakan terhadap stres yang sedang dialami.¹⁴ Lazarus dan Folkman mendefinisikan koping sebagai proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang melebihi sumber daya mereka, dengan tujuan mengurangi stres dan memulihkan keseimbangan psikologis.¹⁵

Istilah koping stress dapat dipahami sebagai penyesuaian kognitif dan perilaku untuk mencapai kondisi yang lebih baik, dengan mengurangi serta

¹³ Noviyana Mumtahinnah, “Hubungan Stress Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja,” *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*. Depok: Universitas Gunadarma, (2008), hal. 5.

¹⁴ Rebecca Vita Nathania Ambarita, “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan,” *Skripsi*, (2022), hal. 16.

¹⁵ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal...*, hal. 141.

menoleransi tuntutan-tuntutan yang memicu stres.¹⁶ Perilaku koping juga mencerminkan interaksi individu dalam menangani berbagai beban yang mengganggu kesejahteraan hidupnya. Strategi koping sering dipengaruhi oleh faktor seperti budaya, pengalaman menghadapi masalah, lingkungan sekitar, kepribadian, konsep diri, dukungan sosial, dan elemen lainnya yang berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.¹⁷

2. Jenis Strategi Koping

Lazarus dan Folkman membagi koping menjadi dua jenis utama yaitu *problem-focused coping*, yang bertujuan mengubah atau mengontrol situasi stres melalui tindakan langsung, dan *emotion-focused coping*, yang bertujuan mengatur respons emosional terhadap stres untuk mengurangi ketegangan psikologis.¹⁸

a. Koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*)

Koping ini merupakan strategi yang diarahkan untuk mengidentifikasi, mengatasi, dan memecahkan sumber-sumber stres secara langsung. Pendekatan ini mempelajari keterampilan-keterampilan atau cara-cara baru mengatasi stres.¹⁹ Strategi ini mencakup upaya untuk melakukan perubahan pada lingkungan eksternal seperti mengurangi

¹⁶ Ani Meiriana, "Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2016), hal. 242.

¹⁷ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, no. 2 (2017), hal. 102.

¹⁸ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal...*, hal. 150-170.

¹⁹ Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, no. 2 (2016), hal. 198.

hambatan, mengubah prosedur kerja, atau memodifikasi motivasi dan persepsi diri yang berperan dalam menimbulkan stres. Adapun yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah :

- 1) *Planful problem solving* yaitu usaha yang dilakukan dengan menganalisa situasi agar menemukan solusi, kemudian segera melakukan strategi atau langkah-langkah mengambil tindakan langsung.
- 2) *Confrontative coping* adalah upaya penyelesaian masalah secara nyata, di mana melakukan aktivitas tertentu yang ditujukan untuk mengubah situasi dengan secara langsung menghadapi penyebab masalah.
- 3) *Seeking social support* yaitu upaya mencari bantuan dari orang lain, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.²⁰

a. Koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*)

Koping ini merupakan strategi yang diarahkan untuk mengelola, menenangkan, atau meredakan tekanan emosional yang timbul sebagai respon terhadap situasi stres atau tantangan tertentu. Pendekatan ini tidak langsung berusaha mengubah kondisi atau masalah yang menyebabkan stres, melainkan lebih menekankan pada usaha untuk menyesuaikan diri secara emosional agar mendapatkan situasi tersebut dengan lebih baik.²¹

²⁰ J. M. Sitepu and M. Nasution, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai Umsu. Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam, Vol. 9, no. 1, (2017), hal. 71.

²¹ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal...*, hal. 153.

Secara umum, koping ini sebagai mekanisme penyesuaian diri yang memungkinkan individu meredakan ketegangan dan menjaga keseimbangan emosional. Adapun yang termasuk strategi yang berfokus pada emosi adalah:

- 1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah suatu respon dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal hal religius.
- 2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) adalah suatu respon dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- 3) *Self controlling* (pengendalian diri) merupakan pengendalian diri dengan membuat suatu kebiasaan atau aturan baik dalam menjaga emosi maupun tindakan.
- 4) *Distancing* (menjaga jarak) upaya individu untuk menjauh dari sebuah permasalahan dan membuatnya terlihat menjadi hal yang positif.
- 5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar atau menjauhkan diri dari sebuah masalah.²²

²² Maryam, "Strategi Coping...", hal. 103-104.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Koping

Lazarus dan Folkman dalam Sarafino mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan individu melakukan koping stres dalam bentuk sumber daya yang dapat dimanfaatkan stres secara efektif sebagai berikut:

- a. Melibatkan emosi positif. salah satu pendekatan untuk mengatasi stress adalah dengan menggunakan emosi positif untuk meredakan atau menyeimbangkan perasaan tertekan.
- b. Menemukan manfaat atau makna. Orang yang mencoba mengatasi stress berat sering kali mencari manfaat atau makna dalam pengalaman tersebut, menggunakan keyakinan, nilai dan tujuan untuk memberikan makna positif.
- c. Akomodasi terhadap stresor. cara mengatasi stress dengan beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan keberadaan pemicu stress itu sendiri dan melanjutkan hidup.
- d. Meningkatkan dukungan sosial. Orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman dapat membantu dengan ikut memastikan bahwa seseorang yang mengalami stres tetap menjaga kesehatannya, menjadi pendengar yang baik, menemani dan memberikan keyakinan pada individu. Dukungan sosial tidak hanya membantu setelah pemicu stres muncul, tetapi juga dapat membantu mencegah masalah sejak awal.²³

²³ Edward P Sarafino And Timothy W Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Seventh Edition*, (2008), hal. 114–116.

- e. Keterampilan memecahkan masalah. Kemampuan untuk mengumpulkan informasi, menganalisis kondisi, menggali akar masalah guna untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan malakukan suatu tindakan yang tepat.
- f. Keterampilan sosial. Kemampuan berkomunikasi dan berperilaku sesuai dengan norma-nilai sosial yang diterima dalam dimasyarakat.²⁴

4. Sumberdaya Koping

Menurut Lazarus and Folkman dalam Maryam, cara seseorang melakukan strategi koping tergantung pada sumberdaya yang dimilikinya. Adapun sumberdaya sebagai berikut:

- a. Kondisi kesehatan, didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan total yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar ketiadaan penyakit atau gangguan. Kesehatan mental mencakup kemampuan berpikir yang jelas dan positif, sedangkan kesehatan sosial mencakup kemampuan untuk membangun dan menjaga interaksi dengan orang lain. Kondisi kesehatan ini penting untuk mendukung kemampuan seseorang dalam mengatasi tantangan, sehingga berbagai masalah dapat diselesaikan secara efektif.

²⁴ Sitepu and Nasution, "Pengaruh Konsep Diri...", hal. 72.

- b. Kepribadian merupakan ciri, karakteristik, gaya atau sifat-sifat yang unik dan khas yang dimiliki oleh diri seseorang. Kepribadian bersumber dari faktor-faktor lingkungan dan juga bawaan sejak lahir.
- c. Konsep diri adalah kumpulan ide, pemikiran, keyakinan, dan sikap seseorang yang terbentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman seseorang di masa lalu.
- d. Dukungan sosial melibatkan partisipasi orang lain dalam mengatasi masalah. Individu terlibat bantuan dalam tindakan kolaboratif dan mencari dari lingkungan, karena sumber daya sosial memberikan dukungan emosional, bantuan praktis, dan informasi.
- e. Aset berfungsi sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan. Akibatnya, individu yang memiliki aset dalam jumlah besar cenderung lebih sejahtera dibandingkan dengan mereka yang memiliki aset terbatas.²⁵

D. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan upaya adaptasi, kepatuhan terhadap hati nurani ataupun norma sosial, serta pengaturan respons dalam mengelola konflik dan tantangan. Individu dianggap memiliki kemampuan penyesuaian

²⁵ Maryam, "Strategi Coping...", hal. 105-106.

diri yang baik atau dalam istilah aslinya disebut “*well adjusted person*” apabila ia mampu menghasilkan tanggapan yang dewasa, efektif, memuaskan, dan sehat.²⁶ Menurut Satmoko dalam Ghufron dan Risnawita penyesuaian diri adalah proses interaksi berkelanjutan antara seseorang dengan dirinya sendiri, Orang lain, dan lingkungannya. Seseorang dikatakan berhasil dalam penyesuaian diri apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, meredakan ketegangan, bebas dari gangguan seperti kecemasan berkepanjangan, kemurungan, depresi, obsesi, frustrasi, dan konflik. Sebaliknya, gangguan penyesuaian muncul apabila seseorang gagal mengelola masalah yang dihadapi, sehingga menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan.²⁷

Menurut Schneiders, penyesuaian diri adalah proses yang mencakup tanggapan mental dan tindakan individu untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik, serta menciptakan keseimbangan hubungan yang harmonis antara dirinya dengan norma atau tuntunan lingkungan sekitarnya.²⁸

Schneiders juga menyebutkan bahwa penyesuaian diri memiliki beragam makna, seperti upaya manusia dalam mengelola tekanan yang

²⁶ pupu saeful Rahmat, *Perkembangan Peserta Didik*, n.d., hal. 235.

²⁷ Nur Ghufron. M and Rini Suminta Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Ar-Ruzz Media, 2016), hal. 50.

²⁸ Alexander A Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*. (New York: Rinehart & Winston, 1964), hal. 51.

muncul dari dorongan kebutuhan, menjaga keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan sekitar, serta menyesuaikan hubungan antara individu dengan kenyataan yang dihadapi. Schneiders mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan respon secara mental dan perilaku, di mana individu berusaha mengatasi dorongan dari dalam dirinya agar tercipta keselarasan antara kebutuhan internal dan lingkungan luar. Dengan demikian, penyesuaian diri sebagai suatu proses dinamis, bukan sebagai suatu keadaan yang tetap atau statis.²⁹

Berdasarkan deskripsi tentang penyesuaian diri tersebut, dapat disimpulkan bahwa Penyesuaian diri adalah proses adaptasi yang melibatkan respon mental dan perilaku seseorang untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, serta menyesuaikan diri dengan norma sosial dan lingkungan. Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila mampu merespons masalah dengan cara yang efektif, mencapai kepuasan dalam memenuhi kebutuhan, dan menghindari gangguan emosional atau psikologis. Penyesuaian diri juga mencakup kemampuan beradaptasi, konformitas terhadap nilai sosial dan hati nurani, respon pengorganisasian yang matang, serta perbedaan individu dalam menghadapi masalah. Proses ini bersifat dinamis dan terus berlangsung dalam interaksi individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

²⁹ M. Ghufroon and Suminta Risnawita, *Teori-Teori...*, hal. 51.

2. Ketidakmampuan penyesuaian diri

Ketidakmampuan penyesuaian diri terjadi ketika individu tidak mampu merespons tuntutan lingkungan secara efektif sehingga menimbulkan ketegangan psikologis. Schneiders menjelaskan bahwa individu yang gagal menyesuaikan diri akan menunjukkan perilaku maladaptif seperti kecemasan berlebihan, perasaan tidak aman, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta ketidakpuasan terhadap diri dan lingkungannya.³⁰ Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu.

Pada kenyataannya terdapat sebagian dari individu dalam masyarakat yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan norma-norma sosial, sebagaimana individu yang lain. Pribadi seperti ini mengalami permasalahan dalam dirinya, di mana tidak ada keseimbangan jasmaniah dan rohaniah. Kegagalan penyesuaian diri dengan lingkungan juga disebabkan antara lain ditolak oleh masyarakat untuk menjalankan peran-peran yang didambakannya, kemudian menolak peran-peran yang diberikan oleh masyarakat dengan alasan subjektif. Pribadi seperti ini disebut pribadi yang gagal menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Mu'tadin Zainun dalam Anindita, penyesuaian diri dapat dibagi menjadi dua aspek utama yaitu:³¹

³⁰ Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health.*, hal, 51-56.

³¹ Nisa Anindita, "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Waria Di Kota Rantauprapat," *Universitas Medan Area*, Vol. 44, no. 2 (2018), hal. 20.

