

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL ADJUSTMENT* DENGAN
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN ANNURIYYAH JEMBER**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh :
Indah Febriyanti
NIM : 214103050029

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL ADJUSTMENT* DENGAN
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN ANNURIYYAH JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh :
Indah Febriyanti
NIM : 214103050029

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL ADJUSTMENT* DENGAN
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN ANNURIYYAH JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



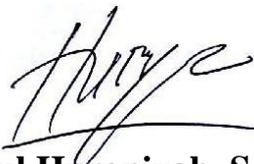
Oleh :

Indah Febriyanti

NIM : 214103050029

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing



Fuadatul Hurniyah, S.Ag., M.Si.

NIP. 197505242000032002

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL ADJUSTMENT* DENGAN
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN ANNURIYYAH JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Selasa
Tanggal : 24 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang


Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP.198712232019032005

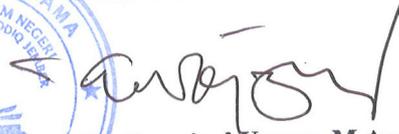

Anugrah Sulistyowati, M.Psi.
NIP.199009152023212052

Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A. ()
2. Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si. ()

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah




Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP. 197302272000031001

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”
(Q.S. Al-Baqarah, 2 : 286)*



* “Surat Al-Baqarah Ayat 286: Arab, Latin, Terjemah, Dan Tafsir Lengkap | Qur’an NU Online” Accessed Mei 23, 2025, <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/286>.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan penghormatan, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Nurhidayat, S.H. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena telah mengusahakan dan mengorbankan segalanya demi pendidikan dan masa depan putri kecil kesayangannya. Setiap tetes keringat dan doa Ayah adalah sumber semangat dan motivasi yang tak ternilai harganya. Terimakasih atas motivasi dan dukungan tanpa batas, dan selalu menjadi pilar kekuatan dalam setiap langkah saya. Skripsi ini adalah bukti kecil dari rasa terima kasih dan bakti penulis kepada Ayah.
2. Pintu Surgaku, Mama Lenny Marlina. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, semangat, dan doa yang telah mama berikan selama ini. Terimakasih atas ridho dan do'a mama sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai Sarjana. Terima kasih karena mama selalu bersedia membantu penulis dalam segala hal, bahkan saat penulis membuat kesalahan. Terima kasih telah menjadi tempat pulang yang penuh kasih, Ma.
3. Untuk sahabat seperjuangan, Nurvita Anggraini, yang selalu ada di setiap langkahku, memberi semangat saat aku ragu, dan berbagi tawa di tengah lelah. Terimakasih telah banyak membantu dan kebersamaan proses

penulis. Terimakasih atas segala waktu, support, dan kebaikan yang diberikan kepada penulis selama ini.

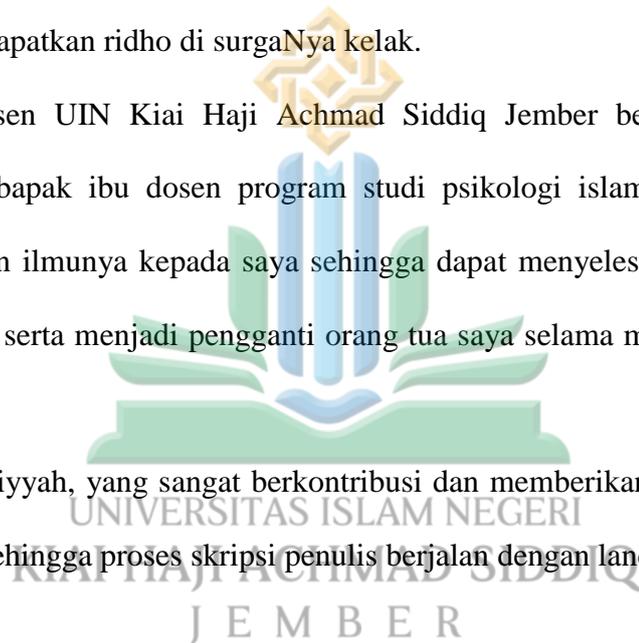
4. Sahabat penulis dari awal perkuliahan hingga akhir, Eva Stefani Aulia dan Diah Putri Agustin. Terimakasih telah menemani dan menjadi pendengar selama penulis berada di bangku perkuliahan. Terimakasih atas segala kebaikan yang diberikan kepada penulis.
5. Teman dekat penulis, Sania Ardhitah Maghfiroh, Almirah Nur Ardiana, Vianda Diya'a Fajria, Karimah Dalilah Nur Rohma, Kamalia Nabata, Ayu Nabila Putri Rhasi, Lutfiah Nur Atqyah. Terimakasih banyak atas segala dukungan, motivasi, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
6. Teman-teman seperjuangan KKN 2025 yakni Posko 41, Terima kasih atas setiap tawa, peluh, dan semangat yang kita bagi bersama. Dalam kebersamaan singkat itu, kalian telah menjadi lebih dari sekadar rekan, tetapi kalian adalah keluarga. Bersama, kita belajar, berproses, dan tumbuh.
7. Teman-teman mahasiswa utamanya dari Program Studi Psikologi Islam, terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan proses skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh syukur, segala puji bagi Allah SWT, tuhan alam semesta yang maha pengasih lagi maha penyayang yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dengan kesadaran penuh diberikan kesempatan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Social Adjustment* dengan *Psychological Distress* Pada Santri Baru Pondok Pesantren Annuriyyah Jember” sebagai syarat meraih gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Keberhasilan peneliti dicapai berkat dukungan dari banyak pihak yang telah memberi dukungan, arahan, bimbingan, saran, dan kritik. Oleh karena itu, dengan tulus peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag., M.M., CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Dr. Uun Yusufa, M.A. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
5. Bapak Abdul Mu'is, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis.

6. Ibu Fuadatul Huroniyah, S.Psi., M.Ag. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar dan telaten membimbing peneliti dari awal hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran di Tengah-tengah kesibukannya. Semoga ilmu yang telah diberikan dapat bermanfaat dan barokah bagi saya dan orang disekitar saya di dunia maupun di akhirat, dan tentunya menjadi perantara untuk mendapatkan ridho di surgaNya kelak.
7. Seluruh dosen UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember bersama staff, khususnya bapak ibu dosen program studi psikologi islam yang telah menyalurkan ilmunya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu serta menjadi pengganti orang tua saya selama melaksanakan pendidikan.
8. MTs Annuriyyah, yang sangat berkontribusi dan memberikan izin tempat penelitian sehingga proses skripsi penulis berjalan dengan lancar.



Jember, 28 Mei 2025

Penulis

ABSTRAK

Indah Febriyanti, 2025: *Hubungan Antara Social Adjustment dengan Psychological Distress Pada Santri Baru Pondok Pesantren Annuriyyah Jember.*

Kata Kunci : *Social Adjustment, Psychological Distress, Santri, Pondok Pesantren*

Latar belakang penelitian ini didasari oleh fenomena bahwa santri baru yang tinggal di pondok pesantren menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan baru yang penuh aturan, rutinitas padat, dan jauh dari keluarga. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan *psychological distress* jika santri mengalami kesulitan dalam *social adjustment*. Orang tua memiliki harapan besar bahwa anak-anak yang dipondokkan akan mengalami peningkatan kemampuan mandiri, disiplin, dan spiritual, serta dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik, namun kenyataannya menunjukkan bahwa banyak anak yang mengalami stress, cemas, dan depresi akibat tekanan lingkungan pondok yang ketat, kurangnya dukungan emosional, dan kesulitan beradaptasi dengan kehidupan yang baru.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: 1) apakah terdapat hubungan antara *social adjustment* dengan *psychological distress* pada santri baru Pondok Pesantren Annuriyyah Jember. Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui hubungan antara *social adjustment* dengan *psychological distress* pada santri baru Pondok Pesantren Annuriyyah Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi seluruh santri baru Pondok Pesantren Annuriyyah Jember. Sampel penelitian berjumlah 35 santri baru yang dipilih dengan teknik sampel jenuh. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *Social Adjustment* dan skala *Kessler Psychological Distress Scale (K10)*. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* melalui bantuan *software SPSS versi 25.0 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social adjustment* dengan *psychological distress* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,706 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat *social adjustment* yang dimiliki santri, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *social adjustment*, maka semakin tinggi tingkat *psychological distress* yang dialami oleh santri baru.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Ruang Lingkup Penelitian	13
1. Variabel Penelitian	13
2. Indikator Variabel	14
F. Definisi Operasional	14
1. Social Adjustment	14
2. Psychological Distress	15
G. Asumsi Penelitian	15
H. Hipotesis	16

I. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	19
A. Penelitian Terdahulu	19
B. Kajian Teori	23
1. Psychological Distress	23
2. Social Adjustment.....	30
3. Santri Pondok Pesantren	38
4. Hubungan Antara Social Adjustment dengan Psychological Distress Pada Santri Baru Pondok Pesantren	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel	43
C. Lokasi Penelitian.....	44
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
E. Analisis Data	49
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	53
A. Gambaran Obyek Penelitian	53
B. Penyajian Data	55
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	61
D. Pembahasan	64
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	21
Tabel 3.1 Blueprint Skala <i>Social Adjustment</i>	47
Tabel 3.2 Skala Pengukuran.....	48
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Psychological Distress</i>	49
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden	56
Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden.....	56
Tabel 4.3 Gambaran Kelas Responden.....	56
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik	57
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi Data.....	57
Tabel 4.6 Hasil Uji Kategorisasi Variabel <i>Social Adjustment</i>	60
Tabel 4.7 Hasil Uji Kategorisasi Variabel <i>Psychological Distress</i>	60
Tabel 4.8 Pedoman Uji Normalitas	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas	62
Tabel 4.11 Pedoman Uji Korelasi	63
Tabel 4.12 Pedoman Tingkat Korelasi.....	63
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode penting dalam hidup seseorang, di mana mereka beranjak dari dunia kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada titik ini, remaja bersekolah di sekolah menengah pertama. Selama perjalanan ini, mereka mengalami proses pencarian identitas mereka sendiri, yang merupakan bagian penting dari proses pertumbuhan pribadi mereka. Remaja biasanya menemukan masalah dalam proses pencarian ini, terutama di era globalisasi. Menurut Huda & Yani, era globalisasi telah menyebabkan perubahan besar dalam kehidupan manusia. Bahkan, telah terjadi kerusakan moral dan sosial budaya yang dapat menyebabkan perilaku menyimpang.¹ Seperti yang dinyatakan oleh direktur jendral pendidikan islam kementerian agama, banyak orang tua yang khawatir tentang hal ini sehingga mereka memilih untuk menyekolahkan anaknya di pondok pesantren. Direktur tersebut menyatakan bahwa kesadaran masyarakat yang tinggi tentang pentingnya pendidikan sebagai pembentuk akhlak menjadi salah satu alasan mengapa banyak orang tua memilih untuk menyekolahkan anaknya di pondok pesantren.²

Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam di mana murid-murid dididik tentang agama Islam. Mereka dipimpin oleh kiai dan dibantu oleh

¹ Sulisty, W. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 16(1).

² Sulisty, W. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 16(1).

guru dan ustadz, yang mengajarkan murid-murid mereka dengan metode dan pendekatan yang unik. Kehidupan anak-anak di pondok pesantren sangat berbeda dengan kehidupan anak-anak di tempat lain. Kehidupan para santri dipengaruhi oleh jadwal yang tidak teratur. Seorang santri dibebani dengan banyak tugas setiap hari, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali, sehingga tidak ada waktu yang terbuang.³

Orang tua memiliki harapan besar bahwa anak-anak yang dipondokkan akan mengalami peningkatan kemampuan mandiri, disiplin, dan spiritual, serta dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik, namun kenyataannya menunjukkan bahwa banyak anak yang mengalami stress, cemas, dan depresi akibat tekanan lingkungan pondok yang ketat, kurangnya dukungan emosional, dan kesulitan beradaptasi dengan kehidupan yang baru, serta perubahan lingkungan yang signifikan, sehingga mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional anak.⁴

Banyaknya aktivitas dan target yang harus dicapai oleh setiap santri sering kali menyebabkan mereka mengalami tekanan psikologis. Fenomena permasalahan yang dihadapi oleh remaja atau santri ini mencerminkan adanya *psychological distress*. *Psychological Distress* adalah kondisi emosional yang menekan keadaan psikologis seseorang, yang dipengaruhi atau disebabkan

³ Wawancara subjek, selasa, 10 Desember 2024.

⁴ Misbahudin. (2024). "Analisis pengaruh tekanan psikologis dan beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri: studi kasus". Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Budaya. 3(4).

oleh berbagai faktor dalam lingkungan mereka, sehingga dapat menimbulkan stres yang bersifat negatif (*distress*).⁵

Greenberg menjelaskan bahwa *distress* adalah jenis stres yang memiliki dampak negatif, yang dapat menurunkan kinerja, merusak kesehatan, dan memengaruhi hubungan interpersonal. Sebaliknya, *eustress* merupakan stres yang berdampak positif, yang dapat meningkatkan kinerja dan kesehatan seseorang.⁶

Mirowsky & Ross menyatakan bahwa *distress* adalah kondisi subjektif yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan suasana hati yang buruk. Dalam buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5th (DSM-V)*, gangguan mental didefinisikan sebagai sindrom yang ditandai oleh gangguan klinis signifikan dalam kognisi, regulasi emosi, atau perilaku, yang mencerminkan ketidakfungsian dalam proses psikologis, biologis, atau perkembangan yang mendasari fungsi mental, seperti gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan afektif lainnya.⁷

Penelitian oleh Maicke Ratna Diliana Safitri menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesesakan dengan tingkat *psychological distress* pada santri di pondok pesantren tradisional. Hasil studi tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesesakan, maka semakin besar pula *psychological distress* yang dialami oleh santri. Sebaliknya,

⁵ Dharma Galuh. (2020). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Philanthropy Journal of Psychology*, 4(2). 172- 191

⁶ Gaol, L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.

⁷ Jamaludin. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Coping Stress terhadap Psychological Distress pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 4(1).

semakin rendah tingkat kesesakan, maka semakin rendah pula tingkat *psychological distress* yang dialami oleh santri.⁸

Para santri yang berada di pondok pesantren sedang menapaki fase remaja, yaitu periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan selama masa ini dapat memicu stres, karena transisi tersebut sering terjadi bersamaan dengan berbagai perubahan dalam diri individu, keluarga, sekolah, maupun lingkungan pesantren. G. Stanley Hall, seorang psikolog terkemuka, menggambarkan masa remaja sebagai periode "badai dan stres" (storm and stress), yang ditandai dengan gejala emosional, konflik dengan orang tua, dan perubahan emosi (mood) yang kuat.⁹

Santri yang sebelumnya tinggal bersama keluarga dan kemudian berpindah ke lingkungan pesantren yang jauh dari rumah sering kali mengalami perasaan rindu dan kesulitan dalam beradaptasi. Perubahan signifikan dalam rutinitas, peraturan yang ketat, serta perbedaan budaya dan sosial dapat menyebabkan stres emosional. Proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru ini memerlukan waktu dan dukungan sosial untuk mengurangi perasaan *homesick* dan membantu santri merasa lebih nyaman di pesantren.

