



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 3 April 2026, Hal 11-26
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Tingkat Kecemasan Santri MTS Terhadap Adaptasi Lingkungan Baru di Pondok Pesantren

Fadilla Nur Syahrani^{1*}, Herry Susanto², Indra Tri Astuti³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: fadillanursyahrani@gmail.com¹

Article Info :

Received:
03-01-2026
Revised:
20-01-2026
Accepted:
03-02-2026

Abstract

This study examined anxiety levels among new Islamic junior high school (MTs) students during adaptation to a new boarding school environment at Pondok Modern Darul Arqam Patean, Kendal. Using a quantitative descriptive-comparative design, total sampling was applied to 212 respondents who met inclusion criteria. Anxiety was assessed using the validated and reliable Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire. Descriptive analysis indicated that most students experienced severe anxiety, while moderate anxiety was observed in a smaller proportion and mild anxiety appeared rarely. Inferential analysis employed an Independent t-test to compare anxiety scores by gender and One-Way ANOVA to test differences across regions of origin. Results revealed a statistically significant difference in anxiety between male and female students. Regional origin also showed significant differences, and the Games-Howell post hoc test indicated that students from Kendal had significantly higher anxiety compared to those from Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, and Batang, while differences with students from outside Java were not significant. These findings highlight the importance of demographic-sensitive psychosocial interventions to support adaptation among new boarding school students.

Keywords: Anxiety, Adaptation, Boarding School, GAD-7, Mts.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tingkat kecemasan di kalangan siswa baru SMP Islam (MTs) selama proses adaptasi terhadap lingkungan asrama baru di Pondok Modern Darul Arqam Patean, Kendal. Dengan menggunakan desain deskriptif-komparatif kuantitatif, sampling total diterapkan pada 212 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) yang telah tervalidasi dan terpercaya. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan berat, kecemasan sedang ditemukan pada proporsi yang lebih kecil, dan kecemasan ringan jarang terjadi. Analisis inferensial menggunakan uji t independen untuk membandingkan skor kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan uji ANOVA satu arah untuk menguji perbedaan berdasarkan asal daerah. Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan. Asal daerah juga menunjukkan perbedaan yang signifikan, dan uji post hoc Games-Howell menunjukkan bahwa siswa dari Kendal memiliki kecemasan yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa dari Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, dan Batang, sementara perbedaan dengan siswa dari luar Jawa tidak signifikan. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi psikososial yang sensitif terhadap demografi untuk mendukung adaptasi di antara siswa baru di asrama.

Kata kunci: Kecemasan, Adaptasi, Asrama, GAD-7, Mts.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perpindahan remaja awal ke lingkungan berasrama religius merupakan fenomena pendidikan yang terus menguat secara global, seiring meningkatnya preferensi keluarga terhadap institusi berbasis nilai, disiplin, dan pembinaan karakter, yang dalam praktiknya menuntut restrukturisasi besar pada pola hidup, relasi sosial, serta regulasi emosi peserta didik pada fase perkembangan yang rentan. Dalam lanskap kajian kesehatan remaja, adaptasi terhadap lingkungan baru dipahami bukan sekadar proses sosial, melainkan transisi ekologis yang dapat memicu respons stres psikologis yang berkelanjutan, terutama ketika individu mengalami perubahan simultan pada dukungan keluarga, kontrol otonomi, ritme akademik, dan norma komunikasi. Bukti empiris dalam konteks pesantren Indonesia menunjukkan bahwa dinamika adaptasi santri baru tidak hanya berkaitan dengan disiplin dan

kepatuhan, tetapi juga terhubung dengan tekanan psikososial yang muncul dari perubahan budaya mikro, struktur hierarki, serta tuntutan peran sosial yang ketat (Arifin et al., 2023; Bau et al., 2022). Pada saat yang sama, studi kasus pesantren kontemporer memperlihatkan bahwa institusi pesantren berkembang menjadi ruang pendidikan kompleks yang menggabungkan agenda ekologis, pedagogis, dan budaya, sehingga memperluas spektrum stresor adaptif yang dialami santri pada masa awal tinggal di asrama (Mulya & Salvi, 2024).

Literatur terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa santri baru menghadapi stres adaptif yang signifikan, namun pola hubungan antara stres, kecemasan, dan kemampuan penyesuaian diri sering kali dipetakan melalui pendekatan yang terfragmentasi. Studi yang menilai stres pada santri baru menegaskan bahwa tekanan awal masa tinggal di pesantren dapat muncul sebagai gejala psikologis yang mengganggu fungsi belajar, tidur, serta relasi interpersonal, tetapi sering kali berhenti pada pemetaan tingkat stres tanpa menguji bagaimana stres itu bertransformasi menjadi kecemasan yang lebih persisten (Maulana, 2022). Kajian lain menemukan hubungan yang bermakna antara culture shock dan tingkat stres pada santri baru, yang mengindikasikan bahwa transisi budaya internal pesantren dapat bekerja sebagai pemicu psikologis utama, bukan hanya faktor disiplin atau akademik (Arifin et al., 2023). Sementara itu, penelitian mengenai adaptasi remaja di asrama menekankan keterkaitan antara tingkat stres dan kemampuan beradaptasi, namun indikator adaptasi sering didefinisikan secara umum dan belum spesifik pada pengalaman santri MTs sebagai kelompok usia yang berada pada fase krusial perkembangan emosi dan identitas (Bau et al., 2022).

Di sisi lain, sejumlah penelitian berbasis pengalaman subjektif menunjukkan bahwa penyesuaian diri santri baru merupakan proses yang sarat konflik internal, ambivalensi, dan negosiasi identitas, sehingga kecemasan tidak dapat dipahami sebagai variabel tunggal yang berdiri sendiri, melainkan sebagai hasil interaksi antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan struktur budaya institusi. Studi fenomenologi tentang penyesuaian diri santri baru menegaskan bahwa santri sering mengalami ketegangan antara kebutuhan afeksi keluarga dan tuntutan kemandirian yang dipaksakan oleh sistem asrama, yang kemudian berkontribusi pada munculnya gejala kecemasan sebagai bentuk respons adaptif yang maladaptif (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022). Kajian adaptasi kultural santri baru juga memperlihatkan bahwa masalah penyesuaian tidak hanya muncul pada aspek kebiasaan hidup, tetapi juga pada internalisasi norma dan komunikasi sosial, yang apabila tidak terkelola dapat memperpanjang fase distress psikologis (Maulidi et al., n.d.). Temuan tentang manajemen adaptasi dalam komunikasi antarbudaya santri baru menambah argumen bahwa pesantren merupakan ruang interaksi sosial yang kompleks, sehingga kecemasan dapat dipicu oleh hambatan komunikasi, rasa tidak aman sosial, serta kesulitan membaca kode-kode budaya internal (Chusniyah et al., 2025).

Meskipun literatur cukup kaya, terdapat keterbatasan konseptual dan empiris yang tajam yang membuat pemahaman tentang kecemasan santri MTs masih belum solid. Pertama, sebagian penelitian lebih menonjolkan stres atau culture shock sebagai variabel utama, sementara kecemasan sering diperlakukan sebagai konsekuensi implisit tanpa pengukuran terstandar yang memungkinkan komparasi lintas studi (Maulana, 2022; Arifin et al., 2023). Kedua, studi yang secara eksplisit menilai kecemasan santri cenderung menggunakan desain deskriptif umum sehingga tidak menguji diferensiasi kecemasan berdasarkan karakteristik penting seperti jenis kelamin atau latar daerah asal, padahal heterogenitas sosial-kultural santri berpotensi menjadi determinan psikologis yang kuat (Farhany et al., 2023). Ketiga, beberapa intervensi yang dilaporkan efektif dalam mengurangi kecemasan santri baru, seperti klinik solver atau konseling individu, lebih banyak menekankan narasi program dan keberhasilan praktis, namun belum memperkuat landasan pengukuran kecemasan sebagai outcome utama berbasis instrumen psikometrik yang ringkas dan tervalidasi untuk populasi remaja (Al Karim, 2025; Alfayadl, 2022). Keempat, riset mengenai perilaku prososial dan dinamika sosial santri mengindikasikan adanya faktor sosial protektif, tetapi keterkaitannya dengan kecemasan sebagai indikator kesehatan mental belum dipetakan secara sistematis (Azrinaz et al., 2025).

Celah-celah tersebut memiliki implikasi ilmiah dan praktis yang tidak dapat diabaikan, mengingat kecemasan pada remaja awal bukan hanya isu emosional jangka pendek, melainkan faktor risiko yang dapat mengganggu keterlibatan belajar, kualitas tidur, serta integrasi sosial dalam komunitas asrama yang tertutup. Dalam konteks pesantren, kegagalan adaptasi psikologis berpotensi memunculkan konsekuensi berlapis, mulai dari penurunan performa akademik, konflik interpersonal, hingga keinginan keluar dari sistem pendidikan, yang pada akhirnya menimbulkan kerugian bagi santri, keluarga, dan institusi. Literatur yang menyoroti pengalaman penyesuaian santri putri baru menegaskan

bahwa adaptasi adalah proses yang dinamis dan tidak selalu linear, sehingga intervensi kesehatan mental memerlukan pemetaan tingkat kecemasan yang presisi agar dapat diarahkan pada kelompok yang paling rentan (Lestari & Imamah, 2026). Ketika pendekatan intervensi telah mulai diperkenalkan dalam berbagai bentuk, kebutuhan yang paling mendasar tetap berada pada level epidemiologi psikologis, yakni pengukuran yang akurat mengenai seberapa besar masalah kecemasan terjadi dan bagaimana variasinya di dalam populasi santri MTs pada fase awal adaptasi (Al Karim, 2025; Farhany et al., 2023).

