



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SANTRI

Kamanda Restika Ayu*, Ririn Isma Sundari, Arni Nur Rahmawati

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*kamandarestikaayu07@gmail.com

ABSTRAK

Santri yang tinggal di pondok pesantren biasanya menghadapi banyak masalah, seperti dorongan orang tua untuk masuk pesantren, stres yang disebabkan oleh tanggung jawab akademik, menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru, dan beradaptasi dengan aturan dan lingkungan pesantren. Proses pembelajaran dan kemampuan individu untuk berinteraksi satu sama lain terpengaruh oleh stres yang tidak ditangani dengan baik. Studi ini bertujuan untuk menentukan bagaimana tingkat stres di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah di Banyumas berkorelasi dengan kemampuan beradaptasi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang melibatkan semua santriwan dan santriwati yang tinggal di asrama, dengan 127 responden dari bulan November 2021 hingga bulan Mei 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kemampuan beradaptasi sedang 75 (59,1%), tingkat stres ringan 53 (41,7), dan tingkat stres sedang 53 (41,7). Hasil uji chi-square test menunjukkan p-value = 0,000, kurang dari $\alpha = 0,05$. Studi ini menemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah dan kemampuan mereka untuk beradaptasi.

Kata kunci: beradaptasi; pondok pesantren; tingkat stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND STUDENTS' ADAPTABILITY

ABSTRACT

Students who live in boarding schools usually face many problems, such as parental encouragement to enter boarding school, stress caused by academic responsibilities, adjusting to new habits, and adapting to the rules and environment of the boarding school. The learning process and the ability of individuals to interact with each other are affected by stress that is not handled properly. This study aims to determine how stress levels at Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah in Banyumas correlate with adaptability. This type of research is quantitative with a cross sectional approach involving all santriwan and santriwati living in the dormitory, with 127 respondents from November 2021 to May 2023. The results showed that respondents with moderate adaptability 75 (59.1%), mild stress level 53 (41.7), and moderate stress level 53 (41.7). The chi-square test results showed a p-value = 0.000, less than $\alpha = 0.05$. This study found that there is a significant correlation between the stress level of the santri at Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah and their ability to adapt.

Keywords: adaptability; islamic boarding school; stress level

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan yang diatur dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 mengatur sekolah-sekolah yang disebut pondok pesantren (RI, 2003). Orang tua memainkan peran yang sangat signifikan dalam menentukan pendidikan terbaik untuk anak-anaknya, jadi mereka harus berusaha sebaik mungkin untuk memberi anak-anaknya pendidikan terbaik. Orang tua mempertimbangkan banyak hal sebelum memilih pendidikan terbaik untuk anak-anaknya, seperti cita-cita mereka, prospek masa depan, dan status sosial. Salah satu pendidikan yang orang tua pilih adalah pondok pesantren (Supriatna et al., 2018).

Remaja adalah penduduk usia 10 tahun sampai dengan berusia 19 tahun (Salianto, 2020). Santri yang tinggal di pesantren pada umumnya berada pada rentang usia 12-19 tahun. Berdasarkan data Kementerian Agama jumlah Pondok Pesantren di Indonesia pada triwulan pertama tahun 2021 sebanyak 31.385, sedangkan untuk jumlah santrinya sekitar 4,29 juta santri. Untuk sebaran di Provinsi Jawa Tengah sendiri ada 487.316 santri, dan di wilayah Kabupaten Banyumas sendiri ada 196 Pondok Pesantren dengan 21.988 santri (Kementerian Agama RI, 2021). Adaptasi merupakan proses penyesuaian diri yang mencakup fisik, fisiologis maupun biologis. Tidak sedikit pula setiap tahunnya ada 5-10% santri di pesantren yang mengalami masalah dalam proses adaptasi dengan lingkungan pesantren. Menurut Mahfuz 2009 dalam (Khotimah et al., 2020) konsep diri terbentuk melalui interaksi sosial. Apabila seorang remaja tidak mampu berinteraksi sosial dengan baik, maka akan terjadi masalah psikososial diantaranya resiko penyimpangan perilaku, keputusan, ketidak berdayaan, stres, bahkan sampai mengalami depresi.