Remaja yang tinggal di rumah umumnya menghadapi tekanan yang berasal dari banyaknya tugas sekolah dan tuntutan yang diberikan oleh orang

⁸ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

⁹ Sulistyono, W. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 16(1).

tua. Namun, mereka masih memiliki cukup banyak waktu luang yang dapat dimanfaatkan untuk bermain atau berkumpul bersama keluarga. Hal ini memungkinkan mereka untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua secara langsung dan penuh. Meskipun demikian, remaja yang tinggal di rumah juga tidak terlepas dari risiko tekanan psikologis, terutama jika dalam keluarga terjadi konflik yang berlarut-larut.¹⁰

Berbeda dengan remaja yang tinggal di rumah, remaja yang tinggal di lingkungan pesantren diharapkan mampu menunjukkan prestasi baik dalam bidang akademik maupun keagamaan. Mereka juga harus beradaptasi dengan perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari. Jika sebelumnya mereka tinggal bersama orang tua dan memperoleh dukungan langsung, kini mereka harus menjalani kehidupan yang terpisah dari keluarga, dengan akses hiburan yang terbatas dan waktu bertemu keluarga yang sangat minim biasanya hanya saat libur. Perbedaan dalam situasi, kondisi, dan kebiasaan yang sebelumnya tidak mereka alami ketika masih tinggal di rumah dapat menjadi sumber tekanan tersendiri. Tekanan tersebut semakin terasa karena padatnya jadwal kegiatan di pesantren yang harus mereka jalani dan selesaikan secara mandiri.¹¹

Kehidupan di pondok pesantren diatur oleh berbagai peraturan yang wajib dipatuhi oleh seluruh santri. Pelanggaran terhadap peraturan-peraturan tersebut akan dikenai sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masing-

¹⁰ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

¹¹ Pritaningrum, M. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 134-143.

masing pesantren. Banyaknya aturan yang harus dijalani ini berpotensi menimbulkan stres, terutama bagi santri baru yang masih dalam tahap penyesuaian diri. Situasi ini kerap dianggap sebagai persoalan sepele, namun sebenarnya dapat menjadi pemicu timbulnya stres. Dalam hal ini, Selye membedakan antara stres yang bersifat merusak (*distress*) dan stres yang bersifat menguntungkan (*eustress*).¹²

Setiap santri memiliki karakteristik dan kemampuan *Social Adjustment* yang berbeda dalam menghadapi berbagai aktivitas di lingkungan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua santri mengalami tekanan akibat rutinitas yang diwajibkan di pesantren. Bagi santri yang telah memiliki kesiapan mental dan regulasi diri yang baik, rutinitas tersebut tidak dipandang sebagai beban yang menekan, melainkan sebagai tantangan yang dapat mendorong mereka untuk berkembang. Mereka justru termotivasi untuk mencapai hasil yang lebih baik dan lebih bersemangat dalam menjalankan kewajiban hariannya. Dalam konteks ini, dapat dikatakan bahwa santri tersebut mampu mengelola sumber stres secara positif dan mengarahkannya menjadi *eustress*.¹³

Berbeda halnya dengan santri yang belum memiliki kesiapan dalam menghadapi berbagai rutinitas di pesantren, seperti menghafal Al-Qur'an, melaksanakan sholat malam, mengikuti sholat berjamaah, dan mengaji setelah sholat subuh. Setiap hari, santri diwajibkan bangun pada sepertiga

¹² Oki Tri Handono, K. B. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2).

¹³ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

malam untuk melaksanakan sholat malam, yang kemudian dilanjutkan dengan aktivitas mengaji serta mengejar target hafalan Al-Qur'an. Rutinitas ini berlangsung hingga waktu subuh dan dilanjutkan dengan sholat subuh berjamaah. Setelahnya, mereka harus bersiap mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Jadwal harian yang sangat padat menyebabkan waktu luang para santri menjadi sangat terbatas, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama bagi yang belum mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren.

Selain disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang harus dijalani, terdapat pula beberapa kasus yang terjadi pada santri baru di lingkungan pesantren. Sebagai studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara terhadap 3 santri sebelum melakukan observasi prapenelitian sebagai sumber data.¹⁴ Pada kasus pertama, seorang santri mengalami berbagai permasalahan selama tiga bulan awal masa tinggalnya di pesantren. Ia kerap melanggar aturan seperti sering meninggalkan kewajiban sholat berjamaah, tidak mengikuti kegiatan mengaji kitab, serta terlibat pelanggaran terhadap peraturan keamanan karena ketahuan membawa handphone. Santri tersebut mengaku kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan aturan yang berlaku di pesantren. Akhirnya, setelah mengalami berbagai masalah, ia memutuskan untuk mengundurkan diri dari pesantren.

Pada kasus kedua, seorang santri baru lainnya mengungkapkan bahwa ia mengalami kesulitan dalam *social adjustment*, terutama dalam

¹⁴ Wawancara subjek, Selasa 10 Desember 2024.

menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas, budaya, kondisi, serta kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren. Dalam beberapa kasus ekstrem, tekanan psikologis yang tidak tertangani dengan baik bahkan dapat memicu perilaku *self-harm* sebagai mekanisme koping yang maladaptif. Hambatan dalam beradaptasi ini turut memengaruhi kenyamanan dan keberlangsungannya dalam menjalani kehidupan di pesantren.

Pada kasus ketiga, beberapa santri baru di pondok pesantren pernah mengalami tekanan akademik, senioritas, perundungan (*bullying*), tekanan kegiatan, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut menyebabkan santri menjadi menyendiri, merasa takut, tidak betah di pondok serta mengalami gangguan psikologis lainnya.

Menurut Hurlock, salah satu tugas perkembangan yang paling sulit pada masa remaja adalah penyesuaian dalam hubungan sosial.¹⁵ Remaja yang mampu melakukan *social adjustment* dengan baik di lingkungannya akan dapat mempelajari berbagai keterampilan sosial, seperti kemampuan menjalin hubungan secara baik dengan remaja lain, baik dengan teman sebaya maupun dengan remaja yang belum dikenal, sehingga sikap remaja lain terhadapnya menjadi menyenangkan. Biasanya, remaja yang berhasil melakukan *Social Ajustment* mampu menyeimbangkan sikap sosial secara positif, seperti berinteraksi dengan baik, bersedia membantu sesama remaja, meskipun dirinya sendiri sedang mengalami kesulitan.¹⁶

¹⁵ Murhima A. Kau, M. I. (2018). Deskripsi Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 4(3).

¹⁶ Widjaya, A. (2018). Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(1).

Schneiders menyatakan bahwa *social adjustment* merupakan kemampuan individu untuk merespons secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sosial, sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial dapat terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Schneiders juga menyebutkan bahwa *social adjustment* merupakan suatu proses mental dan perilaku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri agar dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.¹⁷

Seseorang yang mampu melakukan *social adjustment* berarti mampu menjalin hubungan persahabatan dan persaudaraan dengan orang-orang di sekitarnya. Dalam Islam, Allah SWT menyebut orang-orang yang berhasil membangun persaudaraan sebagai *ulul albab* (orang-orang yang berakal). Hal ini disebutkan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 21.¹⁸

وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ

Artinya : “Dan orang-orang (*ulul al-baab*) yang menghubungkan apaapa yang Allah perintahkan supaya dihubungkan (mengadakan hubungan silaturahmi dan tali persaudaraan), dan mereka takut kepada Allah dan takut kepada hisab-Nya yang buruk” (Q.S Ar-Ra'du:21).

Penelitian oleh Andiani Ekanita mendapat hasil bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi pada penyesuaian diri santriwati kelas VII MTs Pondok Pesantren Modern Islam. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh santriwati kelas VII MTs, maka akan semakin meningkat

¹⁷ Devi Setiani, D. (2021). Hubungan antara Kemandirian dan Penyesuaian Sosial pada Santri MTS Pondok Pesantren Assidiqiyah. *JCA Psikologi*, 2(2).

¹⁸ “Surat Ar-Ra'd Ayat 21: Arab, Latin, Terjemah, Dan Tafsir Lengkap | Qur'an NU Online” Accessed Juni 27, 2025.

kemampuan penyesuaian dirinya.¹⁹ Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Devi Setiani mendapat hasil terdapat hubungan antara kemandirian dan penyesuaian sosial pada santri MTs Pondok Pesantren Assidiqiyah. Semakin baik kemandirian yang dimiliki santri maka semakin baik pula penyesuaian sosialnya. Namun sebaliknya, semakin buruk kemandirian yang dimiliki santri maka semakin buruk pula penyesuaian sosial santri MTs pondok pesantren Assidiqiyah.²⁰

Kebaharuan penelitian saat ini dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitiannya. Penelitian ini mengkaji tingkat *social adjustment* dan *psychological distress* pada santri baru yang baru saja masuk pesantren. Banyak penelitian sebelumnya hanya melihat santri secara umum, namun penelitian ini mengeksplorasi bagaimana masa transisi awal di pesantren memengaruhi kondisi psikologis subjek penelitian.

Adanya keterkaitan antara *social adjustment* dengan *psychological distress* melalui adanya persamaan faktor yang mempengaruhi, faktor situasional dalam *social adjustment* yaitu hubungan antar individu yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi *psychological distress* yaitu faktor sosial, stressor yang muncul berupa gangguan dalam hubungan sosial. Selain itu juga ada faktor intrapersonal seperti usia, jenis kelamin, dan kepribadian. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai

¹⁹ Andiani Ekanita, D. R. (2019). Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pondok Pesantren di Sukoharjo. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 149-154.

²⁰Devi Setiani, d. (2021). Hubungan antara Kemandirian dan Penyesuaian Sosial pada Santri MTS Pondok Pesantren Assidiqiyah. *JCA Psikologi*, 2(2).

hubungan antara *social adjustment* dengan *psychological distress* pada anak yang tinggal di pondok pesantren tradisional salah satunya di Pondok Pesantren Annuriyyah Jember.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Social Adjustment* dengan *psychological distress* pada santri baru pondok pesantren Annuriyyah Jember?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *social adjustment* dengan *psychological distress* pada santri baru pondok pesantren Annuriyyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

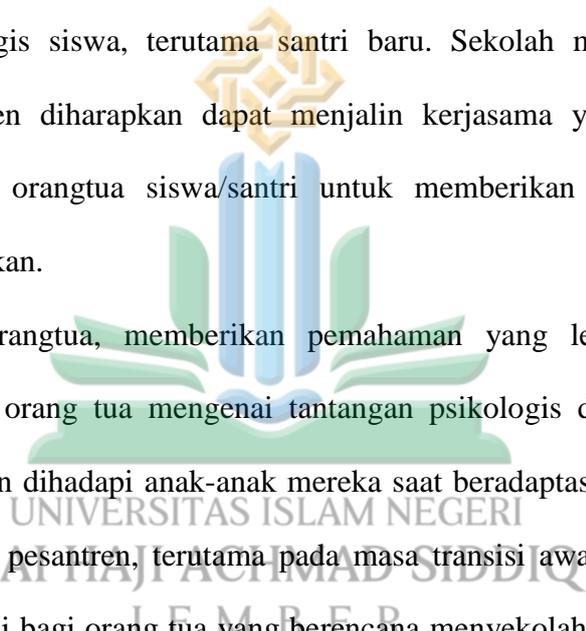
1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang transisi kehidupan, khususnya transisi dari lingkungan rumah atau luar pondok pesantren ke lingkungan pondok pesantren.
- b. Penelitian ini dapat mengidentifikasi faktor-faktor lingkungan pondok pesantren yang mempengaruhi penyesuaian sosial dan tekanan psikologis siswa/santri.

2. Secara Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi santri, diharapkan dapat lebih memahami perasaan dan pikiran mereka terkait dengan pengalaman di lingkungan pondok. Siswa juga dapat mencari dukungan sosial dari teman sebaya, guru, atau konselor untuk mengatasi kesulitan yang mereka hadapi.
- b. Bagi sekolah maupun pondok pesantren, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dengan memperhatikan aspek psikologis siswa, terutama santri baru. Sekolah maupun pondok pesantren diharapkan dapat menjalin kerjasama yang lebih baik dengan orangtua siswa/santri untuk memberikan dukungan yang diperlukan.
- c. Bagi orangtua, memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada orang tua mengenai tantangan psikologis dan sosial yang mungkin dihadapi anak-anak mereka saat beradaptasi di lingkungan pondok pesantren, terutama pada masa transisi awal serta menjadi referensi bagi orang tua yang berencana menyekolahkan anaknya ke pondok pesantren, agar dapat mempersiapkan anak secara mental dan emosional dengan lebih baik.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan teori-teori yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penyesuaian sosial dan tekanan psikologis dalam konteks pesantren, khususnya pada santri baru.



E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.²¹ Istilah variabel merupakan konsep yang selalu melekat dalam setiap penelitian. Variabel adalah objek atau aspek yang menjadi fokus utama dalam sebuah penelitian, yang diamati, diukur, dan dianalisis untuk memperoleh informasi serta kesimpulan.²² Variabel merupakan konstruk yang akan dipelajari.²³ Keirlinger menyatakan bahwa variabel adalah bentuk konstruk atau sifat yang akan dipelajari dalam suatu penelitian.²⁴ Variabel dapat diartikan sebagai sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*). Variabel adalah sesuatu yang memiliki variasi.²⁵

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

- a. Variabel Bebas (X) : *Social Adjustment*
- b. Variabel Terikat (Y) : *Psychological Distress*

²¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D, h. 38

²² Suharsini Arikunto, Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik, (Cet.14; Jakarta, Rinneka Cipta, 2010). h. 159

²³ Karlinger , Fred, N. Foundation of Behavior Science Research. Holt, Rinehart. 1973.

²⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D, h. 61

²⁵ Deni Darmawan, Metode Penelitian Kuantitatif. (Cet. I; Bandung: Rosdakarya, 2013), h. 109.

2. Indikator Variabel

Menurut Schein, ada lima indikator *Social Adjustment* (penyesuaian sosial) yaitu kebutuhan untuk mengakui dan menghormati hak oranglain, menjalin relasi dengan oranglain dan untuk menumbuhkan perkembangan persahabatan yang langgeng, minat dan simpati untuk kesejahteraan oranglain, kebijakan dalam beramal dan saling menolong, menghormati nilai dan integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan masyarakat.

Sedangkan indikator dari *psychological distress* menurut Mirowsky dan Ross adalah depresi dan kecemasan. Dalam tekanan psikologis terdapat dua aspek yang bekerja, yaitu perasaan depresi seperti kehilangan semangat, kesepian, putus asa, merasa tidak berharga, mengalami kesulitan tidur, menangis, namun tidak mampu melakukan tindakan untuk memperbaiki diri. Aspek kedua adalah kecemasan, di mana individu memiliki kecenderungan perasaan gelisah, khawatir, marah, dan takut.

F. Definisi Operasional

1. *Social Adjustment*

Social adjustment adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Dalam konteks penelitian ini, *social adjustment* merujuk pada kemampuan siswa atau santri baru di pondok pesantren Annuriyyah Jember dalam menjalin interaksi yang positif dengan teman sebaya, guru, ustadz, dan ustadzah. Selain itu, mereka juga diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren,

termasuk mengikuti berbagai aktivitas di pesantren maupun di sekolah, serta mematuhi aturan dan norma yang berlaku di kedua lingkungan tersebut.

