

## Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia

Abdul Mu'ti,<sup>1</sup> Sururin,<sup>2</sup> Yokha Latief Ramadhan,<sup>3</sup> Taqiyuddin M Robbany,<sup>4</sup>  
Mohammad Muslim<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

<sup>5</sup>Institut Bisnis Nusantara

yokhalatief1@gmail.com

### ABSTRACT

*The ability of adapt and self-adjustment of Islamic boarding schools is an important factor that underlies the existence of Islamic boarding schools so that students continue to survive and even Islamic boarding schools continue to develop. The purpose of this study was to determine the relationship between self-adjustment with oneself, other people, the surrounding environment, and Allah. The approach taken is the mixed method, namely qualitative and quantitative. Collecting data by distributing questionnaires, and observation. The results of the study are the adjustment of students to themselves (*hab min an nafs*), the adjustment of students to others (*hab min al nas*), the adjustment of students to the surrounding environment (*hab min al alam*), the adjustment of students to God (*Hab min Allah*), influences and has a positive relationship to the adaptation process of students at Islamic boarding schools, so that if self-adjustment is good, the adaptation process becomes easy and successful.*

**Keywords:** *Adaptation, Boarding School, Adjustment, Students*

### ABSTRAK

Kemampuan adaptasi dan penyesuaian diri pesantren merupakan factor penting yang mendasari eksistensi pesantren sehingga santri terus bertahan bahkan pesantren terus berkembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan sekitar, dan Alloh. Pendekatan yang dilakukan adalah dengan mix method, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data dengan penyebaran angket, dan observasi. Hasil penelitian adalah penyesuaian diri santri terhadap dirinya sendiri (*hab min an nafs*), Penyesuaian diri santri terhadap orang lain (*hab min al nas*), Penyesuaian diri santri terhadap lingkungan sekitar (*hab min al alam*), Penyesuaian diri santri terhadap Tuhan (*Hab min Allah*), berpengaruh dan memiliki hubungan positif terhadap proses adaptasi santri di pondokpesantren, sehingga jika penyesuaian diri sendiri baik, maka proses adaptasi menjadi mudah dan sukses.

**Kata kunci:** *Adaptasi, Pesantren, Penyesuaian, Santri*

## A. PENDAHULUAN

Pesantren merupakan institusi Pendidikan Islam yang khas di Indonesia. Awal mulanya pendidikan pesantren hanya terbatas mengkaji ilmu agama. Akan tetapi dalam perjalanannya terus berkembang, beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perkembangan masyarakat, bahkan masyarakat dunia. Kemampuan adaptasi dan penyesuaian diri pesantren merupakan factor penting yang mendasari eksistensi pesantren terus bertahan bahkan terus berkembang (Syafe'i, 2017).

Tradisi Pesantren Studi tentang Pandangan Hidup Kiai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia. Pendapat lain mengemukakan bahwa santri berasal dari kata sant yang berarti manusia baik dan "tra" berarti suka menolong. Dengan demikian santri adalah orang baik yang suka menolong (Hidayat, 2016).

Santri adalah murid Kyai, demikian disampaikan K.H. Musthofa Bisri (Gus Mus) (Santri, 2021) yang diajarkan khusus ilmu agama agar keyakinannya kuat, menghargai perbedaan dan cinta tanah air. Bila ditilik dari pengertiannya, Santri adalah orang mendalami agama Islam. Orang yang beribadat sungguh-sungguh; orang yang shalih. Akan tetapi makna tersebut mengalami pergeseran. Menurut UU 18 Tahun 2019 tentang Pesantren Bab I pasal 1 ayat 8 dijelaskan bahwa santri adalah peserta didik yang menempuh Pendidikan dan mendalami agama Islam di Pesantren.

K.H. Abdurrahman Wahid, atau Gus Dur menyebutkan bahwa pesantren merupakan sub system dalam system yang ada dalam masyarakat. Termasuk menjadi sub system dalam system Pendidikan di Indonesia. Pesantren menjadi sub system karena di dalamnya mempunyai satu aturan tersendiri yang agak berbeda dengan masyarakat, akan tetapi mereka bagian dari system yang ada dalam masyarakat. Kehidupan di pesantren mempunyai kultur dan aturan-aturan tersendiri yang ditetapkan dan disepakati bersama. Oleh sebab itu butuh penyesuaian diri bagi warga baru yang akan masuk dalam sub kultur tersebut.

