

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN ADAPTASI SOSIAL
PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUBTADI'AT
DESA KEMUNINGSARI KIDUL KECAMATAN JENGGAWAH
KABUPATEN JEMBER**

Oleh:

Nur Hasiatur Rahma¹⁾, Sri Utami²⁾, Mad Zaini³⁾,

**¹⁾Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Jember,**

**^{2),3)}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Jember,**

**Jl. Karimata 49 Jember Telp : (0331) 332240 Fax : (0331) 337957 Email :
fikes@unmuhjember.ac.id Website : <http://fikes.unmuhjember.ac.id>**

ABSTRAK

Kecemasan merupakan keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap adaptasi sosial, karena santri yang mengalami kecemasan akan mengalami hambatan dalam beraktivitas, menyelesaikan tugas-tugas atau mencapai tujuannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Metode penelitian ini menggunakan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah populasi 57, sampel yang diambil 50 responden yang diperoleh dengan teknik *Proportionate randon sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)* dan *skala likert*. Hasil analisa data menunjukkan bahwa santri mengalami kecemasan ringan 7 responden (14%), kecemasan sedang 12 responden (24%), kecemasan berat 27 responden (54%) dan panik 4 responden (8%). Sedangkan untuk adaptasi sosial diperoleh 18 responden (36%) mengalami adaptasi sosial adaptif dan 32 responden (64%) mengalami adaptasi sosial maladaptif. Hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman* dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai p value 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Diharapkan bagi Pondok Pesantren untuk mengadakan orientasi dan merancang metode pembelajaran yang dapat membantu santri mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Adaptasi Sosial, Santri.
Daftar Pustaka 36 (2007-2016).

ABSTRACT

Anxiety is an uncomfortable state or feeling with no specific object. It is a factor that influences social adaptation because a student who experience anxiety may experience hindrance in doing his activities, finishing his job, or accomplishing his goals. The objective of this research is to find out the correlation between anxiety level and social adaptation to the students at Hidayatul Mubtadi'at Islamic Boarding School at Kemuningsari Village Jenggawah Sub-District Jember Regency. This research employs analytical quantitative method by using cross sectional approach with population number 57, sample taken 50 respondents obtained by proportionate random sampling technique. Data collection using questionnaires Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A) and likert scale. The result of data analysis shows that 7 students (14%) experience mild level anxiety as compared to 12 (24%) students who experience moderate level of anxiety and 27 (54%) students who experience high level of anxiety. Meanwhile, 4 students (8%) experience panic. Regarding social adaptation, results show that 18 (36%) students experience adaptive social adaptation as compared to 32 (64%) students who experience maladaptive social adaptation. The result of statistical test using Rank Spearman with $\alpha = 0,05$ got p value 0,000, so it can be concluded that there is a correlation between anxiety level and social adaptation to the students at Hidayatul Mubtadi'at Islamic Boarding School at Kemuningsari Village Jenggawah Sub-District Jember Regency. It is expected that Islamic Boarding School holds simulation or orientation, as well as designs learning methods that help the students release their anxiety level, respectively.

*Keywords: Anxiety Level, Social Adaptation, students.
Bibliography 36 (2007-2016).*

PENDAHULUAN

Manusia dalam hidupnya mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dari masa ke masa salah satunya yaitu masa remaja. Masa remaja dalam ilmu pengetahuan dikenal dengan masa pubertas, yaitu usia menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, perilaku, kematangan seks, psikologis maupun sosial. Selain mengalami perubahan-perubahan tersebut, masa remaja juga mengalami perubahan kognitif, yaitu remaja mulai berfikir konkrit sehingga remaja bisa memilah dan memilih yang terbaik untuk dirinya, remaja juga bisa menyesuaikan

diri dengan situasi dan kondisi di lingkungannya dengan baik, terutama lingkungan baru seperti halnya ketika remaja memasuki sekolah baru, terutama remaja yang bersekolah di Pondok Pesantren (Pieter, dkk, 2011). Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan tertua di Indonesia yang didirikan oleh seorang Kyai. Pondok pesantren juga merupakan lembaga pendidikan yang masih mempertahankan tradisi keislaman tradisional (Ramli, 2015).