2. *Psychological Distress*

Psychological distress adalah satu atau lebih gejala psikologis yang mengganggu, seperti perasaan sedih, putus asa, kecemasan berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur baik terlalu sedikit maupun berlebihan, perubahan nafsu makan, kelelahan yang berlebihan, serta pikiran negatif yang terus-menerus.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian atau anggapan dasar merupakan suatu gambaran berupa dugaan, perkiraan, pendapat, atau kesimpulan awal. Menurut Tim Penyusun PPKI UIN KHAS Jember, asumsi penelitian sering disebut juga sebagai anggapan dasar atau postulat, yaitu titik awal pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti.²⁶

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa asumsi merupakan anggapan dasar mengenai kebenaran suatu fakta yang tidak perlu lagi dibuktikan. Dalam penelitian ini, asumsi yang diambil adalah adanya hubungan antara *social adjustment* dengan *psychological distress*. Hal ini karena jika santri baru tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka cenderung akan memberikan dampak negatif bagi santri tersebut.

²⁶ Penyusun, T. (2024). *Pedoman Karya Ilmiah*. Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

H. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian. Meskipun bersifat sementara, hipotesis sangat penting karena memberikan batasan yang jelas sehingga pengumpulan data dapat difokuskan pada hipotesis tersebut. Selain itu, hipotesis menjadi dasar dalam penyusunan desain penelitian dan analisis data yang sesuai dengan isi hipotesis. Karena hipotesis merupakan jawaban sementara, maka kebenarannya perlu diuji melalui penelitian. Uji statistik sering digunakan untuk menguji apakah hipotesis itu benar atau salah.

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

H₀ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Social Adjustment* dengan *Psychological Distress* pada Santri Baru Pondok Pesantren Annuriyyah Jember

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara *Social Adjustment* dengan *Psychological Distress* pada Santri Baru Pondok Pesantren Annuriyyah Jember

I. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan dalam melihat dan memahami pembahasan secara keseluruhan dalam skripsi ini, perlu disusun sistematika yang berfungsi sebagai kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

1. Bagian Awal Skripsi

Bagian awal memuat halaman sampul depan, halaman judul, halaman pernyataan dosen pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto dan persembahan, halaman kata pengantar, abstrak, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, dan halaman daftar gambar.

2. Bagian Utama Skripsi

Bagian utama terbagi atas bab dan sub bab yaitu sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, dan sistematika pembahasan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab tinjauan pustaka ini meliputi

- a. Telaah penelitian yang berisi tentang hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.
- b. Kajian teori yang berisi tentang pembahasan pengertian

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini, penulis mengemukakan tentang metode penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam pengumpulan sistem informasi.

Agar sistematis, bab metode penelitian meliputi:

- a. Pendekatan dan Jenis Penelitian
- b. Populasi dan Sampel
- c. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

d. Analisis Data

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini terdiri dari gambaran hasil penelitian dan analisis, baik secara kualitatif, kuantitatif, dan statistik, serta pembahasan hasil penelitian.

Agar tersusun dengan baik, diklasifikasikan ke dalam:

a. Hasil Penelitian

b. Pembahasan

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran dari seluruh penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan dapat mencakup masalah yang ada dalam penelitian serta hasil dari penyelesaian masalah yang bersifat analisis objektif. Sedangkan saran berisi jalan keluar untuk mengatasi masalah dan kelemahan yang ada. Saran ini tidak lepas dari ruang lingkup penelitian.

3. Bagian akhir skripsi

Bagian akhir dari skripsi ini berisi tentang daftar pustaka, pernyataan keaslian tulisan, dan daftar lampiran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan upaya peneliti untuk mencari perbandingan sekaligus menemukan inspirasi baru bagi penelitian selanjutnya. Selain itu, kajian penelitian sebelumnya membantu peneliti dalam memposisikan penelitiannya serta menunjukkan keaslian atau orisinalitas penelitian tersebut. Pada bagian ini, peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, kemudian menyajikan ringkasannya, baik penelitian yang sudah dipublikasikan maupun yang belum dipublikasikan (seperti skripsi, tesis, disertasi, dan lain sebagainya).

Dengan melakukan langkah ini, maka dapat diketahui sejauh mana orisinalitas dan posisi penelitian yang akan dilakukan. Kajian yang memiliki relevansi atau keterkaitan dengan penelitian ini antara lain:

1. Maicke Ratna Diliaana Safitri - Skripsi berjudul Hubungan Kesesakan dengan Psychological Distress pada Santri Pondok Pesantren Tradisional pada tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kesesakan dan *psychological distress* pada santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kesesakan, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological distress* yang dialami oleh santri.²⁷

²⁷ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

2. Nuryani - Penelitian berjudul Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Khaldun Al-Hasyimi pada tahun 2023. Penelitian ini mengkaji pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik, yang berkaitan erat dengan kondisi *psychological distress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh negatif terhadap stres akademik, yang dapat menjadi indikator dari *psychological distress*.²⁸
3. Khairunisa, dkk. - Penelitian berjudul Psychological Distress Level Survey of Islamic Boarding School Students pada tahun 2024. Penelitian ini mengeksplorasi tingkat distress psikologis di kalangan santri dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri mengalami tingkat distress psikologis yang sedang, dan faktor-faktor seperti situasional serta sosiodemografi berkontribusi terhadap kondisi tersebut.²⁹
4. Nada Salsabiila, Zaujatul Amna, Dahlia, dan Novita Sari - Penelitian berjudul Hubungan Antara Psychological Distress Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala pada tahun 2022. Hasil analisis *pearson correlation* menunjukkan nilai signifikansi $(p) = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *psychological distress* dan

²⁸ Nuryani. (2023). "Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi"

²⁹ Khairunnisa. (2022). "*Psychological Distress Level Survey of Islamic Boarding School Students*". Skripsi. Jurusan Psikologi Islam. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala.³⁰

5. Aat Nurlaeila - Penelitian berjudul Hubungan Penyesuaian Diri dan Distress Psikologis pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama - The Correlation Between College Adjustment and Psychological Distress among First-Year Undergraduate Students pada tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan distress psikologis ($r = -0.311$, $p < 0.01$). Artinya, semakin tinggi penyesuaian diri di perguruan tinggi, maka semakin rendah distress psikologis pada mahasiswa baru, dan begitu juga sebaliknya.³¹

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No.	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini dan Aprilya Fitriani dari <i>Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research</i> pada tahun 2023 dengan judul "Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Akademik Pada Santri Baru Pondok	Penelitian yang dilakukan sama-sama meneliti tentang santri baru di pondok pesantren.	a. Perbedaan metode penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan pengaruh, sedangkan peneliti sekarang mengetahui adanya hubungan atau tidak. b. Variabel yang peneliti gunakan berbeda dengan penelitian terdahulu	Penelitian terdahulu berfokus pada pengaruh antara penyesuaian diri dan dukungan sosial.

³⁰ Nada Salsabila, dkk. (2022). "Hubungan Antara *Psychological Distress* Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala". jurnal *Proyeksi*, Vol. 17 (1). Hal 41-54

³¹ Aat Nurlaeila (2024). "*Hubungan Penyesuaian Diri dan Distress Psikologis pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama*". Universitas Katolik Soegijapranata

	Pesantren Ibnu Kholdun Al-Hasyimi Besuki Situbondo”			
2.	Penelitian yang dilakukan oleh Aat Nurlela, dkk. Pada tahun 2024 yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri dan Distres Psikologis pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama”	a.Salah satu variabel sama dengan peneliti sekarang yaitu distress psikologi. b.persamaan metode kuantitatif korelasional	Penelitian terdahulu meneliti mahasiswa baru, sedangkan peneliti sekarang meneliti santri baru.	Perbedaan subjek peneliti terdahulu dan sekarang memberikan perspektif baru dalam memahami penyesuaian diri dan distress psikologis dalam konteks pendidikan tinggi yang berbeda
3.	Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa, dkk. pada tahun 2024 dari Jurnal Psycho Holistic Yang berjudul “Psychological Distress Level Survey of Islamic Boarding School Students”	a.Persamaan subjek penelitian yaitu santri pondok pesantren b.persamaan variabel “psychological distress”	a.Perbedaan metode penelitian. Peneliti terdahulu menggunakan metode kualitatif sedangkan peneliti sekarang menggunakan kuantitatif b. Perbedaan subjek	Perbedaan metode penelitian yang digunakan peneliti terdahulu dan peneliti sekarang memberikan perspektif dan pengetahuan baru dalam konteks santri pondok pesantren
4.	Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maicke Ratna Diliana Safitri pada tahun 2019 dari Skripsi yang berjudul “Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional”	a.Sama-sama ingin mengetahui adanya korelasi b.Sama-sama meneliti santri pondok pesantren	Perbedaan variabel Independen. Peneliti terdahulu menggunakan Variabel Independen “Kesesakan”, sedangkan peneliti sekarang menggunakan variabel independen “ <i>social adjustment</i> ”	Perbedaan variabel independen antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memberikan pengetahuan baru tentang hubungan antara penyesuaian sosial dengan <i>psychological distress</i> pada santri pondok pesantren.
5.	Penelitian yang dilakukan oleh Nada Salsabila, dkk., pada tahun 2022 dari Jurnal Psikologi Proyeksi	a. Persamaan metode kuantitatif korelasional b. Persamaan salah satu variabel	Perbedaan subjek, peneliti terdahulu menggunakan subjek mahasiswa sedangkan peneliti	Penelitian terdahulu fokus meneliti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, yang

yang berjudul “Hubungan Antara <i>Psychological Distress</i> Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala”	yaitu “ <i>Psychological Distress</i> ”	sekarang menggunakan subjek santri pondok pesantren.	merupakan fase penting dalam pendidikan tinggi.
---	---	--	---

B. Kajian Teori

1. *Psychological Distress*

a. Pengertian *Psychological Distress*

Menurut Khan et al., *psychological distress* merupakan suatu bentuk kondisi kesehatan mental yang bersifat negatif. Matthews menyatakan bahwa *psychological distress* adalah istilah yang mencakup berbagai respons subjektif yang negatif atau tidak menyenangkan, yang terutama ditandai oleh kecemasan dan depresi. Matthews juga menjelaskan bahwa distress mencerminkan kerja berbagai pengaruh, mulai dari kejadian-kejadian hidup hingga faktor intrapersonal seperti ciri kepribadian.³² Chalfant et al. mendefinisikan *psychological distress* sebagai pengalaman terus-menerus dari ketidakbahagiaan, kegelisahan, mudah marah, serta masalah dalam hubungan interpersonal.

Veitt & Ware mendefinisikan *psychological distress* sebagai salah satu aspek kesehatan mental di mana seseorang mengalami

³² Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

kecemasan, depresi, serta kehilangan kontrol perilaku atau emosional, seperti mudah marah atau tersinggung, gelisah, cemas, dan kelelahan yang khas akibat tekanan psikologis. Selain itu, individu tersebut cenderung menghindari dan menjauhkan diri ketika terlibat dalam kegiatan yang berhubungan dengan orang lain.³³

Menurut Massey et al., *psychological distress* adalah kondisi yang dialami individu dan terdiri dari berbagai aspek, termasuk afektif (perasaan), kognitif (pemikiran), serta kemungkinan aspek somatik yang berkaitan dengan pengalaman sakit secara subjektif. Selain itu, *psychological distress* juga merupakan bentuk gangguan kesehatan mental yang mencakup penurunan harga diri (*self-depreciation*), mudah marah (*irritability*), kecemasan atau depresi (*anxiety/depression*), dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial.³⁴

Menurut Woodward, *psychological distress* merupakan suatu konstruksi yang mencerminkan perubahan berlebihan dalam jangka waktu tertentu, terutama dalam bentuk kecemasan, depresi, dan gangguan emosi yang melampaui batas normal.³⁵ Menurut Drapeau, tekanan psikologis merupakan reaksi emosional yang wajar terhadap

³³ Septania, S. M. (2022). Gambaran Kesehatan Jiwa Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 9(1), 89-105.

³⁴ Septania, S. M. (2022). Gambaran Kesehatan Jiwa Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 9(1), 89-105.

³⁵ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesusakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

stres, namun dapat menjadi masalah jika bertentangan dengan norma yang berlaku dalam suatu populasi atau situasi tertentu.³⁶

Menurut Matthews, istilah *distress* biasanya mengacu pada respons stres yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan dan depresi. Istilah ini juga sering digunakan untuk menjelaskan perilaku dan gejala medis (*distress* somatik). Sementara itu, Mirowsky & Ross mendefinisikan *distress* sebagai keadaan subjektif yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan definisi tersebut, *distress* adalah kondisi yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif. Setiap individu dapat menafsirkan kondisi tidak menyenangkan secara berbeda karena sifatnya yang subjektif.

b. Komponen-Komponen *Psychological Distress*

Secara khusus, komponen-komponen *Psychological Distress* menurut Mirowsky & Ross, yaitu:³⁷

1) Depresi

Depresi adalah sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, merasa tidak berharga, bahkan berharap mati. Orang yang mengalami depresi sering mengalami gangguan tidur, menangis,

³⁶ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

³⁷ Maharani, W. (2021). Gambaran Tingkat *Psychological Distress* Mahasiswa Dan Hubungannya Dengan Aksesibilitas Pelayanan Konseling Mahasiswa. *Jurnal Riset dan Pemikiran Sosiologi*, 2(2).

merasa segala sesuatu membutuhkan usaha besar, dan merasa tidak mampu melanjutkan sesuatu.

2) Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah, dan rasa takut.

Depresi dan kecemasan masing-masing memiliki dua komponen, yaitu suasana hati dan *malaise*. Suasana hati mengacu pada perasaan negatif, seperti kesedihan pada depresi dan kekhawatiran pada kecemasan. Sedangkan *malaise* merujuk pada gejala fisik tubuh, misalnya rasa lelah dan kesulitan berkonsentrasi pada depresi, serta kegelisahan dan keluhan ringan seperti sakit kepala, sakit perut, dan pusing pada kecemasan.³⁸

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Distress*

Mirowsky dan Ross mengemukakan beberapa pola sosial dasar yang memengaruhi distress, antara lain status sosial ekonomi, status pernikahan, jenis kelamin, perubahan besar dalam hidup, dan usia. Menurut Matthews, terdapat dua faktor yang memengaruhi distress psikologis, yaitu:³⁹

1. Faktor interpersonal yang merupakan trait kepribadian individu.
2. Faktor situasional, *psychological distress* dapat dipengaruhi oleh faktor situasional yang timbul karena dipengaruhi oleh pengalaman

³⁸ Jamaludin. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Coping Stress terhadap Psychological Distress pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 4(1)

³⁹ Dewayani, A. (2011). Perceived Peer Social Support dan Psychological Distress Mahasiswa Universitas Airlangga. *Makara, Sosial Humaniora*, 15(2), 86-93.

individu atas suatu peristiwa dimana peristiwa atau situasi tersebut dirasa mengurangi kesejahteraan atau dapat membahayakan individu tersebut. Faktor situasional yang terdiri dari :

a) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis dalam beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kondisi fisik individu, terutama otak dan sistem saraf, dengan respons emosional yang ditunjukkan. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami kecemasan, ditemukan peningkatan aktivitas otak di bagian depan.

b) Faktor kognitif

Faktor kognitif pada individu berkaitan dengan dampak stres yang memengaruhi kondisi psikologis dan fisik orang tersebut.

c) Faktor sosial

Faktor sosial berupa stresor yang muncul akibat gangguan dalam hubungan sosial. Contohnya, hubungan yang kurang baik dengan teman satu pondok, tidak memiliki keluarga yang utuh, ketidaksiapan untuk tinggal di pondok pesantren, serta banyaknya aturan dan kewajiban yang harus dijalani sebagai santri, semuanya dapat menjadi faktor potensial yang memicu distress pada individu.

