SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SOSIAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL MADINAH PONOROGO

Oleh :

JUANA DIAN PRIMAYANTIE

NIM 202202027

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SOSIAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL MADINAH PONOROGO

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Oleh :

JUANA DIAN PRIMAYANTIE

NIM 202202027

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN
2026

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Juana Dian Primayantie

NIM : 202202027

Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SOSIAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL MADINAH PONOROGO

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 5 Maret 2026



Juana Dian Primayantie

202202027

MOTTO

Memilih tanpa adanya penyesalan berarti berani melangkah, dan keberanian sejati adalah menjalani pilihan tanpa menyesali keputusan yang telah diambil

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan layak mengikuti Ujian Sidang

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SOSIAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL MADINAH PONOROGO

Oleh:

Menyetujui Pembimbing 1	Menyetujui Pembimbing 2
(Hariyadi, S.Kp., M.Pd)	(Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 1441746647130083	NUPTK. 6536775676230113

Menyetujui
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini oleh:

Nama	:	Juana Dian Primayantie
Nim	:	202202027
Program Studi	:	Keperawatan
Judul	:	HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SOSIAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL MADINAH PONOROGO

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah *memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*

Pada tanggal, 12 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 4646769670230262

Penguji 1 : Hariyadi, S.Kp., M.Pd : .....
NUPTK. 1441746647130083

Penguji 2 : Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep: .....
NUPTK. 6536775676230113

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	:	Juana Dian Primayantie
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	:	Ponorogo, 03 Juni 2003
Agama	:	Islam
Alamat	:	Jl. Jayeng Sakti, RT.02/RW.01, Desa Jebeng, Kec. Slahung, Kab. Ponorogo
Email	:	juanadianp@gmail.com
Riwayat Pendidian	:	

1. Lulus TK Bhayangkari 62 Slahung Tahun 2009
2. Lulus SDN Jebeng Tahun 2016
3. Lulus SMPN 1 Slahung Tahun 2019
4. Lulus SMAN 1 Slahung Tahun 2022
5. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun 2022 - Sekarang

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi Sosial Santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo". Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Sabarudin Hidayatulloh, S.Psi. selaku Kepala Madrasah Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo yang telah memberikan izin untuk menyelenggarakan penelitian guna menyusun skripsi.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan, saran, serta arahan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Hariyadi, S.Kp., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberi arahan untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah merelakan waktunya dan sabar untuk membimbing penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya, Bapak Samaji dan Ibu Wiji Astuti yang selalu memberikan dukungan, nasehat, semangat serta do'a tanpa henti selama proses penyusunan skripsi ini.

8. Alfiana, Anisa, Nisrina, dan Uliya yang telah membersamai peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas doa dan dukungan yang menjadi penguat bagi peneliti hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Teruntuk teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis selama proses pengerjaan skripsi.
10. Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah bertahan dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses penyusunan skripsi ini hingga mampu menyelesaikan setiap tahapan dengan sebaik-baiknya.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga masukan dan saran sangat diharapkan untuk penyempurnaan ke depannya.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai. Semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan atas segala upaya yang telah diberikan.

Madiun, 5 Februari 2026
Peneliti,



Juana Dian Primayantie
NIM. 202202027

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
HALAMAN PERNYATAAN iii
MOTTO iv
LEMBAR PERSETUJUAN v
LEMBAR PENGESAHAN vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xvi
ABSTRAK xvii
ABSTRACT xviii
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 8
2.1 Konsep Stres 8
2.1.1 Pengertian Stres 8
2.1.2 Faktor Penyebab Stres 9
2.1.3 Tingkat Stres 11
2.1.4 Dampak Stres 13
2.1.5 Koping 13
2.1.6 Alat Ukur Tingkat Stres 15
2.2 Konsep Adaptasi 16

2.2.1 Pengertian Kemampuan Adaptasi 16
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Adaptasi..... 17
2.2.3 Bentuk Adaptasi 18
2.2.4 Komponen Kemampuan Adaptasi 18
2.2.5 Jenis Adaptasi..... 19
2.2.6 Respon Adaptasi..... 20
2.2.7 Tahap Proses Adaptasi Sosial..... 21
2.2.8 Alat Ukur Kemampuan Beradaptasi 23
2.3 Konsep Remaja 23
2.3.1 Pengertian Remaja 23
2.3.2 Tahap Perkembangan pada Remaja 24
2.3.3 Aspek Perubahan pada Remaja 25
2.4 Konsep Pondok Pesantren..... 27
2.4.1 Pengertian Pondok Pesantren..... 27
2.4.2 Tujuan Pondok Pesantren..... 28
2.4.3 Fungsi Pondok Pesantren..... 30
2.4.4 Sejarah Singkat Pondok Pesantren..... 31
2.5 Konsep Santri..... 33
2.5.1 Pengertian Santri..... 33
2.5.2 Jenis-Jenis Santri..... 33
2.5.3 Pola Kehidupan Santri 34
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 36
3.1 Kerangka Konseptual 36
3.2 Hipotesis Penelitian..... 37
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN..... 38
4.1 Desain Penelitian..... 38
4.2 Populasi dan Sampel 38
4.2.1 Populasi..... 38
4.2.2 Sampel..... 38
4.3 Kerangka Kerja Penelitian 40
4.4 Identifikasi variabel..... 41
4.4.1 Variabel Independen..... 41
4.4.2 Variabel Dependen 41
4.5 Definisi Operasional..... 42
4.6 Instrumen Penelitian..... 43
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian..... 47