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dan memahami diri secara utuh serta membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya. Dalam proses ini, individu menyadari identitas dan pribadinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya, sehingga dapat memandang diri secara objektif dan bertindak sesuai kondisi nyata. Keberhasilan penyesuaian pribadi tercermin dari ketiadaan rasa benci terhadap diri sendiri, tidak menghindar dari kenyataan atau tanggung jawab, serta tidak mengalami ketidakpuasan yang berlebihan. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan ketidakstabilan emosi, kecemasan, ketidak-puasan, dan keluhan terhadap kondisi yang dialami, yang biasanya timbul akibat perbedaan antara harapan individu dan tuntutan lingkungan sosial

b. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial terjadi melalui interaksi individu dengan lingkungan sosialnya, meliputi hubungan dengan keluarga, teman, sekolah, dan masyarakat luas. Proses ini membentuk pola budaya dan perilaku yang sesuai dengan norma, aturan, adat istiadat, dan nilai yang berlaku dalam masyarakat guna mengatasi permasalahan kehidupan sehari-hari. Individu harus memahami dan menaati aturan tersebut agar dapat berpartisipasi dalam pola perilaku kelompok dan mengembangkan jiwa sosialnya. Dalam perspektif psikologi sosial, konsep hati nurani (super ego) yang dikemukakan Freud berfungsi sebagai pengontrol yang

membantu individu menerima perilaku yang diterima masyarakat sekaligus menolak perilaku yang tidak sesuai norma sosial.³²

Di sisi lain, Schneiders dalam Gainau mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek berikut:

- 1) Pengendalian terhadap emosi yang berlebihan. Aspek ini menekankan pentingnya pengendalian dan ketenangan emosi dalam menghadapi permasalahan secara cermat serta menentukan berbagai kemungkinan solusi. Individu tetap menunjukkan emosi, namun mampu mengendalikannya dalam situasi tertentu.
- 2) Mekanisme pertahanan diri yang minimal. Aspek ini menunjukkan respon normal dalam menyelesaikan masalah melalui mekanisme pertahanan diri yang didukung tindakan konkret untuk memodifikasi keadaan. Individu dianggap normal apabila menerima kegagalan dan berusaha kembali mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 3) Frustrasi pribadi yang minimal. Mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengorganisasi pikiran, perasaan, motivasi, dan perilaku untuk menghadapi situasi yang membutuhkan penyelesaian.
- 4) Pemikiran rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Berarti individu mampu berpikir dan mempertimbangkan masalah serta konflik secara logistik, mengorganisasi pikiran, perilaku, dan

³² Nurhidayati, "Psikologi Perkembangan Peserta Didik," hal. 133.

perasaan untuk menyelesaikan masalah dalam kondisi sulit dengan emosi yang terkendali.

- 5) Kemampuan belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu merupakan proses penyesuaian normal yang terus berlangsung melalui pengalaman pribadi maupun orang lain dalam menghadapi konflik dan stres. Individu mampu menganalisis faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat penyesuaiannya.
- 6) Sikap realistis dan objektif didasarkan pada pemikiran rasional dan kemampuan menilai situasi, masalah, serta keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.³³

4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Dalam proses adaptasi, seseorang menampilkan berbagai cara atau respon terhadap pengalaman yang dilalui. Berikut ini adalah beberapa kriteria yang biasanya dilakukan.

a. Penyesuaian diri positif

Schaeneiders dalam maryam B. Gainau, menjelaskan berbagai kriteria penyesuaian yang positif (*good adjusment*), yang ditampilkan dengan munculnya pemahaman mendalam terhadap diri sendiri dan orang lain, sikap objektif dan penerimaan sosial, kemampuan mengontrol diri dan perkembangan diri, adanya tujuan hidup yang jelas dan terarah, perspektif, skala nilai, dan filsafat hidup memadai, rasa

³³ Gainau, *Psikologi Anak...*, hal. 142.

humor, rasa tanggung jawab sosial, kecakapan bekerja sama dan menaruh minat kepada orang lain, minat yang besar dan kepuasan dalam bekerja dan bermain, pola perilaku yang baik, adaptabilitas, dan orientasi yang menandai terhadap realitas sosial.³⁴ individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah mereka dengan segala keterbatasannya, kemampuannya, serta kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

b. Penyesuaian diri negatif

Penyesuaian diri yang salah muncul akibat kegagalan penyesuaian diri secara positif. Sunarto dalam Rahmat menyatakan bahwa ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang negatif.

1) Reaksi bertahan (defence reaction),

Individu berusaha mempertahankan dirinya dengan tidak mengakui kegagalan yang dialami melalui beberapa cara, antara lain rasionalisasi yakni mencari alasan untuk membenarkan tindakan, represi yaitu melupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, proyeksi dengan menyalahkan orang lain atas kegagalan diri, serta anggur kecut yang memutarbalikkan fakta agar kegagalan tampak kurang berarti.

³⁴ *Ibid.*, hal. 145.

2) Reaksi menyerang (aggressive reaction)

Reaksi menyerang ditandai dengan sikap membela diri, keinginan untuk menguasai, mengganggu orang lain, dan tindakan agresif serta kasar.

3) Reaksi melarikan diri (escape reaction)

Reaksi melarikan diri muncul lewat fantasi, tidur berlebihan, narkoba, perilaku bunuh diri, dan kembali ke tingkah laku masa lalu yang lebih sederhana.³⁵

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Secara umum kepribadian berperan sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian. Secara sekunder proses ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik secara internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian diri identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Menurut Hurlock dalam Rahmat ada empat faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:³⁶

- a. Lingkungan tempat anak dibesarkan, yaitu kehidupan di dalam keluarga. Bila dalam keluarga tersebut dikembangkan perilaku sosial yang baik, pengalaman ini akan menjadi pedoman yang membantu anak untuk melakukan penyesuaian diri dan sosial di rumah.

³⁵ Rahmat, *Perkembangan Peserta....*, hal. 248-249.

³⁶ *Ibid.* hal. 142.

- b. Model yang diperoleh anak dirumah, terutama dari orang tuanya. Anak biasanya akan meniru perilaku orang tua yang menyimpang sehingga anak akan cenderung mengembangkan kepribadian yang tidak stsbil.
- c. Motivasi untuk belajar melakukan penyesuain diri dan sosial. motivasi ini dapat ditimbulkan dari pengalaman sosial awal yang menyenangkan kepribadian yang tidak stabil.
- d. Bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses belajar penyesuain diri.

D. Santri

1. Pengertian Santri

Asal usul kata santri yang merupakan akar kata “pesantren”, juga dikatakan bersumber dari kata “santri”, yang berasal dari kata “sastri” sebuah kata dari bahasa sanskerta yang artinya melek huruf.³⁷ Abu Hamid dalam Nasaruddin memahami bahwa, kata santri adalah gabungan dua suku kata, “sant” yang berarti manusia baik dan “tra” yang artinya suka menolong. Dengan demikian, istilah ini merujuk pada kumpulan individu-individu yang terdidik terkhusus dalam bidang ilmu agama.³⁸ Santri adalah murid atau pelajar yang tinggal dan belajar di pesantren untuk memdalam ilmu-ilmu agama islam melalui pembelajaran kitab kuning.

³⁷ H Nasaruddin Umar, *Rethinking Pesantren* (Elex Media Komputindo, 2014), hal. 4.

³⁸ *Ibid.* hal. 3.

Santri baru adalah anggota santri tingkat awal yaitu merujuk kepada siswa baru yang memulai proses belajar di pesantren atau lembaga pendidikan Islam. Mereka adalah individu yang baru saja bergabung dengan komunitas pesantren dan tengah mengalami periode adaptasi terhadap lingkungan baru, tata nilai, sistem pembelajaran, serta tatanan kehidupan yang berbeda dari sebelumnya.³⁹ Sebutan santri baru hanya berlaku selama tahun pertama sejak individu tersebut mulai menetap dan menjalani proses penyesuaian diri di pondok pesantren. Pada tahun kedua dan seterusnya, individu tersebut tidak lagi disebut sebagai santri baru, melainkan sebagai santri lama.⁴⁰

2. Karakteristik Santri

Karakter santri merupakan perilaku dan akhlak yang terbentuk selama mereka menimba ilmu di Pesantren. Berikut adalah beberapa ciri utama santri:

- a. Tanggung jawab yang tinggi: santri di lihat dari kesungguhan tanggung jawab mereka dalam melaksanakan tugas dan kewajiban belajar yang ada di pesantren.
- b. Bijaksana: Melalui metode pembelajaran pesantren yang menekankan sikap hormat dan taat kepada Kyai dengan prinsip "*sami'an wa tha'atan, ta'dhiman wa ikraman lil masyayikh*" (mendengar, menaati,

³⁹ Nurul Umroh, "Patience and Adjustment to New Santri at Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo: Kesabaran Dan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo," *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, Vol. 1, no. 1 (2021), hal. 2.

⁴⁰ Amanah, "Penyesuaian Diri Terhadap Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Cekok Babadan Ponorogo," hal. 26.

- mengagungkan, dan menghormati), santri terbiasa menunjukkan sikap hormat kepada orang tua, guru, dan sesama, sehingga membentuk budi pekerti yang mulia.
- c. Disiplin: Kehidupan pesantren yang diatur dengan berbagai peraturan, kewajiban, serta sanksi bagi pelanggaran membentuk karakter disiplin santri, misalnya bangun pagi untuk melaksanakan shalat malam (*Qiyamullail*) dan belajar.
 - d. Pemberani: Santri terbiasa memperkuat mental melalui berbagai kegiatan seperti kitubah, qiro'ah, dan syawir, serta berani mengungkapkan pendapatnya di hadapan orang banyak.
 - e. Mandiri: Santri dilatih hidup mandiri dengan kemampuan mengatur waktu, keuangan, dan kebutuhan sehari-hari selama tinggal di pesantren.
 - f. Qonaah dan Sederhana: Santri terbiasa hidup dengan pola sederhana dan cukup, termasuk dalam hal makanan dan pakaian, menerima segala kondisi dengan rasa pasrah dan tidak berlebihan dalam gaya hidup.⁴¹

⁴¹ Ellisa Agustina, "Bimbingan Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Pesantren Darurrohman Mulya Kencana Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawah Barat," *Skripsi*, (2019), hal. 39.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.¹ Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian lapangan. Penelitian lapangan yaitu penelitian yang langsung dilakukan dilapangan atau pada responden.²

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Hursserl. Menurut Hursserl dalam Jailani, fenomenologi memuat beberapa pengertian yaitu: (1) pengalaman subjektif atau fenomenologis, (2) studi tentang kesadaran dari sudut pandang pokok seseorang.³ Dengan demikian, pendekatan fenomenologi merupakan cara berfikir yang menitikberatkan pada pengalaman pribadi seseorang dan bagaimana ia menginterpretasikannya.

¹ Albi Anggito and Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (CV Jejak :Jejak Publisher, 2018), hal. 7.

² M Iqbal Hasan, "*Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*" (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), hal. 11.

³ M Syahrani Jailani, "Ragam Penelitian Qualitative (Ethnografi, Fenomenologi, Grounded Theory, Dan Studi Kasus)," *Jurnal Edu-Bio*, Vol. 4, no. 1 (2013), hal. 42.

Tujuan peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi adalah untuk memahami secara mendalam bagaimana pengalaman subjektif santri baru ketika menghadapi tekanan dan tantangan penyesuaian diri di lingkungan pesantren di YPI Terpadu Darussa'adah. Pendekatan fenomenologi ini memungkinkan peneliti menggali makna-makna yang melekat pada pengalaman santri baru dalam menjalani proses adaptasi, memahami perasaan, pikiran, serta strategi coping yang mereka gunakan secara utuh dalam mengatasi stres.

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di pesantren YPI Terpadu Darussa'adah, yang beralamatkan di desa Bener Kelipah Utara kec. Bener Kelipah kab. Bener Meriah. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu 2 minggu tepatnya dimulai pada bulan Agustus.

C. Objek dan Subjek Penelitian

1. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan permasalahan yang diteliti. Secara spesifik, objek penelitian adalah sifat keadaan dari suatu benda, orang, atau fenomena yang dijadikan pusat perhatian dan target analisis.⁴ Objek penelitian kualitatif menurut Spradley dalam Surokim disebut *social situation* atau situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen, yaitu tempat,

⁴ Surokim and et al, *Riset Komunikasi (Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula)*, (2019), hal. 132.

pelaku, dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis.⁵ Objek penelitian ini adalah strategi koping yang digunakan oleh santri baru dalam mengatasi penyesuaian diri di YPI Terpadu Darussa'adah.

2. Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, subjek penelitian merujuk pada “orang dalam” pada latar penelitian yang berperan sebagai sumber informasi primer. Subjek penelitian juga dimaknai sebagai individu yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi latar penelitian.⁶ Pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih subjek atau informan yang paling sesuai dan memenuhi kriteria dari penelitian secara relevan.⁷ Dalam penelitian ini penulis menentukan subjek penelitian dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Santri baru yang berada di tingkat kelas 1 SMA
- b. Tingkat pendidikan yang di tempuh sebelumnya bukan asrama/pesantren
- c. Santri yang mengalami hambatan atau kesulitan dalam penyesuaian diri

⁵ *Ibid.*

⁶ Fadila ramadona wijaya and et al, “Sumber Data, Subjek Penelitian, Dan Isu Terkait” Vol. 3, no. 2 (2025), hal. 273.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R and D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 218.

d. Santri yang bersedia dan mampu memberikan informasi secara mendalam

Adapun jumlah subjek penelitian ini adalah 7 orang dari total santri baru putri 12 orang tingkat kelas X SMA YPI Terpadu Darussa'adah yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan kriteria diatas untuk memastikan variasi pengalaman dan kedalaman data. Selain itu, penelitian ini mempertimbangkan etika penelitian dengan memperoleh persetujuan dari subjek/informan, serta memastikan kerahasiaan identitas untuk mencegah stigma sosial di pesantren.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menjadi langkah yang paling krusial dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapat data. Tanpa penguasaan teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan menghasilkan data yang memenuhi standar data yang ditargetkan. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber, serta berbagai metode. Sugiyono menyebutkan secara umum ada empat teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan gabungan/triangulasi.⁸ Penelitian ini adalah studi yang dilakukan di lapangan. Untuk mengumpulkan informasi di lokasi penelitian, penulis menerapkan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 225.

1. Observasi

Metode observasi (pengamatan) merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, tujuan dan perasaan.⁹ Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis.¹⁰ Dengan pengamatan peneliti dapat melihat kejadian sebagaimana subjek yang diamati mengalaminya, menangkap, merasakan fenomena sesuai pengertian subjek dan objek yang diteliti.¹¹

Dalam pelaksanaan observasi, peneliti bukan hanya sekedar mencatat, tetapi juga harus mengadakan pertimbangan kemudian mengadakan penilaian kedalam suatu skala bertingkat. Pengamatan dapat dilakukan secara bebas dan terstruktur. Alat yang bisa digunakan dalam pengamatan adalah lembar pengamatan, ceklist, catatan kejadian, alat elektronik dan lain-lain.¹² Sanafiah Faisal dalam Sugiyono mengelompokkan observasi menjadi beberapa bagian yaitu observasi berpartisipasi (*participant observation*). Observasi yang secara

⁹ M Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hal. 165.

¹⁰ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik* (Bumi Aksara, 2022), hal. 143.

¹¹ Surokim and et al, *Riset Komunikasi...*, hal. 241–42.

¹² *Ibid.* hal. 243.

terang-terangan dan tersamar (*overt observation and covert observation*), dan observasi yang tak terstruktur (*unstructured observation*).¹³

Beberapa aspek yang perlu diobservasi dalam penelitian ini yakni strategi coping yang digunakan oleh santri baru untuk mengatasi stres, mengamati faktor-faktor pemicu stres yang berkaitan dengan penyesuaian diri pesantren, serta cara mereka bereaksi dan beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari di pesantren.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan proses bertanya oleh peneliti guna memperoleh jawaban-jawaban atau tanggapan dari pada informan ataupun sumber data. Teknik ini bertujuan untuk menggali informasi mendalam, seperti persepsi, makna tentang suatu nilai, penafsiran tentang keadaan tertentu, serta memahami sebuah realitas yang dialami oleh seorang informan.¹⁴ Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang tidak diperoleh melalui observasi.¹⁵

Esterberg dalam Sugiyono mengemukakan beberapa macam wawancara, yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur, dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur adalah pertanyaan yang sudah disiapkan dan sama untuk semua informan. Wawancara semiterstruktur adalah proses wawancara

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 226.

¹⁴ Surokim and et al, *Riset Komunikasi...*, hal. 211.

¹⁵ J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT Grasindo, 2010), hal. 116.

yang menggunakan panduan wawancara yang berasal dari pengembangan topik. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun.¹⁶

Penelitian ini menggunakan metode wawancara semiterstruktur sebagai teknik utama pengumpulan data. Pendekatan ini dipilih karena memberikan keseimbangan antara standarisasi pertanyaan dan eksplorasi pertanyaan. Pemilihan wawancara semiterstruktur bertujuan untuk memperoleh data yang kaya, mendalam, dan kontekstual.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.¹⁷ Dokumen (dokumentasi) dalam pengertiannya yang lebih luas berupa setiap proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apa pun, baik yang berupa tulisan, lisan, gambaran, atau arkeologis.¹⁸

Menurut Sugiyono dalam Gunawan studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.¹⁹ Kajian dokumen berfungsi sebagai alat bantu peneliti dalam mengumpulkan data atau informasi melalui pemeriksaan bahan tertulis, pengumuman, pernyataan tertulis kebijakan tertentu dan bahan-bahan tulisan

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 233.

¹⁷ *Ibid.* hal. 240.

¹⁸ Surokim and et al, *Riset Komunikasi...*, hal. 244.

¹⁹ Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hal. 179.

lainnya. Proses pengumpulan data perlu diperkuat dengan pendokumentasian seperti foto, video, dan *compact disk*. Dokumentasi ini berguna untuk mengecek data yang telah terkumpul.²⁰ Dalam penelitian ini, penulis menelaah dokumen yang berhubungan dengan santri baru dan juga budaya pesantren.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif berlangsung sejak tahap pra-lapangan, selama pengamatan di lapangan, hingga selesai di lapangan. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.²¹ Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, disentesis, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan memuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Dalam penelitian ini, metode yang dipakai mengikuti model Miles dan Huberman yang menekankan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif bersifat interaktif dan berkelanjutan secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.²² Adapun langkah langkahnya sebagai berikut:

²⁰ *Ibid.*, hal. 180.

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 244.

²² *Ibid.*, hal. 246.

1. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemutusan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi yang muncul dari catatan-catatan lapangan.²³ Proses ini membantu memusatkan perhatian pada informasi penting dengan membuang data yang tidak diperlukan dan mengorganisasikan data secara sistematis agar kesimpulan dapat diambil dengan lebih tepat. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.²⁴

Pada proses reduksi data peneliti memperoleh data dari berbagai tulisan yang nantinya dapat setelah melakukan observasi dan wawancara di YPI Terpadu Darussa'adah kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah. Proses reduksi data dalam penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti pada saat peneliti sedang melaksanakan observasi dan wawancara dilapangan dan peneliti melakukan pengecekan tentang bagaimana strategi coping stres santri baru dalam mengatasi penyesuaian diri di YPI Terpadu Darussa'adah Kec. Keber Kelipah Kab. Bener Meriah guna memperoleh koherensi data dalam penelitian.

2. Penyajian Data

Setelah data dereduksi, langkah selanjutnya ialah menampilkan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk

²³ Nur Hikmatul Auliya et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (CV. Pustaka Ilmu, 2020), hal. 164.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 247.

uraian singkat, hubungan antar kategori, dan sejenisnya.²⁵ Penyajian data yang dimaksud adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan simpulan dan pengambilan tindakan.²⁶

Penyajian data dalam penelitian ini mencakup ringkasan terperinci dari seluruh data yang telah dianalisis secara rinci pada tahap sebelumnya, disusun dalam bentuk yang ringkas dan mudah dicerna. Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dalam penyajian data yang didapatkan setelah melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi dengan subjek yang diteliti, setelah itu peneliti menyusun hasil yang diperoleh secara sistematis.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan secara terus menerus selama proses penelitian berlangsung. kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, jika kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten pada saat peneliti kembali ke lapangan menumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.²⁷

²⁵ *Ibid.* hal. 249.

²⁶ Auliya et al., *Metode Penelitian Kualitatif...*, hal. 167.

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 252.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum YPI Terpadu Darussa'adah

1. Sejarah singkat YPI Terpadu Darussa'adah

Yayasan pendisikhan islam (YPI) terpadu darussa'adah adalah sebuah lembaga yang didirikan atas kerja sama masyarakat beserta pendiri yayasan. Yayasan ini berada di kampung Bener Kelipah Utara, Kecamatan Bener Kelipah, Kabupaten Bener Meriah. Yayasan ini berdiri sejak tahun 1970, didirikan oleh seorang ulama aceh bernama Abu Muhammad Ali Irsyad Al Falaqi Teupin Raya atau di kenal dengan panggilan Abu Lampuh Pala (Abu Teupin Raya). Yayasan ini juga adalah anak cabang berinduk pada pusatnya yaitu yayasan pendidikan islam terpadu darussa'adah yang ada di Teupin Raya Kabupaten Pidie. Seiring perjalanannya pula yayasan ini sudah banyak berganti pimpinan hingga saat ini dipimpin oleh tkg Sinardi.

Pada awalnya yayasan ini adalah sebuah lembaga pendidikan yang bersifat klasik atau dikenal dengan istilah dayah yang hanya mempelajari tentang kitab-kitab agama saja, seiring berjalannya waktu yayasan ini semakin berkembang dengan memadukan antara pendidikan agama dan sekolah umum. Dimana sistem pembelajaran di Yayasan Pendidikan Islam Terpadu Darussa'adah ini memisahkan antara pendidikan sekolah yang menjadikan kurikulum nasional dan pelajaran yang diajarkan pada dayah

(diluar jam sekolah) yaitu pelajaran kitab-kitab klasik diantaranya: fiqih, tauhid, tassawuf, nahu, sharaf, dll dalam tingkatan masing-masing kelas.¹

2. Visi dan Misi YPI Terpadu Darussa'adah

Visi merupakan gambaran jangka panjang tentang apa yang ingin dicapai di masa depan. Adapun visi Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Terpadu Darussa'adah yaitu: “membentuk santri yang berkualitas, berprestasi, terampil, mandiri berdasarkan IMTAQ dan IPTEK”.

Sedangkan misi dari yayasan pendidikan islam (YPI) terpadu darussa'adah antara lain sebagai berikut:

- a. Mampu menyampaikan ilmu pengetahuan secara kompleks
- b. Menciptakan santri yang berakhlakul karimah
- c. Mengembangkan potensi dan kemandirian.²

3. Peraturan-Peraturan YPI Terpadu darussa'adah

a. Peraturan

- 1) Menjaga nama baik pesantren di dalam maupun di luar pesantren
- 2) Mematuhi semua aturan dan tata tertib yang ditentukan pesantren
- 3) Belajar dengan tekun dan penuh semangat
- 4) Mengikuti agenda kegiatan resmi pesantren, baik bersifat intra maupun ekstrakurikuler
- 5) Bertanggung jawab dengan kebersihan, keindahan kelas, gedung, taman dan halaman pesantren

¹ Sumber Data: UPT. YPI Terpadu Darussa'adah pada 22 Agustus 2025

² Sumber Data: UPT. YPI Terpadu Darussa'adah pada 22 Agustus 2025

- 6) Sadar akan dirinya sebagai santri yang terdidik dan berusaha menjadi teladan dan pendorong dalam belajar di pesantren dan juga masyarakat.
 - 7) Mengerjakan tugas atau pekerjaan asrama yang dibrikan oleh guru.
 - 8) Berpakaian seragam lengkap setiap hari sesuai dengan ketentuan yang digariskan oleh pesantren.
 - 9) Berpakaian bersih, rapi dan sopan serta sesuai dengan kedudukan sebagai santri.
 - 10) Memakai kopiah bagi santriwan, santriwati diwajibkan memakai jilbab panjang dan cadar, ditata dengan sewajarnya, dan wajib memakai mukena waktu belajar mengaji.
- b. Larangan-larangan
- 1) Tidak dibenarkan meninggalkan pesantren tanpa tanpa seizin guru/tengku
 - 2) Tidak dibenarkan dijemput pulang oleh saudara yang belum menikah, kecuali oleh wali sendiri
 - 3) Tidak di benarkan bertamu dengan yang bukan mahram
 - 4) tidak dibenarkan bersolek secara berlebihan
 - 5) tidak dibenarkan membawa dan mengonsumsi rokok, narkoba, obat-obatan terlarang serta senjata tajam

- 6) dilarang membawa hp, radio, dan alat elektronik lainnya. Apabila ditemukan, akan dibawa kerumah pimpinan dan tidak dikembalikan lagi
 - 7) tidak dibenarkan melakukan hubungan (pacaran) antara santriwan dan santriwati, apabila dilakukan akan di dikeluarkan dari pesantren tanpa membawa surat pindah
 - 8) dilarang pulang, kecuali membawa buku izin dari guru yang bertugas dan melapor kembali apabila sudah pulang ke pesantren
 - 9) bagi santriwan tidak dibenarkan berambut panjang, kuku panjang dan memakai pirang. Bagi santriwati tidak dibenarkan berkuku panjang, berkutek, memakai pakaian ketat dan juga mengikat jilbab.
- c. Sanksi-sanksi
- Setiap santri yang melanggar peraturan/ketentuan tata tertib pesantren ini akan diberikan sanksi berupa hukuman sebagai berikut:
- 1) Hukuman dengan memanggil santri yang bersangkutan untuk berhadapan dengan guru, wali kelas, wakil kepala sekolah, kepala sekolah serta pimpinan yayasan untuk dinasehati.
 - 2) Terulang lagi maka peringatan tertulis kepada santri dengan memanggil orang tua/wali murid ke pesantren dan di skorsing dalam jangka waktu tertentu
 - 3) Terulang lagi maka santri dikembalikan kepada orang tua/walinya (dikeluarkan dengan tidak hormat dari pesantren).