Santri boleh dikatakan mengalami "cultural shock", oleh karena mereka harus terpisah dari orang tua dan keluarga yang selama ini hidup bersama. Saat menjadi santri di pesantren maka dia harus akan merubah kehidupan, yang biasanya banyak dilayani dan lekat dengan orang tua, maka santri harus mandiri. Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa alumni dari berbagai pesantren menunjukkan bahwa butuh waktu tertentu untuk bisa membaur dan melupakan suasana rumah. "Saya butuh waktu 3 minggu untuk bisa melupakan rumah, karena kadang kangen rumah, khususnya kangen orang tua".

Sementara santri lain butuh waktu lebih lama, bahkan ada yang samoai satu semester baru benar-benar betah di pesantren. Artinya mereka butuh waktu untuk menyesuaikan

kondisi pesantren. Meski demikian, dijumpai juga santri yang langsung betah di pondok, karena suasana rumah yang tidak nyaman (orang tua rebut, mau cerai). Ada juga yang langsung betah di pondok pesantren, karena belajar di pesantren merupakan cita-citanya sejak awal, orang tua dan orang terdekat selalu menceritakan pesantren yang baik-baik, jadi langsung kerasan di pesantren.

Santri harus terbiasa antri, karena beberapa aktifitas pesantren dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan, khususnya saat mandi dan makan. Menu-menu sederhana kerap menjadi santapan utama santri. Apabila tidak terbiasa harus menyesuaikan diri. Selain menyesuaikan diri dengan lingkungan dan teman, santri juga harus menyesuaikan diri dengan dirinya. Termasuk menyeduaikan dengan ajaran dan amalan rutin maupun amalan khusus. Model pembelajaran di pesantren juga mengharuskan santri untuk beradaptasi. Metode mengaji bandongan, sorogan, bahtsul masail, mudzakah/hafalan, munadharah, ziarah dan rihlah, bahkan adanya ijazah khusus yang diamalkan santri membuat model pembelajaran santri menjadi unik (Dhofier, 2011).

Kemampuan proses penyesuaian diri diharapkan akan menjadikan satu karakter tersendiri bagi santri, karena orang yang mampu menyesuaikan diri yang akan tetap bertahan. Ketidakmampuan menyesuaikan diri akan membuat seseorang merasa cemas, terjadi frustrasi bahkan bisa juga menyebabkan konflik (Arkoff, 1992). Bagi santri yang tidak mampu menyesuaikan diri baik, maka dia tidak akan bisa bertahan di pesantren, dia akan segera “boyong” (keluar pesantren).

Beberapa peneliti telah melakukan penelitian terkait tema ini, penelitian terdahulu yang pertama dari (Utami, 2019) menjelaskan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santriwati dengan santriwan tahfidzul Qur'an memiliki karakteristik kepribadian yang cenderung sama, hanya saja ada beberapa aspek dimana santriwati lebih dominan, dan begitu juga bagi santriwan. Faktor profil kepribadian santriwati yang termasuk dalam kategori tinggi dibandingkan santriwan ialah faktor M (imagination) dan Q4 (tension). Kajian terdahulu kedua oleh (Ibrahim, Musawwir, & Alim, 2021) menunjukkan dukungan sosial secara positif dapat memprediksi resiliensi yang dimiliki santri di Pondok Pesantren di kota Makassar. Adapun angka kontribusinya sebesar 23,3%. selanjutnya (Komariah N. , 2016) mengemukakan hasil dari penelitian ini mengemukakan bahwa intensitas waktu belajar di pondok pesantren perlu dipadukan dengan 4 aspek yang mendukung efektivitas model pembelajaran ini, yakni sumber daya manusia (SDM) yang kompeten dan profesional, pendidikan akhlak dan karakter, perancangan kurikulum yang relevan, serta pembelajaran yang inovatif dan kreatif Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter

Selanjutnya (Syafe'i, 2017) membahas sejarah perkembangan pondok pesantren, literatur ini juga bertujuan untuk mengkaji harapan, tantangan, fungsi, dan tujuan dari pondok pesantren. Proyeksi mengenai model pondok pesantren masa depan dibahas pada bagian akhir analisa kajian ini, pemaparan mengenai model pendidikan disusun sesuai dengan urutan historisnya, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan fokus kepada sistem pendidikan di masing-masing pondok pesantren yang diteliti.

## **B. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Adaptasi dan Penyesuaian Diri**

Menurut Heinz Hartmann dalam Burhanuddin adaptasi atau penyesuaian diri merupakan hasil dari otonomi ego primer dan ego sekunder, yakni hasil dari usaha ego untuk mempertahankan keseimbangan dalam kepribadiannya, dan keseimbangan antara dirinya dengan lingkungan. Kemampuan adaptasi menjadi sangat penting, karena setiap orang selalu berusaha untuk menyesuaikan diri dengan dunia (Burhanuddin, 2013).