Berangkat dari lanskap tersebut, penelitian ini menempatkan diri sebagai studi kesehatan remaja berbasis institusi pesantren yang berfokus pada pengukuran tingkat kecemasan santri Madrasah Tsanawiyah dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru, dengan desain kuantitatif yang menggunakan total sampling pada populasi santri, serta analisis statistik untuk menguji perbedaan kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan daerah asal. Studi ini bertujuan menghasilkan gambaran komprehensif tingkat kecemasan santri MTs menggunakan instrumen GAD-7 yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sekaligus memberikan kontribusi teoretis berupa penguatan posisi kecemasan sebagai indikator kesehatan mental utama dalam kajian adaptasi pesantren, dan kontribusi metodologis melalui pemanfaatan prosedur analisis inferensial yang memungkinkan pemetaan perbedaan antar kelompok secara lebih presisi, sehingga dapat menjadi dasar perancangan skrining dan program pendampingan psikologis yang lebih terarah di lingkungan pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data empiris dengan pendekatan kuantitatif dan desain deskriptif komparatif untuk menggambarkan serta membandingkan tingkat kecemasan santri Madrasah Tsanawiyah (MTs) dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru di pondok pesantren. Penelitian dilaksanakan di Pondok Modern Darul Arqam Patean, Kendal, dengan populasi santri baru MTs sebanyak 212 santri, dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden. Kriteria inklusi meliputi santri MTs yang berstatus santri baru, tinggal di asrama pesantren, dan bersedia mengikuti penelitian melalui persetujuan partisipasi (assent) serta persetujuan wali/orang tua (consent) sesuai ketentuan etik penelitian pada anak. Kriteria eksklusi meliputi santri yang tidak hadir pada saat pengisian kuesioner, tidak menyelesaikan pengisian instrumen secara lengkap, atau memiliki hambatan komunikasi yang menyebabkan respons tidak dapat dinilai secara valid. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara terstruktur di lingkungan pesantren dengan pendampingan peneliti untuk memastikan prosedur pengisian seragam, menjaga kerahasiaan jawaban, dan meminimalkan bias sosial selama proses pengukuran.

Instrumen penelitian menggunakan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan serta konsistensi pengukuran tingkat kecemasan pada responden remaja, dengan skor diklasifikasikan ke dalam kategori kecemasan sesuai pedoman interpretasi instrumen. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif (frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi) untuk menggambarkan distribusi tingkat kecemasan, serta analisis inferensial menggunakan Independent t-test untuk menguji perbedaan skor kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan One-Way ANOVA untuk menguji perbedaan skor kecemasan berdasarkan daerah asal; apabila asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi, analisis perbandingan antar kelompok dilanjutkan menggunakan post hoc Games–Howell. Seluruh pengujian statistik ditetapkan pada tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini mematuhi prinsip etika penelitian kesehatan dan psikologi, termasuk kerahasiaan data, anonimitas responden, hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan pun, serta persetujuan etik dari komite etik penelitian yang berwenang sebelum pelaksanaan studi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden, Distribusi Kecemasan, dan Perbedaan Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Transisi santri MTs ke lingkungan pesantren modern merupakan bentuk perubahan ekologis yang menuntut reorganisasi pola hidup, relasi sosial, serta kontrol emosi dalam waktu singkat, sehingga tekanan psikologis dapat muncul sebagai respons adaptif yang bersifat akut maupun menetap. Konteks ini relevan dengan temuan literatur bahwa pesantren kontemporer berkembang menjadi ruang pendidikan kompleks yang memadukan agenda pedagogis, budaya, dan bahkan ekologi institusional, sehingga spektrum stresor adaptasi pada santri baru menjadi lebih luas dan tidak hanya berpusat pada

disiplin belajar (Mulya & Salvi, 2024). Pada fase remaja awal, perubahan sistem dukungan, keterbatasan otonomi, serta tuntutan integrasi sosial di lingkungan asrama sering memunculkan ketegangan internal yang memperbesar kerentanan kecemasan sebagai manifestasi distress psikologis. Kajian kesehatan mental santri dalam pendidikan berasrama juga menegaskan bahwa setting tertutup dan ritme aktivitas yang padat dapat memperkuat dinamika stres adaptif, terutama pada periode awal tinggal di asrama ketika strategi koping belum stabil (Nurfitria, 2025). Dalam desain penelitian kuantitatif deskriptif komparatif seperti studi ini, penguatan validitas interpretasi membutuhkan keterkaitan langsung antara data distribusi responden, kategori kecemasan, serta analisis komparatif berbasis uji statistik yang sesuai.

Karakteristik responden pada penelitian ini menjadi dasar untuk menilai validitas ekologis temuan kecemasan, karena variasi usia, jenis kelamin, dan daerah asal dapat memengaruhi pengalaman adaptasi santri baru secara bermakna. Distribusi usia menunjukkan dominasi responden berusia 13 tahun, yang menandai bahwa sebagian besar sampel berada pada fase remaja awal yang secara perkembangan masih berada pada periode pembentukan identitas, peningkatan sensitivitas sosial, dan fluktuasi regulasi emosi. Temuan ini konsisten dengan studi fenomenologi penyesuaian diri santri baru yang menggambarkan adanya konflik internal antara kebutuhan afeksi keluarga dan tuntutan kemandirian, yang sering kali lebih intens pada kelompok usia awal remaja (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022). Pada tahap ini, kecemasan tidak hanya berfungsi sebagai reaksi terhadap ancaman eksternal, tetapi juga sebagai respons terhadap ketidakpastian identitas sosial dan ketakutan gagal memenuhi norma institusi. Penelitian tentang homesickness pada santri baru juga memperkuat bahwa usia remaja awal merupakan fase rentan terhadap distress emosional karena keterpisahan dari figur kelekatan, yang dapat memperbesar kecemasan adaptif dalam lingkungan berasrama (Rahmi et al., 2023).

Komposisi jenis kelamin dalam penelitian ini memperlihatkan proporsi santri perempuan lebih besar dibandingkan santri laki-laki, yang memberi konteks penting untuk memahami distribusi kecemasan serta perbedaan rata-rata skor antar kelompok. Dalam kajian pendidikan pesantren modern, meningkatnya partisipasi perempuan sering dikaitkan dengan pergeseran aspirasi pendidikan keluarga dan berkembangnya model pesantren yang lebih adaptif terhadap kebutuhan akademik dan sosial santri putri. Meski demikian, penelitian tentang penyesuaian diri santri putri baru menegaskan bahwa adaptasi di lingkungan pesantren bersifat dinamis, melibatkan tekanan emosional yang tidak selalu linear, dan sering memerlukan dukungan sosial yang spesifik pada tahap awal tinggal di asrama (Lestari & Imamah, 2026). Pada level psikologis, perbedaan gender dalam kecemasan sering dipengaruhi oleh pola sosialisasi emosi, ekspektasi sosial, serta strategi koping yang terbentuk sejak masa anak-anak. Studi lintas konteks pendidikan menunjukkan bahwa karakteristik demografis seperti jenis kelamin dapat berkorelasi dengan variasi kecemasan, sehingga analisis komparatif berbasis t-test menjadi relevan untuk memperkuat inferensi pada penelitian ini (Triastuti & Herawati, 2022).

Daerah asal responden memperlihatkan bahwa santri berasal dari enam wilayah, dengan proporsi tertinggi dari Kendal, disusul kelompok luar Jawa dan beberapa kabupaten sekitar, yang secara sosial-budaya tetap memiliki perbedaan kebiasaan, pola komunikasi, serta ekspektasi keluarga. Literatur mengenai adaptasi komunikasi antarbudaya santri baru menegaskan bahwa pesantren merupakan ruang interaksi sosial yang padat norma, sehingga perbedaan latar budaya mikro dapat memunculkan hambatan komunikasi, ketidaknyamanan sosial, serta kecemasan dalam membangun relasi baru (Chusniyah et al., 2025). Kajian tentang problematika adaptasi kultural santri baru juga menekankan bahwa tantangan bukan hanya pada perubahan rutinitas, tetapi pada internalisasi norma sosial, pola hierarki, serta sistem komunikasi yang memiliki kode-kode khas pesantren (Maulidi et al., n.d.). Pada kondisi tersebut, santri dari wilayah yang berbeda dapat memiliki beban adaptasi yang tidak seragam, meskipun berada dalam satu institusi yang sama. Perspektif ini sejalan dengan penelitian yang menempatkan adaptasi sebagai proses sosial-psikologis yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu dan struktur budaya institusi (Pane & Lubis, 2024). Karena itu, data karakteristik responden bukan sekadar pelengkap deskriptif, tetapi menjadi landasan interpretasi yang penting untuk menilai konteks munculnya kecemasan dalam populasi santri baru.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=212)

Karakteristik	Kategori	n	%	Mean
---------------	----------	---	---	------

Umur	11 Tahun	4	1.9	2.65
	12 Tahun	66	31.1	
	13 Tahun	142	67.0	
Jenis Kelamin	Laki-laki	97	45.8	
	Perempuan	115	54.2	
Daerah Asal	Kendal	67	31.6	
	Luar Jawa	37	17.5	
	Batang	35	16.5	
	Pekalongan	30	14.2	
	Temanggung	30	14.2	
	Banjarnegara	13	6.1	

Sumber: Data primer penelitian, 2026.