- 4) Hukuman lainya untuk kesalahan yang diperbuat antara lain: direndam, membersihkan komplek, dipermalukan didepan seluruh santri, dicukur rambut bagi santriwan, push up, di berdirikan, dan hukuman lainnya yang tidak bersifat melukai fisik.³

4. Jadwal Kegiatan Santri YPI Terpadu Darussa'adah

Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan Harian Santri

No	WAKTU	KEGIATAN
1	05.00-05.30	Bangun tidur dan shalat subuh berjamaah
2	05.30-07.00	Kelas mengaji
3	07.00-07.30	Piket kebersihan, makan, bersiap-siap kesekolah
4	07.30-12.50	sekolah
5	12.50-13.30	Shalat dzuhur berjamaah dan mufradhat
6	13.30-14.00	Istirahat, makan, dll.
7	14.00-15.40	Kelas madin/kelas ngaji siang
8	15,40-16.20	Shalat ashar berjamaah, membaca surat al-waqiah, dan setor mufradhat.
9	16.20-18.00	Piket kebersiha, istirahat, dll.
10	18.00-19.00	Yasinan dan shalat maghrib berjamaah
11	19.00-19.50	Makan, dll.
12	19.50-20.10	Shalat isya berjamaah
13	20.10-22.30	Kelas ngaji malam
14	22.30	istirahat

Sumber data: YPI Terpadu Darussa'adah

³ Sumber Data: UPT. YPI Terpadu Darussa'adah pada 22 Agustus 2025

Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Mingguan Santri

No	HARI	KEGIATAN
1	Jum'at 19.00-20.00	Yasinan dan wirit
2	Sabtu 19.00-22.00	Shalawatan dan muhadharah
3	Minggu 07.00-08.00	Muhadatsah dan jawasus
4	Minggu 08.00-09.00	Gotong royong
5	Minggu 09.00-10.00	Senam, jogging, dll. (tidak setiap minggu ada)

Sumber data: YPI Terpadu Darussa'adah

5. Jumlah Santri YPI Terpadu Darussa'adah

Tabel 4.3 Daftar Siswa SMA

Kelas	Jumlah	
	Laki-laki	perempuan
Kelas X	12	19
Kelas XI	16	17
Kelas XII	16	25
Total	44	61
	105	

Sumber data: YPI Terpadu Darussa'adah

Tabel 4.4 Daftar Siswa Kelas X SMA

Kelas X SMA	Jumlah	
	Santri Baru	Santri Lama
Perempuan	12	7
Laki-laki	7	5

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini mengumpulkan data lapangan mengenai sumber stres dan strategi coping yang digunakan oleh santri baru dalam menghadapi proses penyesuaian diri YPI Terpadu Darussa'adah. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, serta dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan 7 (tujuh)

narasumber yang merupakan santri baru tingkat kelas 1 SMA, dirumuskan dua pertanyaan penelitian yang selanjutnya dijelaskan berdasarkan temuan lapangan:

1. Eksplorasi Sumber Stres Yang Dialami Santri Baru Dalam Proses Penyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah

Hasil wawancara yang penulis lakukan dengan tujuh (7) santri baru kelas X SMA YPI Terpadu Darussa'adah sebagai partisipan terhadap penelitian tentang sumber-sumber stres yang mereka rasakan dari proses penyesuaian diri yang mereka lakukan di YPI Terpadu Darussa'adah, menunjukkan beberapa hasil gambaran umum mengenai sumber stres santri sebagai berikut:

Informan 1

“di pesantren ini kan diwajibkan pakek cadar, pakek sarung, sedangkan saya sebelumnya ga pernah pakek yang kayak gitu, jadi disitunya saya agak tertekan ustadzah. strus saya juga orangnya susah gitu untuk menghafal, jadi pas mufradhat, muhadatsah saya sering kena marah sama ukhti osda tu karna saya ga bisa. Jadinya pengen selalu pulang kerumah ustadzah”⁴

Informan 2

“saya dekat banget sama orang tua, selalu ke inget sama mereka, kalau udah kayak gitu saya jadinya sedih ustadzah, apalagi pas saya kena hukuman disini, rasanya pengen nangis. Saya sudah beberapa kali kena jawasus gara-gara keceplosan ngomong pakek bahasa daerah, kebetulan disini diwajibkan berbahasa inggris dan bahasa arab ustadzah, jadinya saya lumayan tertekan sebenarnya disini, ditambah ngaji kitabnya saya belum bisa, kawan juga kadang bermasalah. Stres saya tu ustadzah, mana pas baru pulang sekolah langsung diteriakin masuk mushala untuk shalat dzuhur padahal kami belum sampai ke kamar, kalau telat udah kena hukuman lagi ustadzah”⁵

⁴ Hasil wawancara dengan santri tanggal 29 Agustus pukul 14:35

⁵ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 15:20

Informan 3

“sebenarnya disini seru ustadzah, tapi sedih pas keinget orang tua. Cuman yang bikin tertekan itu dibagian piket ustadzah, kalau ga bersih disuruh ulang lagi. Kalau minta izin pulang ga dikasih, trus saya juga sering kena marah gara-gara lughah, ga bisa muhadatsah, ribut dimushala, ga bisa hafalan. Di bagian aturan pesantren ini juga bikin tertekan ustadzah, kayak pakek cadar, pakek sarung, jilbab panjang, trus ga boleh pakek rok, pakek gamis kan kayak gimana gitu ustadzah”⁶

Informan 4

“ternyata pisah sama orang tua itu ga enak banget ustadzah. Disini emang banyak kawannya, sering ngumpul juga. Tapi beda banget sama dirumah. Disini saya hampir tiap minggu kena jawasus ustadzah, dikasih hukumannya kayak disuruh tawaf, pakek kompeng adek bayi di depan asrama putra, bersihin TPA, banyaklah hukumannya. Trus ternyata disini juga ada seniorias gitu ustadzah, Jadi kayak berat aja menjalani hari disini ustadzah”⁷

Informan 5

“pas pertama kali saya takut masuk pesantren kak, saya sering dengar kasus bullying. Dan ternyata emang ada, saya juga terkadang sering diolok-olok, direndahin sama kawan karna belum bisa ngaji kitabnya. Jadinya saya sering berantam sama teman. Saya sering merasa stres kak karna masalah itu, mental saya jadi lemah kak.”⁸

Informan 6

“saya sedikit takut karena tidak kenal siapa-siapa disini, saya merasa paling sulit jika di hari jum'at membaca al-qur'an bersama dan di lihat tajwid sama makhrijal hurufnya, saya belum terlalu terlalu bisa. Waktu muhadharah saya juga merasa gugup, saya tidak berani menampilkan apapun. Kalau muhadharah saya juga takut salah ngomongnya. Terus pas awal-awal kemarin ada di buat perlombaan disini, dan kami diwajibkan mengikuti perlombaan menghafal doa selamat, tapi saya belum bisa. Jadinya tertekan lah kak, apalagi saya belum pernah di lingkungan yang seperti ini”⁹

⁶ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 16:18

⁷ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 17:05

⁸ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 01 September pukul 14:32

⁹ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 02 September pukul 14:15

Informan 7

“ saya suka sedih waktu mau tidur, sering keinget sama orang rumah kak, waktu diawal itu saya sempat kabur dari pesantren ini karna ga betah, saya merasa tertekan kak waktu kena hukum gara-gara piket, telat kemushala, telat bangun. Di awal-awal saya sering telat bangun subuh karena belum biasakan kak, jadinya dihukum. Di pertemanan saya juga lumayan berat kak, soalnya kadang dibully dari perkataan mereka, suka ngejek, dikucilkan. ”¹⁰

Berdasarkan wawancara dengan tujuh informan yang merupakan santri di pesantren, temuan menunjukkan bahwa pengalaman mereka sering kali diwarnai oleh perasaan tertekan, sedih, dan stres akibat kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru yang ketat. Sebagian besar informan merasa tidak nyaman dengan aturan pakaian seperti wajib cadar, sarung, jilbab panjang, dan larangan memakai rok atau gamis, yang berbeda dari kehidupan sebelumnya serta rutinitas harian yang padat seperti langsung shalat dzuhur setelah sekolah tanpa istirahat atau wajib berbahasa Inggris dan Arab yang sering berakhir pada hukuman karena keceplosan bahasa daerah.

Tantangan dan keagamaan juga menjadi sumber stres utama, di mana kegiatan seperti hafalan Al-Qur'an, mufradhat, muhadatsah, dan lomba menghafal doa membuat mereka gelisah, takut salah, dan sering dimarahi atau dihukum karena belum mahir, terutama bagi yang baru pertama kali di lingkungan seperti ini. Di sisi sosial, hubungan dengan teman sering negatif dengan adanya bullying, olok-olok, senioritas, intimidasi, kucilan, dan bahkan pertengkaran yang membuat beberapa informan merasa mental lemah dan terlibat dalam konflik. Secara emosional, hampir semua informan mengungkapkan kesedihan karena rindu orang tua, yang

¹⁰ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 03 September pukul 13:54

diperburuk oleh hukuman seperti tawaf, membersihkan TPA, atau ulang piket jika tidak bersih, sehingga beberapa sempat kabur karena tidak betah. Meski terdapat aspek positif seperti banyak teman dan kegiatan seru, sebagian besar informan merasa tertekan dan stres. Maka muncul beberapa tema utama yang diidentifikasi melalui pengelompokan pola yang berulang dan makna subjektif yang diwujudkan oleh informan sebagai esensi pengalaman stres dalam proses penyesuaian diri.

a. Rindu Terhadap Keluarga Sebagai Ancaman Emosional

Perpisahan dengan lingkungan keluarga menjadi pengalaman emosional informan yang akrab memicu respon psikologis yang mendalam. Dalam konteks fenomenologi, rindu bukan sekedar nostalgia, melainkan fenomena eksistensial yang melibatkan perasaan kehilangan identitas dan keamanan. Informan sering menggambarkan rindu sebagai pemicu keadaan kronis, yang diperburuk oleh rutinitas harian pesantren yang ketat, sehingga mempengaruhi motivasi dan kesejahteraan psikologis mereka. Transisi dari kehidupan keluarga yang menyediakan dukungan lingkungan bersama menuju kondisi yang menuntut kemandirian yang dapat berakhir pada isolasi emosional.

b. Adaptasi Dengan Lingkungan Pesantren

Ketidakbiasaan antara norma dan kebiasaan informan sebelumnya dengan aturan pesantren yang terstruktur dan normatif. Informan harus menyelaraskan kehidupan baru mereka, seperti aturan berpakaian, penggunaan bahasa dan rutinitas harian. Informan sering merasakan tekanan pada perubahan ini, yang melibatkan konflik identitas pribadi dan identitas pesantren., sehingga menimbulkan perasaan terasing dan frustrasi.

c. Hukuman dan Sanksi Sebagai Tekanan

Disiplin sebagai mekanisme sosial yang meskipun bertujuan mendidik sering kali menimbulkan stres psikologis pada informan. Hukuman dapat memicu perasaan malu, takut, dan ketidakberdayaan. Informan mengalami hukuman sebagai respon terhadap pelanggaran yang sering berulang dan bervariasi sehingga menciptakan lingkungan yang penuh tekanan. Fenomena ini memperkuat hierarki sosial di pesantren, dimana sanksi bukan hanya hukuman tetapi juga sarana pembentukan karakter, namun bagi santri baru hal ini dapat dirasakan sebagai ancaman eksistensial.

d. Masalah Sosial dan Pertemanan

Interaksi sosial bisa menjadi arena konflik dan dukungan dalam proses penyesuaian diri. Pertemanan adalah hubungan yang intersubjektif yang membentuk pengalaman bersama, namun bagi santri baru hal ini sering kali ditandai oleh dinamika negatif seperti senioritas, bullying atau pengucilan. Informan merasakan stres dari ketidakmampuan membangun ikatan sosial yang positif, yang diperburuk oleh perbedaan latar belakang dan ekspektasi kelompok.

e. Akademik dan Kegiatan Pesantren (Performa)

Informan mengalami stres karena tekanan untuk memenuhi standar akademik yang ketat, yang dapat mempengaruhi motivasi belajar dan kepercayaan diri. Informan menghadapi ekspektasi tinggi dalam hafalan, prestasi, dan kompetisi tanpa persiapan yang memadai. Fenomena ini

melibatkan perasaan gelisah, takut kegagalan, dan penilaian diri yang negatif yang sering kali terkait dengan kurangnya pengalaman sebelumnya.