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Begitu pentingnya hal ini sampai-sampai dalam berbagai literatur, kita kerap menjumpai ungkapan-ungkapan seperti: “hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah penyesuaian diri” (Henri, 1992).

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan di dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal (Schneiders, 1999).

Terdapat pola perilaku tertentu yang secara karakteristik dikaitkan dengan anak yang berpenyesuaian baik dan pola yang dikaitkan dengan mereka yang berpenyesuaian buruk. Anak yang berpenyesuaian baik memiliki semacam harmoni dalam, artinya mereka merasa puas dengan dirinya. Walaupun sewaktu-waktu ada kekecewaan dan kegagalan, mereka berusaha terus untuk mencapai tujuan. Jika mereka menganggap tujuan tersebut terlalu tinggi, mereka bersedia memodifikasi tujuan agar cocok dengan kemampuan mereka. Jadi anak yang berpenyesuaian baik memiliki pengendalian diri atau *self-control* yang baik. *Self-control* ini didapatkan dari kepuasan terhadap diri mereka. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Hurlock bahwa ketika anak tidak mampu mencapai tujuan, maka dia akan memodifikasi tujuannya agar sesuai dengan kemampuannya. Di samping membuat

penyesuaian pribadi yang baik, anak yang baik penyesuaiannya mempunyai hubungan harmonis dengan orang sekeliling mereka (Hurlock, 2002).

Menurut Gerungan dalam Hidayati penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan (*autoplastis*) dan juga mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan individu (*aloplastis*). Jadi penyesuaian diri ada yang bersifat pasif dan aktif. (Hidayati, Psikologi Agama., 2007)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses interaksi individu yang kontinu dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan sekitarnya yang melibatkan proses mental dan tingkah untuk mengatasi ketegangan dalam dirinya sehingga mencapai hasil yang selaras dan dapat diterima oleh lingkungannya. Manusia terus menerus berkembang dan melewati berbagai problematika hidup. Seiring dengan perubahan-perubahan yang ada pada diri manusia, penyesuaian diri juga menjadi sesuatu yang bersifat dinamis. Atau dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi yang berlangsung secara terus menerus dengan diri kita sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan kita. Penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri atau dari lingkungannya. Dengan kata lain, penyesuaian diri merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami dalam dirinya. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang, yang dengan keterbatasan yang dimiliki, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

## **2. Macam-macam penyesuaian diri**

### **a. Penyesuaian Diri terhadap Diri Sendiri (*Habl min al-nafs*)**

Kemampuan mengenal dan mengelola diri menjadikan manusia sebagai makhluk unggul. Yang dimaksud kemampuan penyesuaian diri dengan dirinya sendiri (*habl min al-nafs*).

### **b. Penyesuaian Diri dengan Orang Lain (*Habl min al-Nas*)**

Dalam Islam memberikan jaminan perlindungan terhadap apa yang disebut dengan lima hak dasar (*al-dharuriyat al-khams*) yang secara kodrati melekat pada diri manusia tanpa memandang jenis kelamin, kelas sosial, warna kulit maupun suku bangsanya, yaitu: hak perlindungan hidup (*hifdh al-nafs*), hak perlindungan beragama (*hifdh al-din*), hak perlindungan harta (*hifdh al-mal*), hak perlindungan

akal (*hifdh al-'aql*), dan hak perlindungan keturunan (*hifdh al-nasl*). Imam al-Ghazali menambahkan satu lagi, yaitu hak perlindungan kehormatan atau harga diri (*hifdh al-irdl*). Lima atau enam perlindungan ini oleh para fuqaha di kenal dengan istilah *maqashid al-syari'ah*, tujuan utama keseluruhan aturan-aturan syariat. Hak-hak perlindungan inilah yang menjadi koridor dalam melakukan penyesuaian diri (Daradjat Z. , 1990).

c. Penyesuaian *Diri dengan Alam Sekitarnya (Habl min al-Alam)*.

Yang dimaksud dengan penyesuaian diri terhadap alam sekitar adalah kemampuan dalam proses penyesuaian diri terhadap perubahan lingkungan dimana manusia bertempat tinggal. Dalam perspektif Islam kemampuan menyesuaikan diri dengan alam sekitar merupakan wujud dari *habl min alam*, akhlak manusia terhadap alam sekitar. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan akan menimbulkan beberapa gejala gangguan (Sururin, 2006). Oleh sebab itu perlu disiapkan mental untuk menghadapi perubahan-perubahan lingkungan, khususnya yang terkait dengan fenomena alam yang terjadi.

d. *Penyesuaian Diri dengan Tuhan (Habl min Allah)*

Bagi umat Islam, penyesuaian diri terhadap Tuhan adalah Akhlak terhadap Allah. Penyesuaian diri kepada Allah SWT merupakan dasar dan tujuan dari segala aktifitas kehidupan manusia. Untuk mampu berakhlak baik terhadap Allah, maka perlu menyadari peran dan kewajiban yang di bankan kepada manusia.

