

ADAPTASI KEHIDUPAN SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN (*LITERARUR REVIEW*)

Basuki Roswanto, Alif Vianni Namina, Lika Hestyaningsih,
Arina Athiyallah¹
Basukiroswanto76@gmail.com

Abstrak

Pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan islam yang sebagian besar mewajibkan para santri atau satriwatinya untuk tinggal didalam pondok pesantren. Adanya peraturan serta lingkungan yang baru yang sangat berbeda dengan lingkungan saat para santri berada dirumah, memaksa para santri harus bisa beradaptasi dilingkungan barunya tersebut. Dalam proses adaptasi, para santri rentan mengalami permasalahan-permasalahan baik dalam pola hidup dan pola belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran adaptasi pola kehidupan santri yang baru, yang akan tinggal selama belajar di dalam pondok pesantren dan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi adaptasi santri baru di pondok pesantren. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan literatur review, artikel yang dicari dengan menggunakan *Google Scholar* dan *open knowledge map*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri baru masih kesulitan dalam adaptasi sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat beradaptasi terhadap kegiatan di pondok pesantren, serta membutuhkan proses dalam membaaur dengan kegiatan dan peraturan yang ada di pondok pesantren. Implikasi pada penelitian ini yaitu diharapkan memberikan gambaran proses adaptasi santri baru, faktor penyebab dan strategi yang dilakukan agar santri baru dapat beradaptasi dengan peraturan pondok pesantren.

Kata kunci: Adaptasi, santri, *culture shock*, pondok pesantren

A. PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan pembelajaran berbasis agama Islam, di mana para santri diwajibkan untuk tinggal dan belajar bersama di bawah bimbingan guru atau ustadz di dalam sebuah

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Pematang

asrama. Lingkungan dan peraturan pesantren memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan lingkungan rumah para santri, karena lingkungan pondok pesantren menuntut para santri agar dapat menyesuaikan diri. Penyesuaian diri (adaptasi) merupakan proses yang memiliki tujuan untuk merubah perilaku individu agar terjadi adanya kesesuaian.

Adaptasi tidak dapat terjadi secara langsung, karena penyesuaian diri membutuhkan proses. Individu yang memiliki kebiasaan di lingkungan rumah dengan orang tua dengan segala fasilitasnya tidak akan mudah beradaptasi di pondok pesantren. Maka dari itu santri harus mau berproses dan proses ini membutuhkan waktu yang lama. Awal memasuki sebagai santri baru, individu harus dapat mencoba beradaptasi karena pola pembelajaran pendidikan di pondok pesantren jauh berbeda dengan lingkungan pendidikan luar pondok, sehingga proses penyesuaian diri perlu dilakukan. Dalam menuntut ilmu di dalam pondok pesantren, para santri diberikan kewajiban untuk tinggal dan harus beradaptasi dengan segala kegiatan, aktivitas, kebudayaan, peraturan dan kebiasaan yang terdapat di lingkungan pesantren. Demi menciptakan lingkungan pondok yang harmonis dan tentram, maka pengurus pondok pesantren mewajibkan seluruh santri atau seluruh individu yang tinggal di dalam pondok pesantren wajib mengikuti peraturan dan seluruh kegiatan yang ada di dalam pondok.² (Hafidhuddin, Rabbani, Nazril, Robbani, Zamroni, 2023)

Adaptasi adalah upaya seseorang untuk menemukan keseimbangan baik dalam lingkungan maupun dirinya sendiri (Nurasla, T., Susanti, S. S., & Hartaty, N. , 2022). Banyak santri baru yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan orang dan lingkungan yang asing (Chen, 2022).

Adaptasi menyangkut semua interaksi manusia dengan lingkungannya baik lingkungan fisik, psikologis maupun sosio-kultural. Santri baru biasanya di modali pembekalan niat yang kuat masuk pondok pesantren ada juga

² Hafidhuddin, dkk. Gambaran Proses Adaptasi Santri Baru Pada Peraturan Pondok Pesantren. (*Islamic Education and Counseling Journal*) STIT Ihsanul Fikri, 2023, hlm.231

sebagian besar atas kemauan dari orang tua yang memaksanya. Santri baru yang dulunya tinggal di rumah bersama orang tuanya dan lingkungan sekitar rumahnya, sekarang harus tinggal bersama orang lain di pondok pesantren.

