

# PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU TERHADAP STRES DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN AL-AMIN KABUPATEN TEGAL

I'if Annisatun Faiqoh<sup>1\*</sup>, Renie Tri Herdiani<sup>2</sup>, Hastin Budisiwi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pancasakti Tegal  
anisatuniif@gmail.com\*



e-ISSN: 2987-811X

**MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin**

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 1 No. 2 September 2023

Page: 116-120

## Article History:

Received: 14-07-2023

Accepted: 08-08-2023

**Abstrak** : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santriwati baru di lingkungan pondok dan untuk mengetahui strategi santriwati baru dalam menyesuaikan diri terhadap kegiatan harian yang dijalannya selama tinggal di Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif dengan cara menelaah data, mereduksi data dan menafsirkannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santriwati merasa banyaknya kegiatan di pondok membuat santri merasa tertekan karena santriwati dituntut untuk mengikuti kegiatan yang ada di pondok pesantren. Peraturan pondok yang ketat membuat santriwati merasa terkekang sehingga mereka harus mengikuti kegiatan yang ada di pondok pesantren. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santriwati baru terdiri dari faktor internal yang meliputi perasaan tertekan yang menimbulkan stres dan faktor eksternal yang meliputi aturan pondok yang ketat, banyaknya kegiatan baru, dan latar belakang santriwati yang beragam.

**Kata Kunci** : Penyesuaian Diri, Santri Baru, Stres Di Lingkungan Pondok Pesantren

## PENDAHULUAN

Pondok Pesantren Al-Amin merupakan sebuah pondok yang didirikan oleh Drs. K.H. Muh. Choirul Amin Fadhil, M.SI pada tanggal 14 November 1995 untuk mengasuh serta mendidik anak-anak yang bermukim di Pondok Pesantren Al-Amin. Santri yang belajar di Pondok Pesantren Al-Amin tidak hanya berasal dari daerah Kabupaten Tegal, tetapi juga berasal dari luar Kota Tegal. Setiap santri baru memiliki latar belakang yang berbeda mereka akan menempati pondok pesantren dengan suasana yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya. Padatnya kegiatan di pondok

pesantren memicu perilaku santri baru yang bermacam-macam, seperti pura-pura sakit, santri tiduran di kelas saat pelajaran berlangsung bahkan sampai kabur memanjat pagar lingkungan pondok pesantren. Santri baru melakukan hal ini dengan tujuan agar terbebas dari aktivitas pondok. Bagi santri di pondok pesantren, penyesuaian diri sangatlah penting.

Kemampuan penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap berbagai aktivitas seseorang, baik di pondok maupun di luar pondok. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah faktor apa saja yang mempengaruhi penyesuaian diri santriwati di lingkungan pondok pesantren dan strategi apa yang digunakan santriwati menempatkan diri di lingkungan Pondok Pesantren Al -Amin Kabupaten Tegal. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santriwati dan untuk mengetahui strategi santriwati menempatkan diri terhadap aktivitas harian yang dijalannya selama tinggal di Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal. Penyesuaian diri santriwati di Pondok Pesantren Al -Amin berperan penting dalam hal aktivitas atau kegiatan agar mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi tuntutan baik dirinya maupun lingkungannya sedemikian rupa sehingga terjadi keselarasan antar kebutuhan dan tuntutan lingkungan, serta terwujudnya keharmonisan antar individu dan lingkungan realita. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santriwati meliputi 2 faktor yaitu internal dan eksternal, dari kedua faktor tersebut faktor internal mencakup kondisi kematangan dari diri sendiri, baik secara emosi, mental dan psikologis.

Faktor ekstenal lingkungan menjadi peran penting bagi perkembangan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan santriwati, peneliti mengetahui bahwa faktor internal yang dialami santriwati merasa tertekan saat berada d pondok pesantren. Seperti yang diucapkan subjek pada saat wawancara yaitu ia merasa bahwa kehidupan di pondok pesantren tidak sama dengan di luar atau saat di rumah. Karena banyak tuntutan yang membuat subjek sedih dan marah dan berfikir untuk kabur dari Pondok Pesantren. Kemudian faktor eksternal pada santriwati yaitu peraturan pondok yang ketat, banyaknya kegiatan baru, dan berbagai teman dari latar belakang yang berbeda. Seperti yang dikatakan subjek pada saat wawancara yaitu subjek merasa bahwa banyaknya kegiatan pondok pesantren yang belum pernah subjek lakukan saat berada di luar pondok membuat mereka merasa stres, dan banyak santriwati lain yang berlatar belakang berbeda.