Interpretasi terhadap Tabel 1 menunjukkan bahwa profil responden didominasi santri usia 13 tahun, dengan komposisi perempuan lebih banyak, serta variasi daerah asal yang mencerminkan heterogenitas sosial-budaya dalam satu institusi. Heterogenitas ini penting karena adaptasi santri tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dalam sistem sosial pesantren yang memiliki hierarki, norma komunikasi, serta tuntutan kepatuhan yang kuat. Studi tentang dukungan sosial dan adaptasi psikologis santriwati menunjukkan bahwa kualitas adaptasi dapat meningkat ketika dukungan sosial efektif, sedangkan keterbatasan dukungan dapat memperkuat kecemasan adaptif pada masa awal tinggal di asrama (Rohmah et al., 2024). Dalam kerangka psikologi perkembangan, usia 12–13 tahun merupakan periode meningkatnya sensitivitas terhadap evaluasi sosial, sehingga perubahan lingkungan yang drastis dapat memicu ketidaknyamanan interpersonal yang berkontribusi pada kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai faktor yang memengaruhi kemampuan beradaptasi santri baru yang menegaskan bahwa adaptasi tidak hanya ditentukan oleh disiplin institusi, tetapi juga oleh dukungan konseling, pemahaman lingkungan, serta kesiapan psikologis individu (Rahmah et al., 2024).

Distribusi kecemasan pada penelitian ini menjadi temuan utama yang menunjukkan intensitas tekanan psikologis yang tinggi pada santri baru MTs dalam proses adaptasi. Ketika mayoritas responden berada pada kategori kecemasan berat, kondisi ini menunjukkan bahwa proses adaptasi bukan sekadar penyesuaian rutinitas, tetapi melibatkan distress emosional yang berpotensi mengganggu fungsi belajar, relasi sosial, dan kualitas tidur. Temuan ini konsisten dengan penelitian tentang tingkat stres santri baru yang menegaskan bahwa masa awal tinggal di pesantren sering diikuti gejala psikologis yang mengganggu, meskipun penelitian terdahulu lebih sering berhenti pada pemetaan stres tanpa menguji transformasinya menjadi kecemasan (Maulana, 2022). Kajian stres pada santri baru di pesantren lain juga menemukan bahwa tekanan adaptasi sering hadir dalam intensitas yang cukup tinggi, terutama ketika santri menghadapi tuntutan akademik dan aturan yang ketat (Roihanah & Arsy, 2022). Dalam konteks yang lebih luas, literatur kesehatan mental santri menegaskan bahwa lingkungan berasrama dapat menjadi faktor protektif jika dukungan sosial kuat, tetapi dapat menjadi faktor risiko bila tekanan institusional tidak diimbangi dengan pendampingan psikologis yang memadai (Nurfitria, 2025). Pola ini menguatkan urgensi penelitian yang menggunakan instrumen terstandar seperti GAD-7, karena pengukuran yang ringkas dan tervalidasi memungkinkan pemetaan tingkat kecemasan yang lebih presisi untuk dasar intervensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan (n=212)

Kecemasan Total Skor	f	%
Normal	0	0
Ringan	1	0.5
Sedang	42	19.8
Berat	169	79.7

Sumber: Data primer penelitian, 2026.

Tabel 2 memperlihatkan bahwa kecemasan berat mendominasi distribusi responden, yang berarti mayoritas santri berada pada kondisi distress emosional tinggi dalam fase adaptasi. Dalam

konteks psikologi pendidikan, kondisi ini dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan efikasi diri, yang pada akhirnya memperlemah keterlibatan belajar serta memicu perilaku menghindar seperti bolos atau menarik diri dari interaksi sosial. Penelitian tentang efikasi diri dan penyesuaian diri pada santri baru menunjukkan bahwa rendahnya keyakinan diri berhubungan dengan kesulitan penyesuaian, sehingga kecemasan tinggi dapat dipahami sebagai indikator risiko adaptasi yang lebih luas (Yusriani et al., 2025). Temuan homesickness pada santri baru juga memperkuat bahwa distress emosional sering muncul sebagai kombinasi antara rasa kehilangan dukungan keluarga, ketidaknyamanan sosial, serta ketidakpastian menghadapi aturan baru (Rahmi et al., 2023). Pada tingkat institusional, upaya pesantren dalam mengatasi problematika adaptasi santri baru menunjukkan bahwa intervensi yang efektif biasanya melibatkan orientasi, pendampingan, serta sistem dukungan teman sebaya, yang secara tidak langsung menargetkan penurunan kecemasan (Pane & Lubis, 2024). Secara metodologis, dominasi kategori berat juga memberi sinyal bahwa populasi santri baru MTs merupakan kelompok yang membutuhkan skrining sistematis, bukan hanya pendekatan berbasis kasus.

Perbedaan kecemasan berdasarkan jenis kelamin diuji menggunakan Independent t-test, yang secara desain sesuai dengan tujuan penelitian untuk membandingkan rata-rata skor dua kelompok independen. Hasil menunjukkan santri laki-laki memiliki skor kecemasan rata-rata lebih tinggi dibandingkan santri perempuan, dan perbedaan tersebut bermakna secara statistik pada tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menantang asumsi umum bahwa kecemasan lebih dominan pada perempuan, sekaligus menegaskan bahwa faktor gender dalam pesantren dapat bekerja secara berbeda dibandingkan konteks sekolah umum. Dalam sistem asrama, laki-laki dapat mengalami tekanan yang kuat terkait ekspektasi ketahanan mental, kontrol emosi, dan tuntutan untuk tampak kuat, yang dapat memicu kecemasan internal yang tidak mudah diekspresikan secara terbuka. Kajian coping stress pada santriwati memang menekankan strategi koping pada perempuan, tetapi hal tersebut tidak berarti laki-laki lebih terlindungi, melainkan menunjukkan bahwa kebutuhan penelitian pada kelompok laki-laki tetap penting karena pola koping dan ekspresi emosi dapat berbeda (Rafiq et al., 2025). Dalam konteks pendidikan pesantren, tekanan adaptasi juga dapat meningkat ketika santri menghadapi aturan disiplin yang ketat, sistem hierarki, dan tuntutan akademik yang intens, yang dapat memperkuat kecemasan pada kedua gender dengan mekanisme yang berbeda (Rismawan et al., 2023).

Tabel 3. Uji Independent t-test Berdasarkan Jenis Kelamin (n=212)

Jenis Kelamin	Mean (SD)	t-value	Nilai p
Laki-laki	17.61 (2.234)	3.946	0.001
Perempuan	16.29 (2.581)		

Sumber: Data primer penelitian, 2026.

Interpretasi Tabel 3 menunjukkan bahwa perbedaan skor kecemasan antara laki-laki dan perempuan tidak bersifat kebetulan, melainkan menunjukkan adanya variasi psikologis yang relevan secara statistik. Temuan ini sejalan dengan studi demografi dan kecemasan dalam setting pendidikan yang menegaskan bahwa karakteristik individu dapat berkorelasi dengan tingkat kecemasan, meskipun arah hubungan dapat berbeda tergantung konteks sosial dan norma institusi (Triastuti & Herawati, 2022). Dalam kerangka adaptasi pesantren, santri laki-laki mungkin mengalami tekanan tambahan terkait peran sosial, kompetisi status, atau tuntutan kepatuhan yang lebih keras dalam kultur maskulinitas pesantren, yang dapat memperbesar kecemasan meskipun ekspresi emosi cenderung ditekan. Studi mengenai culture shock dan stres pada santri baru menegaskan bahwa transisi budaya internal pesantren dapat menjadi pemicu utama distress psikologis, sehingga perbedaan gender dapat muncul karena cara masing-masing kelompok memaknai perubahan budaya mikro tersebut (Arifin et al., 2023). Penelitian tentang hubungan stres remaja dengan kemampuan beradaptasi juga memperkuat bahwa tekanan psikologis berhubungan dengan kemampuan adaptasi, sehingga skor kecemasan yang lebih tinggi pada salah satu kelompok dapat menandai kerentanan adaptasi yang lebih besar (Bau et al., 2022). Pada level intervensi, temuan ini memperkuat urgensi pendekatan pendampingan yang sensitif gender, karena kebutuhan psikologis santri laki-laki dan perempuan dapat berbeda meskipun sama-sama berada dalam fase adaptasi.