Pada hal suasana pesantren pasti berbeda dengan lingkungan sebelumnya, apalagi pesantren jauh dari tempat tinggal santri baru. Masalah ini semakin kompleks, melihat bahwa latar belakang santri berbeda-beda baik dari daerah asal, bahasa, ekonomi, budaya, dan tradisi. Berbagai perbedaan dan karakteristik tersebut tentu akan mempengaruhi terhadap karakter beradaptasi pada lingkungan yang baru. Karena adaptasi dipengaruhi oleh proses bimbingan pondok pesantren dalam adaptasi santri baru agar bisa melihat keadaan dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan watak seseorang dan faktor eksternal berkaitan dengan fisiologis, psikologis, agama, perkembangan dan kematangan, dan sosio-kultural.

Untuk mencapai proses bimbingan adaptasi santri baru secara cepat pondok pesantren mempunyai peran yang sangat kental atas keberhasilan santri baru supaya menjadi mandiri dan bisa beradaptasi secara cepat mempermudah dalam proses mencari Ilmu tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun.³

Fenomena sosial yang sering terjadi pada santri di pondok pesantren adalah *culture shock* atau ketidakbiasaan budaya di pondok dengan kehidupan sebelum di pondok.⁴ *Culture shock* adalah merupakan kondisi individu ketika memasuki budaya lingkungan yang berbeda dari budaya lingkungan lamanya merasa cemas, tidak nyaman dan tertekan.⁵ *Culture shock* sebagai penyebab

³ Alfarisi, dkk. Adaptasi Pola Pendidikan Pesantren Pada Santri Baru Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah di Kabupaten Ogan Ilir. Universitas Sriwijaya, 2022, hlm.121

⁴ Arifin. Hubungan *Culture Shock* Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Prenduan. *Profesional Health Journal* Volume 5, No. 1, Bulan Desember Tahun 2023, hlm. 36.

⁵ Hasikin. Konseling Multikultural dan Fungsinya Dalam Mengatasi Culture Shock Santri di Panti Sosial Asuhan Anak Pondok Pesantren Yatim Piatu dan Dhuafa Darul Inayah Cisarua Lembang, Kabupaten Bandung Barat. Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2022, hlm.46

stress di pondok pesantren terutama bagi santri baru yang masih dalam tahap adaptasi. Stres merupakan tekanan yang dialami individu atau organisme sehingga diharuskan beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan sumber stres. Sumber stres (*stressor*) santri baru di pondok pesantren menyangkut faktor-faktor psikologis seperti perubahan pola lingkungan, hubungan sosial, (teman baru dan terpisah dari orang tua) dan perubahan pola aktivitas yang diatur secara ketat sebagai bagian dari budaya (*culture*) di pondok pesantren.⁶

Santri boleh dikatakan mengalami “*culture shock*”, oleh karena mereka harus terpisah dari orang tua dan keluarga yang selama ini hidup bersama. Saat menjadi santri di pesantren maka dia harus akan merubah kehidupan, yang biasanya banyak dilayani dan lekat dengan orang tua, maka santri harus mandiri.⁷

Dalam *Journal of Personality and Social Psychology* yang ditulis oleh Smith dipaparkan hasil penelitiannya tentang perubahan dan perbedaan individu dan proses dasar dalam perilaku, emosi, kesehatan, motivasi, dan fenomena lain yang mencerminkan kepribadian dalam kehidupan sosial (Smith, 2011). Penelitian yang dimuat pada *International Journal of Social Psychiatry*, disebutkan oleh Chou bahwa penurunan kesehatan mental masyarakat tidak lepas pengaruh dari dampak globalisasi terhadap gaya hidup seseorang.⁸ Keputusan tinggal di pesantren seringkali menimbulkan adanya perasaan tertekan jika bukan dari kehendak individu tersebut. Dampak negatif yang tampak adanya penurunan kesehatan mental sehingga santri mudah tersinggung dan emosional.

Demikian pula pola pendidikan di pesantren menjadi pilihan dari para pendiri pesantren dan pilihan bagi orang tua yang menghendaki anaknya

⁶ Arifin. Hubungan *Culture Shock*...hlm.37

⁷ Mu'ti, dkk. Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol: 12/NO: 02 Mei 2023, hlm.321

⁸ Chen, H.). The Relationship Between Physical Activity and College Students' Mobile Phone Addiction: The Chain-Based Mediating Role of Psychological Capital and Social Adaptation. *International Journal of Environmental*, 2022, hlm.145

menuntut ilmu di pesantren. Mereka berharap agar pola pendidikan pesantren bisa diandalkan dalam menghadapi pengaruh lingkungan yang negatif.