### C. METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan pendekatan kualitatif, pendekatan ini dipilih agar didapatkan gambaran secara mendalam dan lebih akurat mengenai penyesuaian diri santri di pondok pesantren. Selain itu juga pada penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis, faktual dan akurat mengenai penyesuaian diri santri di pondok pesantren. Adapun teknik yang digunakan dalam pengumpulan datanya digunakan metode wawancara baku terbuka dengan seperangkat pertanyaan baku. Namun sebelum wawancara digunakan telah diuji cobakan (*try ooh*) terlebih dahulu sehingga bisa diketahui jenis pertanyaan dan urutan pertanyaan yang lebih cocok dan akurat (Maleong, 2002). Jadi pertanyaan yang diajukan sesuai dengan topik penelitian dan pertanyaan juga telah dirumuskan. Untuk membantu penulis dalam mencatat setiap jawaban pada saat wawancara,

peneliti menggunakan alat bantu berupa *voice recorder* dari handphone. Penggunaan alat ini dimaksudkan agar peneliti dapat konsentrasi pada proses wawancara tanpa disibukan oleh kegiatan lain. Penggunaan alat ini menimbulkan sedikit kegelisahan dan menghambat jawaban yang jujur dan terbuka, oleh karena itu penggunaan ini juga atas persetujuan responden. Sehingga proses wawancara dapat berjalan dengan baik.

Cara kedua adalah Observasi, pada penelitian ini digunakan juga metode observasi yang berfungsi sebagai metode pendukung, karena observasi adalah pengujian secara intensional atau bertujuan sesuatu hal, khususnya untuk maksud pengumpulan data. Merupakan suatu verbalisasi terhadap suatu yang diamati. Yang ketiga adalah angket kuesioner, untuk mendapatkan data juga dalam penelitian ini maka penulis melakukan membuat angket (daftar pertanyaan) yang sesuai dengan teori yang di pergunakan pada penelitian kali ini. kemudian diuji validitas dan reliabelitasnya. Dalam instrument penelitian ini juga menggunakan skala. Skala adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang dapat digunakan dalam mengungkap suatu konstruk ataupun konsep psikologis yang dapat menggambarkan kepribadian seseorang (Silenderman, 2007). Skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala modifikasi skala Likert, menurut (Silenderman, 2007) menjelaskan bahwa masing-masing skala mempunyai ciri-ciri empat alternative jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan pertanyaan unfavorable, dengan cara penilaian menggunakan empat kategori jawaban, yaitu Sering Sekali (SS), Sering (S), Jarang (J), Tidak Pernah (TP).

Analisis data dalam penelitian ini dimulai dari wawancara yang direkam kemudian peneliti membuat verbatim terkait percakapan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dan partisipan. Peneliti memisahkan antara hasil transkrip verbatim antara partisipan satu dengan partisipan lainnya. Langkah kedua yang akan dilakukan peneliti yaitu peneliti akan membuat sebuah kode berdasarkan data yang terdapat lalu peneliti akan menginterpretasikan kode tersebut dengan melihat konsep-konsep yang teori yang ada dalam psikologi. Langkah ketiga, peneliti akan mengelompokkan pengkodean yang sudah ada menjadi satu makna tertentu dalam konsep dan teori psikologis Langkah keempat, ketika sub-tema psikologis sudah didapat maka langkah selanjutnya adalah mencari korelasi yang mewakili sub-tema satu dengan sub-tema lainnya sehingga menjadi tema dalam teori maupun konsep psikologis. Adapun analisis data dari angket kuesioner penulis menggunakan 45 subjek dalam tahapan uji coba pertama, subjek merupakan santri yang berada di pondok pesantren. tahapan selanjutnya adalah pengolahan data uji coba terkumpul, dengan tujuan untuk mengetahui kevalidan sebuah aitem terhadap variabel yang akan diukur. Proses pengolahan

validitas menggunakan bantuan aplikasi dengan perangkat lunak menggunakan *software IBM SPSS.25 for Windows* dan *microsoft excel*.