Tingkat kecemasan yang tinggi pada santri baru MTs juga perlu dipahami dalam kerangka dinamika penyesuaian diri yang bersifat kompleks, melibatkan konflik internal, ambivalensi, serta

negosiasi identitas sosial. Studi fenomenologi penyesuaian diri santri baru menekankan bahwa pengalaman adaptasi sering disertai ketegangan antara kebutuhan kedekatan keluarga dan tuntutan kemandirian, yang dapat memicu kecemasan sebagai respons adaptif yang kemudian menjadi maladaptif jika berlangsung lama (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022). Dalam konteks pesantren, ketegangan ini dapat diperkuat oleh struktur hierarki, norma komunikasi, dan aturan kolektif yang membatasi pilihan individu, sehingga santri yang belum memiliki strategi regulasi emosi matang menjadi lebih rentan. Kajian mengenai bimbingan dan konseling menegaskan bahwa kemampuan beradaptasi santri baru dipengaruhi oleh dukungan sistemik, termasuk konseling, orientasi, dan pendampingan yang membantu santri memahami aturan sekaligus mengelola tekanan psikologis (Rahmah et al., 2024). Pada sisi lain, penelitian tentang problematika adaptasi santri baru menunjukkan bahwa pesantren yang aktif mengembangkan strategi adaptasi institusional cenderung lebih mampu mencegah dampak psikologis yang berlarut (Pane & Lubis, 2024). Dengan perspektif ini, dominasi kecemasan berat dalam data penelitian dapat dipahami sebagai indikator bahwa kebutuhan pendampingan psikologis pada masa awal tinggal di asrama berada pada tingkat yang serius.

Temuan distribusi kecemasan berat juga dapat dihubungkan dengan literatur mengenai homesickness dan distress adaptif, karena santri baru sering menghadapi keterpisahan dari sistem dukungan primer pada fase perkembangan yang masih membutuhkan rasa aman. Penelitian homesickness pada santri baru menunjukkan bahwa kehilangan figur kelekatan dapat memicu gejala seperti gelisah, sulit tidur, pikiran berulang tentang rumah, dan penurunan motivasi, yang secara konseptual dekat dengan gejala kecemasan (Rahmi et al., 2023). Pada tingkat perilaku, kondisi ini dapat berkembang menjadi perilaku menghindar, menarik diri, atau resistensi terhadap aturan, yang dalam laporan praktis sering muncul sebagai bolos, pelanggaran, atau keinginan keluar dari pesantren. Intervensi pelatihan remaja tangguh dalam konteks pesantren dilaporkan efektif menurunkan homesickness, yang secara implisit juga menurunkan beban kecemasan karena meningkatkan daya lenting dan regulasi emosi (Rahma, 2025). Literatur juga menunjukkan bahwa strategi coping yang efektif, baik berbasis religius maupun psikologis, dapat menurunkan distress adaptif bila diterapkan secara sistematis dan didukung institusi (Rafiq et al., 2025). Dalam penelitian ini, dominasi kecemasan berat menegaskan bahwa proses adaptasi santri baru MTs memerlukan pendekatan preventif, bukan hanya responsif berbasis kasus.

Secara klinis dan keperawatan komunitas, temuan kecemasan tinggi pada populasi santri baru MTs relevan untuk memperkuat argumentasi bahwa pesantren membutuhkan skrining kesehatan mental yang terstruktur. Literatur mengenai konseling individu menegaskan bahwa konseling dapat efektif dalam mengatasi masalah penyesuaian diri santri baru, terutama ketika santri mengalami kesulitan mengekspresikan masalah secara terbuka dalam kultur asrama (Alfayadl, 2022). Program rehabilitasi kecemasan melalui klinik solver juga menunjukkan bahwa intervensi terarah dapat membantu santri baru menurunkan kecemasan melalui pendampingan sistematis, meskipun efektivitas program tetap memerlukan basis pengukuran outcome yang kuat (Al Karim, 2025). Kajian praktik dzikir sebagai strategi mengatasi kecemasan santri menegaskan bahwa intervensi religius dapat menjadi sumber coping yang kompatibel dengan kultur pesantren, sehingga dapat diintegrasikan sebagai pendekatan pendampingan yang kontekstual (Ockta et al., 2025). Selain pendekatan religius, pendekatan berbasis psikologi modern seperti Cognitive Behavioral Therapy Islamic juga dilaporkan efektif membangun adaptasi santri baru, karena menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan nilai-nilai Islam yang diterima dalam institusi (Tohir et al., 2025). Temuan penelitian ini memberi dasar epidemiologis bahwa program intervensi tersebut tidak hanya bersifat opsional, tetapi memiliki urgensi tinggi mengingat proporsi kecemasan berat yang dominan.

Dari perspektif sosial, faktor protektif seperti dukungan teman sebaya dan perilaku prososial juga berpotensi memengaruhi kecemasan santri, meskipun penelitian ini tidak menguji variabel tersebut secara langsung. Penelitian tentang modeling perilaku prososial santriwati menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat diperkuat melalui pendekatan pembelajaran sosial, dan perilaku tersebut berpotensi meningkatkan rasa diterima dalam komunitas asrama (Azrinaz et al., 2025). Secara teoretis, rasa diterima dan dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan melalui mekanisme peningkatan rasa aman, pengurangan ketidakpastian sosial, serta penguatan identitas kelompok. Gerakan pendampingan berbasis curhat yang diterapkan pada santri baru juga menunjukkan bahwa ruang komunikasi suportif dapat membantu menurunkan beban emosional, terutama pada santri yang mengalami distress adaptif (Retnowuni et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan kajian dukungan sosial dan adaptasi psikologis

santriwati, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan adaptasi psikologis, sehingga dapat dipahami sebagai faktor yang memodulasi kecemasan (Rohmah et al., 2024). Dengan demikian, meskipun fokus penelitian ini pada pengukuran kecemasan, pembahasan ilmiah tetap relevan untuk mengaitkan temuan dengan faktor sosial yang diketahui dalam literatur.

Secara konseptual, tingginya kecemasan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari spektrum distress adaptif yang dipicu oleh culture shock internal pesantren, bukan semata-mata tekanan akademik atau disiplin. Studi tentang hubungan culture shock dan stres pada santri baru menegaskan bahwa transisi budaya mikro dalam pesantren merupakan pemicu psikologis utama, karena santri harus mempelajari norma, hierarki, dan gaya komunikasi yang berbeda dari lingkungan asalnya (Arifin et al., 2023). Perspektif ini konsisten dengan kajian adaptasi kultural yang menunjukkan bahwa masalah adaptasi dapat berlangsung lama bila santri kesulitan menginternalisasi norma institusi dan membangun kompetensi komunikasi sosial yang sesuai (Maulidi et al., n.d.). Ketika santri mengalami ketidakpastian sosial dan takut melakukan kesalahan, kecemasan dapat meningkat dan menetap, terutama pada remaja awal yang sensitif terhadap evaluasi sosial. Penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa pengukuran kecemasan dengan GAD-7 memiliki relevansi tinggi karena mampu menangkap intensitas gejala yang muncul pada periode adaptasi awal. Dalam konteks institusi, temuan ini dapat menjadi dasar untuk merancang program orientasi adaptif yang tidak hanya berisi informasi aturan, tetapi juga dukungan psikologis dan strategi coping yang terstruktur.

Perbedaan Skor Kecemasan Santri Berdasarkan Daerah Asal

Variabel daerah asal dianalisis untuk menilai apakah latar belakang wilayah tempat tinggal santri sebelum masuk pesantren berkaitan dengan perbedaan tingkat kecemasan dalam proses adaptasi, mengingat transisi ke lingkungan berasrama sering memunculkan tekanan psikologis yang dipengaruhi konteks sosial-budaya. Perbedaan daerah asal tidak hanya merepresentasikan jarak geografis, tetapi juga membawa konsekuensi pada variasi pola komunikasi keluarga, intensitas dukungan sosial, serta pengalaman awal menghadapi kemandirian yang dapat memperkuat atau melemahkan respons adaptif santri. Dalam kajian adaptasi santri baru, perbedaan budaya lokal, pola pengasuhan, dan kebiasaan hidup sehari-hari kerap menjadi pemicu culture shock yang memunculkan kecemasan dan stres pada fase awal tinggal di pesantren (Arifin et al., 2023; Maulidi et al., 2022). Secara psikologis, kecemasan pada masa transisi dapat dipahami sebagai respons terhadap ketidakpastian dan tuntutan perubahan, yang pada remaja awal cenderung lebih intens karena keterbatasan strategi coping yang matang. Perspektif ini sejalan dengan temuan literatur yang menegaskan bahwa lingkungan pendidikan berasrama merupakan setting yang memiliki risiko psikososial tinggi, terutama pada santri baru yang belum memiliki pengalaman hidup mandiri (Nurfitria, 2025; Bau et al., 2022).