Setiap Pondok Pesantren memiliki program yang berbeda, karena ada Pondok Pesantren yang ilmu umum dan ilmu keagamaan saling

di unggulkan, bahkan ada juga Pondok Pesantren yang tidak mengadakan sekolah umum, yaitu kegiatan pembelajarannya fokus pada kegiatan keagamaan seperti sekolah diniyah, pengajian kitab kuning, bahasa arab, diba'iyah, hafalan Alqur'an dan Hadist serta pidato berbagai bahasa atau yang dikenal di Pesantren dengan sebutan *Khithobah*. Kegiatan tersebut membutuhkan mental yang kuat, sehingga tidak jarang santri mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami santri tidak hanya disebabkan oleh tugas pesantren atau sekolah, namun kecemasan juga timbul karena harus bisa beradaptasi dengan lingkungan Pondok Pesantren (Aminullah, 2013).

Hasil studi pendahuluan di Kantor Departemen Agama Kabupaten Jember tahun 2016 didapatkan jumlah Pondok Pesantren sebanyak 618 dengan keseluruhan jumlah santri 65.000 orang. Diantara 618 Pondok Pesantren tersebut didapatkan Pondok Pesantren yang *drop out* santrinya meningkat dari tahun ke tahun yaitu Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at di Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah. Peningkatan *drop out* tersebut, pada tahun 2014 santri yang *drop out* (0%), tahun 2015 yang *drop out* (3,12%) dan pada tahun 2016 yang *drop out* (12,5%).

MATERIAL DAN METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

Watu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2017 bertempat di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.

Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh santri yang belajar di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember yang berjumlah 57 santri.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini berdasarkan rumus slovin berjumlah 50 santri.

Tehnik Sampling

Tehnik sampling dalam penelitian ini menggunakan tehnik *proporsional random sampling*.

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* dan kuesioner adaptasi sosial dengan skala likert yang sudah dilakukan uji oleh peneliti sebelumnya.

Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dalam bentuk prosentase atau dalam bentuk diagram dari tiap variabel independen ataupun variabel dependen.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* yang dibantu dengan program komputer dengan ketentuan apabila nilai $\alpha = 0.05$ dan $p < (0.05)$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan tentang hasil penelitian hubungan tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri.

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi usia pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember Mei 2017.

Usia (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
13-15	27	54
16-18	23	46
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa usia santri jumlah terbanyak adalah usia 13-15 tahun, yaitu 27 santri (54%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi kunjungan orangtua tiap bulan pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember Mei 2017.

Frekuensi Kunjungan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Pernah	4	8
1-2 kali	27	54
>2 kali	19	38
Jumlah	50	100

Dapat dilihat tabel 5.2 di atas bahwa frekuensi kunjungan orangtua tiap bulan jumlah terbanyak adalah 1-2 kali, yaitu 27 santri (54%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember Mei 2017.

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	7	14
Sedang	12	24
Berat	27	54
Panik	4	8
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dapat diketahui bahwa jumlah terbanyak tingkat kecemasan santri adalah cemas berat, yaitu sebanyak 27 santri (54%).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi adaptasi sosial santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember Mei 2017.

Adaptasi Sosial	Jumlah	Persentase (%)
Adaptif	18	36
Maladaptif	32	64
Jumlah	50	100

Menurut data pada tabel 5.4 di atas diketahui bahwa sebagian besar adaptasi sosial santri adalah maladaptif yaitu sebanyak 32 santri (64%).

Tabel 5.5 Hubungan tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.

Variabel	N	P value	R Hitung
Tingkat Kecemasan Adaptasi Sosial	50	0,000	0,530

Hasil data dari tabel 5.5 di atas diperoleh nilai *p value* 0,000 yang artinya H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Adapun kekuatan hubungannya yaitu pada nilai $r = 0,530$, yang memiliki makna kekuatan hubungannya adalah pada tingkat kuat.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian didapatkan responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 responden (14%), responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 12 responden (24%),

responden yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 27 responden (54%) dan responden yang mengalami tingkat kecemasan berat sekali/panik sebanyak 4 responden (8%).