Kesimpulan umum dari hasil analisis pengalaman informan, di dapatkan bahwa sumber stres utama santri baru di YPI Terpadu Darussa'adah adalah kombinasi rindu terhadap keluarga, kesulitan beradaptasi dengan aturan pesantren yang ketat, serta tantangan sosial dan akademik yang saling memperkuat. Fenomena ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri bukan hanya transisi fisik, tetapi juga transformasi emosional dan psikologis yang memerlukan dukungan untuk mengurangi resiko kelelahan akademik serta putus sekolah.

2. Strategi Koping Yang Digunakan Santri Baru Dalam Menghadapi Permasalahan Ketidakmampuan Penyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah

Koping Yang Berfokus Pada Masalah (Problem Fokused Coping)

Informan 1

“ketika saya merasa tertekan disini saya langsung cerita sama teman-teman dekat saya, kalau belum selesai juga masalahnya, saya bisanya juga ada cerita sama ustadzah yang ada disini minta pencerahan dan solusi dari mereka ustadzah. Waktu awal-awal saya juga sering tanya-tanya sama kakak kelas masalah pesantren ini, biar mudah menjalaninya ustadzah. Kalau ada masalah saya nyari puncaknya itu dimana biar ga terulang lagi ustadzah dan ga kemana-mana.”¹¹

Informan 2

“Kalau sudah parah itu biasanya saya cuman cerita sama orang tua saja ustadzah. Saya orangnya pasrah aja sih ustadzah, jalanin saja semampunya. Pas bertengkar sama kawan ya udah ga bicara lagi sama dia.”¹²

¹¹ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 14:35

¹² Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 15:20

Informan 3

“saya merasa sedih dan tertekan disini. Waktu ngerasain perasaan yang kayak gitu saya bisanya curhat sama teman saya. Saya selalu berusaha membiasakan diri disini. Pas kena marah, jwasus dan di hukum saya berusaha untuk berubah, biar ga kena lagi. Terkadang saya juga butuh waktu sih ustadzah untuk menerima semuanya.”¹³

Informan 4

“kalau ada masalah saya biasanya menghindari ustadzah, pengen pulang aja ke rumah. Kalau bertengkar sama kawan saya ga mau baikan lagi sama dia kecuali dia duluan yang minta maaf. Pokoknya kalau kena masalah saya terima aja ustadzah tapi saya juga refleksi diri salahnya dimana.”¹⁴

Informan 5

“saya kalau dingaji kitab kan kurang bisa dan tertekan juga disana ustadzah, jadi saya ngulang setiap hari biar bisa. Kalau ada masalah begitu saya minta tolong, cerita sama kawan. Kalau saya bertengkar sama teman saya langsung minta maaf sama dia biar langsung selesai aja masalahnya.”¹⁵

Informan 6

“ketika saya merasa kesulitan saya akan mencari lebih dalam lagi seperti bertanya pada kakak-kakak kelas, jika masalah datang saya akan memikirkan diri dan menyaring apa yang harus saya pertahankan dan saya buang kak. Saya juga akan berusaha menghadapi norma yang sulit dan menaati peraturannya. Saya juga akan berusaha mengatur waktu agar saya lebih ringan menjalani hari. Kalau ada masalah saya akan berusaha berusaha dengan sabar dan tabah.”¹⁶

¹³ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 16:18

¹⁴ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 117:05

¹⁵ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 01 September pukul 14:32

¹⁶ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 02 September pukul 14:15

Informan 7

“sebenarnya dibawa santai aja sih kak, karna perlahan-lahan pasti masalah ini selesai juga, cuman kalau masalahnya datang saya suka menghayal biar teralihkan pikiran, baca al-qur'an, keliling-keliling komplek putri sendiri biar ga stress. Kalau capek kali rasanya pengen pindah cuman waktu saya pikir-pikir kalau saya pindah orang tua saya pasti mikirin biayanya lagi kak. Saya biasanya kalau ikut sama teman saya minta maaf duluan biar selesai, kalau sama osdanya itu ga, mereka suka marah-marah. Ya disini jalanin aja kak, biasanya buat catatan harian, terus buat kegiatan apa yang mau dilakukan hari ini. Waktu ada masalah terkadang juga minta bantu sama ustadzah yang ada disini, dan di bantuin sama ustadzahnya.”¹⁷

Koping Yang Berfokus Pada Emosi (*Emotional Focused Coping*)

Informan 1

“Saya juga sering nangis ustadzah untuk ngeluapin perasaan saya, tidur biar saya lupa sama menelepon, berdoa, ngaji juga setiap hari ustadzah biar tenang. Di pesantren ini juga ada kegiatan hari minggu kayak senam, kadang jogging, tapi tidak setiap minggu ada, jadi lumayan terhibur lah ustadzah.”¹⁸

Informan 2

“saya terbiasa memendam perasaan saya ustadzah, jadi kalau saya sedih, marah, stres ya udah saya pendam saja. palingan kalau saya ga sanggup lagi saya cuman nangis dikamar, kamar mandi biar orang ga tau. Kadang-kadang juga nelpon minta pulang walaupun ga dikasih, ya doain aja ustadzah biar selesai dan semoga betah disini. Pokonya ustadzah nangis aja kerjaan saya disini, walaupun berat tetap dijalanin sambil nangis ustadzah.”¹⁹

Informan 3

“saya suka tidur biar bangun-bangun udah lupa sama malasnya. Saya suka menggambar, melamun pas sendirian ustadzah. Ketika masalah datang sama saya, saya selalu berfikir yang positif aja, berdoa, berdzikir setiap habis shalat, setiap tidur malam. Saya beruntung banget ada teman-teman yang selalu mau dengerin cerita saya. Dan di pesantren ini juga ada

¹⁷ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 03 September pukul 13:54

¹⁸ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 14:35

¹⁹ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 15:20

kegiatan shalawat bersama, senam, jadi terhibur juga dari kegiatan itu, seru aja gitu rame-rame ustadzah.”²⁰

Informan 4

“Kalau stres saya main-main aja kebilik kawan biar bisa ketawa-tawa disana, kalau sendiri saya suka nangis soalnya ustadzah, tapi kadang juga suka nyanyi-nyanyi ga jelas begitu ustadzah. Makannya saya lebih sering main-main saja sama teman, kalau saya tidur pas bangun tetap keingat juga akhirnya. Jadi mending sama teman ustadzah biar ceria ga kepikiran sama stresnya.”²¹

Informan 5

“saya kalau udah stress banget pengen pulang, biasanya saya pulang dua minggu sekali ke rumah untuk nyegerin pikiran ini ustadzah.”²²

Informan 6

“kalau saya merasakan sedih dan stres saya akan banyak berdoa, berdzikir dan menyendiri untuk merasa lebih nyaman dan tidak ada gangguan dari siapapun. Saya juga suka melakukan hobi saya yaitu karate, karna pas saya karete saya merasa senang dan itu diri saya yang sebenarnya kak. Ketika perasaan tidak nyaman, stres, sedih saya akan lebih banyak menyendiri dan tidak menyeritakannya dengan teman, mungkin saya akan tertawa untuk menutupinya, tapi kalo ga ya palingan saya nangis. Saya akan berusaha untuk memnguatkan diri saya agar tidak roboh. Ketika cerita sama kawan saya merasa relaks dan nyaman. Saya selalu menjaga semangat saya dengan teguh dan mengingat orang tua saya dirumah. Terkadang juga saya berdoa, karna dengan berdoa saya merasa didengar dan dilindungi.”²³

Informan 7

“Saya agak suka lihat cermin gitu kak karena pas lihat diri sendiri di kaca ketawa selalu bawaannya hehe. Kalau sedih saya nyari suasana yang sepi untuk merenungkan nanti pasti udah mikir (apa sih yang aku pikirin ga jelas). Disini harus dikuat-kuatin kak karna pasti ujung-ujungnya minta pindah. Saya sering istigfar, sering-sering bilang sama diri sendiri jangan

²⁰ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 16:18

²¹ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 29 Agustus pukul 17:05

²² Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 01 September pukul 14:32

²³ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 02 September pukul 14:15

sampai minta pindah. Palingan kalau udah berat saya tidur biar penutupnya hilang, kalo ga ya nangis. Kalau udah ga semangat saya selalu ingat sama mamak saya kak. Kalau saya lagi emosi saya selalu membaca al-qur'an, karna kalau sudah membaca al-qur'an saya sudah merasa tenang."²⁴

Melalui wawancara dengan tujuh informan santri baru kelas X SMA YPI Terpadu Darussa'adah mengungkapkan berbagai strategi koping yang digunakan para santri untuk menghadapi tekanan dan stres selama masa penyesuaian di pesantren. Secara umum, para santri menggunakan pendekatan yang bervariasi, mulai dari mencari dukungan sosial, refleksi diri, hingga aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian dari perasaan negatif.

Para santri banyak memanfaatkan interaksi sosial sebagai media pelepasan beban psikologis, seperti bercerita kepada teman dekat, kakak kelas, atau ustadzah untuk mencari pencerahan dan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Namun, ada pula yang memilih untuk menyimpan permasalahan secara internal, kemudian menyalurkannya melalui tangisan sendirian sebagai bentuk pelampiasan emosi. Selain itu, terdapat usaha untuk menerima keadaan dengan sikap pasrah dan refleksi diri, yang membantu para santri mengelola dampak stres secara internal. Beberapa juga menghindari konfrontasi yang mereka anggap tidak produktif, misalnya dengan tidak berbaikan segera setelah terjadi konflik kecuali ada usaha dari pihak lain.

Dalam menghadapi tekanan, banyak santri yang mengandalkan aktivitas positif untuk mengurangi stres, seperti berdoa, mengaji, berdzikir, membaca Al-Qur'an, serta melakukan hobi seperti olahraga atau menggambar. Aktivitas ini tidak

²⁴ Hasil wawancara dengan santri pada tanggal 03 September pukul 13:54

hanya berfungsi sebagai penghibur, tetapi juga memberikan rasa tenang dan meningkatkan ketahanan mental. Ada juga yang menggunakan cara-cara kreatif seperti membuat catatan harian, mengatur jadwal harian, atau bahkan mencari waktu untuk menyendiri demi menenangkan pikiran.

Kajian ini membagi koping dalam dua bagian utama yaitu koping yang berfokus pada masalah, dimana santri berusaha mengubah dan menyelesaikan situasi secara langsung, dan koping yang berfokus pada emosi, dimana mereka lebih menekankan pengelolaan perasaan untuk merasa lebih baik.

Tabel 4.5 Daftar Strategi Koping Informan

Informan	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Emotional Focused Coping</i>
Informan 1	Bercerita kepada teman dekat, ustdzah, kakak kelas; mencari akar masalah agar tidak terulang.	Menangis, tidur, berdoa, mengaji, ikut kegiatan fisik
Informan 2	Bercerita kepada orang tua; bersikap pasrah; menghindari konflik dengan tidak berkomunikasi.	Memendam perasaan, menangis diam-diam, berdoa
Informan 3	Curhat dengan teman, menyesuaikan diri, berusaha berubah setelah dihukum	Tidur, menggambar, melamun, berfikir positif, dzikir, ikut kegiatan
Informan 4	Menghindari masalah, refleksi diri atas kesalahan yang diperbuat	Berkumpul dengan teman, menangis, bernyanyi
Informan 5	Mengulang pelajaran setiap hari, meminta bantuan teman, segera meminta maaf saat konflik	Pulang kerumah untuk menyegarkan pikiran
Informan 6	Bertanya kepada kakak kelas, menyaring masalah, menaati aturan dan mengatur waktu	Berdoa, dzikir, menyendiri, olahraga (karate), menangis

Informan 7	Meminta bantuan ustadzah, meminta maaf lebih dulu jika terjadi konflik dan menyusun aktifitas.	Berkaca dan tertawa, menyendiri, membaca Al-Qur'an, tidur, menangis
------------	--	---

Berdasarkan pengalaman dari informan, strategi koping yang digunakan untuk menghadapi tantangan di pesantren menunjukkan pola yang beragam namun saling melengkapi. Pada *problem focused coping*, sebagian besar informan berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari dukungan sosial dari teman, ustadzah, kakak kelas, maupun orang tua. Selain itu, santri juga menunjukkan usaha aktif seperti mengulang pelajaran, mengatur waktu, menaati peraturan pesantren, melakukan refleksi diri, serta berusaha memperbaiki perilaku agar permasalahan tidak terulang kembali. Sementara itu, pada *emotional focused coping* santri lebih banyak menyalurkan emosi melalui menangis, tidur, menyendiri, melakukan hobi, serta mengikuti kegiatan yang menyenangkan. Strategi religius seperti berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan istigfar menjadi bentuk koping yang paling dominan dan efektif dalam menenangkan diri serta memperkuat ketahanan emosional santri. Secara keseluruhan, kombinasi antara *problem focused coping* dan *emotional focused coping* membantu santri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren serta mengurangi tekanan psikologis yang mereka alami.

