

# Tinjauan Kasus: Stres Psikologis Akibat Adaptasi Lingkungan Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotul Khuffadz

Ririn Musdalifah <sup>a,1,\*</sup> Babul Jannah <sup>b,2\*</sup>

<sup>a</sup> Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

<sup>b</sup> Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

<sup>1</sup> [ririnmusdalifah2026@gmail.com](mailto:ririnmusdalifah2026@gmail.com)\*; <sup>2</sup> [babuljannah@gmail.com](mailto:babuljannah@gmail.com);

\* Penulis korespondensi

## INFO ARTIKEL

### Sejarah Artikel

Diterima: [10-06-2025]

Direvisi: [12-06-2025]

Disetujui: [22-06-2025]

### Keywords

**Stres psikologis adaptasi lingkungan ; santri baru; pondok pesantren.**

## ABSTRACT

New students who begin living at Islamic boarding schools often face emotional and psychological challenges, particularly during the adaptation period to a new and highly regulated environment. This article presents a case study of a female student who experienced psychological stress during her initial stay at the Roudlotul Khuffadz Islamic Boarding School in Southwest Papua. A seven-day psychological intervention using an empathetic, spiritual, and social approach was conducted to help the client manage her anxiety. The results showed that this holistic psychological approach significantly facilitated the adaptation process. This article aims to provide a deeper understanding of the forms of psychological stress experienced by new students and how to address these recurring cases.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan kognitif. Pada periode ini, remaja sering kali menghadapi tekanan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, seperti saat memasuki pondok pesantren (Hurlock E. B., 2009). Kehidupan di pesantren yang padat rutinitas, disiplin, dan jauh dari keluarga dapat menimbulkan stres, terutama bagi santri baru yang belum terbiasa (Adawiyah, 2021).

Pondok pesantren Roudlotul Khuffadz di Aimas, Kabupaten Sorong, merupakan salah satu pesantren yang menuntut santri baru untuk cepat

beradaptasi dengan kehidupan yang teratur dan mandiri. Kondisi ini sering kali menyebabkan santri mengalami stres, yang bermanifestasi dalam gejala seperti mudah lelah, susah tidur, kehilangan semangat, bahkan keinginan untuk pulang. Jika tidak segera diatasi, stres ini dapat berdampak negatif pada aspek akademik dan sosial santri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat, termasuk dari sisi psikologis, untuk membantu mereka mengatasi kondisi psikologisnya (Yusuf, 2016).

Stres didefinisikan sebagai reaksi tubuh dan pikiran ketika seseorang merasa terbebani oleh masalah atau tuntutan lingkungan dan merasa tidak mampu mengatasinya (Sarafino & Smith, 2014). Beberapa penyebab stres pada remaja meliputi perpindahan tempat tinggal misalnya masuk pesantren, jauh dari keluarga, tekanan belajar, dan masalah pergaulan (Yusuf, 2016). Saat stres terjadi, tubuh akan melepaskan hormon seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat memicu gejala fisik seperti jantung berdebar, sakit kepala, atau susah tidur, serta kecemasan (Sarafino & Smith, 2014).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terbagi menjadi dua jenis yaitu eustres (stres baik yang memotivasi untuk berkembang) dan distres (stres buruk yang menurunkan semangat dan menyebabkan tekanan) (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984). Identifikasi stress dapat dilakukan melalui wawancara, observasi perilaku, atau penggunaan kuesioner seperti DASS, dengan tanda-tanda seperti menarik diri, cemas, murung, atau mengeluh sakit (Keliat & Akemat, 2020). Cara mengatasi stres meliputi latihan pernapasan/relaksasi, konseling, serta dukungan sosial dan spiritual dari ustadz atau teman sebaya di pesantren (Nurhadi, A., & Widyawati, 2020).

Tinggal di pesantren bukan hal yang mudah bagi remaja. Mereka harus beradaptasi dengan aturan ketat, kehidupan bersama, dan aktivitas keagamaan yang padat. Remaja yang tidak siap bisa merasa tertekan. Menurut Hurlock (2009), kemampuan beradaptasi sangat dipengaruhi oleh lingkungan, seperti adanya dukungan dari teman, sikap guru yang ramah, dan kegiatan yang membuat nyaman. Jika adaptasi berjalan baik, santri akan merasa betah. Tapi jika tidak, bisa muncul stres dan masalah lainnya (Adawiyah, 2021).

Artikel ini membahas studi kasus tentang stres psikologis yang dialami seorang santri baru dan bagaimana pendekatan psikologi dapat membantu mengatasi masalah tersebut.

## 2. Metode

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi kasus terhadap satu klien. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung, observasi, dan pencatatan perilaku klien. Intervensi psikologis dilakukan selama tujuh hari dengan menggunakan pendekatan empatik, teknik relaksasi, serta dukungan sosial dan spiritual. Evaluasi dilakukan berdasarkan pencapaian tujuan harian (Nurhadi, A., & Widyawati, 2020).