Analisis inferensial dilakukan menggunakan One-Way ANOVA untuk membandingkan skor kecemasan santri berdasarkan enam kelompok daerah asal, yaitu Kendal, Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, Batang, dan Luar Jawa. Uji ini dipilih karena desain penelitian bersifat deskriptif komparatif, dengan tujuan membandingkan rata-rata skor kecemasan antar kelompok independen yang berbeda latar wilayah. Dalam pelaksanaannya, uji Levene menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang mengindikasikan varians antar kelompok tidak homogen, sehingga interpretasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati dan dilanjutkan dengan pendekatan post hoc yang sesuai. Ketidakhomogenan varians pada penelitian sosial-psikologis semacam ini lazim terjadi karena tiap kelompok daerah memiliki distribusi pengalaman adaptasi yang tidak sama, termasuk perbedaan intensitas homesickness, keterikatan keluarga, dan tuntutan kemandirian (Rahmi et al., 2023; Rahma, 2025). Kondisi tersebut memperkuat argumen bahwa kecemasan santri bukan sekadar fenomena individual, melainkan juga produk interaksi antara faktor personal dan konteks sosial yang dibawa dari lingkungan asal (Rahmah et al., 2024; Pane & Lubis, 2024).

Temuan utama uji ANOVA menunjukkan adanya perbedaan bermakna skor kecemasan antar kelompok daerah asal, sehingga daerah asal dapat diposisikan sebagai faktor demografis yang relevan dalam menjelaskan variasi kecemasan santri baru. Signifikansi statistik pada hasil ini mendukung pandangan bahwa proses adaptasi santri tidak berlangsung seragam, karena santri datang dengan modal psikososial yang berbeda-beda. Santri dari wilayah tertentu mungkin memiliki kesiapan lebih tinggi dalam menghadapi pola hidup disiplin, keterbatasan akses komunikasi keluarga, dan perubahan pola interaksi sosial di pesantren, sementara santri dari wilayah lain memerlukan waktu lebih panjang untuk menstabilkan emosi dan membangun rasa aman. Dalam konteks pesantren modern, adaptasi juga

dipengaruhi oleh perubahan struktur relasi, dari relasi keluarga menjadi relasi institusional yang lebih hierarkis, sehingga santri yang belum siap sering menunjukkan kecemasan sebagai gejala dominan (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022; Lestari & Imamah, 2026). Literatur kesehatan mental di pesantren juga menegaskan bahwa tekanan adaptasi sering muncul dalam bentuk kecemasan, penurunan konsentrasi, dan perilaku menghindar, terutama pada fase awal tinggal di asrama (Roihanah & Arsy, 2022; Maulana, 2022).

Kekuatan hasil uji ANOVA dapat dilihat dari besarnya nilai F yang menunjukkan bahwa variasi rata-rata antar kelompok lebih besar dibanding variasi di dalam kelompok. Secara konseptual, temuan ini menguatkan kerangka adaptasi psikologis yang menekankan pentingnya faktor kontekstual, seperti perbedaan norma budaya, kebiasaan interaksi, serta keterikatan sosial yang dibawa dari daerah asal. Adaptasi santri baru bukan hanya proses penyesuaian rutinitas, melainkan juga restrukturisasi identitas sosial yang memerlukan dukungan sosial dan strategi coping yang efektif (Rafiq et al., 2025; Rohmah et al., 2024). Dalam kondisi santri baru, dukungan sosial yang terbatas pada awal masa tinggal dapat memperbesar kecemasan, terutama jika santri merasa tidak memiliki figur aman untuk bercerita atau meminta bantuan. Hal ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa adaptasi psikologis santri sangat dipengaruhi dukungan sosial dan rasa diterima dalam komunitas asrama (Rohmah et al., 2024; Bau et al., 2022).

Pembacaan hasil juga perlu ditempatkan dalam konteks psikologi perkembangan remaja awal, karena responden penelitian merupakan santri MTs dengan rentang usia dominan 13 tahun. Pada fase ini, remaja sedang berada dalam tahap transisi menuju kemandirian, tetapi masih memiliki ketergantungan emosional tinggi pada keluarga sehingga rentan mengalami homesickness dan kecemasan ketika harus tinggal jauh dari rumah (Rahma, 2025; Rahmi et al., 2023). Santri yang berasal dari daerah tertentu dapat mengalami tekanan lebih besar jika kultur keluarganya sangat protektif atau pola komunikasi sehari-harinya sangat intens, sehingga pemutusan rutinitas tersebut memicu respons emosional negatif. Sebaliknya, santri yang sejak awal terbiasa mandiri atau terbiasa hidup dalam komunitas sosial yang luas dapat lebih cepat menyesuaikan diri. Konteks ini relevan dengan temuan penelitian yang menegaskan bahwa efikasi diri berkaitan erat dengan penyesuaian diri santri baru, sehingga daerah asal dapat menjadi faktor tidak langsung melalui pembentukan efikasi diri sebelum masuk pesantren (Yusriani et al., 2025). Pada titik ini, kecemasan dapat dipahami sebagai indikator rendahnya rasa mampu mengelola tuntutan baru, bukan sekadar reaksi emosional tanpa sebab.

Hasil ANOVA juga dapat dibaca melalui perspektif komunikasi antarbudaya, karena perpindahan santri dari daerah asal menuju pesantren modern melibatkan perubahan gaya komunikasi, norma kedisiplinan, serta aturan interaksi sosial. Perbedaan budaya lokal dapat memunculkan misinterpretasi sosial, rasa canggung, dan kecemasan ketika santri merasa perilakunya tidak sesuai dengan norma baru di pesantren. Studi mengenai manajemen adaptasi komunikasi antarbudaya pada santri baru menunjukkan bahwa fase awal sering ditandai kebingungan, kesulitan membangun pertemanan, dan kecenderungan menarik diri, yang secara psikologis berkelindan dengan kecemasan (Chusniyah et al., 2025). Hal ini juga sejalan dengan kajian problematika adaptasi kultural yang menegaskan bahwa santri baru sering mengalami konflik antara kebiasaan rumah dengan kebiasaan pesantren, termasuk dalam aspek bahasa, pola makan, jadwal tidur, dan relasi otoritas (Maulidi et al., 2022). Dalam kondisi seperti ini, kecemasan dapat berfungsi sebagai sinyal ketidaksiapan menghadapi perubahan sistem sosial, sehingga daerah asal menjadi variabel penting karena merepresentasikan latar budaya dan kebiasaan yang berbeda. Dengan demikian, perbedaan kecemasan berdasarkan daerah asal bukan sekadar angka statistik, tetapi mencerminkan perbedaan proses adaptasi sosial yang dialami santri.

Hasil uji ANOVA yang signifikan juga memperkuat temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor demografis dapat memengaruhi kecemasan dalam setting pendidikan. Studi lintas-seksi pada konteks pendidikan menunjukkan bahwa karakteristik demografis sering berkorelasi dengan tingkat kecemasan, karena demografi berkaitan dengan variasi pengalaman, paparan stresor, serta akses dukungan psikososial (Triastuti & Herawati, 2022). Dalam konteks pesantren, faktor demografis seperti daerah asal sering berinteraksi dengan faktor institusional, misalnya sistem pengasuhan, kebijakan komunikasi dengan keluarga, serta intensitas pengawasan asrama. Pesantren modern juga memiliki struktur disiplin yang kuat, sehingga santri yang belum terbiasa dengan sistem tersebut dapat mengalami tekanan psikologis yang lebih besar (Mulya & Salvi, 2024). Tekanan ini dapat termanifestasi dalam gejala kecemasan yang tinggi, penurunan fokus belajar,

dan perilaku menghindar yang sebelumnya juga dilaporkan dalam literatur kesehatan mental santri (Nurfritria, 2025; Farhany et al., 2023). Dengan kerangka ini, perbedaan skor kecemasan berdasarkan daerah asal dapat dipahami sebagai bentuk variasi kerentanan adaptasi yang bersifat situasional dan kontekstual.

Berikut merupakan ringkasan hasil uji One-Way ANOVA yang menunjukkan perbedaan skor kecemasan santri berdasarkan daerah asal, yang menjadi dasar untuk interpretasi inferensial dalam penelitian ini.

Tabel 4. Uji One Way ANOVA Daerah Asal (n=212)

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F
Between Groups	325.332	5	65.066	13.335
Within Groups	1005.173	206	4.879	

Sumber: Data primer penelitian (2026)

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai F sebesar 13.335 dengan signifikansi 0.000, yang menegaskan adanya perbedaan rata-rata skor kecemasan antar kelompok daerah asal. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa variasi kecemasan santri tidak terjadi secara acak, melainkan terkait dengan perbedaan kelompok daerah asal. Besarnya mean square antarkelompok yang jauh lebih tinggi dibandingkan mean square dalam kelompok memperlihatkan bahwa daerah asal memberikan kontribusi variasi yang nyata pada skor kecemasan. Temuan ini sejalan dengan kajian yang menempatkan adaptasi santri baru sebagai proses yang dipengaruhi oleh faktor sosial-budaya, termasuk culture shock, perubahan norma, serta tekanan sosial yang dialami pada lingkungan berasrama (Arifin et al., 2023; Maulidi et al., 2022). Pada tahap ini, hasil ANOVA menjadi dasar ilmiah untuk melanjutkan analisis perbandingan spesifik antar kelompok melalui post hoc yang sesuai dengan kondisi varians tidak homogen.