Sementara itu menurut penelitian Afandi, berdasarkan data yang telah diperoleh dan dianalisa, maka diperoleh kesimpulan yaitu santri di Indonesia yang mengalami *culture shock* melalui empat fase. Fase tersebut adalah optimistik yang mana pada fase ini santri di Indonesia memiliki gambaran yang positif akan budaya yang ia kunjungi kelak; fase *culture shock* dirasakan ketika santri Indonesia telah benar-benar berada di lingkungan barunya. Berbagai perbedaan yang ia jumpai inilah yang menjadi sumber dari *culture shock* itu sendiri; fase *recovery* yang selanjutnya santri Indonesia alami ditandai dengan kemampuan untuk mencari solusi dari masalah yang mereka alami; dan fase penyesuaian ditandai dengan adanya pembiasaan yang mulai mereka jalankan di lingkungan dengan budaya barunya tersebut . Kategori *culture shock* yang dialami meliputi bahasa, makanan, iklim, peraturan dan kebiasaan.⁹

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan studi *literatur review*, yang merupakan sebuah proses atau aktivitas mengumpulkan data dari berbagai literatur jurnal untuk membandingkan hasil-hasil penelitian yang satu dengan yang lain. Metode penelitian ini adalah studi literatur dengan menggunakan referensi artikel jurnal yang sesuai dengan topik, dengan tahun terbit tahun 2023. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian yaitu adaptasi santri baru di pondok pesantren dengan teknik analisis data berupa hasil referensi jurnal yang berkaitan dengan adaptasi santri baru di pondok pesantren yang kemudian dianalisa sehingga mendapatkan kesimpulan dari permasalahan yang menjadi pokok penelitian.

⁹ Afandi. Student Culture Shock in Indonesia. Skripsi Fakultas Tarbiyah & Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021, hlm.120

B. PEMBAHASAN

Dari hasil penelusuran artikel kami melalui *gogole scholar* dan *open knowledge map*. Ditemukan 5 artikel yang sesuai dengan kajian penelitian, yang dipublikasikan rentang tahun 2023.

1. Adaptasi Pola Pendidikan Pesantren Pada Santri Baru Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Di Kabupaten Ogan Ilir

Dari hasil analisis terhadap latar belakang santri baru, rutinitas pola pendidikan pondok pesantren dalam menghadapi santri baru dan adaptasi santri baru di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah di Kabupaten Ogan Ilir. Didapati Sebagian santri baru terdapat kendala hambatan mulai merasakan tidak nyaman di tinggal asrama alasannya bermacam-macam mulai dari terlalu ramai, berisik dan rindu terhadap keluarga di rumah timbul rasa tidak betah dengan kehidupan pondok pesantren, sebagian santri baru kedatangan melakukan minggat dari pesantren dan ada yang meminta kepada orang tuanya pindah sekolah untuk dijemput pulang ke rumah,

Saran yang bisa diberikan untuk mengatasi pola hidup adaptasi santri baru di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqih adalah:

- a. Diharapkan kepada Pondok Pesantren mengutamakan perubahan karakter santri di banding selalu fokus terhadap tata tertip yang di buat karna ini merupakan menjadi penghambat proses adaptasi santri baru takutnya santri merasa tidak betah.
- b. Evaluasi dilakukan di setiap minggu antara pengurus kamar atau pengasuh agar lebih dapat mengetahui kebutuhan setiap santri dan menyelesaikan permasalahan.
- c. Antara ustadz dan wali santri harus mempunyai komunikasi lebih baik agar mengabarkan bahwa anaknya sudah mulai ada keahliannya seperti membuat channel youtube tentang kegiatan anaknya di pondok pesantren pada setiap kegiatan seperti pada waktu muhadoroh atau lainnya.