Selain faktor-faktor tersebut, terdapat pula faktor-faktor lain yang memengaruhi distress psikologis. Drapeau et al. menjelaskan bahwa tekanan psikologis (psychological distress) adalah reaksi emosional

yang normal terhadap stres sesuai dengan kondisi yang berlaku dalam berbagai populasi dan situasi yang berbeda. Tekanan psikologis yang dialami setiap individu tentu berbeda-beda, tergantung pada faktor-faktor yang memengaruhinya.

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya distress psikologis menurut Drapeau et al. adalah sebagai berikut:⁴⁰

1. Faktor Sosio Demografi (*Sosio Demographic Factors*)

Faktor sosio-demografi adalah faktor yang berkaitan dengan karakteristik individu yang dibawa sejak lahir, seperti jenis kelamin, usia, dan etnis. Faktor ini mencerminkan peran individu dalam struktur sosial.

2. Faktor yang Berhubungan dengan Stres (*Stress Related Factors*)

Faktor yang berkaitan dengan stres ini mencakup peristiwa dan kondisi kehidupan yang berdampak pada kesehatan psikologis individu. Pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan, cedera fisik, mengalami masalah dengan orang lain, masalah di tempat kerja, serta hubungan yang kurang baik dengan teman-teman atau keluarga merupakan faktor risiko terjadinya distress psikologis.

⁴⁰ Puspitaningrum, N. P. (2021). Peran resource dan vulnerability index of resilience terhadap distress psikologis remaja saat pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 156-163.

3. Sumber Daya Pribadi (*Personal Resources*)

Sumber daya pribadi dibagi menjadi dua jenis, yaitu sumber daya internal dan sumber daya eksternal. Sumber daya internal, yang sering disebut sumber daya batin, meliputi komponen kuat dalam kepribadian seperti harga diri dan kontrol atas kehidupan seseorang. Sumber daya ini relatif stabil sepanjang hidup, meskipun dapat hilang atau muncul kembali ketika seseorang mengalami peristiwa traumatis. Sedangkan sumber daya eksternal mencakup jaringan sosial, dukungan sosial, pendapatan, dan pendidikan. Selain itu, jenis dan sumber dukungan ini dapat berperan berbeda antara perempuan dan laki-laki dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi distress psikologis meliputi faktor intrapersonal, yaitu ciri kepribadian individu, dan faktor situasional yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, kognitif, sosial individu, faktor sosio-demografi, faktor terkait stres, serta sumber daya pribadi. Dari berbagai faktor tersebut, penelitian menggunakan faktor intrapersonal dan sosial individu sebagai salah satu aspek yang merujuk pada *social adjustment*.

2. *Social Adjustment*

a. *Pengertian Social Adjustment*

Teori *social adjustment* yang dikemukakan oleh Schneiders menjelaskan bahwa *social adjustment* adalah kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap situasi, realitas, dan hubungan sosial, sehingga tuntutan kehidupan bermasyarakat dapat dipenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan.⁴¹

Teori *social adjustment* yang dikemukakan oleh Hurlock diartikan sebagai keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan orang lain secara umum dan dengan kelompoknya secara khusus.⁴² Menurut Schneiders, *social adjustment* adalah kemampuan individu untuk merespons hubungan, situasi, dan realitas sosial dengan cara yang sehat dan efektif, sehingga dapat mencapai kehidupan sosial yang menyenangkan dan memuaskan.⁴³ *Social Adjustment* mencakup penyesuaian di rumah atau keluarga, di sekolah, dan di masyarakat. Proses ini dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan penentuannya, perkembangan dan kematangan, determinasi psikologis, serta kondisi lingkungan di rumah, sekolah, masyarakat, termasuk budaya dan agama.⁴⁴

⁴¹ Devi Setiani, "Hubungan Kemandirian dan Penyesuaian Diri Pada Santri MTS Pondok Pesantren Assidiqiyah". JCA Psikologi

⁴² Fakhrol Ramadhan Fatan, d. (2021). Profil Penyesuaian Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat. 1(1), 81-90.

⁴³ Nur Asri Fitriani, d. (n.d.). Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 35 Jakarta. *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*, 95-99.

⁴⁴ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

Istilah penyesuaian mengacu pada sejauh mana kepribadian seseorang dapat memberikan manfaat secara baik dan efisien dalam masyarakat. Penyesuaian adalah proses dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar tercipta hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya.⁴⁵ *Social Adjustment* menurut Chaplin adalah proses penciptaan hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosial, mempelajari pola perilaku yang dibutuhkan, atau mengubah kebiasaan yang ada agar sesuai dan cocok dengan masyarakat tertentu.⁴⁶

Setiap individu hidup dalam masyarakat, di mana terjadi proses saling memengaruhi dan bergantian antara satu dengan yang lain. Proses ini membentuk pola kebudayaan dan perilaku yang sesuai dengan berbagai aturan, hukum, adat, dan nilai-nilai yang mereka patuhi, guna mencapai penyelesaian terhadap masalah-masalah kehidupan sehari-hari. Menurut Mutadin, proses ini dikenal sebagai proses *social adjustment* dalam ilmu psikologi.

Social adjustment dapat dicapai oleh remaja apabila ia memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi

⁴⁵ Arifin, M. Z. (n.d.). Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. *Journal Universitas Negeri Surabaya*, 137-148.

⁴⁶ Yanizon, A. (2016). *Description of The Social Adjustment of Students*. *Jurnal KOPASTA*, 3(1), 1-8.

sosial tersebut.⁴⁷ *Social adjustment* yang baik adalah kemampuan individu untuk memberikan reaksi yang positif dan tepat terhadap berbagai situasi sosial, sehingga kebutuhan sosialnya terpenuhi dengan cara yang dapat diterima. Individu yang berhasil menyesuaikan diri adalah orang yang mampu merespons secara menyeluruh terhadap realitas sosial dan hubungan dengan lingkungan sosialnya.⁴⁸

Gunarsa juga berpendapat bahwa *social adjustment* adalah proses adaptasi pribadi dengan lingkungan agar individu tersebut merasa nyaman berada dalam lingkungannya.⁴⁹ Lingkungan teman sebaya merupakan kelompok baru yang memiliki ciri, norma, dan kebiasaan yang berbeda jauh dari lingkungan keluarga. Dalam hal ini, individu dituntut untuk memiliki kemampuan awal dan baru dalam menyesuaikan diri, yang kemudian menjadi dasar untuk membangun hubungan sosial yang lebih luas.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *social adjustment* adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan sehingga terjalin hubungan yang selaras antara dirinya dan lingkungan, sehingga individu dapat

⁴⁷ Eko Setianingsih, d. (2006). Hubungan Antara Penyesuaian Sosial dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 29-35.

⁴⁸ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesenakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

⁴⁹ Ni'mah, F. (2016). Korelasi Attachment Dengan Penyesuaian Sosial. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

diterima oleh lingkungan sosialnya dan mampu menjaga sikap sosial yang baik.

b. Indikator *Social Adjustment*

Schneiders menjelaskan bahwa *social adjustment* dibagi menjadi lima aspek, yaitu:⁵⁰

1) Kebutuhan untuk mengakui dan menghormati hak oranglain

Individu berusaha untuk tidak melanggar hak-hak orang lain yang memiliki perbedaan, guna mencegah munculnya konflik. Menurut Schneiders, sikap saling menghargai dan menghormati hak masing-masing individu akan mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama terhadap kita. Dengan demikian, hubungan sosial antarindividu dapat terbina secara sehat dan harmonis

2) Menjalin relasi dengan oranglain dan untuk menumbuhkan perkembangan persahabatan yang langgeng

Setiap individu harus bisa menjaga dan menyeimbangkan persahabatan. Seseorang yang tidak mampu membangun hubungan dengan orang lain dan lebih memilih menutup diri dari interaksi sosial akan mengalami penyesuaian diri yang buruk. Individu seperti ini biasanya kurang tertarik untuk berpartisipasi dalam kegiatan lingkungan dan kesulitan mengekspresikan dirinya sendiri. Sebaliknya, *Social adjustment* yang baik terjadi

⁵⁰ Devi Setiani, "Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Sosial Pada Santri MTS Pondok Pesantren Assidiqiyah", JCA Psikologi. 2(2).

ketika individu mampu menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, menjaga keseimbangan persahabatan, aktif berperan dalam kegiatan sosial, serta menghormati nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.

3) Minat dan simpati untuk kesejahteraan oranglain

Hal ini mencerminkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, di mana ia mampu merespons secara empatik terhadap permasalahan dan kesulitan yang dialami orang lain, serta memiliki kemauan untuk memberikan bantuan guna meringankan beban tersebut. Selain itu, individu juga diharapkan memiliki kepedulian terhadap cita-cita, harapan, dan keinginan orang lain. Sikap semacam ini sejalan dengan prinsip-prinsip penyesuaian dalam aspek keagamaan (*religious adjustment*).

4) Kebijakan dalam beramal dan saling menolong

Rasa saling membantu dan memperhatikan orang lain merupakan nilai-nilai moral yang jika diterapkan secara wajar dan bermanfaat dalam masyarakat, menjadi bagian dari penyesuaian moral yang baik. Hal ini akan berkontribusi pada penyesuaian diri yang kuat. Sifat-sifat tersebut mencakup rasa kemanusiaan, harga diri, dan kejujuran. Individu yang memiliki sifat-sifat ini cenderung memiliki kestabilan mental, kondisi emosional yang sehat, dan penyesuaian yang baik.

- 5) Menghormati nilai dan integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan masyarakat

Dengan adanya kesadaran untuk mematuhi dan menghormati aturan serta tradisi yang berlaku di lingkungan, seseorang akan lebih mudah diterima dengan baik oleh lingkungannya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social Adjustment*

Sunarto dan Hartono menjelaskan beberapa faktor yang menentukan *social adjustment* seseorang, di antaranya yakni:⁵¹

- 1) Kondisi Jasmani.

Struktur fisik merupakan kondisi utama bagi perilaku seseorang. Jika seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, maka ia cenderung mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, dan sebaliknya.

- 2) Perkembangan dan Kematangannya.

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai setiap individu berbeda-beda. Oleh karena itu, pencapaian pola-pola *social adjustment* juga berbeda secara individual. Dengan kata lain, pola *social adjustment* akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang diraih.

⁵¹ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

3) Penentu Psikologis

- a) Pengalaman yang menyenangkan dan yang *traumatis* (menyusahkan) memiliki peranan penting dalam *social adjustment* individu. Pengalaman yang menyenangkan biasanya mendorong proses *social adjustment* yang baik, sedangkan pengalaman *traumatis* cenderung menyebabkan penyesuaian yang kurang baik.
- b) Proses belajar adalah dasar penting dalam penyesuaian karena melalui belajar, pola-pola respons yang membentuk kepribadian dapat berkembang secara seimbang.
- c) Determinasi diri memiliki peran penting sebagai pengendali arah dalam proses penyesuaian, karena berfungsi mengarahkan pola penyesuaian. Keberhasilan atau kegagalan *social adjustment* sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya sendiri.
- d) Penyelesaian konflik bagi individu yang memiliki *social adjustment* yang baik akan lebih bermanfaat dan menguntungkan secara sosial dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki penyesuaian yang baik. Biasanya, individu yang kurang mampu menyesuaikan diri cenderung menghadapi konflik dengan cara menghindar, terutama dengan melarikan diri ke dalam gejala *neurotis*.

4) Kondisi Lingkungan:

- a) Rumah dan keluarga merupakan faktor terpenting dalam menentukan pola *social adjustment* seseorang karena interaksi sosial pertama yang dialami individu terjadi dalam lingkungan keluarga.
- b) Hubungan antara orang tua dan anak, seperti penerimaan terhadap keberadaan anak, hukuman dan disiplin yang berlebihan, memanjakan, perlindungan yang berlebihan, serta penolakan, sangat memengaruhi proses *Social Adjustment* anak.
- c) Hubungan antar saudara yang penuh dengan persahabatan, saling menghormati, dan kasih sayang memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendukung tercapainya *social adjustment* yang lebih baik.
- d) Kondisi lingkungan masyarakat tempat seseorang tinggal menjadi faktor penentu dalam proses dan pola *social adjustment* yang dijalani individu tersebut.
- e) Hasil pendidikan yang diterima anak di sekolah akan menjadi bekal penting dalam proses *social adjustment* di masyarakat, karena sekolah berperan sebagai media yang memengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral anak.
- f) Faktor budaya dan agama memegang peranan penting sebagai penentu dalam proses *social adjustment*. Lingkungan dan budaya tempat individu tinggal serta berinteraksi akan

memengaruhi bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan bergaul dengan masyarakat di sekitarnya. Selain itu, agama menjadi sumber nilai, kepercayaan, dan pola perilaku yang memberikan panduan mengenai makna, tujuan, dan kestabilan hidup seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa faktor-faktor fisik, perkembangan dan kematangan, faktor psikologis, kondisi lingkungan, serta budaya merupakan penentu penting dalam proses *social adjustment* seseorang.

3. Santri Pondok Pesantren

a. Pengertian Santri

Menurut Kamus Bahasa Indonesia, santri memiliki arti seseorang yang mendalami agama Islam. Istilah santri berasal dari kata “*shāstrii*” dalam bahasa India, yang berarti orang-orang yang ahli kitab suci agama Hindu atau seorang sarjana yang menguasai kitab suci agama Hindu. Kata “*shāstrii*” sendiri memiliki makna yang sama dengan kata “*shastra*” yang berarti kitab suci, agama, atau ilmu pengetahuan.

Secara terminologi, kata santri memiliki dua makna. Pertama, secara sempit, santri berarti para siswa yang masih belajar di pesantren, kecuali para guru yang membantu kyai. Kedua, secara luas, santri mencakup siswa yang masih belajar di pesantren serta para

alumni yang sudah tinggal di luar pesantren.⁵² Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa santri adalah siswa yang masih belajar mendalami agama Islam di pondok pesantren dan memiliki kewajiban-kewajiban tertentu.

Santri pondok pesantren di MTs An-Nuriyyah termasuk dalam kelompok usia remaja. Masa remaja dikenal sebagai masa transisi atau masa peralihan yang sangat rentan, sensitif, dan sulit karena remaja berjuang menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan tersebut berpengaruh pada sikap dan tingkah laku remaja.

Menurut Elizabeth B. Hurlock, istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa Latin, yaitu kata *adolescence* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Pada zaman purba, masyarakat memandang masa pubertas dan masa remaja sebagai satu kesatuan tanpa membedakan dengan periode kehidupan lainnya. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu melakukan reproduksi.⁵³

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli psikologi, fase remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: fase awal yang berlangsung pada rentang usia 12-15 tahun, fase remaja madya pada usia 15-18 tahun, dan fase remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Pada fase awal remaja terjadi perubahan fisik yang cepat, sehingga memungkinkan

⁵² Abdul Mughits, Kritik Nalar Fiqh Pesantren, h. 149.