4.7.1 Lokasi Penelitian 47
4.7.2 Waktu Penelitian 48
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 48
4.9 Pengelolaan dan Analisis Data 50
4.9.1 Pengelolaan Data 50
4.9.2 Analisa Data 54
4.10 Etika Penelitian 55
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN 57
5.1 Gambaran Umum dan Objek Penelitian 57
5.2 Hasil Penelitian 58
5.2.1 Data Umum 58
5.2.2 Data Khusus 60
5.3 Pembahasan 63
5.3.1 Tingkat Stres Santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 63
5.3.2 Kemampuan Beradaptasi Sosial Santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 66
5.3.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi Sosial Santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo ... 68
BAB 6 PENUTUP 72
6.1 Kesimpulan 72
6.2 Saran 72
DAFTAR PUSTAKA 74
LAMPIRAN 77

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi Sosial Santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo. ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 2 Skala Kemampuan Beradaptasi Sosial 46

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 58

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 58

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan asal kota santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 59

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama tinggal santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 59

Tabel 5.5 Identifikasi tingkat stres santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 60

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi berdasarkan parameter tingkat stres santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 60

Tabel 5.7 Identifikasi kemampuan beradaptasi sosial santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 61

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi berdasarkan parameter kemampuan beradaptasi sosial santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 61

Tabel 5.9 Analisis tabel silang tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi sosial santri Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi Sosial Santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 36
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian Tentang Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi Sosial Santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal Sekolah 78
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Sekolah 79
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian..... 80
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian 81
Lampiran 5 Bukti Keterangan Layak Etik 82
Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden..... 83
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 84
Lampiran 8 Kuisioner..... 85
Lampiran 9 Data Mentah Kuisioner Pola Asuh Orang Tua..... 91
Lampiran 10 Data Mentah Kuisioner Perilaku Agresif..... 93
Lampiran 11 Output SPSS Versi 27 96
Lampiran 12 Lembar Bimbingan 99
Lampiran 13 Gantt Chart Penelitian..... 100
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian 101

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

CAS	: Communicative Adaptability Scale
DASS	: Depression Anxiety Stress Scale
GAS	: General Adaptation Syndrome
LAS	: Local Adaptation Syndrome
WHO	: World Health Organization

DAFTAR ISTILAH

Anonimity	: Tidak mencantumkan nama asli
Spearman rank	: Uji hubungan antar variable kategori
Coding	: Pengelompokkan data berdasarkan kategori
Confidentiality	: Menjaga kerahasiaan data responden
Cronbach's Alpha	: Uji reliabilitas instrumen
Cross Sectional	: Penelitian dilakukan pada satu waktu
Editing	: Pengecekan dan perbaikan data
Entry Data	: Memasukan data ke dalam sistem
Funduq	: Tempat tidur
Informed Consent	: Persetujuan
Scoring	: Pemberian nilai pada data
Stressor	: Pemicu stress
Stringere	: Keras
Tabulating	: Menyusun data dalam bentuk tabel

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2026

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SOSIAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL MADINAH PONOROGO

Juana Dian Primayantie, Hariyadi, Devita Anugrah Anggraini

Santri yang tinggal di pondok pesantren sering menghadapi perubahan lingkungan, aturan, serta pola kehidupan baru yang dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi kemampuan beradaptasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi sosial santri di Pondok Pesantren Al Madinah Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 37 santri yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner kemampuan adaptasi sosial yang diadaptasi dari Communicative Adaptability Scale (CAS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar santri memiliki tingkat stres normal sebanyak 16 responden dan kemampuan beradaptasi sosial kategori sedang sebanyak 31 responden. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,001 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi sosial dengan kekuatan hubungan sedang.

Berdasarkan analisis ini, didapatkan bahwa peningkatan tingkat stres cenderung meningkatkan kemampuan beradaptasi maladaptif. Diharapkan santri dapat mengoptimalkan manajemen stres agar proses adaptasi sosial di lingkungan pondok pesantren dapat berjalan lebih maksimal.

Kata kunci: tingkat stres, kemampuan beradaptasi sosial, santri.

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2026

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SOCIAL ADAPTATION ABILITY OF STUDENTS AT AL MADINAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL PONOROGO

Juana Dian Primayantie, Hariyadi, Devita Anugrah Anggraini

Students living in Islamic boarding schools often face environmental changes, strict rules, and new living patterns that may cause stress and affect their social adaptation ability. This study aimed to determine the relationship between stress level and social adaptation ability among students at Al Madinah Islamic Boarding School, Ponorogo.

This study used a correlational research design with a cross sectional approach. The sample consisted of 37 students selected using total sampling technique. The instruments used were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire to measure stress level and a social adaptation questionnaire adapted from the Communicative Adaptability Scale (CAS). Data were analyzed using the Spearman Rank test.

The results showed that most students had normal stress levels (16 respondents) and moderate social adaptation ability (31 respondents). The statistical test showed a p-value of 0.001, indicating a significant relationship with moderate correlation strength between stress level and social adaptation ability.

Based on this analysis, it was found that increased stress levels tend to lead to maladaptive coping mechanisms. It is expected that students can optimize their stress management to ensure a more effective social adaptation process within the Islamic boarding school environment.

Keywords: stress level, social adaptation ability, students.