- d. Memberikan motivasi lebih terhadap anak seperti beasiswa bagi anak yang cepat hafal al-Qur'an.¹⁰

2. Hubungan *Culture Shock* Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru Di Pondok Al-Amin Preduan

Hasil analisa yang didapat dengan jenis penelitian *cross sectional*, Variabel independen *culture shock* dan variabel dependen stress. Sample adalah 76 santri Ponpes Al-Amin Preduan yang digunakan adalah analitik kuantitatif melalui pendekatan studi korelasi (*Correlational study*) yang bermakna penelitian mencari hubungan antara dua variabel (independen) dan (dependen) pada situasi atau sekelompok subyek tertentu. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami *culture shock*. Sebagian responden mengalami stres sedang. Dari hasil kesimpulan tersebut, saran yang diberikan oleh peneliti adalah:

- a. Prodi S1 Keperawatan Referensi terbaru untuk penelitian selanjutnya dengan masalah *culture shock* dan stres menggunakan intervensi keperawatan mandiri.
- b. Perawat Perawat bekerjasama dengan santri husada dalam memberikan asuhan keperawatan pada santri yang mengalami *culture shock* dan stres melalui intervensi pendekatan kelompok/komunitas.
- c. Santri Santri sebagai kader kesehatan harus mampu melakukan *screening* dan memberikan intervensi sederhana secara mandiri kepada santri yang mengalami *culture shock* dan stress.
- d. Pondok Pesantren Pondok menciptakan lingkungan dan sistem pembelajaran kondusif dan interaktif yang dapat mengurangi

¹⁰ Alfarisi, dkk. Adaptasi Pola Pendidikan Pesantren Pada Santri Baru Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah di Kabupaten Ogan Ilir. Universitas Sriwijaya, 2022

stressor santri selama menempuh pendidikan di pondok pesantren.¹¹

3. Strategi Komunikasi Pengurus Dalam Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Santri Baru Di Pondok Pesantren Nurul Asna Salatiga

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui strategi komunikasi organisasi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi santri baru di Pondok Pesantren Nurul Asna Salatiga dan mengetahui hasil yang dicapai pengurus dan santri baru dalam meningkatkan kemampuan adaptasi di Pondok Pesantren Nurul Asna Salatiga.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Lokasi penelitian di Pondok Pesantren Nurul Asna yang beralamatkan di Pulutan RT 01/RW 03, Kecamatan Sidorejo, Kota Salatiga. Data primer diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan 2 pengurus, 2 santri senior dan 2 santri baru. Data sekunder pada penelitian ini berupa dokumentasi dan bahan pustaka yang berkaitan dengan Pondok Pesantren Nurul Asna. Teknik analisis data menggunakan teknik yang dikemukakan oleh Miles and Huberman. Adapun validitas data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:

- a. Penerapan strategi komunikasi organisasi yaitu dengan pengurus dan pengasuh harus paham dan memiliki pengetahuan mengenai berbagai cara penyampaian pesan melalui media. Dengan begitu maka dapat tercipta hubungan komunikasi yang baik dan efektif. Selain itu pengurus juga lebih memperhatikan santri terutama santri baru yang cenderung susah untuk diajak bersosial.
- b. Hasil yang dicapai yaitu santri baru dapat beradaptasi dengan lingkungan pondok, santri baru dapat beradaptasi dengan kegiatan belajar mengajar, dan santri baru dapat beradaptasi dengan teman.

¹¹ Arifin. Hubungan *Culture Shock* Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Prenduan. *Profesional Health Journal* Volume 5, No. 1, Bulan Desember Tahun 2023, hlm 40.

Saran yang diberikan yaitu:

- a. Diharapkan kepada pihak pesantren lebih memperhatikan santri karena merekalah generasi penerus bangsa dan juga himbaun kepada santri untuk lebih menghormati ustad/ustadzah, mengikuti setiap kegiatan keagamaan yang diadakan oleh pihak pesantren dan lebih disiplin dalam menaati peraturan pondok pesantren.
- b. Kepada ustad/ustadzah dan pengurus santri Pondok Pesantren Nurul Asna Salatiga agar lebih tekun dan aktif dalam pembinaan santri baru serta lebih bersabar dan lemah lembut dalam memberikan pembinaan sehingga dapat menghasilkan santri yang betah, *ta'dzim* dan berakhlak mulia.
- c. Untuk santri, khususnya untuk santri baru di Pondok Pesantren Nurul Asna Salatiga agar berperilaku yang baik sesuai dengan norma yang berlaku dan tunjukkan bahwa pesantren memiliki lingkungan yang baik dan dapat mendidik santri kepada arah yang lebih baik.¹²

4. Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan sekitar, dan Allah. Pendekatan yang dilakukan adalah dengan *mix method*, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data dengan penyebaran angket, dan observasi. Dengan subyeknya adalah santri-santri yang tinggal di Pondok pesantren di Indonesia. Hasil penilitan adalah penyesuaian diri santri terhadap dirinya sendiri (*hab min an nafs*), Penyesuaian diri santri terhadap orang lain (*hab min al nas*), Penyesuaian diri santri terhadap lingkungan sekitar (*hab min al alam*), Penyesuaian diri santri terhadap Tuhan (*Hab min Allah*), berpengaruh dan memiliki hubungan positif

¹² Miftah, Strategi Komunikasi Pengurus Dalam Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Santri Baru di Pondok Pesantren Nurul Asna Salatiga. Skripsi, Salatiga: Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Salatiga, 2023. hlm.234

terhadap proses adaptasi santri di pondok pesantren. Jika penyesuaian diri sendiri baik, maka proses adaptasi menjadi mudah dan sukses.¹³

5. Adaptasi Santri Baru Di Pondok Pesantren At-Taujiah Al-Islamy 02

Adaptasi di Pondok pesantren ini merupakan proses santri baru mengenal lingkungan baru, mengenal berbagai teman sebaya dan mengenal aturan yang ditentukan di Pondok Pesantren Attaujiah Al Islamy 02. Penelitian ini berlokasi di Desa Leler, Kecamatan Randegan, Kabupaten Banyumas. Skripsi ini menjelaskan proses adaptasi santri baru terhadap *culture shock* di Pondok Pesantren At-taujiah Al-Islamy 02. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan wawancara, observasi, studi literatur dan dokumentasi. Informan penelitian yang berjumlah enam santri merupakan santri baru yang mengalami proses adaptasi di pondok pesantren yang terdiri dari 3 santri putra, dan 3 santri putri. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2022 sampai 14 Januari 2023.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri baru mengalami *culture shock* saat beradaptasi di Pondok Pesantren At-taujiah Al-Islamy 02. Santri baru menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi karena penguasaan bahasa Arab dan bahasa lokal (Jawa) yang digunakan di pesantren masih rendah, serta perbedaan nilai dan norma yang berpengaruh pada pola pikir dan tindakan mereka. Perubahan gaya hidup yang signifikan, seperti rutinitas harian yang berbeda dan aturan ketat, juga menjadi faktor yang mempengaruhi adaptasi santri baru. Selain itu, tantangan interpersonal termasuk rasa keterasingan, kesulitan dalam membentuk hubungan sosial baru, dan adanya perbedaan antara santri baru dan santri lama.¹⁴

¹³ Mu'ti, dkk. Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, VOL: 12/NO: 02 Mei 2023, hlm.234

¹⁴ Tsani, Adaptasi Santri Baru Terhadap Culture Shock di Pondok Pesantren At-Taujiah AL-Islamy 02. Universitas Islam Gajah Mada, 2023, 98

Santri merupakan seseorang yang menuntut ilmu agama dan menetap di asrama bersama gurunya/ustadz hingga pendidikannya selesai. Santri boleh dikatakan mengalami “*cultural shock*”, oleh karena mereka harus terpisah dari orang tua dan keluarga yang selama ini hidup bersama. Saat menjadi santri di pesantren maka dia harus akan merubah kehidupan, yang biasanya banyak dilayani dan lekat dengan orang tua, maka santri harus mandiri. Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa alumni dari berbagai pesantren menunjukkan bahwa butuh waktu tertentu untuk bisa membaur dan melupakan suasana rumah. “Saya butuh waktu 3 minggu untuk bisa melupakan rumah, karena kadang kangen rumah, khususnya kangen orang tua”.

Sementara santri lain butuh waktu lebih lama, bahkan ada yang samoai satu semester baru benar-benar betah di pesantren. Artinya mereka butuh waktu untuk menyesuaikan kondisi pesantren. Meski demikian, dijumpai juga santri yang langsung betah di pondok, karena suasana rumah yang tidak nyaman (orang tua rebut, mau cerai). Ada juga yang langsung betah di pondok pesantren, karena belajar di pesantren merupakan cita-citanya sejak awal, orang tua dan orang terdekat selalu menceritakan pesantren yang baik-baik, jadi langsung kerasan di pesantren.