Faktor yang dapat mempengaruhi seseorang gagal dalam beradaptasi pada lingkungan barunya salah satunya yaitu pemuasan kebutuhan dasar, kebiasaan dan keterampilan, serta pengenalan diri sendiri. Identitas seseorang didefinisikan sebagai kemampuan mereka untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya sehingga mereka dapat melakukan tindakan yang sesuai dengan kebutuhan yang muncul dari dalam dan dari luar (Choirudin, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Hadiono & Imro'ah menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi diri terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Sedangkan faktor internal yaitu kondisi fisik, kepribadian, dan proses belajar. Berdasarkan temuan tersebut dapat dikatakan bahwa bentuk adaptasi diri di pondok pesantren sesuai dengan faktor yang mempengaruhi adaptasi pada umumnya (Hadiono, 2021).

Davidoff (2001) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi keberhasilan penyesuaian diri seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan memang cenderung lebih mudah untuk melakukan adaptasi dibandingkan dengan laki-laki. Perbedaan kemampuan adaptasi ini disebabkan karena perempuan mempunyai perasaan yang lebih peka terhadap lingkungan disekitarnya dibandingkan dengan laki-laki sehingga mudah memahami perasaan orang lain, dan perempuan cenderung mempunyai hubungan sosial yang lebih mudah akrab dibandingkan dengan laki-laki (Randi, 2021). Stres merupakan salah satu respon tubuh dalam menghadapi tuntutan bahkan ancaman yang ada disekitar kita. Perubahan baru kehidupan di lingkungan pondok pesantren dapat memicu stres pada santri. Stres juga merupakan salah satu penghambat proses adaptasi pada santri. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada angka kejadian stres yang cukup tinggi, dengan hampir 350 juta orang di seluruh dunia mengalaminya, dan stres adalah penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris, yang melibatkan 487.000 orang Inggris yang masih produktif dari tahun 2013 hingga 2014 menemukan bahwa wanita mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, yaitu 54,62% (Ambarwati et al., 2019).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan dalam data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 kasus gangguan kesehatan mental emosional pada penduduk umur >15 tahun di Indonesia berjumlah 706.668 penduduk dengan prevalensi 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Provinsi Jawa Tengah menempati urutan tertinggi ketiga setelah Provinsi Jawa Barat dan Jawa Timur dengan prevalensi 7,7% atau sekitar 95.460 jiwa, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Penduduk dengan gangguan kesehatan mental emosional pada penduduk >15 tahun ke atas di Kabupaten Banyumas menempati peringkat

kelima dengan prevalensi 6,3% berdasarkan data Riskesdas Provinsi Jawa Tengah dalam (Hasna et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan pada santri di pondok pesantren mamba'ul ushulil hikmah dilakukan wawancara singkat yang dipilih selcara acak didapatkan fakta bahwa 3 dari 5 santri mengatakan beberapa kali pernah melanggar peraturan pesantren, diantaranya terlambat kembali ke pesantren sepulang kegiatan belajar di sekolah tanpa sepengetahuan pengurus asrama, bertutur kata kurang baik, keluar dari lingkungan pesantren tanpa izin dari pengurus, pernah meninggalkan pondok pesantren dengan sengaja tanpa izin dari pengurus serta pasif terhadap kegiatan di pesantren lainnya. Sementara 2 santri baru lainnya mengatakan selalu mematuhi peraturan pesantren, tidak pernah melanggar peraturan yang sudah ditetapkan di pesantren serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan didalam pesantren. Pentingnya penelitian ini dilakukan diharapkan dapat dijadikan kontribusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan menjadi gambaran nyata terkait hubungan tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Studi ini dilakukan di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah di Banyumas pada bulan Mei 2023. Jumlah sampel total 127 responden digunakan sebagai sampel. Kuesioner kemampuan beradaptasi dan kuesioner DASS-42 digunakan, yang keduanya dievaluasi melalui analisis data persegi panjang. Studi ini telah lulus ujian ETIK di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan Nomor B.L.PPM-UHB/1924/06/2023.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, dan Pendidikan (n=127)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki		
Perempuan	27	21,3
Umur	100	78,7
12 Tahun		
13 Tahun	9	7,1
14 Tahun	21	16,5
15 Tahun	43	33,9
16 Tahun	28	22,0
17 Tahun	21	16,5
Lama Tinggal		
1 Tahun	54	42,5
2 tahun	46	36,2
3 Tahun	27	31,3