Hal ini didukung dengan hasil observasi yang menunjukkan santri menggunakan strategi yang beragam untuk menghadapi penyesuaian diri. Dalam mengatasi koping yang berfokus pada masalah, santri sering terlihat mendekati ustadzah untuk meminta saran tentang kesulitan mengaji yang dilakukan beberapa santri ketika dikelas mengaji malam dan pagi. Sementara itu, koping yang

berfokus pada emosi tercermin dalam kegiatan seperti senam di pagi hari minggu yang membuat mereka tertawa dan mengalihkan stres, atau menyendiri untuk berdoa setelah shalat isya di mushala guna mengeluarkan perasaan terpendam.

C. Pembahasan

Dalam bagian ini ada dua rumusan masalah yang dibahas secara detail dan mendalam agar lebih sesuai dengan kajian yang sudah difokuskan:

1. Analisis dinamika Sumber Stres Yang Dialami Santri Baru Dalam Proses Penyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah

Proses penyesuaian diri yang dijalani oleh santri baru di lingkungan pesantren merupakan fase yang sangat penting sekaligus penuh tantangan. Pada tahap ini santri dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru, aturan yang ketat, serta pola interaksi sosial yang khas. Dinamika penyesuaian diri tersebut seringkali disebabkan oleh berbagai sumber stres yang dialami santri. Sumber stres ini tidak hanya berasal dari tuntutan akademik dan kegiatan keagamaan, tetapi juga aspek sosial dan psikologis yang mempengaruhi mental santri.

Teori stres yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman dikenal sebagai *transactional model of stress and coping*. Model ini menekankan bahwa stres bukanlah respons sederhana terhadap stimulus eksternal, melainkan hasil dari interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya. Stres muncul dari *appraisal* (penilaian) terhadap situasi. *Appraisal primer* melibatkan penilaian ancaman (*threat*), kerugian (*loss*), atau tantangan (*challenge*) terhadap kesejahteraan individu. Sedangkan *appraisal sekunder*

berkaitan dengan evaluasi sumber daya koping yang tersedia.²⁵ Sumber stres dalam model ini mencakup faktor eksternal (seperti perubahan lingkungan) dan internal (seperti persepsi pribadi), yang mempengaruhi respons emosional dan perilaku koping.²⁶

a. Rindu Terhadap Keluarga Sebagai Ancaman Emosional

Menurut Bowlby, manusia pada dasarnya terbentuk untuk merasakan ikatan emosional dengan orang yang dekat, seperti keluarga. Saat berpisah dari keluarga, seseorang akan merasa cemas dan sedih karena kehilangan rasa aman itu.²⁷ Bagi santri baru di pesantren, kerinduan ini muncul karena mereka kehilangan tempat yang membuat mereka merasa aman secara psikologis. Santri yang masih dalam tahap adaptasi biasanya akan merasa sangat sedih dan bahkan bisa mengalami gangguan mental ringan jika kerinduannya tidak teratasi. Dari hasil wawancara, kerinduan muncul terutama saat malam hari dan sering menyebabkan masalah seperti susah tidur atau sulit fokus. Bowlby juga menjelaskan bahwa tanpa kemampuan mengatasi emosi seperti ketahanan mental, rasa rindu yang kuat ini dapat mengganggu kemampuan sosial dan akademik santri, karena energi emosional berfokus pada kehilangan.²⁸ Selain itu,

²⁵ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, hal, 31-45.

²⁶ *Ibid.*, hal. 19-30.

²⁷ John Bowlby, *Attachment and Loss: Volume 1: Attachment* (basic books, 1969), hal. 178.

²⁸ John Bowlby, *Attachment and Loss: Volume 2: Separation* (basic books, 1973), hal. 245.

kerinduan juga bisa menimbulkan reaksi stres fisik yang membuat kondisi psikologinya semakin sulit.

b. Kesulitan Beradaptasi Dengan Pesantren

Teori Adaptasi Callista Roy memandang manusia sebagai makhluk yang harus menyesuaikan diri dengan perubahan di sekelilingnya melalui beberapa aspek, seperti kondisi tubuh, cara memandang diri, peran sosial, dan hubungan dengan orang lain.²⁹ Aturan ketat di pesantren awalnya bisa jadi tantangan yang membantu perkembangan, namun bisa menjadi masalah jika santri tidak memiliki kemampuan mengatasi stres yang cukup. Ketika aturan dan rutinitas memberatkan, santri mungkin menolak tanpa disadari dan merasa cepat lelah secara fisik dan mental. Hal ini membuat proses penyesuaian menjadi lebih lambat dan membuat mereka cenderung menghindari tugas atau kewajiban. Sulit beradaptasi juga bisa menurunkan rasa percaya diri santri dalam menjalani peran barunya.

c. Hukuman dan Sanksi Sebagai Sumber Tekanan

Skinner menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh apa yang terjadi setelahnya yaitu melalui penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*), tetapi hukuman dapat menimbulkan efek samping seperti penghindaran atau kemarahan. Hukuman di pesantren (seperti sanksi atas keterlambatan) dapat dipandang sebagai hukuman negatif yang mengurangi kebebasan individu, memicu stres karena dianggap sebagai

²⁹ Dayang Laily and Irna Nursanti, "Model Konsep Teori Adaptasi Calista Roy Pada Asuhan Keperawatan," *Nusantara Hasana Journal* Vol. 3, no. No. 8 (2024), hal. 109-110.

ancaman terhadap harga diri. Skinner membedakan antara hukuman positif (penambahan sesuatu yang tidak menyenangkan) dan negatif (pengurangan sesuatu yang menyenangkan), di mana hukuman berulang dapat menciptakan perasaan tidak berdaya jika tidak diimbangi hadiah.³⁰

Hasil wawancara menunjukkan bahwa hukuman atas kesalahan kecil memicu perasaan takut dan cemas berulang kali, yang menurunkan motivasi dan meningkatkan kecemasan yang berpotensi mengganggu pembelajaran santri. Skinner menekankan bahwa hukuman tanpa hadiah positif dapat menyebabkan hilangnya perilaku baik, seperti penurunan partisipasi dalam kegiatan pesantren. Selain itu, hukuman yang terus-menerus bisa berdampak buruk pada kesehatan mental dan fungsi otak.

d. Masalah Sosial dan Pertemanan

Dinamika sosial seperti senioritas atau pengucilan dipandang sebagai kerugian terhadap dukungan. Mead menjelaskan bahwa pandangan diri terbentuk melalui interaksi dengan orang lain, dimana respon spontan dan pandangan orang lain saling mempengaruhi. Mead juga membedakan antara bermain (berperan sebagai individu tertentu) dan permainan (berperan dalam aturan sosial),³¹ di mana pengucilan menghambat transisi ke permainan yang baik. Pengucilan atau olokan di pesantren bisa dipandang sebagai gangguan interaksi, memicu krisis

³⁰ B.F Skinner, *The Behavior Of Organisms*, 1991, hal. 62.

³¹ George. H Mead, *Mind, Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist* (The University of Chicago Press, 1934), hal. 150-155.

pandangan diri dan isolasi, karena santri baru belum membangun norma sosial kelompok.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa terjadinya bullying, olokan atau pengucilan yang dirasakan santri yang memicu penyendirian dan konflik antarpribadi sehingga mengurangi rasa kebersamaan di pesantren. Tanpa interaksi sosial yang positif, perasaan terasing ini bisa memicu isolasi dan menurunkan dukungan dari teman-teman, yang pada akhirnya bisa menyebabkan depresi karena kurangnya rasa yang diterima.

e. Akademik dan Kegiatan Pesantren (Performa)

Atkinson menjelaskan bahwa motivasi untuk bertindak dipengaruhi oleh ekspektasi berhasil (harapan), nilai hasil (intrinsik atau ekstrinsik), dan kekuatan dorongan (seperti dorongan untuk berprestasi).³² Ekspektasi akademik tinggi di pesantren dapat menjadi tantangan, tetapi berubah menjadi ancaman jika harapan rendah (karena keterbatasan pengetahuan) atau nilai tinggi (karena tekanan sosial), memicu stres kompetitif. Atkinson menggunakan rumus: $\text{Dorongan} = \text{Harapan} \times \text{Nilai} \times \text{Insentif}$,³³ di mana kegagalan menghafal menurunkan harapan dan meningkatkan dorongan menghindar. Ketika santri menghadapi kesulitan dalam menghafal dan berkomunikasi dalam bahasa asing, harapan mereka untuk mencapai keberhasilan menurun. Ketidakmampuan dalam memenuhi ekspektasi akademik ini menyebabkan stres dan munculnya keinginan

³² John W Atkinson, "Motives in Fantasy Action and Society" (D. Van Nostrand Company, 1957), hal. 320.

³³ *Ibid.*, hal. 124.

untuk meninggalkan pesantren, menunjukkan bahwa rendahnya harapan sukses berdampak langsung pada motivasi mereka.

Berdasarkan pembahasan penelitian ini, proses penyesuaian diri santri baru di YPI terpadu darussa'adah dipengaruhi oleh berbagai sumber stres baik dari aspek emosional, sosial, maupun akademik. Kerinduan terhadap keluarga dapat menjadi ancaman emosional yang mengganggu kesejahteraan psikologis santri, sementara kesulitan dalam beradaptasi dengan aturan ketat di pesantren dapat menurunkan motivasi dan rasa percaya diri mereka. Selain itu, hukuman dan sanksi yang diterapkan di lingkungan pesantren dapat menimbulkan perasaan takut dan cemas yang berpotensi merusak kesehatan mental santri. Dinamika sosial seperti bullying dan pengucilan dapat menghambat interaksi positif yang penting untuk membangun identitas dan dukungan sosial. Dalam konteks akademik, ekspektasi tinggi dan tekanan untuk berprestasi dapat memicu stres, terutama ketika santri merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan. Semua faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi kemampuan santri untuk beradaptasi dan berkembang di lingkungan pesantren.

2. Analisis Strategi Coping Yang Digunakan Santri Baru Dalam Menghadapi Permasalahan Ketidmampuan Penyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah

Berdasarkan data wawancara dengan 7 informan yang mengkaji strategi yang digunakan dalam menghadapi tantangan seperti tekanan akademik, konflik sosial, dan penyesuaian rutinitas baru di lingkungan pesantren. dari wawancara tersebut , strstegi coping dibagi menjadi dua

kategori utama, yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi.

lazarus and folkman mendefinisikan koping sebagai proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang melebihi sumber daya mereka, dengan tujuan mengurangi stres dan memulihkan keseimbangan psikologis.³⁴Teori ini membagi koping menjadi dua jenis utama yaitu: *problem-focused coping*, yang bertujuan mengubah atau mengendalikan situasi stres melalui tindakan langsung, dan *Emotion-Focused Coping*, yang bertujuan mengatur respons emosional terhadap stres untuk mengurangi ketegangan psikologis.³⁵

a. Koping Yang Berfokus Pada Masalah (*Problem-Focused Coping*)

Dalam teori lazarus and folkman, problem-folkman coping melibatkan upaya aktif untuk mengubah situasi stres, seperti mencari informasi, merencanakan solusi, atau mengambil tindakan konkret untuk mengatasi masalah. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian di mana santri sering mengadopsi strategi praktis untuk menyelesaikan hambatan. Misalnya, santri melaporkan mencari nasihat dari teman dekat, ustadzah, atau kakak kelas untuk mendapatkan pencerahan dan solusi langsung terhadap tekanan akademik atau konflik sosial. Ini mencerminkan penilaian kognitif dalam teori Lazarus dan Folkman, di mana individu menilai situasi sebagai sesuatu yang dapat dikontrol (*controllable*) dan merespons dengan

³⁴ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal...*, hal. 141.