Santri harus terbiasa antri, karena beberapa aktifitas pesantren dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan, khususnya saat mandi dan makan. Menu-menu sederhana kerap menjadi santapan utama santri. Apabila tidak terbiasa harus menyesuaikan diri Selain menyesuaikan diri dengan lingkungan dan teman, santri juga harus menyesuaikan diri dengan dirinya. Termasuk menyeduaikan dengan ajaran dan amalan rutin maupun amalan khusus. Model pembelajaran di pesantren juga mengharuskan santri untuk beradaptasi. Metode mengaji *Bandongan, Sorogan, Bahtsul Masail, Mudzakah/Hafalan, Munadharah, Ziarah dan Rihlah*, bahkan adanya ijazah khusus yang diamalkan santri membuat model pembelajaran santri menjadi

unik.¹⁵

Adaptasi adalah upaya seseorang untuk menemukan keseimbangan baik dalam lingkungan maupun dirinya sendiri. Banyak santri baru yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan orang dan lingkungan yang asing.¹⁶ Masalah santri baru yang takut mengakui bahwa dirinya sakit dengan alasan takut tertinggal pelajaran mengakibatkan kondisi kesehatan mereka memburuk. Individu sering berjuang melewati permasalahan untuk mencapai tujuan hidup dan penyesuaian diri sebagai kondisi ataupun proses. Dukungan sosial adalah bentuk lain dari kehadiran seseorang yang dapat membangun kepercayaan bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial.¹⁷

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu fungsi ikatan sosial yang mencakup dukungan emosional, dorongan untuk mengungkapkan perasaan, serta pemberian nasihat dan informasi yang berkembang dalam hubungan dengan teman sebaya.¹⁸ Dukungan sosial ustadzah kepada santri yang berasal dari lingkungan dapat diberikan secara efektif, dengan memberikan perhatian yang cukup, bantuan nyata, dorongan dari orang sekitar, penghargaan, dan kasih sayang yang membuat santri merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai oleh orang lain.¹⁹ Kekhawatiran dan ketidaknyamanan yang dialami saat menyesuaikan diri dapat diatasi oleh

¹⁵ Dhofier, Z. *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3S, 2011, hlm.324

¹⁶ Nurasla, T., Susanti, S. S., & Hartaty, N. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Lingkungan Santri.. *Research and Public Health*, 19(15 JIM FKep, V(1), 2022, hlm. 146.

¹⁷ Shafaei, A. What Matters Most: Importance-Performance Matrix Analysis Of The Factors Influencing International Postgraduate Students' Psychological And Sociocultural Adaptations. *Quality And Quantity*, 52(1), 2018, hlm. 39.

¹⁸ Yu, B. Language and Interpersonal Resource Predictors of Psychological and Sociocultural Adaptation: International Students in Hong Kong. *Journal of Studies in International Education*, 23(5), 2019, hlm. 572.

¹⁹ Schotte, K. Is Integration Always most Adaptive? The Role of Cultural Identity in Academic Achievement and in Psychological Adaptation of Immigrant Students in Germany. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(1), 2018, hlm. 34.

santri baru yang mendapatkan dukungan sosial dari ustadzah dan teman sebayanya.²⁰

Usia 10-20 tahun, remaja mengalami tahapan pencarian jati diri berupa identitas dan tujuan hidup yang harus dicapai, masa tersebut termasuk *identity versus identity confusion*. Terdapat perubahan dan perbedaan kontras antara kehidupan santri di pondok pesantren dengan kehidupan di luar pondok pesantren (rumah). Saat masih di rumah (sebelum masuk pesantren), kegiatan dan aktivitas santri tidak terbatas pada aturan yang terlalu ketat dan padat, bebas menggunakan fasilitas rumah yang memadai, dan pemenuhan kebutuhan masih bergantung sepenuhnya pada orang tua. Sedangkan saat di pondok pesantren kehidupan santri dituntut lebih mandiri karena harus hidup sendiri tanpa orang tua, fasilitas sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pondok, dan diwajibkan mampu mengimbangi jadwal aktivitas harian serta pendidikan akademik yang padat sesuai dengan aturan pondok pesantren.²¹

Hasil penelitian Tsani menunjukkan bahwa santri baru mengalami *culture shock* saat beradaptasi di pondok pesantren At-Taujiah Al-Islamy 02. Santri baru menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi karena penguasaan bahasa Arab dan bahasa lokal (Jawa) yang digunakan di pesantren masih rendah, serta perbedaan nilai dan norma yang berpengaruh pada pola pikir dan tindakan mereka. Perubahan gaya hidup yang signifikan, seperti rutinitas harian yang berbeda dan aturan ketat, juga menjadi faktor yang mempengaruhi adaptasi santri baru. Selain itu, tantangan interpersonal termasuk rasa keterasingan, kesulitan dalam membentuk hubungan sosial baru, dan adanya perbedaan antara santri baru dan santri lama.²²

²⁰ Rana, M. Measurement of Cultural Intelligence and Its Impact on Psychological Adaptation of International Students in India. *Vision*, 24(4), 2020, hlm. 456.