### 3. Hasil

Komponen	Keterangan
Nama	Y.E
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	10 tahun
Kelas	4 MI Roudlotul Khuffadz
Alamat	Katapop 1
Asal	Maluku, Tual
Masuk Pondok	1 Juni 2025
Status Santri	Mukim

Gejala awal menunjukkan bahwa ia merasa sedih, takut, dan cemas, sering menangis saat malam hari, kesulitan tidur, baru tidur sekitar pukul 02.00, menyendiri dan kurang aktif berinteraksi, menghindari kegiatan ibadah dan belajar. Data Subjektif yang dikatakan "Saya tidak nyaman di sini." "Saya mau kabur." "Saya sering nangis kalau malam." "Saya kangen rumah." Data Objektif menggambarkan wajah murung klien, malas berbicara, kontak mata minim, tidur larut malam, bangun kesiangan, serta tidak aktif dalam kegiatan sholat dan mengaji.

Diagnosa psikologis yakni, kecemasan berhubungan dengan lingkungan baru, gangguan pola tidur akibat tekanan emosional dan koping individu tidak efektif karena kurang dukungan.

**Tabel 2.** Intervensi

Hari	Tindakan yang Dilakukan
Hari ke-1	Pendekatan personal, mendengarkan keluhan klien tanpa menghakimi
Hari ke-2	Mengenalkan klien dengan 2 teman seangkatan dan menyusun jadwal harian bersama
Hari ke-3	Mengajari teknik relaksasi napas dalam agar lebih tenang ketika menangis dan sebelum tidur
Hari ke-4	Mendorong partisipasi klien dalam kegiatan sore bersama teman-teman

Hari ke-5	Evaluasi emosi klien, mendiskusikan strategi mengatasi rasa rindu rumah dengan pengurus dan Ustadzah
Hari ke-6	Klien mulai mengikuti shalat berjamaah dan mulai timbul rasa penasaran dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada ustadzah
Hari ke-7	Klien tampak lebih tenang dan mulai aktif dalam kegiatan pondok

Evaluasi menunjukkan kecemasan dan rasa takut berkurang, klien mulai terbuka, mengungkapkan perasaan tanpa tekanan. Gangguan tidur membaik, tidur lebih cepat dan tidak mengeluh insomnia. Koping tidak efektif mulai teratasi, klien mau ikut kegiatan dan tidak lagi merasa ingin pulang setiap hari.

#### 4. Pembahasan

Gejala yang ditunjukkan klien sejalan dengan teori stres psikologis oleh Sarafino dan Smith (2014) yang menyatakan bahwa stres muncul saat individu merasa tidak mampu menghadapi tekanan dari lingkungan. Klien juga mengalami distress (stres negatif) sesuai klasifikasi Lazarus dan Folkman (1984), karena tekanan tidak memotivasi tetapi justru menghambat fungsi sosial dan emosionalnya.

Intervensi psikologis berbasis pendekatan suportif, spiritual, dan sosial terbukti efektif mengurangi stres psikologis. Komunikasi empatik memberikan rasa aman, teknik relaksasi membantu klien mengelola kecemasan, dan keterlibatan sosial meningkatkan rasa percaya diri (Rahmawati, 2022).

#### 5. Penutup

Santri baru sangat rentan mengalami stres psikologis akibat perubahan lingkungan yang drastis. Namun, melalui intervensi psikologis yang terencana dan konsisten, santri dapat melewati masa adaptasi dengan lebih baik. Dukungan sosial dari teman sebaya dan ustadzah juga memainkan peran penting dalam membangun stabilitas emosional (Susanti, 2020; Azizah, 2023)

## Daftar Pustaka

- Adawiyah. (2021). Stres pada Santri Baru Akibat Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4 (2), 145-153. <https://doi.org/10.24042/jpib.v4i2.5210>
- Azizah, R. (2023). Implementasi Spiritualitas dalam Kesehatan Mental Remaja Muslim. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Jiwa*, 7(2), 85-94.
- Della Puspita, A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Stres Lingkungan Pada Santri Putri Baru Di Pondok Pesantren (Tesis, Universitas Islam Sultan Agung).
- Fitriani, S. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(1), 12-24.
- Hasanah, N. (2022). Dukungan Sosial dan Koping Remaja di Asrama Pondok. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(3), 143-151.
- Hurlock E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Erlangga.
- Keliat B. A & A. J. S. (2020). *Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Psikososial dan Psikiatri*. EGC.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.
- Nurhadi, A., & Widyawati, S. (2020). Intervensi Keperawatan pada Remaja dengan Stres Adaptasi di Lingkungan Pesantren. *Jurnal Keperawatan Jiwa. Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (1), 23-30. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.2020.23-30>
- Rahmawati. (2022). Manajemen Emosi Remaja dalam Lingkungan Pesantren. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 32-40.
- Sarafino, E. P., & Smith T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (8th ed.)*. Wiley.
- Susanti. (2020). Pengaruh Adaptasi Sosial terhadap Kesehatan Mental Santri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 67-75.
- Syamsuddin, A. (2020). Manajemen Kesehatan Jiwa di Lembaga Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 4(1), 112-123.
- Yusuf. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.