Santriwati yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren terumata dengan aktivitas atau kegiatan akan mengakibatkan stres yang berlebihan. Berdasarkan wawancara dengan subjek yang mengatakan bahwa subjek berfikir anak pondok pesantren sangat baik namun saat memasuki pondok pesantren ternyata tidak semua anak pondok pesantren mempunyai sopan santun. Stres yang dialami oleh santriwati biasanya karena merasa kesulitan saat berada di pondok pesantren dan merasa bahwa dirinya tidak mempunyai siapapun. Berdasarkan wawancara dengan subjek yang mengatakan bahwa subjek merasa sedih saat berada di pondok pesantren karena tidak mempunyai teman. Faktor stres santriwati juga dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal yang terdiri dari faktor perilaku, faktor psikologis dan faktor sosial. Faktor Internal yang dapat memicu stres adalah melalui terjadinya konflik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Proses penelitian ini dilakukan dengan cara pengumpulan data ke lokasi penelitian melalui kegiatan membuat catatan dan informasi yang didengar dan dilihat. Data dan informasi dikumpulkan, dikelompokkan, dan dianalisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada saat penelitian langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi yaitu mengamati keadaan atau kondisi yang ada di lingkungan Pondok Pesantren Al-Amin. Peneliti melaksanakan observasi sebanyak tiga kali. Pada observasi pertama, peneliti mengamati lingkungan pondok pesantren dan kegiatan pondok. Pada observasi kedua, peneliti mengamati perilaku santriwati. Pada observasi ketiga, peneliti mengamati kegiatan santriwati dan penyesuaian diri santriwati. Hasil dari observasi tersebut, peneliti maksimalkan dengan melaksanakan wawancara kepada santriwati.

Pada wawancara pertama, peneliti menanyakan identitas santriwati, motivasi masuk ke pondok pesantren, dan saat santriwati mengenal pondok pesantren sekaligus peraturan yang ada di pondok pesantren. Pada wawancara kedua, peneliti menanyakan penyesuaian diri santriwati dan keterbukaan santriwati. Pada wawancara ketiga, peneliti menanyakan aktivitas santriwati di pondok pesantren. Dalam hal penyesuaian diri, subjek pertama kesulitan saat penyesuaian diri di lingkungan pondok yaitu ketika harus mengikuti kegiatan padat di pondok yang belum terbiasa dilakukannya. Keputusan masuk pondok pesantren yang bukan kemauan subjek membuat ia merasa terbebani saat menjalani kegiatan di pondok apalagi saat kegiatan mengaji dan menghafal kitab. Namun saat subjek kesusahan dalam menghafal atau mengikuti kegiatan yang ia tidak sukai selalu teringat kedua orang tua di rumah dan hal itu yang membuat subjek semangat dan termotivasi untuk tetap melanjutkan pendidikan di pondok pesantren.

Kemudian menurut subjek kedua, dia mengalami kesulitan saat mencari teman. Subjek membuat keputusan untuk masuk pondok pesantren atas kemauan dirinya sendiri. Walaupun atas kemauan sendiri subjek pernah mengalami bosan di dalam pondok pesantren dan melarikan diri dari pondok pesantren karena rumah dia tidak jauh dari pondok pesantren. Namun tidak sampai lama ia kembali ke pondok pesantren dan mau mendapatkan hukuman sesuai peraturan pondok. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek pertama dan kedua dapat disimpulkan penyebab kesulitan penyesuaian diri, santriwati merasa bahwa di lingkungan pondok pesantren sangat berbeda dengan lingkungan luar pondok. Banyaknya kegiatan di pondok membuat santri merasa tertekan karena santriwati dituntut untuk mengikuti kegiatan yang ada di pondok pesantren.

Beberapa santriwati mengeluh karena banyaknya kegiatan yang belum biasa mereka lakukan setiap hari di luar pondok yang membuat santriwati merasa terbebani saat menjalaninya. Santriwati belum terbiasa hidup jauh dari orang tua yang membuat mereka harus bisa beradaptasi dengan lingkungan pondok agar bisa mendapatkan kehidupan yang mereka inginkan. Peraturan pondok yang ketat membuat santriwati

merasa terkekang sehingga mereka harus mengikuti kegiatan yang ada di jadwal pondok. Dalam peraturan pondok terdapat hukuman untuk santriwati yang melanggarnya. Dari hasil penelitian ini sesuai dengan observasi dan wawancara selama di lapangan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santriwati baru di lingkungan pondok pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal terdapat perasaan tertekan dan stres, hal ini sesuai wawancara dengan subjek pertama yang mengatakan bahwa subjek mengalami kesulitan saat penyesuaian diri di lingkungan pondok yaitu ketika harus mengikuti kegiatan padat yang ada di pondok yang belum terbiasa dilakukannya.