Berdasarkan penelitian ini kecemasan merupakan hal yang fisiologis dialami oleh setiap individu, namun hal tersebut bisa menjadi patologis bagi individu yang tidak mampu mengontrol kecemasannya. Kecemasan fisiologis merupakan kecemasan yang masih bisa ditoleransi oleh individu, sehingga individu mampu melaksanakan aktivitasnya dengan baik dan akan menghasilkan sesuatu yang positif, sedangkan kecemasan patologis, tidak mampu melaksanakan aktivitas dengan baik, sehingga menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal. Hal tersebut selaras dengan pendapat Riyadi S dan Purwanto T (2009) yang mengatakan bahwa ketika mengalami ansietas, individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi ansietas secara konstruktif merupakan penyebab utama terjadinya perilaku patologis.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh santri didapatkan hasil terbanyak yaitu kecemasan berat dengan jumlah 27 responden (54%). Kondisi tersebut muncul karena seorang santri dituntut untuk hidup lebih mandiri, harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan Pondok Pesantren yang apa adanya dan harus bisa mengatur jadwal antara belajar ilmu pengetahuan umum dan ilmu pengetahuan agama. pendapat ini diperkuat oleh Devaney (2010, dalam Aminullah, 2013) menjelaskan bahwa santri yang selain menyelesaikan proses pembelajaran di Sekolah, juga menyelesaikan pembelajaran di Pondok Pesantren dimana akan menimbulkan

kecemasan yang berasal dari tuntutan yang lebih besar.

Berkaitan dengan kecemasan berat yang dialami santri, hal tersebut didukung oleh data demografi yaitu usia responden. Pada penelitian ini diketahui paling banyak responden berusia 13-15 tahun dengan jumlah 27 (54%). Peneliti berpendapat bahwa santri pada rentang usia 13-15 tahun sudah bisa membedakan antara yang baik dan buruk, bisa memilih teman yang membawa pengaruh baik terhadap dirinya dan sudah mulai hidup mandiri, namun tidak semua santri mampu hidup mandiri dan beradaptasi dengan baik di Lingkungan Pondok Pesantren. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmatika (2014) mengungkapkan bahwa remaja dalam rentang umur kurang lebih 13-15 tahun hubungan dengan orangtua mencapai titik terendah, ada yang mencoba untuk berpisah dengan orangtua, ada juga keinginan untuk tetap bergantung pada orangtua. Oleh karena itu, ada remaja yang merasa senang tinggal di Pesantren, ada pula yang kurang bersedia karena berpisah dengan orangtua.

2. Adaptasi Sosial

Hasil penelitian didapatkan responden yang mengalami adaptasi sosial adaptif sebanyak 18 responden (36%), sedangkan yang mengalami adaptasi sosial maladaptif sebanyak 32 responden (64%).

Manusia hidup di Dunia pasti akan beradaptasi, baik dengan sesama maupun dengan lingkungan. Adapun yang dialami responden dalam penelitian ini, yaitu santri harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, teman sabaya, guru, pelajaran dan jadwal kegiatan yang ada di Pondok Pesantren. Santri juga harus bisa membagi waktu dalam belajar ilmu

pengetahuan umum dan pengetahuan agama. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahma (2016) mengungkapkan bahwa siswa di Pondok Pesantren harus bisa belajar mandiri, dimana siswa harus bisa memiliki tanggung jawab bahwa dirinya adalah seorang siswa dan tugas utama siswa adalah belajar.

Responden pada penelitian ini sebagian besar mengalami adaptasi sosial maladaptif yaitu sebanyak 32 responden (64%). Kondisi tersebut didukung oleh data demografi responden yaitu jumlah kunjungan orangtua tiap bulan. Peneliti berasumsi bahwa semakin sering dikunjungi, semakin mengurangi tingkat kecemasan dan mendukung santri untuk lebih mudah menyesuaikan diri di Lingkungan Pesantren. Hal tersebut dikarenakan pertemuan dengan orangtua merupakan support yang membuat responden semakin bersemangat dalam belajar, sehingga lebih mudah untuk menyesuaikan diri. Hal tersebut diperkuat oleh Bleyer, et al (2007, dalam Ariyanti, 2014) mengatakan bahwa kunjungan ataupun dukungan keluarga pada anggotanya memberikan kontribusi penting dalam penyesuaian diri dan untuk mencegah stres. Keluarga merupakan sumber dukungan emosional yang bisa meningkatkan penyesuaian diri ke arah positif.

3. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Sosial Pada santri.