Tabel 1 Sebagian besar responden adalah perempuan, sebanyak 100 (78,7%), dan sebagian besar responden berusia 14 tahun atau lebih, sebanyak 43 (33,9%), dan sebagian besar responden telah tinggal di pesantren selama satu tahun atau lebih.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kemampuan Beradaptasi Santri (n= 127)

Kemampuan Beradaptasi	f	%
Adaptif	17	13,4
Adaptasi Sedang	75	59,1
Maladaptif	35	27,6

Tabel 2 sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 2 Kemampuan beradaptasi sebagian besar dianggap sedang oleh 75 responden (59,1%)

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Santri (n=127)

Tingkat Stres	f	%
Normal	21	16,5
Stres Ringan	53	41,7
Stres Sedang	53	41,7

Tabel 3 Sebanyak 53 responden (41,7%) menunjukkan tingkat stres ringan dan 53 lainnya menunjukkan tingkat stres sedang.

Tabel 4.
Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kemampuan Beradaptasi Santri (n=127)

Tingkat Stres	Kemampuan Beradaptasi						Total	p-value	
	Adaptif		Adaptasi Sedang		Maladaptif				
	f	%	f	%	f	%			
Normal	15	11,8	6	4,7	0	0,0	21	16,5	0,000
Stres Ringan	1	0,8	46	36,2	6	4,7	53	41,7	
Stres Sedang	3	0,8	23	18,1	29	22,8	53	41,7	

Tabel 4 responden dengan tingkat stres normal sebagian besar memiliki kemampuan beradaptasi adaptif, sebanyak 15 (11,8%); responden dengan tingkat stres ringan sebagian besar memiliki kemampuan beradaptasi sedang, sebanyak 46 (36,2%); dan responden dengan tingkat stres sedang sebagian besar memiliki kemampuan beradaptasi maladaptif, sebanyak 29 (22,8%). Hasil uji Chi-square test menunjukkan p-value = 0,000 dan $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas.

PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan lama tinggal

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas mayoritas perempuan sebanyak 100 (78,7%) responden. Jenis kelamin sangat erat kaitannya dengan tingkatan stres seseorang. Peneliti berpendapat bahwa perempuan lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati et al., 2019), di mana mereka menemukan bahwa jenis kelamin perempuan mengalami stres sedang sebanyak 34 (33,6%) responden, sementara jenis kelamin laki-laki mengalami stres ringan sebanyak 19 (18,8%) responden. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa usia santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas mayoritas berusia 14 tahun sebanyak 43 (33,9%) responden. Peneliti berasumsi bahwa santri yang tinggal di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah rata-rata adalah remaja yang sedang menempuh pendidikan SMP dan SMA dengan rentang usia berkisar 12 tahun sampai 17 tahun. Remaja, menurut Undang-Undang Perlindungan Anak, adalah seseorang yang berusia antara sepuluh hingga dua belas tahun. Remaja sangat penting jika mereka dididik dengan baik dan sehat secara fisik dan mental (Kementerian, 2018). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan lama tinggal santri di Pondok Pesantren Mamba'ul