Keputusan masuk pondok pesantren yang bukan kemauan subjek membuat ia merasa terbebani saat menjalani kegiatan di pondok apalagi saat kegiatan mengaji dan menghafal kitab. Pada wawancara dengan subjek kedua, dia mengalami kesulitan saat mencari teman. Subjek membuat keputusan untuk masuk pondok pesantren atas kemauan dirinya sendiri. Walaupun atas kemauan sendiri subjek pernah mengalami bosan di dalam pondok pesantren dan melarikan diri dari pondok pesantren karena rumah dia yang tidak jauh dari pondok pesantren. Pada faktor eksternal yaitu aturan pondok yang ketat, banyaknya kegiatan baru, dan latar belakang santriwati yang beragam. Sesuai dengan wawancara subjek pertama yang mengatakan bahwa subjek mengalami kesulitan saat melakukan kegiatan pondok yang sangat ketat sehingga membuat subjek merasa tertekan dalam menjalaninya.

Dalam kegiatan pondok pesantren subjek mendapatkan kegiatan yang belum biasa subjek lakukan saat berada di luar pondok dari situ subjek merasa kesulitan untuk mengikuti kegiatan tersebut. Dalam pondok pesantren santriwati tidak hanya berasal dari daerah Tegal saja namun banyak yang berasal dari luar kota Tegal yang membuat subjek harus beradaptasi dengan santriwati lain karena memiliki latar belakang yang berbeda. Adapun strategi yang digunakan santriwati baru dalam menyesuaikan diri di lingkungan pondok pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal yaitu memperbanyak teman, sering bersosialisasi dengan santriwati lain, membiasakan diri, dan mengikuti seluruh kegiatan pondok. Hal ini sesuai hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek bahwa dalam hal pertemanan subjek mencari teman dengan cara langsung berinteraksi dengan santriwati lain agar tidak merasa canggung. Subjek membiasakan diri dengan kegiatan dan peraturan pondok pesantren dengan cara mengikuti semua kegiatan yang ada di pondok pesantren.

## KESIMPULAN

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santriwati baru di lingkungan pondok pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal yaitu:
  - a. Faktor internal : perasaan tertekan dan stres.
  - b. Faktor eksternal : aturan pondok yang ketat, banyaknya kegiatan baru, dan latar belakang santriwati yang beragam.
2. Strategi yang digunakan santriwati baru dalam beradaptasi di lingkungan pondok pesantren Al -Amin Kabupaten Tegal yaitu : memperbanyak teman, sering bersosialisasi dengan santriwati lain, membiasakan diri dengan rutinitas yang ada di dalam pondok, dan mengikuti seluruh kegiatan pondok.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aristya, Della, N. & Anizar, R. 2018. "Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA ANGKASA 1 Jakarta". Jurnal Ikraith-Humaniora. Vol. 2, No. 2, Bulan Juli 2018.
- [2] Dwi P, D. 2021. "Pengembangan Kemampuan Penyesuaian Diri. Jurnl Pengabd Kpd Masyarakt". Vol2, No1, Januari 2021.
- [3] Ellsa A, O. dan Erdina I. 2019. "Penyesuaian Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepribadian Tangguh Santriwati Tahun Pertama Pondok Pesantren X Cikarang". Ikraith-Humaniora. Vol. 3, No. 2, Bulan Juli 2019.
- [4] Elly G. dan Erni S.2017."Hubungn Antar Kematangn Emosii Dann Ketrampilann Sosiall Dengn Penyesuian Dirii Padq Santrii Pondk Pesantrn Daarr All-Furqonn Kudus". Proyksi. Vol. 12.Vol.1.Tahun 2017.
- [5] Ghufron, M.N.&Risnawita, R.2017."Teori-teori Psikologi". Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- [6] M. Ali & M. Asrori. 2016. "Psikologi Remaja". Jakarta: Bumi Aksara
- [7] Nuryani. 2019. "Dampak Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Santri Baru". G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 4 No. 1.
- [8] Paul Bennett & Val M. 2022. "Introduction To Health Psychology". Person Education Limited.
- [9] Rani, R. & Imammul I. 2021. "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kepatuhan Pada Santri Pondok Pesantren Modern SMK Al Kahfi Sumbawa". Jurnal Psimawa. Vol. 4 No. 2 Desember 2021.
- [10] Sugiyono. 2018. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D". Penerbit: Alfabeta, Bandung.
- [11] Hasanah, h R.a 2012b. "Hubungann Antaraz Kemandiriana Dengann Penyesuiann Dirii Padaa Siswaa Santrii Pondokk Pesantrenn". Journall Psikologi, Vol.a1a No.a1a
- [12] Musradinur. 2016. "Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi". Jurnal Edukasi. Vol. 2, No. 2, 2016.