Hasil penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember dengan uji statistik korelasi spearman rank diperoleh nilai p value 0,000 yang

artinya H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Ditinjau dari hasil tersebut peneliti berpendapat bahwa santri yang mampu mengontrol kecemasannya dengan baik, akan lebih mudah untuk mencapai hal yang positif. Hal ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) bahwa perilaku seseorang yang didasari dengan pengetahuan sifatnya lebih menetap. Tingkat kecemasan santri yang rendah akan memudahkan santri untuk menyesuaikan diri di Lingkungan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Lathifah (2015) menyimpulkan bahwa kematangan emosi berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Selain itu, penelitian yang pernah dilakukan oleh Nurhadi (2013) menyimpulkan bahwa konsep diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Jika konsep diri remaja positif maka penyesuaian diri akan baik. Jika konsep diri remaja negatif maka penyesuaian diri akan buruk.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan berpengaruh terhadap penyesuaian diri, Sehingga membutuhkan upaya untuk mengatasi tingkat kecemasan dengan baik agar memperoleh adaptasi sosial yang adaptif.

Keterbatasan Penelitian

1. Instrumen Penelitian

- a. Instrumen tingkat kecemasan
Pengumpulan data pada kuesioner ini dilakukan dengan cara peneliti menjelaskan secara keseluruhan terlebih dahulu, setelah itu responden mengisinya. Akan lebih baik

jika dilakukan dengan cara peneliti menjelaskan tiap satu pernyataan diikuti pengisian jawaban dari responden. Sehingga dalam penelitian ini ada data yang perlu dikaji kembali.

b. Instrumen adaptasi sosial

Instrumen dalam bentuk kuesioner dan skala likert yang sudah dilakukan uji oleh peneliti sebelumnya dan dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan objek penelitian ini. Instrumen ini perlu untuk mengumpulkan data umum masuk Pondok Pesantren atas dasar keinginan sendiri atau keluarga.

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini diambil merata dari santri yang menetap di Pondok Pesantren selama 1-4 tahun, akan lebih baik jika dilakukan pada santri yang baru masuk Pondok Pesantren.

3. Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi sosial pada santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.

B. Saran

1. Santri

Melakukan upaya yang positif dalam mengatasi kecemasan, mau mengembangkan bakat dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta membina hubungan baik dengan teman sebaya agar bisa menyesuaikan diri di Pondok Pesantren dan tercapai cita-cita yang mulia.

2. Orangtua santri

Memberikan pendidikan dan pengarahan tentang interaksi sosial dengan cara menanamkan aspek-aspek positif dalam diri santri serta memberikan support kepada santri agar bisa beradaptasi dengan baik.

3. Pengasuh Pondok Pesantren

Membekali pengetahuan dan pelajaran tentang motivasi, konsep diri positif serta mampu mengaplikasikan strategi *self management* untuk meningkatkan penyesuaian diri santri.

4. Pondok Pesantren

Mengadakan orientasi santri dan merancang metode pembelajaran yang dapat membantu santri mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

5. Peneliti selanjutnya

Lebih spesifik dalam memilih responden, misalnya santri yang terpaksa masuk Pondok Pesantren atau santri yang baru masuk Pondok Pesantren, serta

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, menunjukkan bahwa 7 responden (14%) mengalami kecemasan ringan, 12 responden (24%) mengalami kecemasan sedang, 27 responden (54%) mengalami kecemasan berat dan 4 responden (8%) mengalami panik.

2. Data penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami adaptasi sosial adaptif sebanyak 18 responden (32%) dan adaptasi sosial maladaptif sebanyak 32 responden (64%).

diharapkan untuk menggunakan instrumen yang sudah baku sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, M.A. (2013). *Kecemasan Antara Siswa SMP Dan Santri Pondok Pesantren*. <http://ejournal.umm.ac.id>.
- Ariyanti. (2014). *Hubungan Frekuensi Kunjungan Keluarga dan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Santri baru di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Bogor*. <http://repository.uinsyarifhidayatullah.ac.id>.
- Lathifah, S.A. (2015). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta*. <http://digilib.uin-suka.ac.id>.
- Notoatmodjo. (2012). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurhadi, R. A. (2013). *Hubungan Antara Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Di Islamic Boarding School SMPIT Daarul Hikmah Bontang*. Bontang. <http://eprints.unm.ac.id>.
- Pieter, dkk. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Rahma, A. (2016). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Excellent Al-Yasini Yang Tinggal Di Pondok Pesantren*. <http://etheses.uin-malang.ac.id>.
- Rahmatika, D. (2014). *Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Kedoya Utara Kebun Jeruk Jakarta*. <http://repository.uinjkt.ac.id>.
- Ramli, M. dan Abdussamad. (2015). *Lembaga Pendidikan Pesantren Dan Tantangan Modernitas*. <http://idr.iain-antasari.ac.id>.
- Riyadi, S. dan Purwanto, Teguh. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