Ushulil Hikmah Banyumas mayoritas 1 tahun sebanyak 54 (42,5%) responden. Peneliti berasumsi bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan beradaptasi santri baru dengan santri yang sudah lebih satu tahun tinggal di pesantren. Karena semakin lama santri tinggal di asrama maka kemampuan beradaptasinya semakin baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Mustafidah & Rumondor, 2022) menyebutkan bahwa lama tinggal di pesantren membantu santri lebih cepat sosialisasi dan menyesuaikan diri. Arifin (1995) mendefinisikan pondok pesantren sebagai suatu lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh dan diakui oleh masyarakat sekitar, dengan sistem asrama di mana siswa menerima pendidikan agama melalui sistem pengajian atau madrasah dan sepenuhnya dibawah kedaulatan pemimpin dalam (Bunyamin, 2022).

Gambaran kemampuan beradaptasi pada santri yang tinggal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan beradaptasi sedang, yaitu 75 (59,1%) responden, dan mereka cenderung lebih mudah bergaul dan bersosialisasi dengan teman dan lingkungannya. Kemampuan beradaptasi adalah proses yang mencakup tingkah laku dan respons mental seseorang terhadap tuntutan dari diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. (Mu *et al.*, 2023). Kemampuan beradaptasi sangat penting sebagai penghubung antara religiusitas dan perasaan bahagia santri yang tinggal di pondok pesantren (Subhiyah & Nashori, 2021). Teman sebaya yang memiliki hubungan yang baik dan mendapatkan dukungan membantu seseorang menyesuaikan diri dengan baik, terutama di tempat baru (Zalika & Rusmawati, 2022).

Menurut penelitian (Pahroji & Iqbal, 2022) menyatakan bahwa faktor-faktor penyesuaian diri diantaranya yaitu kondisi jasmaniah, perkembangan kematangan dan penyesuaian diri, lingkungan, serta kultur dan agama. Dalam penelitian terdahulu, adaptasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki lebih mudah menyesuaikan diri dengan budaya setempat dibandingkan dengan perempuan, yang terkait dengan waktu penyesuaian. Namun, hubungan antara mengatasi tantangan dalam proses beradaptasi bergantung pada sifat pribadi masing-masing (Tangkudung, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Budi *et al.*, (2023) seseorang dianggap memiliki kemampuan beradaptasi yang baik jika mereka memiliki keterbatasan, yang merupakan bagian dari corak kepribadiannya, dan telah belajar berinteraksi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang dewasa, bermanfaat, dan efektif. Koping yang tidak efektif dapat menyebabkan respon yang tidak baik (maladaptif) dalam perilaku seseorang yang berkaitan dengan metode adaptasi peneliti berasumsi bahwa jika seorang individu mampu beradaptasi dengan baik di lingkungannya maka proses pembelajaran di pondok maupun di sekolah akan berjalan dengan baik. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya dapat memengaruhi proses belajar di pondok maupun di sekolah. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dapat mendorong santri untuk melanggar aturan yang telah ditetapkan.

Gambaran tingkat stres pada santri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan, yaitu 53 (41,7%) responden, dan tingkat stres sedang, yaitu 53 (41,7%) responden, memiliki kecenderungan untuk lebih sulit untuk rileks. Responden dengan tingkat stres sedang juga memiliki kecenderungan untuk gelisah dan jengkel pada hal-hal kecil. Peneliti mengira ada perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini. Faktor hormon estrogen dapat menyebabkan perempuan lebih sering mengalami stres dibandingkan laki-laki, meskipun ada banyak sumber stres (Rohmatillah & Kholifah, 2021). Menurut penelitian (Dewi *et al.*, 2021), perempuan lebih rentan terhadap stres dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan kerap menggunakan pesaannya saat menghadapi masalah yang datang sedangkan

pada laki-laki lebih menggunakan logikanya. Pada diri perempuan sering kali muncul perasaan cemas, rasa bersalah yang berlebihan, gangguan tidur hingga gangguan makan. Faktor biologis, keluarga, lingkungan sekolah, dan teman sebaya adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi stres remaja. Beberapa penelitian menemukan bahwa jenis kelamin memainkan peran penting dalam meningkatkan tingkat stres remaja. Variasi dalam respon perempuan dalam menghadapi stres yaitu cenderung negatif dan penuh kewaspadaan sedangkan pada laki-laki cenderung mampu mengendalikan stres dan menganggap adanya stres dapat memberikan dorongan yang positif (Wilujeng *et al.*, 2023).