## D. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Uji Deskriptif

Tabel 1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PenyesuaianDiri_DiriSendiri	600	31.56	65.31	50.0000	10.00000
PenyesuaianDiri_Oranglain	600	37.13	66.30	50.0000	10.00000
PenyesuaianDiri_Lingkungan	600	35.81	67.94	50.0000	10.00000
PenyesuaianDiri_Allah	600	32.84	67.28	50.0000	10.00000
Valid N (listwise)	600				

Sesuai dengan hasil uji deskriptif statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri santri terhadap dirinya sendiri selama periode penelitian atau pengamatan menunjukkan nilai minimum sebesar 31.56 dan nilai maksimum sebesar 65.31. Variabel Penyesuaian Diri dengan Orang lain menunjukkan nilai minimum sebesar 37.13 dan nilai maksimum sebesar 66.30. Variabel Penyesuaian diri dengan lingkungan dengan menunjukkan nilai minimum sebesar 35.81 dan nilai maksimum sebesar 67.94. Kemudian variabel Penyesuaian diri dengan Allah selama periode penelitian atau pengamatan menunjukkan nilai minimum sebesar 31.56 dan nilai maksimum sebesar 65.31. sedangkan pada semua variabel rata-ratanya adalah 50.0000 kemudian untuk nilai standar deviasi sebesar 10.00000.

### 2. Uji Reliability

Uji reliability dilakukan untuk menganalisis apakah angket skala yang diberikan kepada responden itu memiliki nilai reliabel atau tidak, sesuai atau tidak untuk dilanjutkan menjadi suatu instrumen penelitian. Kriteria untuk mengetahui instrumen tersebut reliable atau tidak adalah apabila nilai perhitungan Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6 maka nilai dari instrumen tersebut adalah reliabel.

Tabel 2. Hasil Uji Reliability

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Respondent	Keterangan
<i>hab min an nafs</i>	0.669	34	Reliabel



<i>hab min al nas</i>	0.696	34	Reliabel
<i>hab min al alam</i>	0.684	40	Reliabel
<i>Hab min Allah</i>	0.728	20	Reliabel

Berdasarkan nilai tabel hasil uji reliabilitas di atas menunjukkan bahwa nilai dari variabel *hab min an nafs* adalah 0,669 dan untuk *hab min al nas* adalah 0,696 untuk *hab min al alam* adalah 0,684 sedangkan untuk variabel *Hab min Allah* adalah 0,728 sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh nilai crunch bed alpha di atas 0,6 yang berarti seluruh instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah memiliki nilai yang reliable.

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas ini ditujukan untuk menganalisis apakah instrumen yang disebarkan kepada responden itu berdistribusi normal atau tidak. Kriteria data berdistribusi normal pada uji normalitas ditandai pada nilai signifikansi di atas atau lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu hasil dari uji distribusi normal pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>hab min an nafs</i>	0. 645	Normal
<i>hab min al nas</i>	0. 804	Normal
<i>hab min al alam</i>	0. 870	Normal
<i>Hab min Allah</i>	0.163	Normal

Terdapat 4 variabel pada penelitian ini yang dijadikan acuan untuk membuat pertanyaan-pertanyaan atau angket yang disebarkan terhadap responden variabel pertama yaitu penyesuaian dengan diri sendiri dengan nilai signifikasinya sebesar 0,645 menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sehingga untuk variabel pertama ini berdistribusi normal. Kemudian untuk variabel kedua yaitu penyesuaian terhadap manusia lain mendapatkan nilai signifikansi 0,804 yaitu lebih besar dari 0,05 sehingga variabel ini juga berdistribusi normal. Kemudian variabel ketiga yaitu penyesuaian terhadap alam diperoleh nilai 0,870 sehingga nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 juga berdistribusi normal. Kemudian penyesuaian diri terhadap Allah menunjukkan nilai 0,163 yaitu nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa instrumen berupa angket yang telah disebarkan terhadap responden berdistribusi normal. Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen yang disebarkan untuk penelitian terhadap responden ini semuanya berdistribusi normal yaitu tersebar dengan respon yang baik dari responden. Dan penelitian layak untuk dilanjutkan.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji t atau uji hipotesis adalah suatu uji yang dilakukan untuk menganalisis pengaruh dari masing-masing variabel terhadap variabel independen yaitu adaptasi. Apakah diantara variabel variabel tersebut memiliki hubungan atau tidak. Kriteria untuk mengetahui bahwa setiap variabel memiliki hubungan adalah ditandai oleh nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05 , maka tidak ada pengaruh atau hubungan anatar variabel. Apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05, maka berarti ada pengaruh antara variabel. Hasil perhitungan uji T dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>hab min an nafs</i>	0.015	Berpengaruh positif
<i>hab min al nas</i>	0.040	Berpengaruh positif
<i>hab min al alam</i>	0.001	Berpengaruh positif
<i>Hab min Allah</i>	0.008	Berpengaruh positif