⁵³ Khadijah. (2019). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja. *Jurnal Al-Taujih*, 5(2), 114-124.

munculnya gejala emosi, kecemasan, dan kekhawatiran. Kondisi tersebut juga dapat membuat jiwa agama seseorang menjadi tidak stabil.⁵⁴

b. Pengertian Pondok Pesantren

Menurut Kamus Bahasa Indonesia, istilah “pondok” secara etimologis berarti bangunan tempat tinggal sementara; rumah; bangunan yang memiliki kamar-kamar bersekat dan atap dari rumbia; madrasah dan asrama sebagai tempat mengaji dan belajar agama Islam. Sedangkan menurut Pranata, dkk, pondok pesantren secara harfiah diartikan sebagai tempat tinggal bagi para santri yang sedang menempuh pendidikan agama Islam di pesantren. Kata “pesantren” sendiri berarti asrama tempat santri atau murid-murid belajar mengaji.

Istilah “pesantren” berasal dari kata “pe-santri-an”, dimana kata “santri” berarti murid dalam bahasa Jawa. Sedangkan istilah “pondok” berasal dari bahasa Arab, yaitu kata “funduq” yang berarti tempat tinggal atau penginapan.⁵⁵ Secara terminologis, terdapat beberapa pendapat yang mengarah pada definisi pesantren. Abdurrahman Wahid memaknai pesantren secara teknis sebagai tempat tinggal bagi para santri. Sementara itu, Mahmud Yunus

⁵⁴ Khadijah. (2019). *Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja*. Jurnal Al-Taujih, 5(2), 114-124.

⁵⁵ Sahibudin, M. (2017). Pesantren dan Pendidikan Tinggi. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, 4(2), 266-278.

mendefinisikan pesantren sebagai lembaga di mana para santri menimba ilmu agama Islam.⁵⁶

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pondok pesantren merupakan tempat tinggal sementara bagi para santri yang sedang menimba ilmu agama Islam.

4. Hubungan Antara *Social Adjustment* dengan *Psychological Distress* Pada Santri Baru Pondok Pesantren

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang selalu memerlukan kehadiran orang lain untuk berinteraksi. Agar interaksi tersebut berjalan dengan baik, manusia diharapkan mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan fisik maupun sosial. Oleh karena itu, kemampuan seseorang dalam beradaptasi sangat dipengaruhi oleh sejauh mana ia mampu menyesuaikan dirinya.⁵⁷

Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dapat terlihat dari ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, serta munculnya sikap-sikap yang menolak realitas sosial. Siswa yang mengalami perasaan seperti ini akan merasa terasing dari lingkungannya, sehingga tidak merasakan kebahagiaan dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun keluarganya.⁵⁸ Sehingga hal ini dapat menimbulkan distress psikologi.

⁵⁶ Rohadi Abdul Fatah, M. Tata Taufik, Abdul Mukti Bisri, Rekonstruksi Pesantren Masa Depan (Cet. II; Jakarta: PT Listafariska Putra Jakarta, 2009), h. 12

⁵⁷ Murhima, A. (2018). Deskripsi Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Pendidikan Non Formal*. 4(3). hal.267

⁵⁸ Murhima, A. (2018). Deskripsi Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Pendidikan Non Formal*. 4(3). hal.268

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa buruknya kemampuan *social adjustment* dapat memicu peningkatan stres psikologis. Santri yang gagal menyesuaikan diri cenderung lebih berisiko mengalami tekanan batin, isolasi sosial, bahkan kelelahan mental (*burnout*). Sebaliknya, penyesuaian diri yang baik membantu individu merasa aman, diterima, dan lebih siap menghadapi tekanan di lingkungan pondok pesantren.

Adapun hasil penelitian oleh Maicke Ratna mengenai hubungan antara kesesakan dengan *psychological distress* pada santri pondok pesantren tradisional. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kesesakan di lingkungan pondok dengan tingkat *psychological distress* yang dialami santri. Semakin tinggi tingkat kesesakan, semakin tinggi pula *psychological distress* yang dirasakan oleh santri.⁵⁹ Penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Ariffin, dkk. mendapatkan hasil bahwa responden yang mengalami *culture shock*, sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu 28 responden (70,0%). Sedangkan responden yang tidak mengalami *culture shock*, sebagian besar mengalami stres ringan, yaitu 29 responden (69,4%).⁶⁰

⁵⁹ Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

⁶⁰ Syamsul Ariffin. (2023). *Hubungan Culture Shock dengan Tingkat Stress pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Prenduan*. Hal.37

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena disajikan dengan angka-angka. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menekankan pada kekuatan data numerik, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, hingga penyajian hasilnya.⁶¹ Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasional karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social adjustment* dan *psychological distress* pada santri baru pondok pesantren Annuriyyah Jember. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perhitungan statistik korelasi *Product Moment* untuk mengungkap fenomena yang terjadi.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan dapat ditarik kesimpulannya. Arikunto menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti dan dicatat semua bentuknya di lapangan. Sementara itu, Nazir menjelaskan populasi sebagai sekumpulan individu yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan. Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan elemen dalam penelitian yang mencakup

⁶¹ Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.

objek maupun subjek dengan ciri dan karakteristik tertentu.⁶² Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh santri baru Pondok Pesantren di MTs Annuriyyah yang berjumlah 35 santri baru.

2. Sampel

Sampel secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data utama dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel merupakan sebagian dari populasi yang dianggap mampu mewakili keseluruhan populasi.⁶³ Pada penelitian ini, seluruh populasi dijadikan subjek penelitian, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh. Teknik sampel jenuh dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil, yaitu 35 santri baru, memungkinkan peneliti untuk mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan representatif dari keseluruhan kelompok santri baru yang memenuhi kriteria penelitian.⁶⁴

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di MTs Annuriyyah Jember. Alasan dipilihnya lokasi penelitian di MTs Annuriyyah Jember sebagai lokasi penelitian adalah karena di sekolah ini belum pernah dilakukan penelitian yang serupa, khususnya yang mengenai hubungan *Social Adjustment* dengan

⁶² Fadilah Amin, N. "Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian". Jurnal Kajian Islam Kontemporer. 14(1). 2023. hal.17

⁶³ Fadilah Amin, N. "Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian". Jurnal Kajian Islam Kontemporer. 14(1). 2023. hal.20

⁶⁴ Fadilah Amin, N. "Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian". Jurnal Kajian Islam Kontemporer. 14(1). 2023. hal.23

Psychological Distress pada santri baru Pondok Pesantren. Di MTs Annuriyyah Jember terdapat siswa yang sekaligus merupakan santri pondok pesantren. Peneliti juga telah melakukan observasi, sehingga peneliti mengetahui beberapa permasalahan yang ada di lokasi penelitian ini..

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yang diperlukan. Berbagai metode pengumpulan data yang dapat digunakan dalam penelitian kuantitatif, yaitu: wawancara, observasi, dan kuesioner (angket).⁶⁵ Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui gabungan ketiga teknik, yaitu observasi (pengamatan), wawancara (interview), dan kuesioner (angket).

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan pengamatan terhadap perilaku atau kejadian tertentu.⁶⁶ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi non-partisipan, di mana peneliti mengamati objek penelitian tanpa terlibat langsung dalam kegiatan atau aktivitas objek tersebut.⁶⁷

b. Wawancara

Dalam penelitian kuantitatif, Sugiyono menjelaskan bahwa wawancara biasanya digunakan pada tahap studi pendahuluan, di mana data yang telah terkumpul akan dianalisis, terutama pada bagian

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal.137

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 145-146

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal.146

latar belakang.⁶⁸ Secara umum, wawancara dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu terstruktur, semi-terstruktur, dan tidak terstruktur. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara tidak terstruktur, di mana pertanyaan yang diajukan kepada responden disesuaikan dan dikembangkan berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden.

c. Kuesioner (Angket)

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁶⁹ Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang efisien jika peneliti sudah mengetahui dengan jelas variabel yang akan diukur serta apa yang diharapkan dari responden.

Jumlah pilihan jawaban bisa bervariasi, mulai dari dua opsi (misalnya ya atau tidak), tiga opsi (seperti sering, cukup, jarang), hingga lima opsi atau lebih (contohnya sangat sering, sering, cukup, jarang, sangat jarang). Namun, biasanya subjek penelitian hanya diperbolehkan memilih satu opsi jawaban.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Peneliti harus berhati-hati dalam memilih instrumen penelitian, karena instrumen merupakan alat utama untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Sangat penting bagi peneliti untuk memastikan bahwa

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal.137-141

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal.142

instrumen yang digunakan memenuhi standar ilmiah, seperti validitas dan reliabilitas. Salah satu alat yang paling sering digunakan oleh peneliti kuantitatif dalam penelitian psikologis adalah skala, yang juga sering disebut sebagai skala psikologi.⁷⁰ Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Skala *Social Adjustment*

Peneliti menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Devi, yang memiliki tingkat reliabilitas *social adjustment* (α) 0,930 dan (r) 22 item valid.⁷¹ Karena itu, peneliti mengadopsi alat ukur tersebut untuk digunakan dalam penelitian ini.

Secara terperinci blueprint instrument penelitian ini dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Blueprint Skala *Social Adjustment*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Kebutuhan untuk mengakui dan menghormati hak oranglain	Memiliki rasa kesadaran untuk hormat dilingkungan masyarakat	1, 5	9, 14	4
	Memiliki kesadaran untuk mampu menerima hak- hak oranglain	19, 22	3, 7	4
Menjalin relasi dengan oranglain dan untuk	Mampu menjalin relasi dengan oranglain	2	10	2

⁷⁰ Alisya, R. (2024). *Hubungan Internet Addiction dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020*. Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

⁷¹ Setiani, Devi. (2021). "Hubungan Antara Kemandirian dan Penyesuaian Sosial Pada Santri MTS Pondok Pesantren Assidiqiyah". *JCA Psikologi*. 2(2). 107-115.

menumbuhkan persahabatan yang langgeng				
Minat dan simpati untuk kesejahteraan oranglain	Memiliki kepekaan untuk membantu meringankan masalah oranglain	4, 8	17, 20	4
Kebijakan dalam beramal dan saling menolong	Memiliki rasa saling bantu dalam lingkungan bermasyarakat	11	15, 18	3
Menghormati nilai dan integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan masyarakat	Memiliki kesadaran untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku dilingkungan	12	6, 13, 16, 21	5
	Total			22

Tabel 3.2
Skala Pengukuran

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

b. Skala *Psychological Distress*

Dalam penelitian ini, menurut Kessler dan Mroczek, *psychological distress* diukur dengan menggunakan alat ukur *Kessler Psychological Distress Scale (K10)*.⁷² K10 terdiri dari 10 item yang mengukur tingkat distress seseorang yang dialami dalam periode empat minggu terakhir. Skala K10 memiliki konsistensi internal yang sangat baik (alpha Cronbach = 0,88). Penelitian ini menggunakan alat

⁷² Sampasa, Kanyinga., dkk. "Sifat Psikometrik Skala Distress Psikologis Kessler (K10) yang terdiri Dari 10 Item Pada Personel Militer Kanada". 2018. Jurnal Plos One

ukur yang diadaptasi oleh Intan, yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia.⁷³ Karena itu, penelitian ini mengadopsi alat ukur tersebut untuk digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.3
Blueprint Skala *Psychological Distress*

Konstruk/ Variabel	Aspek	Nomor Item	Jumah
<i>Psychological Distress</i>	Depresi	1, 3, 4, 7, 8, 9, 10	7
	Kecemasan	2, 5, 6	3
JUMLAH			10

E. Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah karena melalui analisis, data yang dikumpulkan dapat diberi makna dan arti yang berguna untuk memecahkan masalah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan perhitungan statistik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 for Windows. Menurut Sugiyono, dalam penelitian kuantitatif, analisis data mencakup kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mengolah data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang

⁷³ Intan Muzdalifah, "HUBUNGAN STRES DENGAN STATUS GIZI PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN NURUL HAKIM PPKH-KMMI LOMBOK BARAT". 2021. Skripsi. Fakultas Kedokteran. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.⁷⁴

Data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif. Oleh karena itu, data tersebut akan dianalisis dengan pendekatan statistik. Ada dua hal yang dilakukan dalam menganalisis data kuantitatif dalam penelitian ini, yaitu:

1. Uji deskriptif

Uji deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan informasi mengenai ciri atau karakteristik variabel-variabel utama yang diteliti. Menurut Sugiyono, statistik deskriptif adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau memaparkan data yang telah terkumpul apa adanya, tanpa bertujuan untuk membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi.⁷⁵ Statistik deskriptif dalam penelitian ini disajikan melalui demografi responden.

2. Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis dalam penelitian, perlu dilakukan pengujian asumsi klasik yang meliputi uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian mengikuti distribusi normal, yang dapat dilihat dari kurva normal. Perhitungan uji normalitas dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25.0 for Windows

⁷⁴ Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

⁷⁵ Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Untuk menentukan apakah sebaran data penelitian normal atau tidak, jika data mengikuti sebaran normal, berarti tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis pada kurva. Aturan yang digunakan adalah jika nilai signifikansi (*Shapiro-Wilk*) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

3. Uji Linieritas

Gunawan menjelaskan bahwa uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian bersifat linear atau tidak. Uji linearitas digunakan untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel. Dalam penelitian ini, uji linearitas menggunakan SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 25.0 for Windows dengan ANOVA. Kriteria yang digunakan untuk pengujian linearitas adalah jika nilai standar deviasi dari linearitas $> 0,05$, maka menunjukkan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel. Sebaliknya, jika nilai standar deviasi $< 0,05$, maka menunjukkan tidak ada hubungan linear antara kedua variabel.⁷⁶

4. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi atau uji normalitas data selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan serta rumusan masalah penelitian. Teknik statistik yang digunakan adalah analisis *Product*

⁷⁶ Alisya Nadya, "Hubungan Internet Addiction terhadap Kecemasan Individu Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember", (Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024), hal.55

Moment Pearson, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat serta menguji apakah korelasi tersebut signifikan atau tidak. Analisis ini dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Scienses*) versi 25.0 for Windows.



BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

Dalam melaksanakan suatu penelitian, langkah awal yang penting adalah mengidentifikasi objek yang akan menjadi fokus kajian. Deskripsi umum objek penelitian berfungsi untuk menjelaskan keberadaan, kondisi, serta situasi objek yang memiliki keterkaitan langsung dengan penelitian yang dilakukan.

Tujuan dari penyajian deskripsi umum ini adalah untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai objek penelitian, sehingga pembaca dapat memperoleh pemahaman yang jelas mengenai konteks dan arah penelitian tersebut.

1. Sejarah Singkat Berdirinya MTs Annuriyyah Jember

MTs Annuriyyah Kaliwining, Rambipuji, Jember didirikan oleh para pengasuh Pondok Pesantren Annuriyyah, antara lain:

- a. KH. Abdul Karim Sholeh
- b. KH. Abdullah Musa Sholeh
- c. Ny. Hj. Latifah Sholeh
- d. KH. Hablul Barri Sholeh
- e. KH. Abdul Roqib Sholeh
- f. Gus Usman Ali Sholeh
- g. Gus Moch. Nuru Sholeh

Didirikannya MTs Annuriyyah Jember merupakan realisasi usul wali santri dan masyarakat pada pertemuan bersama. Wali santri sadar bahwa Pondok Pesantren Annuriyyah sudah memenuhi syarat untuk mendirikan Madrasah Tsanawiyah, dikarenakan jumlah santri yang lebih dari cukup serta minat santri, terutama santri yang sudah memiliki ijazah MI/SD. Bahkan, jika MTs ini tidak didirikan, sebagian santri akan pulang ke rumah masing-masing atau pindah ke pondok pesantren lain. Mengingat situasi tersebut, sebagian wali santri menyampaikan usul secara informal untuk segera didirikan Madrasah Tsanawiyah. Bila tidak didirikan, maka wali santri akan mengikuti jejak anaknya. Kemudian, segenap keluarga pengasuh mengadakan pertemuan-pertemuan kecil melalui silaturahmi bersama masyarakat sekitar, bahkan sampai pertemuan resmi. Akhirnya, pada tanggal 21 Juli 1981, didirikanlah MTs Annuriyyah dengan ketentuan bahwa siswa wajib melanjutkan ke MTs dan tidak boleh melanjutkan ke MTs luar pondok

2. Visi dan Misi

a. Visi

“Terwujudnya Generasi Islam yang Unggul dalam Ilmu, Amal, dan Taqwa serta Keutamaan Akhlak”

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengembangan potensi peserta didik untuk memiliki kompetensi, *value added* (nilai tambah),

serta *life skills* (kecakapan hidup), sehingga menjadi kader bangsa yang memiliki kemampuan dasar dan kemampuan pendukungnya.