Hubungan tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi santri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stres normal memiliki kemampuan adaptif, yaitu 15 (11,8%) dari responden. Sebanyak 46 responden (36,2%) menunjukkan kemampuan beradaptasi sedang. Kemampuan beradaptasi maladaptif ditunjukkan oleh 29 (22,8%) responden dengan tingkat stres sedang. Hasil uji *Chi-square test* menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriani *et al.*, (2020) "Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi Santri di Pondok Pesantren Kota Tangerang" menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres remaja dan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren An-Nuqthah Kota Tangerang, dengan nilai $p\text{-value} 0,000$ dan $\text{odds ratio } 272,0$. Ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tingkat stres yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk beradaptasi. Penyebab stres pada santri yang tinggal di pondok disebabkan oleh peraturan yang ketat, pembelajaran yang aktivitas pembelajaran dan kegiatan di pondok yang terlalu padat sehingga seringkali santri mengeluh yang mengakibatkan stres pada santri karena merasa dirinya tidak mampu.

Didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Bau *et al.*, (2022) dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Santri Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil" juga menemukan korelasi yang signifikan antara tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi, dengan nilai $p = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$. Remaja yang tinggal di pondok pesantren sering mengalami stres saat melakukan sesuatu. Faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada santri termasuk hafalan yang sulit dan jadwal kegiatan yang padat, serta aturan dan peraturan yang ada di pondok pesantren. Penelitian ini juga menemukan adanya korelasi antara tingkat stres dan kemampuan beradaptasi remaja di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. Peneliti juga menemukan bahwa 30% remaja yang mengalami kemampuan beradaptasi maladaptif, atau tidak mampu beradaptasi, memiliki tingkat stres yang tinggi. Khotimah & Agrina dalam (Nurasla *et al.*, 2022), mengatakan bahwa remaja biasanya mengadaptasi ke lingkungan baru. Interaksi terus-menerus seseorang dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan sekitarnya dikenal sebagai penyesuaian diri. Penyesuaian diri mencakup mengatasi tekanan mental dan tingkah laku untuk mencapai hasil yang sesuai dan dapat diterima oleh lingkungannya (Mu *et al.*, 2023). Menurut Scheneider, banyak hal mempengaruhi proses penyesuaian diri: kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama, dan budaya. Faktor-faktor lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri individu termasuk lingkungan yang baik, ramah, tenang, aman, penuh penerimaan, dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya. Salah satu faktor lingkungan ini adalah lingkungan teman sebaya. Kasih sayang teman sebaya dapat membuat orang merasa aman, nyaman, dan lebih percaya diri, yang membantu mereka menyesuaikan diri. (Damayanti *et al.*, 2021). Ketika seseorang mengalami stres, mereka cenderung lebih suka menyendiri dan kurang cenderung berinteraksi

dengan teman dan orang-orang di sekitar mereka. Salah satu definisi penyesuaian diri adalah proses interaksi terus menerus seseorang dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri mencakup pengendalian emosi dan tingkah laku seseorang untuk mencapai hasil yang sesuai dan dapat diterima oleh lingkungannya (Mu *et al.*, 2023).