³⁵ *Ibid.* hal. 150-170.

tindakan instrumental.³⁶ Selain itu, beberapa santri berusaha membiasakan diri dengan rutinitas pesantren melalui pengulangan pelajaran, pembuatan catatan harian, atau pengaturan waktu, yang merupakan bentuk coping aktif untuk mengubah kondisi eksternal.

Dalam konteks konflik interpersonal, beberapa santri memilih meminta maaf segera untuk menyelesaikan pertengkaran, sementara yang lain menghindari atau merefleksikan kesalahan untuk mencegah pengulangan. Strategi ini sesuai dengan *problem-focused coping* yang menekankan penanganan langsung. Secara keseluruhan ini menunjukkan bahwa santri menggunakan coping ini untuk mengatasi tantangan sebagai sesuatu yang dapat dikelola, yang membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan pesantren yang baru dan penuh norma ketat. Namun, terdapat pula santri yang memilih menghindari masalah atau bersikap pasrah, yang menunjukkan bahwa *problem focused coping* belum sepenuhnya optimal pada semua informan.

b. Koping Yang Berfokus Pada Emosi (*Emission-Focused Coping*)

Emotion-focused coping, menurut Lazarus dan Folkman, bertujuan mengatur respons emosional terhadap stres yang tidak dapat diubah, seperti melalui pengalihan perhatian, reinterpretasi positif, atau ekspresi emosi untuk mengurangi ketegangan. Temuan penelitian menunjukkan dominasi strategi ini di antara santri, di mana mereka lebih sering mengandalkan pengelolaan emosi untuk meredakan stres daripada mengubah situasi.

³⁶ *Ibid.* hal. 142.

Misalnya, santri melaporkan menangis sendirian, tidur untuk melupakan masalah, atau menyendiri untuk melamun dan menggambar, yang merupakan bentuk ekspresi emosi untuk mengeluarkan ketegangan. Aktivitas spiritual seperti berdoa, berdzikir, atau membaca Al-Qur'an juga sejalan dengan *emotion-focused coping* yang memberikan makna positif atau pencarian makna spiritual untuk menenangkan diri.

Selain itu, pengalihan perhatian melalui kegiatan seperti senam, jogging, shalawat bersama, bermain dengan teman, atau bahkan ngaca di depan cermin untuk tertawa mencerminkan coping ini sebagai cara mengurangi penilaian negatif terhadap stres. Beberapa santri yang pulang ke rumah untuk "nyegerin pikiran" dan yang melakukan hobi seperti karate atau mengingat orang tua juga menunjukkan upaya untuk menguatkan semangat melalui pengalihan atau dukungan internal. Di mana ini menekankan bahwa ketika situasi pesantren dirasakan tidak sepenuhnya dapat dikontrol, santri lebih memilih mengatur emosi mereka untuk bertahan, yang membantu menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan tinggi.

Namun demikian, beberapa santri menunjukkan kecenderungan memendam perasaan dan menyendiri secara berlebihan. Apabila dilakukan terus-menerus, strategi ini berpotensi menjadi coping maladaptif karena dapat menghambat proses penyelesaian masalah secara efektif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menguatkan teori Lazarus dan Folkman bahwa strategi coping bersifat dinamis dan kontekstual, di mana individu

dapat menggunakan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* secara fleksibel sesuai dengan penilaian mereka terhadap situasi stres. Koping yang berfokus pada masalah ditunjukkan melalui upaya aktif seperti mencari dukungan sosial, mengatur waktu, mengulang pelajaran, serta menyelesaikan konflik secara langsung, yang mencerminkan penilaian bahwa situasi masih dapat dikendalikan. Sementara itu, koping yang berfokus pada emosi lebih dominan digunakan, terutama melalui pengelolaan emosi, aktivitas religius, pengalihan perhatian, dan dukungan internal untuk menjaga keseimbangan psikologis ketika situasi dirasakan sulit diubah. Temuan ini menunjukkan bahwa santri cenderung menggunakan kombinasi kedua strategi koping secara fleksibel sesuai dengan situasi yang dihadapi, di mana koping berfokus pada masalah digunakan ketika situasi dirasakan dapat dikendalikan, sedangkan koping berfokus pada emosi digunakan untuk menjaga keseimbangan psikologis ketika tekanan dirasakan sulit diubah. Meskipun kedua strategi tersebut membantu santri bertahan dan menyesuaikan diri, kecenderungan memendam perasaan dan menyendiri secara berlebihan berpotensi menjadi koping maladaptif apabila tidak diimbangi dengan upaya pemecahan masalah. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lingkungan pesantren untuk membantu santri mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dan seimbang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan berupa hasil dari pembahasan data dari informasi yang telah diperoleh di lokasi penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Proses penyesuaian diri santri baru dipenuhi dengan tantangan multidimensi yang berasal dari faktor emosional, sosial, dan akademik. Sumber stres utama meliputi kerinduan terhadap keluarga sebagai ancaman emosional, kesulitan beradaptasi dengan aturan pesantren yang ketat, hukuman dan sanksi yang menurunkan harga diri, masalah sosial seperti pengucilan atau intimidasi, serta tekanan akademik yang memicu ketakutan kegagalan.
2. Temuan ini menunjukkan bahwa santri cenderung menggunakan kombinasi kedua strategi koping secara fleksibel sesuai dengan situasi yang dihadapi, di mana koping berfokus pada masalah digunakan ketika situasi dirasakan dapat dikendalikan, sedangkan koping berfokus pada emosi digunakan untuk menjaga keseimbangan psikologis ketika tekanan dirasakan sulit diubah.

B. Saran

Perolehan penelitian dan kesimpulan di atas sebagai acuan rekomendasi yang peneliti berikan yakni berupa:

1. Bagi YPI Terpadu Darussa'adah diharapkan untuk mengembangkan program pendampingan dan dukungan psikososial yang terstruktur, yang tidak hanya membantu santri dalam mengelola stres melalui pelatihan coping emosional, tetapi juga meningkatkan keterampilan mereka dalam menghadapi masalah secara aktif, serta menciptakan lingkungan yang ramah dan mendukung agar proses penyesuaian diri berjalan lebih lancar dan seimbang.
2. Bagi Santri baru, agar secara aktif mengembangkan kemampuan mengelola stres dengan menggabungkan cara menyelesaikan masalah secara langsung dan mengatur emosi, serta memanfaatkan dukungan dari teman, ustadzah, dan lingkungan pesantren agar proses penyesuaian dapat berjalan lebih mudah dan sehat secara psikologis.
3. Bagi Penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi peran faktor-faktor eksternal seperti dukungan keluarga, peran guru pembimbing, dan aktivitas kolektif dalam pesantren terhadap efektivitas strategi coping santri baru, serta bagaimana variabel-variabel tersebut mempengaruhi keberhasilan penyesuaian diri secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Ellisa. "Bimbingan Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Pesantren Darurrohman Mulya Kencana Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawah Barat." Lampung: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.
- Amanah, Bidayatul. *Penyesuaian Diri Terhadap Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Cekok Babadan Ponorogo. Skripsi*. Ponorogo: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2025.
- Ambarita, Rebecca Vita Nathania. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan." *Skripsi*, 2022.
- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 2, no. 2 (2019): 37–55.
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Anindita, Nisa. "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Waria Di Kota Rantauprapat." *Universitas Medan Area*, Vol. 44, no. 2 (2018).
- Arifin, Syamsul. "Hubungan Culture Shock Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru Di Pondok Al-Amin Prenduan." *Professional Health Journal*, Vol. 5, no. 1 (2023): 31–40.
- Atkinson, John W. "Motives in Fantasy Action and Society." D. Van Nostrand Company, 1957.
- Auliya, Nur Hikmatul, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, and Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Baihaqi, Agus, and Titik Istikomah. "Hubungan Stratgei Coping Dan Tingkat Stres Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2021.
- Ballesteros, Diana, and Janis Whitlock. *Stress Management Strategies 1*, 2009.
- Bartram, David, and Dianne Gardner. *Coping with Stress. In Practice*, 2008.

- Bowlby, John. *Attachment and Loss: Volume 1: Attachment*. basic books, 1969.
- . *Attachment and Loss: Volume 2: Separation*. basic books, 1973.
- Broom, D.M. “Coping, Stress and Welfare.” *Coping with Challenge: Welfare in Animals Including Humans, Proceedings of Dahlem Conference*, 2001, 1–9.
- Faiqoh, I’if Annisatun, Renie Tri Herdiani, and Hastin Budisiwi. “Penyesuaian Diri Santri Baru Terhadap Stres Di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal.” *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin* 1, no. 2 (2023): 116–20.
- Gainau, Maryam B. *Psikologi Anak*. PT Kanisius, 2021.
- Gerungan, W A. *Psikologi Sosial*. Eresco, 1988.
- Ghony, M Djunaidi, and Fauzan Almanshur. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik*. Bumi Aksara, 2022.
- Haiffahningrum, Dewi Nurlaily, and Satiningsih. “Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren x: Studi Fenomenologi.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 9, no. 7 (2022): 1–13.
- Hasan, M Iqbal. “Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya.” Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002.
- Hasanah, Muhimmatul. “Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren.” *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, Vol. 19, no. 1 (2024): 75–81.
- Hatta, Kusmawati, Abizal Muhammad Yati, Syaiful Indra, Azhari Azhari, and Muslima Muslima. “Impact of Resilience and Coping Strategy on Post-Traumatic Symptoms Among Muslim University Students.” *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 6, no. 1 (2023): 18–27.
- Jailani, M Syahran. “Ragam Penelitian Qualitative (Ethnografi, Fenomenologi, Grounded Theory, Dan Studi Kasus).” *Jurnal Edu-Bio*, Vol. 4, no. 1 (2013): 41–50.
- Laily, Dayang, and Irna Nursanti. “Model Konsep Teori Adaptasi Calista Roy Pada Asuhan Keperawatan.” *Nusantara Hasana Journal*, Vol. 3, no. No. 8 (2024): 108–23.

- Lazarus, Richard S, and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer publishing company, 1984.
- Liandari, Fahma Mahfudi. "Hubungan Antara Interaksi Teman Sebaya Dengan Stres Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Darul Qurán Wal Irsyad Wonosari," 2022.
- M, Nur Ghufroon., and Rini Suminta Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2010.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, no. 2 (2017): 101–7.
- Mead, George H. *Mind, Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. The University of Chicago Press, 1934.
- Meiriana, Ani. "Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4, no. 2 (2016): 240–47.
- Mochammad Said. "Strategi Coping Santri Baru: Studi Kasus Di Ponpes Al-Amin, Mojokerto." *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, no. July (2015): 206–10.
- Mumtahinnah, Noviyah. "Hubungan Stress Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja." *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma. Depok: Universitas Gunadarma*, 2008.
- Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, no. 2 (2016): 183–200.
- Mustiah, dewi. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Lingkungan Baru Pada Santri Di Pondok Pesantren," 2023, 149–200.
- Nevid, Jeffrey S, S A Rathus, and B Greene. "Psikologi Abnormal Buku Pertama (Edisi Ke-5)." *Terjemahan Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga*, 2003.
- Nurhidayati, T. "Psikologi Perkembangan Peserta Didik." *Malang: Literasi Nusantara*, 2023.
- Oktaviani, Faizah, Moh Sholeh, and Romyun Alvy Khoiriyah. "Religiusitas, Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru." *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 14, no. 1 (2023): 21–26.