- 2) Meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dasar yang berorientasi pada kebiasaan bertindak.
- 3) Merefleksikan akhlakul karimah dalam setiap gerak dan tingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat.

B. Penyajian Data

Penyajian data berisi tentang temuan-temuan penting dari setiap variabel, yang akan disampaikan secara singkat namun jelas dalam bentuk tabel, angka statistik, serta grafik. Setiap variabel tercantum dalam subbagian terkait dan mengacu pada rumusan masalah atau tujuan penelitian. Berikut ini adalah informasi terkait data demografi dan data skala yang disajikan dalam bentuk tabel, yang mencakup skala *Social Adjustment* dan *Psychological Distress*.

1. Data Demografi Responden

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 35 santri baru yang sedang duduk di bangku kelas 7 MTs. Jumlah total responden diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Adapun informasi demografi responden diperoleh data sebagai berikut:

a. Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1
Gambaran Jenis Kelamin Responden

JK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	35	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh pada Tabel 4.1, dapat dilihat bahwa 35 responden berjenis kelamin wanita, dengan persentase 100%.

b. Deskripsi responden berdasarkan usia

Tabel 4.2
Gambaran Usia Responden

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	2.9	2.9	2.9
	13	18	51.4	51.4	54.3
	14	16	45.7	45.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang diperoleh pada Tabel 4.2, dapat dilihat bahwa responden terbanyak berusia 13 tahun, dengan jumlah 18 responden (51,4%), diikuti oleh usia 14 tahun sebanyak 16 responden (45,7%), dan usia 12 tahun sebanyak 1 responden (2,9%).

c. Deskripsi responden berdasarkan kelas

Tabel 4.3
Gambaran Kelas Responden

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	35	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3 mengenai gambaran klasifikasi responden di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 35 responden berada di bangku kelas 7 dengan persentase 100%.

2. Deskripsi Statistik

Berdasarkan data yang diperoleh, maka deskripsi statistik dijelaskan dalam tabel berikut:



Tabel 4.4
Deskripsi Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Social Adjustment</i>	35	61	73	66.77	2.766
<i>Psychological Distress</i>	35	26	40	34.40	3.688
Valid N (listwise)	35				

Sumber: diolah dari SPSS

Berdasarkan hasil uji deskriptif statistik, skala *social adjustment* memiliki nilai minimal 61 dan maksimal 73, dengan rata-rata (mean) 66,77 dan standar deviasi 2,766. Sementara itu, skala *psychological distress* memiliki nilai minimal 26 dan maksimal 40, dengan rata-rata 34,40 dan standar deviasi 3,688.

3. Deskripsi Kategori Data

Tabel 4.5
Rumus Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviation

X : Rentang Butir

a. Kategori *Social Adjustment*

1) Kategori Tinggi

Rumus : $M + 1SD \leq X$

: $66,77 + 2,766 \leq X$

: $69,536 \leq X$

Jika nilai total yang didapatkan lebih dari nilai 69,536, maka responden masuk dalam kategori tingkat *Social Adjustment* yang tinggi.

2) Kategori Sedang

Rumus : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

: $66,77 - 2,766 \leq X < 66,77 + 2,766$

: $64,004 \leq X < 69,536$

Jika nilai total yang didapatkan berada diantara nilai 64,004 dan 69,536, maka responden masuk dalam kategori tingkat *Social Adjustment* sedang.

3) Kategori Rendah

Rumus : $X < M - 1SD$

: $X < 66,77 - 2,766$

: $X < 64,004$

Jika nilai total yang didapatkan lebih dari nilai 64,004, maka responden masuk dalam kategori tingkat *Social Adjustment* yang rendah.

b. Kategori Psychological Distress

1) Kategori Tinggi

$$\text{Rumus : } M + 1SD \leq X$$

$$: 34,40 + 3,688 \leq X$$

$$: 38,088 \leq X$$

Jika nilai total yang diperoleh lebih dari 38.088, maka responden masuk dalam kategori tingkat *psychological distress* tinggi.

2) Kategori Sedang

$$\text{Rumus : } M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$: 34,40 - 3,688 \leq X < 34,40 + 3,688$$

$$: 30,712 \leq X < 38,088$$

Jika nilai yang diperoleh berada di antara 30.712 dan 38.088, maka responden dapat dikategorikan berada dalam tingkat *psychological distress* sedang.

3) Kategori Rendah

$$\text{Rumus : } X < M - 1SD$$

$$: X < 34,40 - 3,688$$

$$: X < 30,712$$

Jika nilai total yang diperoleh kurang dari 30,712, maka responden masuk dalam kategori tingkat *psychological distress* yang rendah.

Tabel 4.6
Hasil Uji Kategorisasi Variabel *Social Adjustment*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	5	14.3	14.3	14.3
	Sedang	24	68.6	68.6	82.9
	Rendah	6	17.1	17.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil uji kategorisasi data *social adjustment*, terlihat bahwa 5 santri baru pondok pesantren Annuriyyah berada pada kategori *social adjustment* tinggi dengan persentase 14,3%, 24 santri berada pada kategori *social adjustment* sedang dengan persentase 68,6%, dan 6 santri berada pada kategori *social adjustment* rendah dengan persentase 17,1%.

Tabel 4.7
Hasil Uji Kategorisasi Variabel *Psychological Distress*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	4	11.4	11.4	11.4
	Sedang	26	74.3	74.3	85.7
	Rendah	5	14.3	14.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil uji kategorisasi data *psychological distress*, diperoleh hasil kategorisasi data sebagai berikut: 4 santri baru masuk dalam kategori *psychological distress* tinggi dengan persentase 11,4%, 26 santri baru masuk kategori *psychological distress* sedang dengan

persentase 74,3%, dan 5 santri baru masuk kategori *psychological distress* rendah dengan persentase 14,3%.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Tabel 4.8
Pedoman Uji Normalitas

Nilai Signifikansi	Kategori
Sig > 0,05	Data Berdistribusi Normal
Sig < 0,05	Data Berdistribusi Tidak Normal

Adapun hasil dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Social Adjustment</i>	.104	35	.200*	.975	35	.610
<i>Psychological Distress</i>	.154	35	.036	.948	35	.099

Sumber : diolah dari SPSS

Dari tabel di atas, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Nilai signifikansi untuk variabel *social adjustment* sebesar 0,610 yang mana $0,610 > 0,05$, dan nilai signifikansi untuk variabel *psychological distress* sebesar 0,099 yang mana $0,099 > 0,05$. Hal ini berarti hasil dari variabel *social adjustment* dan variabel *psychological distress* memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data dari kedua variabel tergolong dalam kategori terdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Pada penelitian ini, uji linier digunakan untuk membuktikan ada atau tidak hubungan yang linier antara variabel *Social Adjustment* dengan

Psychological Distress. Pada penelitian ini, uji linieritas menggunakan SPSS dengan ANOVA. Adapun hasil uji linieritas sebagai berikut:

Tabel 4.10
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table			Sum of Squares	Df	Mean Square	f	Sig.
Social Adjustment * Psychological Distress	Between Groups	(Combined)	300.133	11	27.285	3.867	.003
		Linearity	212.323	1	230.337	32.648	.000
		Deviation from Linearity	69.797	10	6.980	.989	.480
	Within Groups		162.267	23	7.055		
	Total		462.400	34			

Berdasarkan tabel di atas, uji linearitas menunjukkan bahwa *Social Adjustment* berhubungan dengan *psychological distress*, dengan nilai signifikansi sebesar $0,480 > 0,05$, yang berarti variabel penyesuaian sosial bersifat linear terhadap variabel tekanan psikologis.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel *Social Adjustment* dengan variabel *Psychological Distress* pada santri baru Pondok Pesantren Annuriyyah. Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Adapun acuan yang digunakan untuk membantu peneliti dalam menguji hipotesis antara lain:

Tabel 4.11
Pedoman Uji Korelasi

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig < 0,05	Berhubungan
Sig > 0,05	Tidak Berhubungan

Adapun acuan untuk melihat kekuatan hubungan antara kedua variabel adalah:

Tabel 4.12
Pedoman Tingkat Korelasi

Nilai <i>Pearson Correlation</i>	Keterangan
0,00 – 0,20	Tidak Korelasi
0,21 – 0,40	Korelasi Lemah
0,41 – 0,60	Korelasi Sedang
0,61 – 0,80	Korelasi Tinggi
0,81 – 1,00	Korelasi Sangat Tinggi

Sumber: Sugiyono (2018:274)

Adapun hasil dari uji hipotesis dengan korelasi *Product Moment*

Pearson:

Tabel 4.13
Hasil Uji Hipotesis
Correlations

		<i>Social Adjustment</i>	<i>Psychological Distress</i>
<i>Social Adjustment</i>	Pearson Correlation	1	-.706**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	35	35
<i>Psychological Distress</i>	Pearson Correlation	-.706**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	35	35

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment pearson* terlihat nilai signifikansi 0.000 berarti

terdapat hubungan yang signifikan antara *Social Adjustment* dengan *Psychological Distress*. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Pada *pearson correlation* memperlihatkan nilai -0.706 . Berdasarkan acuan tingkat korelasi, bahwa *Social Adjustment* dan *Psychological Distress* memiliki hubungan yang kuat, karena termasuk dalam kategori $0,61-0,80$. Hasil dari uji korelasi *product moment pearson* yang negatif menyatakan bahwa semakin tinggi *Social Adjustment* maka semakin rendah tingkat *Psychological Distress*, dan sebaliknya, jika semakin rendah *Social Adjustment* maka semakin tinggi tingkat *Psychological Distress*.

D. Pembahasan

Total responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 35 santri baru MTs Annuriyyah. Berdasarkan gambaran jenis kelamin, 35 responden berjenis kelamin perempuan dan sedang menduduki bangku kelas 7 dengan nilai persentase 100%. Berdasarkan usia responden, santri MTs pondok pesantren Annuriyyah lebih banyak berusia 13 tahun dengan jumlah 18 orang dengan nilai persentase 51.4%, 14 tahun sebanyak 16 orang dengan nilai persentase 45.7%, sedangkan yang berusia 12 tahun berjumlah 1 anak dengan nilai persentase 2.9%.

Berdasarkan tabel 4.6, hasil kategorisasi penyesuaian sosial, 24 dari 35 santri baru MTs pondok pesantren Annuriyyah berada pada kategori penyesuaian sosial yang sedang (68,6%), 5 santri berada dalam kategori tinggi (14.3%), dan 6 santri berada dalam kategori penyesuaian sosial yang rendah

(17.1%). Santri MTs Pondok Pesantren Annuriyyah yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial diduga karena mereka belum mampu beradaptasi dengan lingkungan, aktivitas, peraturan di pondok dan teman-teman di pesantren. Selain itu, beberapa santri merasa bahwa pendidikan di pesantren bukanlah pilihan mereka sendiri, melainkan keputusan orang tua, sehingga mereka enggan mengikuti kegiatan pesantren dan memilih untuk kabur atau bahkan keluar. Menurut Schneiders, rumah, sekolah, dan masyarakat merupakan aspek-aspek penting dalam kelompok sosial yang saling terhubung secara integral. *Social Adjustment* mencakup kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dengan ketiga aspek ini akan membawa mereka pada kondisi sosial yang baik, sehingga mereka dapat merasa bahagia, harmonis, dan produktif. Sebaliknya, kegagalan dalam penyesuaian sosial dapat menyebabkan ketidakbahagiaan dan kesulitan dalam kehidupan individu. Berdasarkan pada tabel 4.7, hasil kategori *psychological distress*, 26 santri baru masuk dalam kategori sedang (74.3%), 4 santri baru masuk kategori tinggi (11.4%), dan 5 santri baru masuk kategori rendah (14.3%).

Berdasarkan pada tabel 4.9, hasil uji normalitas menyatakan bahwa data terdistribusi normal dengan nilai signifikansi yang dihasilkan dari variabel *Social Adjustment* sebesar 0.610 yang mana $0.610 > 0.05$, dan nilai signifikansi dari variabel *Psychological Distress* yang dihasilkan sebesar 0.099 yang mana $0.099 > 0.05$. Sehingga data dari kedua variabel tergolong dalam kategori terdistribusi normal. Pada tabel uji linieritas mengenai *Social Adjustment*

dengan *Psychological Distress*, didapat hasil nilai signifikansi sebesar $0.480 > 0,05$ yang berarti variabel *Social Adjustment* linier terhadap variabel *Psychological Distress*.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment social adjustment* dan *Psychological Distress* diperoleh $\text{sig.}(p) = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *Social Ajustment* dan *Psychological Distress*, dan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.706$ yang artinya terdapat hubungan negatif antara kedua variabel dengan tingkat korelasi tinggi karena berada dalam kategori $0,61-0,80$. Jika penyesuaian sosial baik maka tingkat *psychological distress* akan rendah. Begitu juga sebaliknya, jika penyesuaian sosial buruk atau rendah maka tingkat *psychological distress* akan tinggi, yang artinya H_a diterima.

Tingginya korelasi negatif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan secara mendalam melalui beberapa aspek teori *social adjustment* dari Scheineders dan *psychological distress* dari Mirowsky & Ross. Scheineders membagi aspek *social adjustment* menjadi 5 yaitu:⁷⁷

1. Kebutuhan untuk Mengakui dan Menghormati Hak Orang Lain

Santri yang berada di kategori sedang atau rendah dalam *social adjustment*, mereka masih menghadapi tantangan dalam memahami dan menghormati batasan, privasi, atau kebiasaan teman sebaya, senior, atau bahkan pengurus pesantren. Ini bisa muncul dalam bentuk pelanggaran aturan, kurangnya empati terhadap kebutuhan orang lain, atau kesulitan

⁷⁷ Devi Setiani, "Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Sosial Pada Santri MTS Pondok Pesantren Assidiqiyah", JCA Psikologi. 2(2).

dalam berinteraksi seperti kasus santri yang kerap melanggar aturan seperti sering meninggalkan kewajiban sholat berjamaah, tidak mengikuti kegiatan mengaji kitab, serta terlibat pelanggaran terhadap peraturan keamanan karena ketidaktahuan membawa handphone, secara langsung mencerminkan ketidakmampuan untuk menghormati hak dan aturan yang berlaku di pesantren.

2. Menjalin Relasi dan Persahabatan yang Langgeng

Santri yang berada di kategori sedang atau rendah dalam penyesuaian sosial, mereka masih kesulitan dalam membangun hubungan atau merasa nyaman berinteraksi dengan teman sebaya di pesantren. Lingkungan baru, jauh dari keluarga, dan perbedaan latar belakang teman menjadi faktor kesulitan *social adjustment* bagi santri baru. Kesulitan ini dapat termanifestasi dalam perilaku seperti menyendiri, kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, atau merasa canggung saat berinteraksi.

3. Minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain

Santri yang berada di kategori sedang atau rendah dalam *social adjustment*, mereka belum sepenuhnya mengembangkan kepekaan atau inisiatif untuk menunjukkan minat dan simpati terhadap teman-teman pesantren lainnya. Ini bisa dilihat mereka cenderung lebih fokus pada diri sendiri, dan belum merasa cukup nyaman untuk terlibat secara emosional dengan masalah orang lain.

4. Kebijakan dalam Beramal dan Saling Menolong

Santri yang berada di kategori sedang atau rendah dalam *social adjustment*, mereka belum sepenuhnya terlibat dalam kegiatan amal atau belum proaktif dalam menawarkan bantuan kepada teman-teman pesantren. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti masih fokus pada adaptasi pribadi dan kurangnya inisiatif. Ketika santri tidak aktif dalam praktik saling menolong, mereka mungkin kehilangan kesempatan untuk membangun ikatan sosial yang kuat.

5. Menghormati Nilai dan Integritas Hukum, Tradisi, dan Kebiasaan Masyarakat

Santri dalam kategori sedang atau rendah berada dalam proses adaptasi terhadap aturan dan tradisi pesantren. Mereka mematuhi sebagian besar aturan, tetapi mungkin masih ada beberapa yang terasa berat atau sulit untuk diterima sepenuhnya. Misalnya, mereka mungkin mematuhi jadwal sholat, tetapi masih merasa lelah dengan rutinitas mengaji yang padat, sehingga belum sepenuhnya menginternalisasi nilai-nilai tersebut sebagai bagian dari diri mereka.

Keterkaitan hasil penelitian dengan teori *psychological distress* menurut Mirowsky & Ross:⁷⁸

1. Depresi

Santri baru kesulitan menyesuaikan diri secara sosial, mereka yang tidak mampu menjalin relasi, merasa terasing dari teman, atau tidak

⁷⁸ Maharani, W. (2021). Gambaran Tingkat Psychological Distress Mahasiswa Dan Hubungannya Dengan Aksesibilitas Pelayanan Konseling Mahasiswa. *Jurnal Riset dan Pemikiran Sosiologi*, 2(2).

diterima oleh lingkungan, mereka sangat rentan mengalami perasaan sedih, kesepian, putus asa, tidak berharga hingga melakukan *self harm*. Jadwal padat di pesantren dan tekanan adaptasi yang tinggi juga menyebabkan gangguan tidur. Santri yang depresi biasanya mengalami insomnia atau justru tidur berlebihan sebagai mekanisme pelarian.

2. Kecemasan

Santri baru mengalami perasaan gelisah, khawatir, takut, mudah marah karena lingkungan baru pesantren yang penuh aturan, rutinitas padat, dan jauh dari keluarga merupakan sumber kecemasan bagi santri baru.

Jadi, kesimpulannya ialah hasil temuan ini relevan dengan teori yang dikemukakan oleh Schneiders mengenai *social adjustment*. Ketika individu, dalam hal ini santri baru, mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sosial pesantren termasuk mematuhi aturan, menjalin relasi positif dengan teman sebaya dan pengajar, serta menunjukkan minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain, mereka cenderung merasa lebih nyaman dan diterima.⁷⁹ Kemampuan untuk berinteraksi secara sehat dan efektif dalam lingkungan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Schneiders, akan mengurangi stresor yang muncul dari gangguan hubungan sosial.⁸⁰

⁷⁹ Widjaya, A. (2018). Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(1).

⁸⁰ Devi Setiani, D. (2021). Hubungan antara Kemandirian dan Penyesuaian Sosial pada Santri MTS Pondok Pesantren Assidiqiyah. *JCA Psikologi*, 2(2).

Sebaliknya, santri yang kesulitan dalam penyesuaian sosial akan menghadapi lebih banyak stresor.⁸¹ Ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang harmonis, merasa terasing, atau menolak realitas sosial pesantren dapat memicu perasaan tidak menyenangkan seperti kesedihan, putus asa, *self-harm* dan kecemasan yang merupakan gejala *psychological distress* menurut Mirowsky & Ross. Lingkungan pesantren yang memiliki rutinitas padat dan peraturan ketat, dapat menjadi sumber tekanan signifikan bagi santri yang belum memiliki kesiapan mental dan regulasi diri yang baik untuk beradaptasi.

Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Rahma, dkk., yang berjudul Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Sosial pada Santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuning Sari Kidul, Kecamatan Jenggawah, Kabupaten Jember. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat menghambat proses penyesuaian diri, sehingga penting untuk mengelola kecemasan secara efektif guna mencapai adaptasi sosial yang optimal.⁸²

⁸¹ Dharma Galuh. (2020). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Philanthropy Journal of Psychology*. 4(2). 172- 191

⁸² Nur Hasiatur Rahma, et al., "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Sosial Pada Santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember" hal.6

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian sosial dengan tekanan psikologis pada santri baru Pondok Pesantren Annuriyyah Jember. Analisis statistik menggunakan korelasi Pearson menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar -0,706. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *social adjustment* yang dimiliki santri, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang mereka alami. Sebaliknya, jika santri memiliki tingkat penyesuaian sosial yang rendah, maka semakin tinggi tingkat tekanan psikologis yang dialami oleh santri baru.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *social adjustment* berhubungan dengan *psychological distress* yang dialami oleh santri. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dan dukungan dalam proses adaptasi atau penyesuaian sosial santri baru di lingkungan pesantren agar tekanan psikologis yang mereka alami dapat diminimalkan.

B. Saran

1. Bagi Santri

Diharapkan para santri, khususnya santri baru, dapat lebih aktif membangun interaksi sosial yang positif dengan teman sebaya, ustadz/ustadzah, dan lingkungan sekitar. Meningkatkan keterampilan

sosial dan mencari dukungan emosional dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan selama masa adaptasi di pesantren.

2. Bagi Pihak Pondok Pesantren dan Sekolah

Perlu disediakan program orientasi dan bimbingan adaptasi yang intensif bagi santri baru guna membantu proses *Social Adjustment* mereka. Selain itu, penting bagi pihak pesantren untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses agar santri memiliki tempat untuk berbagi dan mendapatkan dukungan psikologis.

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua tetap menjaga komunikasi secara rutin dengan anak meskipun berada di pesantren, agar anak tetap merasa didukung secara emosional. Keterlibatan orang tua dalam proses adaptasi anak sangat penting untuk membantu menjaga stabilitas mental anak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, strategi coping, atau regulasi emosi, serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam untuk memperluas generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisya, N. 2024. Hubungan Internet Addiction terhadap Kecemasan Individu Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Skripsi*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Arifin, M. Z. (n.d.). Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. *Journal Universitas Negeri Surabaya*, 137-148.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Azizah, A. (2015). PENYESUAIAN SOSIAL DAN SCHOOL WELL-BEING: Studi pada Siswa Pondok Pesantren yang Bersekolah di MBI Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Jurnal Empati*, 4(4), 84-89.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Devi Setiani, d. (2021). Hubungan antara Kemandirian dan Penyesuaian Sosial pada Santri MTS Pondok Pesantren Assidiqiyah. *JCA Psikologi*, 2(2).
- Dewayani, A. (2011). Perceived Peer Social Support dan Psychological Distress Mahasiswa Universitas Airangga. *Makara, Sosial Humaniora*, 15(2), 86-93.
- Eko Setianingsih, d. (2006). Hubungan Antara Penyesuaian Sosial dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 29-35.
- Fakhrul Ramadhan Fatan, d. (2021). Profil Penyesuaian Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat. *1(1)*, 81-90.
- Dharma Galuh. (2020). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Philanthropy Journal of Psychology*. 4(2). 172-191
- Gaol, L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Jamaludin. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Coping Stress terhadap Psychological Distress pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 4(1).

- Karlinger, F. N. (1973). *Foundation of Behavior Science Research*. Holt Rinehart & Winston.
- Khadijah. (2019). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja. *Jurnal Al-Taujih*, 5(2), 114-124.
- Khairunnisa, d. (2024). Psychological distress level survey of Islamic boarding school student. *Psycho Holistic*, 6(1), 35–39. doi:10.35747/ph.v6i1.802
- Maharani, W. (2021). Gambaran Tingkat Psychological Distress Mahasiswa Dan Hubungannya Dengan Aksesibilitas Pelayanan Konseling Mahasiswa. *Jurnal Riset dan Pemikiran Sosiologi*, 2(2), 139-158. doi:10.47776/MJPRS.002.02.04
- Maicke Ratna, D.S. (2019). Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang
- Miftahul Aula, S. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Sosial Dengan Penerimaan Teman Sebaya di SMK Negeri 2 Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Misbahudin. (2024). “Analisis pengaruh tekanan psikologis dan beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri: studi kasus”. *Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Budaya*. 3(4).
- Murhima A. Kau, M. I. (2018). Deskripsi Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 4(3).
- Ni'mah, F. (2016). Korelasi Attachment Dengan Penyesuaian Sosial. *Skripsi*.
- Nur Asri Fitriani, d. (n.d.). Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 35 Jakarta. *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*, 95-99.
- Nur Hasiatur Rahma, et al., “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Sosial Pada Santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember”.
- Oki Tri Handono, K. B. (2013). HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2).
- Pritaningrum, M. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 134-143.
- Puspitaningrum, N. P. (2021). Peran resource dan vulnerability index of resilience terhadap distres psikologis remaja saat pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 156-163.

- Riskawati, M. V. (2023). Peran Pengasuh dalam Membentuk Kemandirian Santri melalui Kegiatan Life Skill di Yayasan PKPPS Nasy'atul Barokah (Penaber) Bawean. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 12(2), 207-218.
- Sahibudin, M. (2017). Pesantren dan Pendidikan Tinggi. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, 4(2), 266-278.
- Septania, S. M. (2022). Gambaran Kesehatan Jiwa Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Aisyiah*, 9(1), 89-105.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, W. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 16(1).
- Ulum, M. (2021). Akulturasi Santri Di Pesantren. *Journal of Islamic Education Studies*, 2(1), 70-80.
- Widjaya, a. (2018). Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Yanizon, A. (2016). Description of The Social Adjustment of Students. *Jurnal KOPASTA*, 3(1), 1-8.
- Zuroida, A. (2018). Efektifitas Psikoedukasi Penyesuaian Sosial Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Sosial. *Psikosains*, 13(2), 136-143.





**YAYASAN PENDIDIKAN ANNURIYYAH
MADRASAH TSANAWIYAH ANNURIYYAH
NPSN : 20580261 NSM : 121235090105
"TERAKREDITASI B"**

Jalan Dharmawangsa 142, Kaliwining, Rambipuji, Jember, 68152
Website: mtssAnnuriyyah.sch.id Email : mts.Annuriyyah@gmail.com

NOMOR : 065/MTs.Ann.13.12.1557/PP.005/05/2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat dari Universitas Islam Negeri Kiyai Haji Achmad Siddiq(UIN KHAS) Jember nomor: b.2157/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/5/2025 tertanggal 15 Mei 2025 perihal permohonan tempat penelitian skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Indah Febriyanti
NIM : 214103050029
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (Delapan)
Judul Skripsi : Hubungan *Social Adjustment* dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren di MTs Annuriyyah Jember

Setelah memperhatikan surat Saudara, maka kami menerima permohonan untuk dijadikan tempat penelitian dimaksud. Demikian surat balasan ini, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jember, 19 Mei 2025

Kepala Madrasah





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 FAKULTAS DAKWAH
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
 email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.2157/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/5/2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

15 Mei 2025

Yth.

Kepala MTs Annuriyyah

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Indah Febriyanti
 NIM : 214103050029
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Psikologi Islam
 Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Social Adjustment dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren di MTs An-Nuriyyah Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan
 Kelembagaan,

Uun Yusufa

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Febriyanti

NIM : 214103050029

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

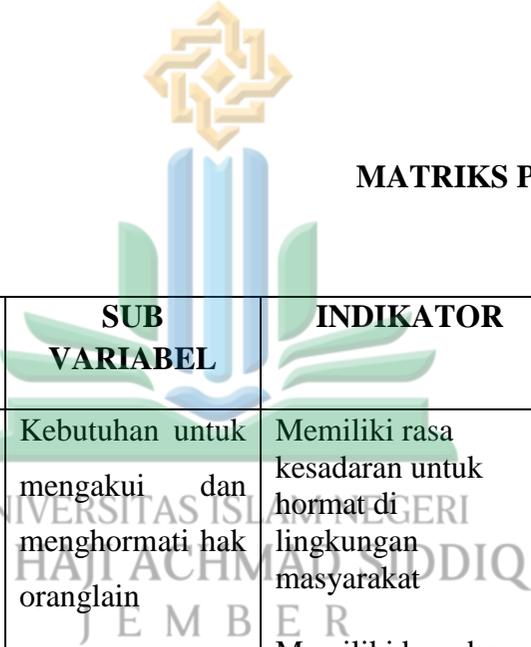
Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 26 Mei 2025
Saya yang menyatakan



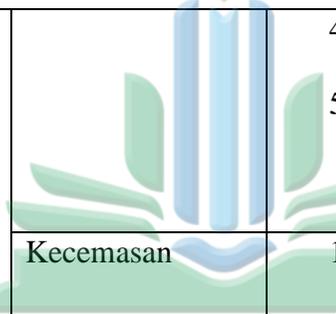
Indah Febriyanti
NIM. 214103050029



MATRIKS PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	HIPOTESIS	RUMUSAN PENELITIAN
Hubungan Antara <i>Social Adjustment</i> dengan <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren di MTs Annuriyyah Jember	1. <i>Social Adjustment</i> (V X) Teori Scheiniders	Kebutuhan untuk mengakui dan menghormati hak oranglain	Memiliki rasa kesadaran untuk hormat di lingkungan masyarakat Memiliki kesadaran untuk mampu menerima hak-hak orang lain	1.Primer - Angket/ skala penelitian - Observasi	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Dalam pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu untuk menentukan sampel dengan menggunakan	H0: tidak ada hubungan yang signifikan antara <i>Social Adjustment</i> dengan <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren di MTs Annuriyyah Jember H1: terdapat hubungan signifikan antara <i>Social</i>	Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara <i>Social Adjustment</i> dengan <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren di MTs Annuriyyah Jember?
		Menjalin relasi dengan oranglain dan untuk menumbuhkan perkembangan persahabatan yang langgeng	Mampu menjalin relasi dengan orang lain	2.Sekunder - Observasi - Dokumentasi - Jurnal - Buku Terkait			

	Minat dan simpati untuk kesejahteraan oranglain	Memiliki kepekaan untuk membantu meringankan masalah orang lain		pertimbangan tertentu	<i>Adjustment</i> dengan <i>Psychological Distress</i> pada Santri Pondok Pesantren di MTs Annuriyyah Jember	
	Kebijakan dalam beramal dan saling menolong	Memiliki rasa saling bantu dalam lingkungan bermasyarakat				
	Menghormati nilai dan integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan masyarakat	Memiliki kesadaran untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku dilingkungan				
2. Psychological Distress (V Y)	Depresi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengalami gangguan tidur 2. Merasa sedih 3. Kehilangan minat dan semangat 				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

	<p>Teori Mirowsky & Ross</p>	<p>Kecemasan</p>	<p>4. Merasa putus asa 5. Merasa kesepian dan sering menangis</p>				
			<p>1. Gelisah, cemas 2. Mudah khawatir dan takut 3. Mudah marah</p>				

SKALA SOCIAL AJUSTMENT

Nama :

Usia :

Kelas :

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan baik dan benar
2. Kemudian pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda, dan berilah **tanda ceklist (✓)** pada jawaban yang sesuai dengan pilihan anda. Adapun empat jawaban itu adalah :
SS : Jika anda **sangat sesuai** dengan pernyataan tersebut
S : Jika anda **sesuai** dengan pernyataan tersebut
N : Jika anda **netral** degan pertanyaan tersebut
TS : Jika anda **tidak sesuai** dengan pernyataan tersebut
STS : Jika anda **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan tersebut
3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang anda pilih adalah benar.