²¹ Andani, D. Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap *Culture Shock* (Studi Deskriptif Kualitatif Penyesuaian Diri Mahasiswa Sulawesi Selatan Di Yogyakarta). Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017, hlm.121

²² Tsani, Adaptasi Santri Baru Terhadap Culture Shock di Pondok Pesantren At-Taujiah Al-Islamy 02. Universitas Islam Gajah Mada, 2023, 98

Perubahan kehidupan yang terjadi antara rumah dan di pondok pesantren, mengakibatkan santri harus beradaptasi guna menyesuaikan diri dengan lingkungan lingkungan baru di pondok pesantren. Terkait dengan penyesuaian diri, santri harus memiliki kesiapan secara fisik dan psikis, bagi santri yang tidak bisa beradaptasi dalam menghadapi perubahan budaya (*culture*) rumah pondok, maka akan mengakibatkan *culture shock* yang akan menimbulkan stres. Santri yang dapat menyelesaikan masalah dan mampu beradaptasi akan terhindar dari *culture shock* dan stress sehingga sehat secara psikologis.

Macam-macam penyesuaian diri:

- a. Penyesuaian diri terhadap diri sendiri (*Habl min al-nafs*)
Kemampuan mengenal dan mengelola diri menjadikan manusia sebagai makhluk unggul. Yang dimaksud kemampuan penyesuaian diri dengan dirinya sendiri (*habl min al-nafs*).
- b. Penyesuaian diri dengan orang Lain (*Habl min al-Nas*). Dalam islam memberikan jaminan perlindungan terhadap apa yang disebut dengan lima hak dasar (*al-dharuriyat al-khams*) yang secara kodrati melekat pada diri manusia tanpa memandang jenis kelamin, kelas sosial, warna kulit maupun suku bangsanya, yaitu: hak perlindungan hidup (*hifdh al-nafs*), hak perlindungan beragama (*hifdh al-din*), hak perlindungan harta (*hifdh al-mal*), hak perlindungan akal (*hifdh al-'aql*), dan hak perlindungan keturunan (*hifdh al-nasl*). Imam al Ghazali menambahkan satu lagi, yaitu hak perlindungan kehormatan atau harga diri (*hifdh al-irdl*). Lima atau enam perlindungan ini oleh para *fuqaha* diikenal dengan istilah *maqashid al-syari'ah*, tujuan utama keseluruhan aturan-aturan syariat. Hakhak perlindungan inilah yang menjadi koridor dalam melakukan penyesuaian diri.²³
- c. Penyesuaian diri dengan alam sekitarnya (*Habl min al-Alam*). Yang dimaksud dengan penyesuaian diri terhadap alam sekitar adalah

²³ Daradjat, Z. *Psikologi Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, Cet. XIII, 1990, hlm.123.

kemampuan dalam proses penyesuaian diri terhadap perubahan lingkungan dimana manusia bertempat tinggal. Dalam perspektif Islam kemampuan menyesuaikan diri dengan alam sekitar merupakan wujud dari *habl min alam*, akhlak manusia terhadap alam sekitar. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan akan menimbulkan beberapa gejala gangguan, oleh sebab itu perlu disiapkan mental untuk menghadapi perubahan-perubahan lingkungan, khususnya yang terkait dengan fenomena alam yang terjadi.²⁴

- d. Penyesuaian diri dengan Tuhan (*Habl min Allah*) Bagi umat Islam, penyesuaian diri terhadap Tuhan adalah akhlak terhadap Allah. Penyesuaian diri kepada Allah SWT. merupakan dasar dan tujuan dari segala aktifitas kehidupan manusia. Untuk mampu berakhlak baik terhadap Allah, maka perlu menyadari peran dan kewajiban yang diembankan kepada manusia.