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis terhadap variabel penyesuaian dengan diri sendiri, penyesuaian dengan orang lain ,penyesuaian diri dengan lingkungan, dan penyesuaian diri dengan Allah adalah memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. oleh karena itu ini dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai yang signifikan dan berarti memiliki pengaruh terhadap proses adaptasi dengan kata lain dapat diartikan bahwa proses adaptasi santri itu sangat dipengaruhi dari penyesuaian mereka terhadap diri sendiri, terhadap orang lain, terhadap alam sekitar dan penyesuaian diri terhadap Allah. Berdasarkan nilai signifikansi , semakin kecil nilai signifikansi maka lebih kuat artinya nilai yang terkecil adalah 0,001 pada variabel penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu pada penelitian ini yang paling berpengaruh terhadap proses adaptasi adalah variabel penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar.

#### 5. Uji Korelasi

Uji Korelasi adalah uji yang dilakukan untuk menganalisis adanya hubungan dari masing-masing variabel terhadap variabel independen yaitu adaptasi. Apakah diantara variabel variabel tersebut memiliki hubungan atau tidak. Kriteria untuk mengetahui bahwa setiap variabel memiliki hubungan adalah ditandai oleh nilai signifikansi. Apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05, maka berarti ada hubungan antara variabel. Hasil perhitungan uji korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Korelasi	Signifikansi	Keterangan
<i>hab min an nafs</i>	0.416	0.033	Ada hubungan
<i>hab min al nas</i>	0.992	1.00	Ada hubungan
<i>hab min al alam</i>	0.985	0.053	Ada hubungan
<i>Hab min Allah</i>	0.416	0.033	Ada hubungan

Dari data Tabel diatas diperoleh nilai signifikansi/ p value lebih kecil dari  $p > 0,05$ , maka hasil tersebut artinya seluruh variabel berhubungan dengan proses adaptasi. Kesuksesan proses adaptasi santri di ponpes berhubungan erat dengan faktor penyesuaian diri dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan sekitar, dan Allah.

#### **Penyesuaian diri santri terhadap dirinya sendiri (*hab min an nafs*)**

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel penyesuaian dengan diri sendiri, memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. oleh karena itu ini dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel ini memiliki pengaruh terhadap proses adaptasi dengan kata lain dapat diartikan bahwa proses adaptasi santri itu sangat dipengaruhi dari penyesuaian mereka terhadap diri sendiri. Dari data tabel uji korelasi artinya variabel penyesuaian dengan diri sendiri berhubungan dengan proses adaptasi. Kesuksesan proses adaptasi santri di ponpes berhubungan erat dengan faktor penyesuaian diri dengan dirinya sendiri.

Penelitian Pritaningrum, & Hendriani menunjukkan bagaimana santri menyesuaikan diri dengan keadaan, yaitu dengan menempatkan santri pada posisi menerima lingkungan. Di pondok pesantren Nurul Izzah Gresik modern, proses penentuan penyesuaian diri berdasarkan pengalaman sendiri atau penyesuaian dengan diri sendiri lebih utama

Data dari Nabila, & Laksmiwati menunjukan analisis Variabel Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi dan penegakan di pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo. Dari hasil temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini valid, artinya dapat dijadikan dasar perbandingan antara penyesuaian diri dengan pernyataan penulis yang dibuat di Pondok Pesantren Santri Remaja Darut Taqwa Ponorogo.

### **Penyesuaian diri santri terhadap orang lain (*hab min al nas*)**

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel penyesuaian dengan orang lain memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu ini dapat disimpulkan bahwa variabel penyesuaian dengan orang lain memiliki nilai yang signifikan dan berarti memiliki pengaruh terhadap proses adaptasi dengan kata lain dapat diartikan bahwa proses adaptasi santri itu sangat dipengaruhi dari penyesuaian dengan orang lain. Dari data tabel uji korelasi artinya variabel penyesuaian dengan orang lain berhubungan dengan proses adaptasi. Kesuksesan proses adaptasi santri di ponpes berhubungan erat dengan faktor penyesuaian diri dengan orang lain.

Hasil analisis Zahara menunjukkan bahwa  $R_{x,y} = 0,352$  dan signifikansi 0,000 dengan  $p < 0,01$  artinya ada perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri seseorang dengan penyesuaian diri orang lain pada hari yang sama. Variabel penyesuaian diri seseorang dan penyesuaian diri orang lain besarnya pengaruh sebesar 0,124 yang ditentukan oleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) atau sebesar 12,4 persen. Artinya, 87,6 persen populasi terpengaruh. Artinya penyesuaian diri sendiri dan orang lain berpengaruh pada kemandirian santri. Hasil penelitian Muhammad Syauqi Mamduh 2018 menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kelekatan dengan orang tua dan orang lain dan penyesuaian diri pada santri, dengan nilai  $r = 0,464$ ;  $p = 0,000$ . Hal ini berarti semakin tinggi kelekatan maka akan semakin baik pula kemampuan penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah kelekatan maka akan semakin buruk pula penyesuaian diri pada santri.