Secara teoritis, temuan perbedaan kecemasan berdasarkan daerah asal dapat dipahami melalui konsep stress-adaptation, yaitu individu mengalami stres ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas coping yang dimiliki. Santri dari daerah tertentu dapat mengalami tuntutan adaptasi lebih besar, misalnya karena perbedaan kultur, pola komunikasi, atau jarak psikologis terhadap lingkungan pesantren, sehingga kecemasan muncul sebagai respons dominan. Penelitian mengenai stres remaja di asrama menunjukkan bahwa stres berkaitan dengan kemampuan adaptasi, sehingga kelompok yang memiliki kesiapan adaptasi lebih rendah akan menunjukkan gejala psikologis lebih tinggi (Bau et al., 2022). Literatur lain juga menunjukkan bahwa santri baru sering mengalami stres dan kecemasan pada fase awal, terutama ketika belum memiliki strategi coping yang efektif untuk mengelola tekanan sosial dan akademik (Rismawan et al., 2023; Roihanah & Arsy, 2022). Dalam konteks ini, daerah asal dapat berfungsi sebagai indikator tidak langsung atas variasi kesiapan coping, karena lingkungan asal membentuk kebiasaan, efikasi diri, serta cara individu memaknai perubahan. Penjelasan ini juga sejalan dengan temuan mengenai coping stress santriwati remaja, yang menekankan bahwa kemampuan coping berkembang melalui pengalaman sosial dan dukungan lingkungan sebelum individu masuk pesantren (Rafiq et al., 2025).

Implikasi hasil ini menuntut pesantren dan tenaga pendamping untuk tidak memandang kecemasan santri sebagai kondisi yang seragam, melainkan sebagai fenomena yang dipengaruhi faktor demografis dan konteks sosial. Pesantren perlu memperkuat program orientasi adaptasi yang sensitif terhadap latar belakang santri, termasuk membangun dukungan teman sebaya, akses konseling, dan ruang aman untuk bercerita. Studi intervensi dan layanan psikososial di pesantren menunjukkan bahwa pendekatan konseling individu, layanan curhat terstruktur, serta rehabilitasi kecemasan melalui program khusus dapat membantu santri baru menstabilkan kondisi psikologisnya (Alfayadl, 2022; Retnowuni et al., 2023; Al Karim, 2025). Pada saat yang sama, pendekatan berbasis nilai Islam seperti dzikir dan CBT Islami juga dilaporkan efektif dalam membantu pengelolaan kecemasan, sehingga dapat diintegrasikan dalam sistem pendampingan santri baru (Ockta et al., 2025; Tohir et al., 2025). Perspektif ini konsisten dengan kajian yang menekankan peran pesantren dalam mengatasi problematika adaptasi santri baru melalui strategi kelembagaan dan dukungan psikososial (Pane & Lubis, 2024). Dengan kerangka tersebut, hasil ANOVA pada penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk memperkuat

kebijakan adaptasi santri berbasis bukti, yang pada tahap berikutnya diperdalam melalui analisis post hoc untuk mengetahui pasangan kelompok mana yang berbeda signifikan.

Perbedaan Spesifik Tingkat Kecemasan Antar Daerah Asal Berdasarkan Uji Post Hoc Games–Howell

Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan daerah asal yang terdeteksi melalui uji One-Way ANOVA perlu dijelaskan lebih rinci melalui analisis post hoc untuk mengidentifikasi pasangan kelompok mana yang benar-benar berbeda secara bermakna secara statistik. Dalam konteks adaptasi santri baru, daerah asal dapat dipahami sebagai proksi dari variasi pengalaman sosial, budaya, kedekatan geografis dengan pesantren, serta perbedaan pola dukungan keluarga yang membentuk kesiapan psikologis remaja ketika memasuki sistem pendidikan berasrama. Penelitian tentang adaptasi santri baru menegaskan bahwa perubahan lingkungan sosial yang drastis, termasuk perubahan norma komunikasi, struktur kontrol, dan sistem disiplin, dapat memicu kecemasan yang berbeda antar individu berdasarkan latar sosialnya (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022; Maulidi et al., 2022). Variasi ini juga sejalan dengan kajian mengenai culture shock pada santri baru, yang menyatakan bahwa perubahan budaya mikro di pesantren dapat menjadi sumber stres dan kecemasan yang nyata pada remaja awal (Arifin et al., 2023). Analisis post hoc pada penelitian ini menggunakan Games–Howell karena asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi, sehingga pendekatan ini lebih tepat untuk menjaga akurasi perbandingan antar kelompok.

Kekuatan utama uji Games–Howell terletak pada kemampuannya membandingkan rata-rata antar kelompok meskipun varians tidak sama dan ukuran sampel tiap kelompok tidak seimbang. Dalam penelitian kuantitatif deskriptif komparatif, pemilihan uji ini menjadi bagian dari konsistensi metodologis karena hasil yang diperoleh lebih stabil dibandingkan uji post hoc yang mensyaratkan homogenitas varians. Hal ini penting karena kelompok daerah asal dalam penelitian ini memiliki distribusi yang berbeda, misalnya Kendal ($n=67$) lebih besar dibandingkan Banjarnegara ($n=13$), sehingga perbedaan ukuran sampel berpotensi memengaruhi sensitivitas statistik. Kajian kesehatan mental santri menekankan bahwa ketidaksetaraan karakteristik kelompok dapat menimbulkan bias interpretasi jika peneliti tidak menggunakan prosedur analisis yang sesuai (Nurfitri, 2025). Dengan dasar tersebut, analisis Games–Howell dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai langkah yang menjaga validitas inferensi.

Hasil uji post hoc menunjukkan bahwa santri asal Kendal memiliki skor kecemasan yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan beberapa kelompok daerah lain, dan pola ini menjadi temuan penting yang perlu dianalisis secara kritis. Secara teoritis, perbedaan kecemasan dapat muncul karena faktor psikososial yang terkait dengan kedekatan wilayah, ekspektasi keluarga, serta intensitas kontrol sosial yang lebih kuat ketika santri berasal dari daerah yang sama atau berdekatan dengan institusi pesantren. Dalam konteks pesantren modern, relasi sosial antara keluarga, komunitas, dan lembaga pendidikan sering kali lebih padat pada wilayah yang dekat secara geografis, sehingga tekanan untuk menunjukkan keberhasilan adaptasi dapat lebih besar. Tekanan seperti ini dapat meningkatkan kecemasan performatif, yaitu kecemasan yang muncul karena kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar (Triastuti & Herawati, 2022). Fenomena ini juga selaras dengan studi mengenai problematika adaptasi santri baru, yang menunjukkan bahwa tekanan sosial dan aturan yang ketat menjadi faktor dominan dalam memunculkan ketegangan psikologis (Pane & Lubis, 2024).

Temuan uji post hoc juga menegaskan bahwa perbedaan antar daerah tidak bersifat acak, melainkan membentuk pola tertentu yang dapat dijelaskan secara konseptual melalui faktor adaptasi dan mekanisme coping. Santri dari daerah tertentu mungkin memiliki pengalaman sebelumnya yang lebih dekat dengan budaya pesantren, sehingga transisi psikologis tidak terlalu memunculkan kecemasan, sedangkan kelompok lain mengalami perubahan yang lebih tajam. Kajian tentang strategi coping pada santriwati remaja menunjukkan bahwa coping adaptif dapat mengurangi intensitas kecemasan ketika individu menghadapi tekanan lingkungan berasrama (Rafiq et al., 2025). Di sisi lain, bila coping yang digunakan lebih bersifat menghindar, maka gejala kecemasan dapat meningkat dan berlanjut dalam bentuk penarikan diri sosial. Kondisi ini relevan dengan gambaran tekanan psikologis santri baru yang sering ditandai oleh kecemasan, menurunnya konsentrasi, dan kecenderungan menghindari aktivitas pesantren. Oleh sebab itu, hasil post hoc tidak hanya dipahami sebagai angka statistik, tetapi juga sebagai peta risiko adaptasi yang memerlukan respons intervensi berbasis bukti.

Berikut adalah hasil uji post hoc Games–Howell yang menampilkan perbandingan Kendal dengan kelompok daerah lain sebagai fokus utama analisis sesuai data penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Post Hoc Games–Howell Perbedaan Skor Kecemasan Berdasarkan Daerah Asal (n=212)

Kelompok Acuan	Kelompok Pembanding	Mean Difference	Mean (SD) Kelompok Acuan	p-value
Kendal	Pekalongan	-2.559	17.16 (2.234)	0.000
Kendal	Temanggung	-2.793	17.16 (2.234)	0.000
Kendal	Banjarnegara	-3.877	17.61 (2.234)	0.000
Kendal	Batang	-1.550	17.61 (2.234)	0.036
Kendal	Luar Jawa	-0.763	17.61 (2.234)	0.615

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026 (diolah).