SIMPULAN

Sebagai kesimpulan dari penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas dan diskusi yang dilakukan di sana, dapat disimpulkan bahwa hal-hal berikut: Berdasarkan jenis kelamin, responden di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas sebagian besar perempuan, sebanyak 100 (78,7%). Sebagian besar santri berumur 14 tahun, sebanyak 43 (33,9%), dan rata-rata waktu tinggal santri adalah 1 tahun, sebanyak 54 (42,5%). Kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas sebagian besar sedang, sebanyak 75 dari mereka (59,1%). Tingkat stres santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas: 53 orang (41,7%) dan 53 orang (41,7%) menunjukkan tingkat stres ringan. Dengan hasil nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$, ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil The Relationship between Adolescent Stress Levels and Adaptability in the Sabrun Jamil Islamic Boarding School Dormitory. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Budi, W. E., Novitasari, D., & Hasan, R. (2023). Motivasi Belajar dan Adaptasi Siswa Pondok Pesantren Eriyono Budi Wijoyo. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(1), 162–165.
- Bunyamin, A. (2022). Eksistensi Pesantren dalam Perkembangan Lingkungan Masyarakat. *Bandung Conference Series: Urban & Regional Planning*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.29313/bcsurp.v2i1.894>
- Choirudin, M. (2015). Kata kunci: penyesuaian diri, kesejahteraan jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(1), 1–20.
- Damayanti, N., Hasanah, M., & Fajrotuz, Z. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16(1), 1–14. <https://doi.org/10.55352/uq.v16i1.250>
- Dewi, A. D. C., Sundari, R. I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 771–781. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/739>
- Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan*

- Pertiwi, 2, 102–110.
- Hadiono, A. F. (2021). Kemampuan Santri Baru Beradaptasi Dalam Masa Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren. *I(1)*, 1–21.
- Hasna, F. R., Kusumawinakhyu, T., & Qoimatun, I. (2021). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-qur'an Terhadap Tingkat The Effect Of Listening To Murottal Al-Quran On Stress Level On Students Faculty. 113–118.
- Kementerian Agama RI. (2021). Data Lembaga Pondok Pesantren Tahun 2021 Kabupaten Banyumas Privinsi Jawa Tengah.
- Kementerian, K. R. I. (2018). Remaja Indonesia Harus Sehat. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Khotimah, K., Agrina, A., & Jumaini, J. (2020). Hubungan Remaja Masuk Pesantren Dengan Kemampuan Adaptasi. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 194. <https://doi.org/10.31258/jni.10.2.194-203>
- Mu, A., Ramadhan, Y. L., & Robbany, T. M. (2023). Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 1731–1746. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>
- Mustafidah, A., & Rumondor, P. (2022). Dari Flores Menjadi Njawani: Internalisasi Budaya Jawa ke Dalam Kepribadian Santri Asal Flores. *Psikodimensia*, 21(1), 37–48. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.4108>
- Nurasla, T., Susanti, S. S., & Hartaty, N. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Lingkungan Santri. *V*, 144–148.
- Pahroji, J., & Iqbal, M. (2022). Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Bakti Sosial*, 1(2), 20–27.
- Qonita, A. A., Shidiqoh, A., Ramadlani, R. S., & Cahya, W. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Self Harm pada Santri Remaja Putri. *Islamic Education and Conseling Journal*, 2(1).
- Randi, P. O. (2021). Penyesuaian Diri Siswa Sekolah Berasrama (Studi Deskriptif Komparatif Terhadap Siswa SMAN 1 Sumatera Barat). *Indonesian Counseling and Psychology*, 1(2).
- RI, P. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Salianto. (2020). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls). *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 2–5. <http://e-journal.unair.ac.id/PNJ%7C1JournalHomepage:https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/index>
- Subhiyah, M., & Nashori, F. (2021). Peran Penyesuaian Diri Sebagai Mediator Dari Pengaruh

- Religiusitas Terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1622>
- Supriatna, D., Tua, O., & Pesantren, P. (2018). Motivasi Orang Tua Memilih Pondok Pesantren Untuk Anaknya. *INTIZAR*, 24(1), 1–18.
- Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses Adaptasi Menurut Jenis Kelamin dalam Menunjang Studi Mahasiswa FISIP UNSRAT. *Unsrat*, III(4), 1–11.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Indiah, A. D. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. 3(1), 6–11.
- Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren Kelas X Ma Ribatul Muta'Allimin Pekalongan. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 72–79.
<https://doi.org/10.14710/empati.2022.34426>