Hasil penelitian Maghfur, (2018). menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Islam dapat meningkatkan penyesuaian diri santri sejak dini tingkat santri di Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang berdasarkan perbandingan  $z$  hitung  $4,994 > z$  tabel 1,96 dengan probabilitas =  $0,000 < 0,05$ . Tingkat penyesuaian sebelum bimbingan kelompok berbasis Islam sebesar 62,04% dan tingkat penyesuaiannya setelah bimbingan kelompok berbasis Islam sebesar 70,57%. Pada kasus ini, terjadi peningkatan sebesar 8,53%. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memberikan saran kepada pengurus pesantren untuk memudahkan pembinaan dan penyuluhan untuk membantu penyesuaian santri agar lebih mudah, melibatkan alumni pesantren yang berkompeten di bidang bimbingan dan penyuluhan

### **Penyesuaian diri santri terhadap lingkungan sekitar (*hab min al alam*)**

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri dengan lingkungan, memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu ini dapat disimpulkan bahwa variabel penyesuaian diri dengan lingkungan memiliki nilai yang signifikan dan berarti memiliki pengaruh terhadap proses adaptasi dengan kata lain dapat diartikan bahwa proses adaptasi santri itu sangat dipengaruhi dari penyesuaian mereka terhadap alam sekitar. Berdasarkan nilai signifikansi, semakin kecil nilai signifikansi maka lebih kuat artinya nilai yang terkecil adalah 0,001 pada variabel penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu pada penelitian ini yang paling berpengaruh terhadap proses adaptasi adalah variabel penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar. Dari data tabel uji korelasi artinya penyesuaian diri dengan lingkungan berhubungan dengan proses adaptasi. Kesuksesan proses adaptasi santri di ponpes berhubungan erat dengan faktor penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar..

Hasil penelitian Ulfah, (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan teman sebaya dan lingkungan terhadap siswa penyesuaian diri. Proporsi varian dari kesejahteraan subjektif dijelaskan oleh semua variabel independen sebesar 10,1% sedangkan sisanya dijelaskan oleh residual. Hasil dari pengujian hipotesis minor menunjukkan bahwa amotivation berdimensi motivasi untuk belajar berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri. Sementara dukungan sebaya dan jenis motivasi belajar: motivasi intrinsik dan ekstrinsik tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada penyesuaian diri siswa.

Dalam studi Dayyana, (2021), responden survei Sabilurrosyad Gasek melaporkan tingkat kepuasan 58% untuk kategori kesejahteraan psikologis dan tingkat kepuasan 54% untuk kategori penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel kesejahteraan psikologis dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05 dan nilai kontribusi antara 0,26 dan 26% pada R Square. Kesejahteraan psikologis kelompok paling baik jika kontribusi kelompok terhadap kelompok antara 26% dan 74%, tergantung faktornya. Penyesuaian diri dengan lingkungan adalah faktor paling berpengaruh terhadap Psychologicalwell-Being Santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang

Hasil penelitian Nishfi, & Handayani, (2021) menunjukkan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dengan  $R = 0,264$   $F_{hitung} = 38,464$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik penyesuaian diri di pesantren. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel dukungan sosial terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 26,4%

### **Penyesuaian diri santri terhadap Tuhan (*Hab min Allah*)**

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri dengan Allah adalah memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu ini dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai yang signifikan dan berarti memiliki pengaruh terhadap proses adaptasi dengan kata lain dapat diartikan bahwa proses adaptasi santri itu sangat dipengaruhi dari penyesuaian mereka terhadap Allah. Dari data tabel uji korelasi artinya variabel penyesuaian diri dengan Allah berhubungan dengan proses adaptasi. Kesuksesan proses adaptasi santri di ponpes berhubungan erat dengan faktor penyesuaian diri dengan Allah.