Tabel 5 memperlihatkan bahwa perbedaan antara Kendal dengan Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, dan Batang berada pada tingkat signifikansi di bawah 0,05, sehingga secara statistik dapat dinilai bermakna. Pola ini menunjukkan bahwa santri asal Kendal memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan empat daerah tersebut, sedangkan perbandingan Kendal dengan Luar Jawa tidak signifikan. Perbedaan yang tidak signifikan pada kelompok Luar Jawa mengindikasikan bahwa kecemasan santri dari luar Pulau Jawa berada pada tingkat yang relatif sebanding dengan santri asal Kendal, sehingga keduanya dapat dipahami sebagai kelompok yang memiliki beban adaptasi tinggi. Temuan ini relevan dengan kajian mengenai manajemen adaptasi santri baru yang menekankan bahwa tantangan komunikasi antarbudaya dan perubahan pola interaksi sosial dapat meningkatkan ketegangan psikologis (Chusniyah et al., 2025). Dalam perspektif keperawatan komunitas, pola ini menandai kelompok prioritas untuk intervensi psikososial pada masa awal tinggal di asrama (Bau et al., 2022).

Perbedaan Kendal dengan Pekalongan, Temanggung, Banjarnegara, dan Batang dapat dibaca sebagai indikasi adanya variasi kesiapan adaptasi yang terbentuk dari pengalaman sosial sebelum masuk pesantren. Beberapa daerah mungkin memiliki kultur pendidikan yang lebih dekat dengan pola disiplin pesantren, sehingga remaja lebih siap menghadapi struktur asrama yang ketat, sedangkan daerah lain mungkin memiliki transisi yang lebih berat. Studi fenomenologi tentang pengalaman penyesuaian diri santri baru menunjukkan bahwa perubahan rutinitas, pembatasan akses keluarga, serta penyesuaian dengan aturan kolektif merupakan sumber kecemasan yang kuat (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022). Dalam konteks ini, santri yang memiliki kesiapan penyesuaian diri lebih baik cenderung menunjukkan kecemasan yang lebih rendah. Penelitian mengenai self-adjustment pada santri putri baru juga menegaskan bahwa kemampuan adaptasi yang baik dapat menurunkan distress psikologis dalam fase awal kehidupan pesantren (Lestari & Imamah, 2026). Oleh sebab itu, perbedaan antar daerah perlu dipahami sebagai variasi psikososial, bukan sekadar faktor geografis.

Perbandingan Kendal dengan Banjarnegara menunjukkan mean difference terbesar dan signifikan, yang mengindikasikan jarak kecemasan yang cukup tajam antara dua kelompok tersebut. Selisih ini dapat merepresentasikan perbedaan dalam dukungan sosial, ekspektasi keluarga, atau pengalaman berpisah dari rumah yang lebih berat pada kelompok tertentu. Kajian mengenai homesickness pada santri baru menjelaskan bahwa kerinduan terhadap rumah dapat memicu kecemasan dan gangguan konsentrasi, terutama pada masa awal tinggal di asrama (Rahmi et al., 2023). Jika santri asal Kendal memiliki tekanan sosial yang lebih besar karena kedekatan wilayah, maka kecemasan dapat meningkat meskipun jarak fisik tidak jauh. Sebaliknya, santri dari daerah lain dapat saja mengembangkan coping lebih cepat karena sejak awal sudah mempersiapkan diri untuk tinggal jauh dari rumah. Temuan ini selaras dengan penelitian tentang pelatihan remaja tangguh yang menunjukkan bahwa ketahanan psikologis dapat memoderasi efek homesickness terhadap kecemasan (Rahma, 2025).

Perbedaan Kendal dengan Batang juga signifikan meskipun p-value berada pada batas signifikansi, yang menandakan bahwa variasi kecemasan antar dua daerah ini tetap relevan namun efeknya lebih kecil dibandingkan pasangan lainnya. Dalam interpretasi ilmiah, kondisi ini menunjukkan bahwa faktor adaptasi tidak selalu menghasilkan selisih yang besar, tetapi dapat tetap bermakna jika konsisten dengan pola umum hasil penelitian. Studi tentang tingkat stres santri baru di beberapa

pesantren menunjukkan bahwa stres dan kecemasan dapat muncul dalam variasi moderat namun tetap berdampak pada fungsi belajar, tidur, dan relasi sosial (Maulana, 2022; Roihanah & Arsy, 2022). Dari sudut pandang kesehatan jiwa remaja, perbedaan kecil namun signifikan dapat menjadi indikator awal yang memerlukan pencegahan agar tidak berkembang menjadi gangguan adaptasi yang lebih berat. Hal ini penting karena santri MTs berada pada fase perkembangan remaja awal yang sensitif terhadap perubahan lingkungan dan penilaian sosial. Kajian tentang stress level santri menjelang ujian juga menunjukkan bahwa tekanan akademik dan tuntutan pesantren dapat memperparah kondisi psikologis jika tidak diimbangi dukungan yang memadai (Rismawan et al., 2023).

Temuan bahwa Kendal tidak berbeda signifikan dengan Luar Jawa menjadi poin analitis yang kuat karena secara konseptual kedua kelompok ini memiliki alasan adaptasi yang berbeda namun menghasilkan tingkat kecemasan yang sebanding. Santri dari luar Jawa kemungkinan menghadapi hambatan budaya, bahasa, serta perbedaan pola komunikasi, sehingga kecemasan meningkat melalui mekanisme culture shock. Studi mengenai adaptasi komunikasi antarbudaya menegaskan bahwa perbedaan dialek, gaya interaksi, dan norma sosial dapat memicu rasa tidak aman dan kekhawatiran pada remaja yang masuk lingkungan baru (Chusniyah et al., 2025). Pada sisi lain, santri Kendal dapat mengalami kecemasan melalui jalur tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan yang lebih dekat, sehingga sumber kecemasan bukan berasal dari perbedaan budaya besar, tetapi dari tekanan relasional. Dalam perspektif sistem sosial pesantren, kedua jalur ini dapat menghasilkan intensitas kecemasan yang setara. Penjelasan ini sejalan dengan tinjauan literatur kesehatan mental santri yang menegaskan bahwa faktor penyebab kecemasan dapat beragam namun menghasilkan outcome psikologis yang serupa (Nurfitri, 2025).

Hasil post hoc ini juga relevan dengan kerangka efikasi diri, karena kemampuan santri dalam meyakini dirinya mampu beradaptasi dapat menentukan apakah tekanan lingkungan berkembang menjadi kecemasan berat. Penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri baru menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berasosiasi dengan adaptasi yang lebih baik dan gejala psikologis yang lebih rendah (Yusriani et al., 2025). Jika kelompok tertentu memiliki efikasi diri yang lebih rendah, maka tekanan adaptasi dari aturan pesantren dapat lebih cepat diterjemahkan menjadi kecemasan. Kondisi ini juga berhubungan dengan dukungan sosial, karena dukungan dari teman sebaya dan pembina dapat memperkuat keyakinan santri untuk menghadapi situasi baru. Studi tentang dukungan sosial dan adaptasi psikologis santriwati menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif yang menurunkan distress selama masa adaptasi (Rohmah et al., 2024). Dalam kerangka ini, perbedaan antar daerah asal dapat mencerminkan variasi jaringan dukungan sosial yang tersedia bagi santri pada awal masa tinggal.

Temuan penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pendekatan konseling dan intervensi psikososial di pesantren. Konseling individu terbukti relevan dalam membantu santri baru mengatasi masalah penyesuaian diri, terutama ketika kecemasan telah mengganggu konsentrasi belajar dan keterlibatan sosial (Alfayadl, 2022). Selain konseling, program rehabilitasi berbasis klinik internal pesantren dapat menjadi strategi yang lebih sistematis untuk mengurangi kecemasan santri baru secara terstruktur (Al Karim, 2025). Intervensi berbasis religius seperti dzikir juga dilaporkan efektif dalam membantu menurunkan kecemasan melalui mekanisme regulasi emosi dan ketenangan spiritual (Ockta et al., 2025). Pada tingkat institusional, pesantren dapat mengembangkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic untuk memperkuat restrukturisasi kognitif santri terhadap stresor adaptasi (Tohir et al., 2025). Dukungan ini perlu diarahkan secara selektif pada kelompok yang teridentifikasi memiliki kecemasan lebih tinggi berdasarkan hasil post hoc.

Dalam konteks sosial pesantren, variasi kecemasan antar daerah juga berkaitan dengan dinamika relasi sosial dan pembentukan perilaku prososial sebagai modal adaptasi. Studi tentang modeling perilaku prososial pada santriwati menegaskan bahwa lingkungan yang mendorong prososial dapat mempercepat penerimaan sosial, mengurangi isolasi, dan menurunkan kecemasan (Azrinaz et al., 2025). Jika kelompok tertentu mengalami hambatan dalam membangun relasi sosial, maka kecemasan dapat bertahan lebih lama karena santri merasa tidak memiliki tempat aman untuk mengekspresikan tekanan. Program berbasis komunitas seperti “Curhat Yuk” terbukti mampu menjadi kanal ekspresi emosi yang sehat bagi santri baru yang tinggal di asrama (Retnowuni et al., 2023). Pendekatan semacam ini menjadi penting karena kecemasan pada remaja sering kali tidak muncul dalam bentuk keluhan langsung, melainkan dalam perilaku menghindar, penurunan partisipasi, atau gangguan tidur. Dalam perspektif pendidikan pesantren modern, pembentukan ekosistem dukungan psikososial dapat menjadi

faktor kunci untuk menjaga keseimbangan antara disiplin pendidikan dan kesehatan mental santri (Mulya & Salvi, 2024).