- Pranoto, Hadi, Agus Wibowo, and Siti Nafiah. "Perilaku Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren." *Counseling Milenial (CM)*, Vol. 2, no. 2 (2021): 363–75.
- Pritaningrum Meidiana, and Hendriani Wiwin. "Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal Di Pondok." *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, Vol. 2, No. 3 (2013): 141–50.
- Purnama, Rahmad. "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 12, no. 1 (2017): 70–83.
- Quraini, Yumi Octafias, Risna Yekti Mumpuni, and Andi Surya Kurniawan. "Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Pada Santri Baru Asrama Putri Azzubaidah Di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang." *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 8, no. 3 (2024): 265–79.
- Raco, J. R. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Grasindo, 2010.
- Rahmat, pupu saeful. *Perkembangan Peserta Didik*, n.d.
- Ramadona wijaya, Fadila, and et al. "Sumber Data, Subjek Penelitian, Dan Isu Terkait", Vol. 3, no. 2 (2025): 271–76.
- Roihanah and Arsy. "Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati." *Profesi Keperawatan*, Vol. 5, no. 3 (2020): 248–53.
- Sarafino, edward p, and timothy w Smith. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Seventh Edition*, 2008.
- Schneiders, Alexander A. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart & Winston, 1964.
- Selye, H. *The Stress Of Life*. New York: McGraw-Hill, 1976.
- Sitepu, J M, and M Nasution. "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam, Vol. 9 (1), 68-83," 2017.
- Skinner, B.F. *The Behavior Of Organisms*, 1991.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R and D*. Bandung: Alfabeta. Vol. 3, 2013.
- Surokim, and et al. *Riset Komunikasi (Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula)*, 2019.

Umar, H Nasaruddin. *Rethinking Pesantren*. Elex Media Komputindo, 2014.

Umroh, Nurul. "Patience and Adjustment to New Santri at Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo: Kesabaran Dan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo." *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, Vol. 1, no. 1 (2021): 1–6.

Wiramihardja, Sutardjo A. "Pengantar Psikologi Abnormal Edisi Revisi." *Rafika Aditama*, 2015.



LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Keputusan Pembimbing

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor: B.115/Un.08/FDK/Kp.00.4/2/2026
Tentang
PEMBIMBING SKRIPSI AKHIR MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi akhir mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2026, Tanggal 01 Desember 2025.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama** : Menunjuk Sdr. 1). Syaiful Indra, M.Pd., Kons. (Sebagai Pembimbing Utama)
2). Azhari, MA (Sebagai Pembimbing Kedua)
- Untuk Membimbing Skripsi:
Nama : Sakira
NIM/Prodi : 210402068/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Judul : Strategi Koping Stres dalam Mengatasi Ketidakmampuan Penyesuaian Diri Santri Baru di Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Terpadu Darussa'adah Kecamatan Bener Kelipah Kabupaten Bener Meriah
- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2026;
Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh
Pada Tanggal: 09 Februari 2026
21 Sya'ban 1447 H
an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dekan,


Kusmawati Hattag

Tembusan:
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;
Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 30 Juli 2026

Lampiran 2: Surat Keterangan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B.1703/Un.08/FDK.I/PP.00.9/08/2025

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Pengurus YPI Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 210402068

Nama : SAKIRA

Program Studi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Tingkem Bersatu Dusun Satu Tingkem Bersatu

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **STRATEGI COPING STRES SANTRI BARU DALAM MENGATASI PENYESUAIAN DIRI DI YPI DARUSSA'ADAH KEC. BENER KELIPAH KAB. BENER MERIAH**

Banda Aceh, 14 Agustus 2025

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Dr. Mahmuddin, M.Si.

NIP. 197210201997031002

Berlaku sampai : 13 Januari 2026

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Lampiran 3: Surat Telah Melakukan Penelitian



**DINAS PENDIDIKAN DAYAH ACEH
YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM TERPADU
DARUSSADAH BENER KELIPAH**



Jl. Pondok Baru-Ramung, Sp. Kala Tenang, Bener Meriah-Aceh 24583

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang tertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tgk. Sinardi
Jabatan : Pimpinan YPI Terpadu Darussa'adah

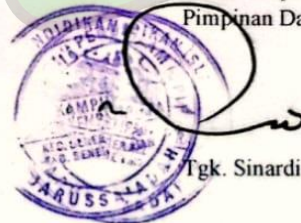
Dengan ini menerangkan bahwa dibawah ini :

Nama : sakira
Nim : 210402068
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Universitas : Uin Ar-Raniry Banda Aceh

Telah selesai melakukan penelitian di YPI Terpadu Darussa'adah terhitung dari tanggal 19 agustus sampai dengan 4 september 2025 untuk memperoleh data guna menyusun tugas akhir skripsi dengan judul "**Strategi Coping Stres Santri Baru Dalam Mengatasi Prnyesuaian Diri Di YPI Terpadu Darussa'adah**" **جامعة الرانيري**

Demikian surat keterangan itu dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya

Bener kelipah, 4 September 2025
Pimpinan Darussa'adah



Tgk. Sinardi

Lampiran 4: Pedoman Wawancara

Pedoman Wawancara

Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Santri Baru Di YPI Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah

Rumusan masalah

1. Apa saja sumber stres yang dialami santri baru dalam proses penyesuaian diri di YPI Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah ?
2. Strategi coping stres apa yang digunakan oleh santri baru dalam menghadapi permasalahan penyesuaian diri di YPI Darussa'adah Kec. Bener Kelipah Kab. Bener Meriah ?

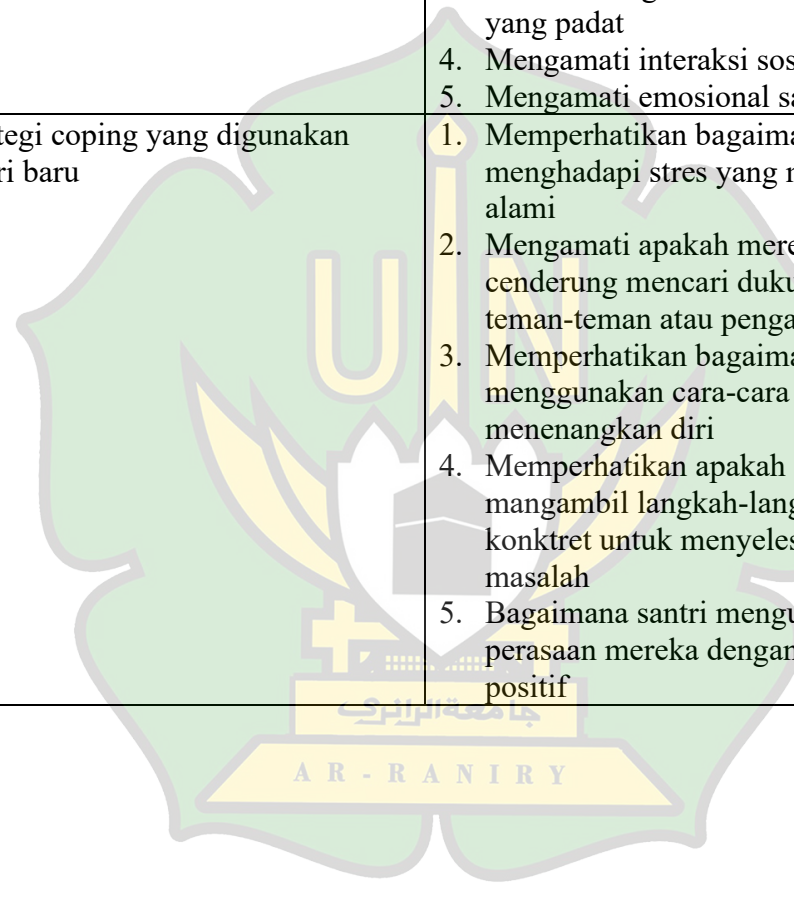
Panduan wawancara

Aspek	Pertanyaan
1. sumber stres yang dialami santri baru dalam proses penyesuaian diri	<ol style="list-style-type: none">1. bisa anda ceritakan pengalaman pertama anda masuk pesantren?2. apa saja kegiatan yang anda lakukan sehari-hari sejak menjadi santri baru?3. Hal apa yang paling sulit atau menantang ketika pertama kali anda tinggal di pesantren?4. Kapan biasanya kamu merasa stres atau tidak nyaman selama dipesantren?5. Bagaimana perbedaan hidupmu sebelum masuk pesantren dan setelah menjadi santri baru?6. Perasaan apa yang paling sering muncul saat kamu mengalami kesulitan beradaptasi di pesantren?7. Adakah aturan atau kebiasaan di pesantren yang membuat anda merasa tertekan atau stres?8. Bagaimana hubunganmu dengan teman-teman baru dan para pembimbing dipesantren? Apakah hubungan itu mempengaruhi stres yang di alami?

	<p>9. Situasi atau kejadian apa yang yang sering membuat anda merasa tres di pesantren?</p> <p>10. Menurut anda aspek mana yang paling menantang saat menyesuaikan diri : pertemanan, aturan, belajar, atau hal lain?</p>
<p>2. Strategi coping stres apa yang digunakan oleh santri baru dalam menghadapi permasalahan menyesuaikan diri</p>	<p style="text-align: center;">Aspek problem focused coping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda mengatasi kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren? 2. Apa yang biasanya anda lakukan ketika menghadapi masalah besar? 3. Ketika anda merasa tertekan atau stres tindakan apa yang anda lakukan? 4. Bagaimana cara anda menghadapi peraturan atau norma yang sulit di pesantren? 5. Bagaimana anda mengatasi situasi yang memerlukan keputusan penting selama masa penyesuaian? 6. Bagaimana anda menangani konflik atau masalah dengan teman atau pembimbing? 7. Bagaimana anda membuat rencana atau strategi agar dapat menyesuaikan diri dengan aturan dan lingkungan baru? 8. Apakah kamu pernah mencari bantuan dari guru atau pembimbing ketika menghadapi masalah? Bagaimana caramu melakukannya? <p style="text-align: center;">Aspek emotion focused coping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan anda saat menghadapi kesulitan atau stres di awal masa penyesuaian diri? 2. Bagaimana kamu mengelola perasaan cemas, takut, atau sedih selama tinggal di pesantren? 3. Bagaimana kamu mengungkapkan perasaan saat mengalami tekanan di pesantren? 4. Apakah kamu punya cara khusus untuk mengalihkan perhatian dari hal-hal yang membuat stres? 5. Bagaimana kamu memperkuat diri secara emosional ketika menghadapi tantangan baru? 6. Apakah kamu berbagi perasaan dengan teman atau keluarga? Apakah membuatmu lebih tenang? 7. Apa yang kamu lakukan ketika merasa frustrasi atau lelah secara emosional? 8. Bagaimana kamu menjaga semangat dan motivasi ketika merasa down atau putus asa?

Lampiran 5: Pedoman Observasi

Aspek yang diamati	Indikator dari aspek yang diamati
a. Sumber stres yang dialami santri baru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati bagaimana santri baru beradaptasi dengan lingkungan baru 2. Memperhatikan kesulitan santri dalam menyesuaikan diri 3. Melihat apakah santri merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang padat 4. Mengamati interaksi sosial santri 5. Mengamati emosional santri
b. Strategi coping yang digunakan santri baru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan bagaimana santri menghadapi stres yang mereka alami 2. Mengamati apakah mereka cenderung mencari dukungan dari teman-teman atau pengasuh 3. Memperhatikan bagaimana mereka menggunakan cara-cara untuk menenangkan diri 4. Memperhatikan apakah santri mengambil langkah-langkah konkret untuk menyelesaikan masalah 5. Bagaimana santri mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang positif



Lampiran 6: Kegiatan Santri Di Pesantren



Gambar 1: Jadwal Shalat Santri Dan Kegiatan Setelahnya



Gambar 2: Jadwal Kegiatan Piket Santri Pagi-Sore



Gambar 3: Kegiatan Ngaji Malam-Pagi



Gambar 4: Kegiatan Muhadharah Santri



Gambar 5: Kegiatan Mufradhat Santri

Lampiran 7: Dokumentasi Penelitian



Gambar 6: Wawancara Dengan Informan 1



Gambar 7: Wawancara Dengan Informan 2



Gambar 8: Wawancara Dengan Informan 3



Gambar 9: Wawancara Dengan Informan 4



Gambar 10: Wawancara Dengan Informan 5



Gambar 11: Wawancara Dengan Informan

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Daftar Riwayat Hidup

Identitas Diri

3. Nama : Sakira
4. Tempat/Tgl. Lahir : Tingkem/20 Maret 2003
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Agama : Islam
7. Nim : 210402068
8. Kebangsaan : Indonesia
9. Alamat : Tingkem Bersatu, Kec. Bukit, Kab. Bener Meriah
10. No. Tel/Hp : 082211941954

Riwayat Pendidikan

1. SD/MI : MIN 2 Bener Meriah
2. SMP/MTs : YPI Terpadu Darussa'adah
3. SMA/MA : Madhrasah Ulumul Qur'an Kab. Pidie

Orang Tua/Wali

1. Nama Ayah : Mahmuddin
2. Nama Ibu : Almh. Ainul Mardiyah
3. Pekerjaan : Petani
4. Alamat : Tingkem Bersatu, Kec. Bukit, Kab. Bener Meriah