Hasil konseling Asnawi, K. U. (2017). berbasis Islam sebagai pendekatan hasil rekonstruksi konsep dan praktik terapi gestalt Gestalt Frederik S. Perls, dengan konsep kesadaran penuh (full awareness), kontak penuh (full contact) dan dukungan penuh (full support). Model konseling Gestalt berbasis Islam menggunakan small group dan konseling individu sebagai penanganan lanjutan. Bimbingan dilakukan dengan memasukkan unsur-unsur Islam sebagai upaya membentengi pola pikir peserta didik terhadap hal yang salah dan menyadarkan siswa sebagai makhluk Tuhan yang berakal dan makhluk sosial yang tidak mampu hidup tanpa lingkungan. Sehingga meningkatkan keseriusan dalam penyesuaian diri. Hasil dari Sulistyani, D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020) menunjukkan uji hipotesis terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan coping religius pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yaitu diketahui  $r_{xy}=0,483$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ).

Choirudin, M. (2015). Menjelaskan Ketidaksejahteraan jiwa dimulai ketika kebutuhan-kebutuhan manusia yang paling dalam tidak terpenuhi. Dan jalan pertama untuk memenuhinya adalah dengan memiliki hubungan pribadi dengan Allah SWT, pencipta dan sumber kehidupan kita. Namun sayang, banyak orang percaya yang jiwanya tidak terpelihara dengan baik, walaupun ia sudah bersungguh-sungguh dalam beriman dan bertaqwa kepada Allah. Salah satu cara untuk mencapai jiwa yang sehat adalah dengan penyesuaian diri dan penilaian diri yang positif yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya yang berkaitan erat dengan cara berpikir, cara berperan, dan cara bertindak.

## E. KESIMPULAN

Penyesuaian diri santri terhadap dirinya sendiri (*hab min an nafs*), Penyesuaian diri santri terhadap orang lain (*hab min al nas*), Penyesuaian diri santri terhadap lingkungan sekitar (*hab min al alam*), Penyesuaian diri santri terhadap Tuhan (*Hab min Allah*), berpengaruh dan memiliki hubungan positif terhadap proses adaptasi santri di pondokpesantren, sehingga jika penyesuaian diri sendiri baik, maka proses adaptasi menjadi mudah dan sukses.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnawi, K. U. (2017). Konsep Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Membantu Meningkatkan Bersosialisasi Dan Adaptasi Siswa Di Sekolah. *Hisbah: jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam*, 14(1), 1-14
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. Los Angeles: Sage.
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian diri: sebagai upaya mencapai kesejahteraan jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(1), 1-20.
- Daradjat, Z. (1990). *Psikologi Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, Cet. XIII.
- Daradjat, Z. (2010). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Dayyana, N. R. (2021). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Psychologicalwell-Being Santri Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang (Skripsi Naila Rahmah Dayyana. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2021
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi Pesantren*. Jakarta: LP3ES, Cet. VII, Ed. 8.
- Dhofier., Z. (2011). *Tradisi Pesantren . Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3S.
- Henri, a. E. (1992). *Psychology of Adjustment*. New York: The Roland Press Company. LTD.
- Hidayat, M. (2016). Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren. *Jurnal Komunikasi ASPIKOM Vol. 2 No. 6,*, 385 -395.
- Hidayat, M. (2016). Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren. *Jurnal Komunikasi ASPIKOM Vol. 2 No. 6*, 385 -395.
- Hidayati, H. N. (2007). *Psikologi Agama*. Jakarta: UIN Jakarta Press.
- Hurlock. (2002). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, W. S. (2021). Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Santri di Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter Vol. 1 No. 1*, 26 - 31.
- Komariah, N. (2016). Pondok Pesantren Sebagai Role Model Pendidikan Berbasis Fullday School. *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam Vol. 5 No. 2*, 183 - 198.

- Maleong, L. J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Muhammad Syauqi Mamduh. (2018) Kelekatan Dan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Maghfur, S. (2018). Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1), 85-104.
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3).
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23-26.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(3), 134-143.
- Santri. (2021). Diambil kembali dari KBBI: <https://kbbi.web.id/santri>
- Schneiders. (1999). *Personal adjustment and mental health.*. New York: Holt, Reinhart and Winston Inc.
- Silenderman. (2007). *Quantitative Research*. USA: Ohio University Inc.
- Sulistiyani, D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Antara Koping Religius dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(1), 22-31.
- Sururin. (2006). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, Cet.II.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *At-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam Vol. 8*, 85 - 103.
- Tamzil, Y. (2015). Pengaruh Religiusitas Dan Penyesuaian Diri Terhadap Kinerja Karyawan Perbankan Syariah Di Kota Balikpapan. *ProBank*, 1(1), 162431.
- Ulfah, M. (2019). Pengaruh dukungan teman sebaya dan motivasi belajar terhadap penyesuaian diri santri. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(2).
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press.
- Utami, D. A. (2019). Profil Kepribadian pada Santri Tahfidzul Qur'an. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 4 No. 1*, 44-51.
- Zahara, N. (2020). *Hubungan Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Diniyyah Putri Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).