Hasil post hoc menegaskan bahwa perbedaan tingkat kecemasan antar daerah asal bukan hanya temuan statistik, tetapi juga refleksi dari variasi pengalaman adaptasi, dukungan sosial, dan tekanan psikologis yang dialami santri baru. Pola perbedaan Kendal terhadap beberapa daerah lain menunjukkan adanya kelompok yang memerlukan perhatian lebih intensif dalam fase awal tinggal di pesantren, terutama untuk mencegah kecemasan berkembang menjadi masalah penyesuaian yang lebih berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan hubungan kuat antara stres dan kemampuan adaptasi pada remaja di asrama pesantren, di mana stres tinggi berkorelasi dengan adaptasi yang lebih rendah (Bau et al., 2022). Dalam konteks ini, hasil penelitian juga konsisten dengan kajian mengenai gambaran kecemasan santri yang menunjukkan bahwa kecemasan di lingkungan pesantren dapat berada pada tingkat tinggi dan memerlukan pendekatan sistematis (Farhany et al., 2023). Implikasi akademiknya adalah bahwa daerah asal dapat digunakan sebagai variabel pemetaan risiko adaptasi, bukan untuk memberi label, tetapi untuk mengarahkan strategi pendampingan berbasis kebutuhan. Temuan ini memperkuat urgensi kebijakan pendampingan adaptasi santri baru yang lebih responsif, baik melalui konseling, program ketahanan psikologis, maupun penguatan dukungan sosial yang terstruktur di lingkungan pesantren (Rahmah et al., 2024; Pane & Lubis, 2024).

KESIMPULAN

Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif ini menunjukkan bahwa santri baru MTs di Pondok Modern Darul Arqam Patean, Kendal, berada pada kondisi psikologis yang rentan dalam proses adaptasi lingkungan baru, ditandai dominasi kecemasan berat berdasarkan pengukuran GAD-7. Distribusi karakteristik responden memperlihatkan mayoritas berada pada usia 13 tahun, dengan proporsi santriwati lebih tinggi dibanding santri laki-laki, serta komposisi daerah asal yang bervariasi dan didominasi Kabupaten Kendal. Analisis inferensial memperkuat temuan bahwa kecemasan santri tidak bersifat homogen, karena terdapat perbedaan bermakna berdasarkan jenis kelamin melalui uji Independent t-test, serta perbedaan signifikan berdasarkan daerah asal melalui One-Way ANOVA. Uji lanjutan Games–Howell mengidentifikasi Kendal sebagai kelompok yang menunjukkan perbedaan kecemasan paling konsisten dibanding beberapa daerah lain, sementara perbandingan dengan kelompok luar Jawa tidak bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa adaptasi santri baru dipengaruhi faktor demografis yang perlu dipertimbangkan dalam strategi pendampingan psikososial di lingkungan pesantren, terutama pada fase awal masa tinggal di asrama.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Karim, M. A. M. (2025). Upaya Rehabilitasi Kecemasan Santri Baru Melalui Klinik Solver Di Pesantren. *Parikesit: Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 1(3), 25-33. <https://doi.org/10.59966/Parikesit.V1i3.1824>
- Alfayadl, A. F. (2022). Konseling Individu: Implementasinya Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 267-280. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V6i2.4734>
- Arifin, S., Mulyadi, E., & Alitifah, S. (2023). Hubungan Culture Shock Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru Di Pondok Al-Amin Prenduan. *Professional Health Journal*, 5(1), 31-40. <https://doi.org/10.54832/Phj.V5i1.428>
- Azrinaz, N., Mandang, J. H., & Kapahang, G. L. (2025). Pengaruh Modeling Terhadap Perilaku Prosocial Santriwati Di Pondok Pesantren Assalaam Kota Manado Provinsi Sulawesi Utara. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(2), 3140-3158. <https://doi.org/10.31004/Innovative.V5i2.18754>
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal Of Epidemiology*, 1(1), 29-37. <https://doi.org/10.37905/Jje.V1i1.15076>
- Chusniyah, I. N. M., Widayati, S., Aditya, F. R., Oktarina, R. A., & Amodia, G. A. (2025). Manajemen Adaptasi Dalam Komunikasi Antarbudaya Santri Baru Di Pondok Pesantren Putri Annur 2 Almutadlo Malang. *Journal Of Communication Research*, 1(2), 85-96. <https://doi.org/10.61105/Jcr.V1i2.221>

- Farhany, F. F., Rachmawati, M. B., Ernias, W., Putri, N., Rahmawati, I., Arifah, N. Z., Rinonce, H. T., Kusumawati, H. I., & Muslichah, R. (2023). *An Overview Of Student ' S Anxiety In Assalaqiyah Li Mlangi Indonesian Journal Of Community*. <https://doi.org/10.20473/tjchn.V8i2.44504>
- Haiffahningrum, D. N., & Satiningsih, S. (2022). Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 1-13. <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V9i7.47819>
- Lestari, H., & Imamah, Y. H. (2026). Self-Adjustment Santri Putri Baru Dalam Kehidupan Pesantren Hidayatul Mubtadiin. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 4939-4948. <https://doi.org/10.61104/Alz.V4i1.3957>
- Maulana, Z. (2022). Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 211-216. <https://dx.doi.org/10.31602/Jmbkan.V8i3.8889>
- Maulidi, M., Laili, A., Hidayatullah, M. S., Anam, R., Hadi, A. S., & Putri, N. K. Problematika Adaptasi Kultural Santri Baru Di Pondok Pesantren Ummul Quro. <https://doi.org/10.32505/Syifaulqulub.V6i01.11628>
- Mulya, T. W., & Salvi, F. (2024). ‘ Grass , Rice , And Aubergine ’: A Case Study Of An Islamic Eco-Pesantren In Indonesia Abstract. *Pedagogy, Culture & Society*, 00(00), 1–19. <https://doi.org/10.1080/14681366.2024.2385049>
- Nurfutria, S. (2025). Kesehatan Mental Santri Dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur. *Journal Of Linguistics And Social Studies*, 2(2), 169-177. <https://doi.org/10.52620/Jls.V2i2.220>
- Ockta, L., Qudni, A. Y. A., & Lestari, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Jurnal Al-Fatih*, 8(1), 103-118. <https://doi.org/10.61082/Alfatih.V8i1.447>
- Pane, R. M., & Lubis, S. (2024). Upaya Pesantren Dalam Mengatasi Problematika Adaptasi Santri Baru Di Pondok Pesantren Kabupaten Tapanuli Selatan. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 237-256. <https://doi.org/10.46963/Alliqo.V9i2.2379>
- Rafiq, D., Imamah, E., Istiaji, E., Nur, E., & Kunci, K. (2025). *Strategi Coping Stress Pada Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo*. 4(1), 29–44. <https://doi.org/10.35719/P>
- Rahma, S. A. (2025). Pelatihan Remaja Tangguh Untuk Menurunkan Homesickness Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 13(1), 34-54. <https://doi.org/10.14421/Jpsi.V13i1.3326>
- Rahmah, A., Afiati, E., & Muhibah, S. (2024). Peran Bimbingan Dan Konseling Pada Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Beradaptasi Santri Baru. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (Jkip)*, 4(2), 344-352. <https://doi.org/10.55583/Jkip.V4i2.848>
- Rahmi, M., Astuti, W., & Anastasya, Y. A. (2023). Gambaran Homesickness Pada Santri Baru Di Pesantren. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 277-284. <https://doi.org/10.2910/Insight.V1i2.10708>
- Retnowuni, A., Khusniyah, Z., & Azhar, Z. (2023). Gerakan “Curhat Yuk” Pada Santri Baru Yang Tinggal Di Asrama Al-Falah Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 265-273. <https://doi.org/10.58545/Djpm.V2i3.213>
- Rismawan, W., Mardiah, S. S., & Nuraeni, S. (2023). Stress Levels Of Students Pre-Imtihan Syafahi In Islamic Boarding School. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 399–402. <https://doi.org/10.30604/Jika.V8i2.1930>
- Rohmah, A. A. N., Asih, S. W., & Suryaningsih, Y. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Adaptasi Psikologis Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Azhar Kaliwates Jember. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 8-8. <https://doi.org/10.47134/Phms.V1i2.39>
- Roihanah, S., & Arsy, G. R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusysubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2), 88-97. <https://doi.org/10.31596/Jprokep.V9i2.127>
- Tohir, T., Fauzi, A., & Ulfah, Y. (2025). Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic Di Pondok Pesantren. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 162-172. <https://doi.org/10.54437/Irsyaduna.V5i1.2147>

- Triastuti, N. J., & Herawati, E. (2022). Demographic Characteristics And Anxiety In The Educational Setting During The Covid-19 Pandemic In Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Health Science Reports*, 5(5). <https://doi.org/10.1002/Hsr2.792>
- Yusriani, D., Adriansyah, M. A., & Prastika, N. D. (2025). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren. *Contemporary Education Review*, 1(1), 20-29. <https://doi.org/10.69875/Cer.V1i1.194>