C. PENUTUP

Bahwa proses penyesuaian diri atau adaptasi santri baru adalah hal yang wajib dilakukan guna untuk hidup secara mandiri di lingkungan pondok pesantren. Aspek latar belakang seperti pendidikan, ekonomi, sosial bukan menjadi kendala bagi para santri untuk melanjutkan pendidikan di pondok pesantren. Dalam mengatur proses adaptasi santri baru terhadap pola peraturan pondok pesantren, pembimbing (ustadz dan ustadzah) mempunyai strategi sendiri dalam membimbing santri baru seperti memberikan hukuman bagi santri yang melanggar. Gambaran proses adaptasi santri baru yaitu individu tersebut harus mengikuti peraturan yang ada di dalam pondok pesantren dan diberikan pelatihan adaptasi melalui sistem karantina. Sistem tersebut memiliki berbagai alur proses yaitu perencanaan, seleksi dan karantina menjadi santri baru. Karantina ini dibentuk sebagai usaha, agar

²⁴ Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2006. Cet.II.,hlm.234

santri baru mampu memahami kekuatan dan kelemahan, serta mampu mengembangkan potensi diri dan kemandirian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin. (2023). Hubungan *Culture Shock* Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru di Pondok AL-Amin Preduan. *Profesional Health Journal Volume 5*, No. 1, Bulan Desember Tahun 2023(Hal. 31-40)
- Alfarisi, dkk. (2022). Adaptasi Pola Pendidikan Pesantren Pada Santri Baru Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah di Kabupaten Ogan Ilir. Universitas Sriwijaya.
- Afandi. (2021). *Student Culture Shock in Indonesia*. Skripsi Fakultas Tarbiyah & Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Andani, D. (2017).Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap *Culture Shock* (Studi Deskriptif Kualitatif Penyesuaian Diri Mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta). Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi Dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Chen, H. (2022). *The Relationship Between Physical Activity and College Students' Mobile Phone Addiction: The Chain-Based Mediating Role of Psychological Capital and Social Adaptation*. *International Journal of Environmental*
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3S.
- Daradjat, Z. (1990).Psikologi Agama. Jakarta: Bulan Bintang, Cet. XIII.
- Hafidhuddin, dkk. (2023). Gambaran Proses Adaptasi Santri Baru Pada Peraturan Pondok Pesantren. (*Islamic Education and Counseling Journal*) STIT Ihsanul Fikri.
- Hasikin. (2022). Konseling Multikultural dan Fungsinya Dalam Mengatasi *Culture Shock* Santri di Panti Sosial Asuhan Anak Pondok Pesantren Yatim Piatu dan Dhuafa Darul Inayah Cisarua Lembang, Kabupaten

- Bandung Barat. Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2022.
- Hadsd, Hasyim, & T, A. (2020). Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universita Islam Negeri Walisongo Semarang Tahun 2020. https://eprints.walisongo.ac.id/15273/1/1507016070_Indy
- Mu'ti, dkk. (2023). Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesesuain Diri Santri di Indonesia. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, VOL: 12/NO: 02 Mei 2023
- Miftah. (2023). Strategi Komunikasi Pengurus Dalam Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Santri Baru di Pondok Pesantren Nurul Asna Salatiga. Skripsi, Salatiga: Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Salatiga
- Nurasla, T., Susanti, S. S., & Hartaty, N. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Lingkungan Santri. *JIM FKep*, V(1), 144–148. *Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159286>
- Rana, M. (2020). *Measurement of Cultural Intelligence and Its Impact on Psychological Adaptation of International Students in India*. *Vision*, 24(4), 452–459. <https://doi.org/10.1177/0972262920939789>
- Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61-82.
- Shafaei, A. (2018). *What matters most: importance-performance matrix analysis of the factors influencing international postgraduate students' psychological and sociocultural adaptations*. *Quality and Quantity*, 52(1), 37–56. <https://doi.org/10.1007/s11135-016-0418-y>
- Schotte, K. (2018). *Is Integration Always most Adaptive? The Role of Cultural Identity in Academic Achievement and in Psychological Adaptation of Immigrant Students in Germany*. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(1), 16–37. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0737-x>

- Sururin. (2006). Ilmu Jiwa Agama. Jakarta: Rajagrafindo Persada, Cet.II.
- Smith. (2011). *Journal of Personality and Social Psychology*
- Tsani, (2023). Adaptasi Santri Baru Terhadap *Culture Shock* di Pondok Pesantren At-Taujeh AL-Islamy 02. Universitas Islam Gajah Mada.
- Yu, B. (2019). *Language and Interpersonal Resource Predictors of Psychological and Sociocultural Adaptation: International Students in Hong Kong. Journal of Studies in International Education*, 23(5), 572–588. <https://doi.org/10.1177/1028315318825336>