No	Pernyataan	Pilihan				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya berprilaku sopan kepada semua orang					
2.	Saya merasa senang bila bertemu dengan teman-teman					
3.	Saya merasa kritikan oranglain merendahkan saya					
4.	Saya menolong teman yang mengalami kesulitan					
5.	Saya akan berbicara dengan suara yang lembut ketika berhadapan dengan ustadz					
6.	Peraturan yang ada di pondok pesantren ini membuat saya lelah					
7.	Saya tidak menghargai apa yang oranglain inginkan					
8.	Saya senang ketika dapat membantu menyelesaikan masalah oranglain					
9.	Saya menolak mendapat hukuman walaupun saya					

	berbuat salah					
10.	Saya terpaksa bergaul dengan teman-teman yang ada di pesantren ini					
11.	Saya menyumbang ketika ada kegiatan amal					
12.	Saya mengikuti kegiatan yang ditetapkan di pesantren					
13.	Saya tidak mengikuti aturan yang ada di pesantren ini					
14.	Saya memilih kabur daripada mengikuti kegiatan yang diadakan di pesantren					
15.	Saya menertawai orang lain yang sedang dalam kesulitan					
16.	Saya merasa kesulitan menyesuaikan perilaku dengan lingkungan sekitar					
17.	Saya membiarkan orang lain dalam kesusahan					
18.	Saya lebih mementingkan diri sendiri daripada orang lain					
19.	Saya tidak menertawai orang lain yang sedang dalam kesulitan					
20.	Saya tidak peduli dengan lingkungan sekitar					
21.	Saya malas mengikuti kegiatan yang ada di pesantren ini					
22.	Saya memberikan selamat ketika teman saya mendapatkan penghargaan dari ustadz					

SKALA PSYCHOLOGICAL DISTRESS

No.	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat lelah padahal anda tidak sedang mengerjakan hal-hal yang melelahkan (feel tiredout for no good reason)?					
2.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup (nervous)?					
3.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada seseorang/ kegiatan apa pun yang dapat menenangkan anda (feel so nervous that nothing could calm you down)?					
4.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa putus asa(hopeless)?					
5.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah(fidgety)?					
6.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dapat beristirahat dengan tenang (feel so restless that you could not sit still)?					
7.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa banyak menanggung beban (depressed)?					
8.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa terpaksa dalam melakukan segala hal (feel that everything was an effort)?					
9.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat sedih dan					

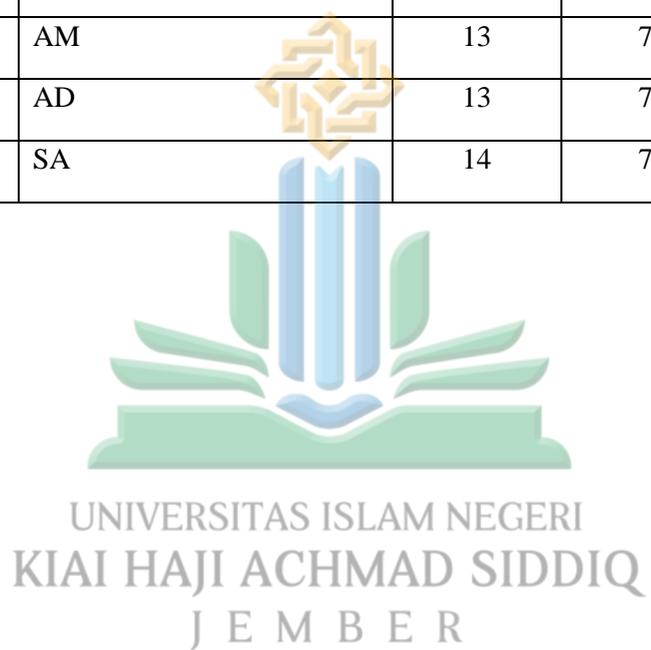
	tidak ada seseorang/ kegiatan apa pun yang dapat menghibur anda (feel so sad that nothing could cheer you up)?					
10.	Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dihargai (worthless)?					



Data Responden

No.	Nama	Usia	Kelas
1.	KN	14	7
2.	RH	14	7
3.	AW	14	7
4.	FA	14	7
5.	FZ	13	7
6.	NK	14	7
7.	DA	13	7
8.	DW	14	7
9.	PI	13	7
10.	HH	13	7
11.	ZK	13	7
12.	VN	13	7
13.	AA	13	7
14.	DD	13	7
15.	FD	14	7
16.	S	13	7
17.	AK	14	7
18.	BP	14	7
19.	FF	14	7
20.	AA	13	7
21.	AN	14	7
22.	KY	14	7
23.	ZA	14	7
24.	ZQ	13	7
25.	SA	13	7

26.	AW	13	7
27.	FU	12	7
28.	AS	13	7
29.	SL	14	7
30.	AM	13	7
31.	KQ	13	7
32.	ZF	14	7
33.	AM	13	7
34.	AD	13	7
35.	SA	14	7



Tabulasi Data Variabel X

No	Item																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Res1	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	2	2	4	3	5
Res2	3	3	4	5	5	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	2
Res3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	5	4	3	2	3	2	3	3	3	2
Res4	3	3	2	1	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	2
Res5	4	3	3	2	1	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	4	2	2
Res6	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	4	1	2	3	5	3	2	3	4
Res7	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	5	3	2	3	4	3	2	4	2
Res8	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	5	2	3	4	3	3	2	3
Res9	3	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	1	3	4	3	2	3
Res10	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3
Res11	3	3	4	2	3	5	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	5	3	2	4	3
Res12	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3
Res13	4	2	2	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	1	4	2	2	3	4
Res14	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	5	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3
Res15	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	4	1	3	3	4	3	2	3	2	4	3
Res16	5	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	1	2	3	2	3	3
Res17	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3
Res18	3	2	4	2	4	3	2	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	2	4	2
Res19	4	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3
Res20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3
Res21	4	5	4	3	2	3	2	3	3	3	1	4	2	3	5	2	1	3	4	5	2	3
Res22	3	3	5	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	2
Res23	3	4	1	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3
Res24	4	4	2	3	2	2	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	2
Res25	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	4	4	2	5	5	2	5	3	3	3	5	2
Res26	3	3	4	2	1	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	5	3	3	3	2	2	3
Res27	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3
Res28	3	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	2
Res29	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	2	4	3	2	2	4	2	4	2	4
Res30	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	1	3	5	4	3	3	3	3	2	4	4	4
Res31	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4
Res32	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3
Res33	2	5	2	3	5	3	3	3	3	4	1	4	2	3	3	3	2	3	5	2	3	2
Res34	3	3	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
Res35	5	3	3	2	4	3	2	4	4	3	2	4	2	4	1	4	2	4	3	2	3	4

Tabulasi Data Variabel Y

	Item									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Res1	3	3	5	2	4	3	3	2	3	4
Res2	3	4	2	3	2	3	4	3	1	3
Res3	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3
Res4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
Res5	5	5	3	3	5	3	4	4	3	4
Res6	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2
Res7	4	2	3	3	5	5	3	3	3	4
Res8	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2
Res9	3	4	3	4	3	3	1	2	4	4
Res10	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2
Res11	4	1	3	3	1	4	3	3	5	3
Res12	4	2	4	2	4	3	3	3	4	3
Res13	2	2	2	4	5	2	5	4	5	4
Res14	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3
Res15	4	4	4	4	4	5	5	2	4	4
Res16	2	4	2	4	5	5	5	5	5	3
Res17	2	3	4	3	4	5	5	5	5	2
Res18	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2
Res19	4	4	3	5	3	4	3	3	4	3
Res20	3	2	4	4	5	5	5	5	3	2
Res21	4	4	2	4	5	5	5	4	2	2
Res22	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
Res23	3	4	3	2	4	4	2	3	4	3
Res24	4	1	2	4	3	4	3	4	2	4
Res25	2	5	5	2	5	5	3	3	3	3
Res26	5	2	5	2	5	3	5	3	3	3
Res27	3	4	3	3	2	2	5	4	2	2
Res28	3	3	3	3	3	5	5	5	5	2
Res29	3	5	3	3	3	5	5	3	5	2
Res30	3	2	5	5	5	3	3	4	5	3
Res31	2	2	3	3	5	5	4	5	4	5
Res32	2	1	4	3	2	3	1	3	3	4
Res33	2	3	4	4	4	5	5	5	2	3
Res34	3	2	3	3	5	2	4	4	3	4
Res35	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3

Lampiran Uji SPSS

1. Data Demografi Responden

a. Data Demografi Jenis Kelamin

JK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	35	100.0	100.0	100.0

b. Data Demografi Usia

usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	1	2.9	2.9	2.9
13	18	51.4	51.4	54.3
14	16	45.7	45.7	100.0
Total	35	100.0	100.0	

c. Data Demografi Kelas

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	35	100.0	100.0	100.0

2. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	35	61	73	66.77	2.766
Y	35	26	40	34.40	3.688
Valid N (listwise)	35				

3. Deskripsi Kategori Data

a. Kategorisasi *Social Adjustment*

		PenyesuaianSos			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tinggi	5	14.3	14.3	14.3
	Sedang	24	68.6	68.6	82.9
	Rendah	6	17.1	17.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

b. Kategorisasi *Psychological Distress*

		PsychologicalStress			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tinggi	4	11.4	11.4	11.4
	Sedang	26	74.3	74.3	85.7
	Rendah	5	14.3	14.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

4. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.104	35	.200*	.975	35	.610
Y	.154	35	.036	.948	35	.099

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

5. Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined) 300.133	11	27.285	3.867	.003
	Linearity	230.337	1	230.337	32.648	.000
	Deviation from Linearity	69.797	10	6.980	.989	.480
Within Groups		162.267	23	7.055		
Total		462.400	34			

6. Uji Hipotesis

Correlations

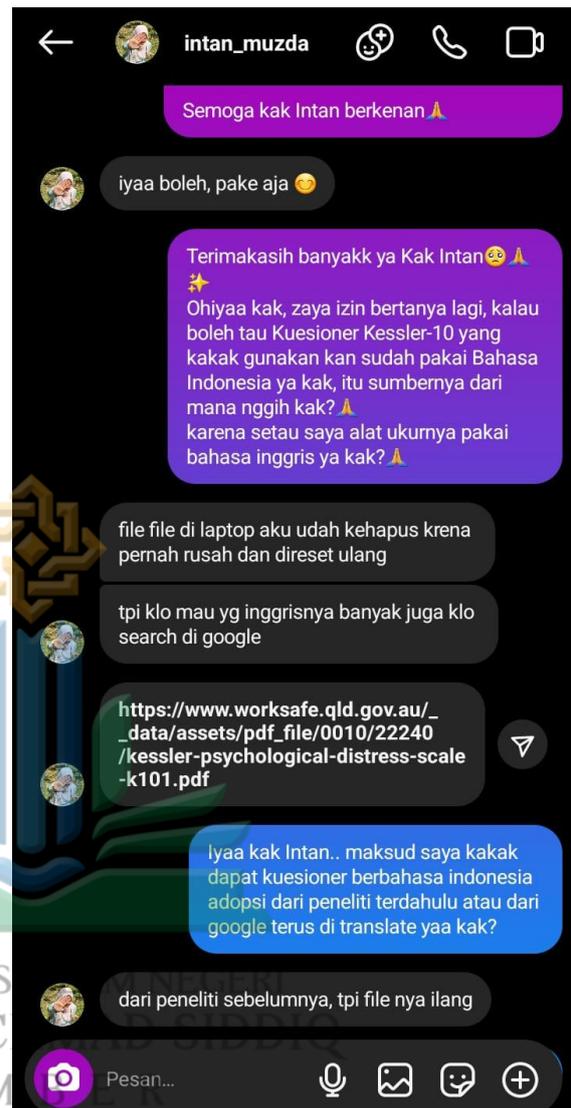
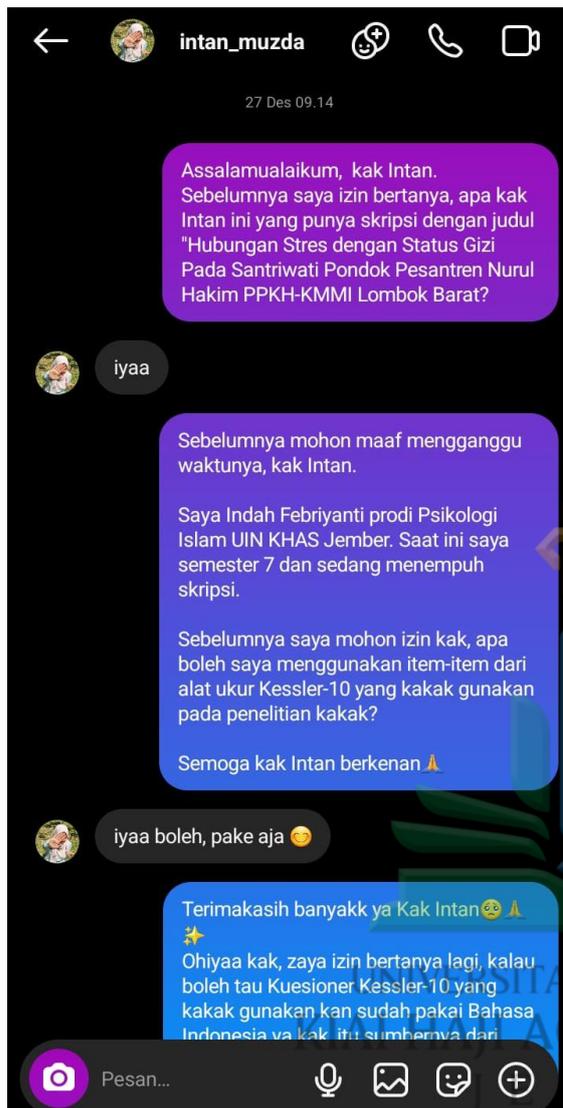
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.706**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	35	35
Y	Pearson Correlation	-.706**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	35	35

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

7. Dokumentasi



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R





BIODATA PENULIS



Biodata Pribadi

Nama : Indah Febriyanti
 NIM : 214103050029
 Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 28 Februari 2003
 Alamat : Jl. Manyar No.15 Lingk.Krajan Slawu,
 Kec. Patrang, Kab. Jember
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fakultas : Dakwah
 Alamat Email : indahfebriyantii28@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Kartika IX-35
2. SDN Jember Lor 02
3. SMPN 4 Jember
4. SMAN 5 Jember
5. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Riwayat Organisasi

1. HMPS Psikologi Islam UIN KHAS Jember