

Kontribusi *Mindfulness* Terhadap Pesantren *Adjustment*

SKRIPSI



Oleh:

Ahmad Judah

Nim. 210401110226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

HALAMAN JUDUL

KONTRIBUSI *MINDFULNESS* TERHADAP *PESANTREN ADJUSTMENT*

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Ahmad Judah

NIM. 210401110226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

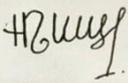
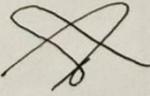
LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI MINDFULNESS TERHADAP ISLAMIC BOARDING SCHOOL ADJUSTMENT

Oleh:
Ahmad Judah
NIM. 210401110226

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Nurul Shofiah, M.Pd. NIP. 197207181999032001		22 April 2025
Dosen Pembimbing 2 Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si. NIP. 197804292006041001		22 April 2025

Malang, 22 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

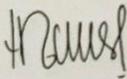
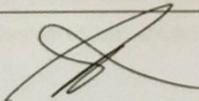
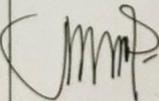
LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

KONTRIBUSI *MINDFULNESS* TERHADAP *PESANTREN ADJUSTMENT*

Oleh:
Ahmad Judah
NIM. 210401110226

Telah Disetujui Oleh:

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Nurul Shofiah, M.Pd. NIP. 197207181999032001		19 Juni 2025
Penguji Utama Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si. NIP. 197804292006041001		19 Juni 2025
Ketua Penguji Hilda Halida, M.Psi NIP. 19910512201911202273		19 Juni 2025

Malang, 23 Juni 2025

Disetujui oleh:

Dekan,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Psi
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

KONTRIBUSI *MINDFULNESS* TERHADAP *PESANTREN ADJUSTMENT*

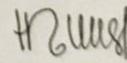
Yang ditulis oleh :

Nama : Ahmad Judah
NIM : 210401110226
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamua'laikum. Wr. Wb

Malang, 24 April 2025
Dosen Pembimbing,



Nurul Shofia. M.Pd.
NIP. 197207181999032001

MOTTO

*“Don’t listen to them, ‘Cause what do they know
Ojo dirungokno, Wong liyo ngerti opo”
-Phill Chollins*

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Judah

NIM : 210401110226

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Kontribusi Mindfulness Terhadap Pesantren Adjustment**, adalah benar – benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang,

Penulis



Ahmad Judah

NIM. 210401110226

PERSEMBAHAN

Dengan ini peneliti persembahkan karya tulis ini kepada orang-orang tercinta yang selalu mendukung setiap langkah peneliti sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan dengan baik. Khususnya peneliti persembahkan karya tulis ini teruntuk:

1. Allah SWT yang mana telah memberikan rezeki berupa kesehatan, kebahagiaan, kesempatan, mental, finansial, dan masih banyak lagi. Semoga selalu mendapatkan ridho-Nya dan kelak di pertemukan dengan kekasih kita Nabi Muhammad SAW, amin.
2. Hormat saya kepada ibu tersayang, yang telah berjuang dan selalu memotivasi, mendoakan, dan banyak hal yang lain. dan tak lupa kepada ayahanda yang telah pergi menjemput kebahagiaan yang pastinya juga turut mendoakan putranya.
3. Ibu Nurul Shofiah. M.pd selaku pembimbing 1 yang telah memaparkan dan meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswanya dengan penuh ketulusan.
4. Prof. Dr. Ali Ridho. M.psi selaku pembimbing 2 yang telah memaparkan dan meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswanya dengan penuh ketulusan.
5. Kepada seluruh rekan terdekat yang selalu meluangkan waktu untuk membagikan kebahagiaan yang tentunya juga tidak berhenti memberikan dukungan kepada penulis.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'Aalamiin, Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti, saya menyampaikan rasa syukur yang mendalam dalam pengantar proposal skripsi dengan judul "*Kontribusi Mindfulness Terhadap Pesantren Adjustment*" ini. Saya menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak akan tercapai tanpa bantuan, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, izinkan saya menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada pihak-pihak yang telah berperan besar dalam proses penelitian dan penulisan ini.

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Kepada Ibu Hilda Halida M.Psi., selaku ketua penguji dalam pelaksanaan sidang skripsi.
5. Kepada Ibu Nurul Shofiah M.Pd., selaku sekretaris penguji sekaligus dosen pembimbing I.
6. Kepada Prof. Dr. Ali Ridho., selaku penguji utama sekaligus dosen pembimbing II.
7. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menempuh Pendidikan S1 Psikologi.
8. Seluruh Pihak Pesantren Babussalam yang telah memberikan peluang kepada peneliti selama pelaksanaan.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi

perbaikan di masa mendatang. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi referensi yang bermanfaat.

Malang, 24 april 2025

Ahmad Judah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iii
MOTTO.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
الخلاصة.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritits	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. <i>Adjustment</i>	11
1. Pengertian <i>Adjustment</i>	11
2. Aspek Aspek <i>Adjustment</i>	12
3. Faktor Faktor <i>Adjustment</i>	15
B. <i>Mindfulness</i>	16
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	16
2. Aspek <i>Mindfulness</i>	17
3. Faktor-Faktor <i>Mindfulness</i>	18

C. Gambaran Santri Baru di Pesantren.....	19
1. Pengertian Santri Baru	19
2. Karakteristik Santri	20
D. Kontribusi <i>Mindfulness</i> dengan <i>Pesantren Adjustment</i>	22
E. Kajian Keislaman	23
F. Kerangka Konseptual.....	25
G. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian	27
B. Identifikasi Variabel	27
C. Definisi Operasional	27
D. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	30
1. Teknik Pengumpulan data.....	30
F. Instrumen Penelitian	31
1. Skala <i>Adjustment</i>	31
2. Skala <i>Mindfulness</i>	31
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	32
1. Uji Validitas	32
2. Uji Reliabilitas.....	33
H. Teknik Analisis Data	33
1. Uji Asumsi.....	33
BAB IV PEMBAHASAN.....	35
A. Pelaksanaan Penelitian	35
B. Hasil dan analisis data penelitian.....	36
C. Analisis Deskriptif	40
D. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Instrumen Skala Adjustment.....	31
Tabel 3 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Mindfulness</i>	32
Tabel 4 1 Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	37
Tabel 4 2 Reliabilitas <i>Pesantren Adjustment</i>	37
Tabel 4 3 Uji Normalitas Pola Asuh & Pemilihan Karir	38
Tabel 4 4 Hasil Uji Linearitas	39
Tabel 4 5 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	39
Tabel 4 6 Hasil R Square	40
Tabel 4 7 Hasil Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	41
Tabel 4 8 Tabel hasil Uji Sumbangan Efektif variabel <i>Mindfulness</i>	41
Tabel 4 9 hasil rincian sumbangan efektif <i>Mindfulness</i>	42
Tabel 4 10 Hasil Kategorisasi <i>Pesantren Adjustment</i>	42
Tabel 4 11 Hasil Uji Sumbangan Efektif Variabel Adjustment.....	43
Tabel 4 12 hasil rincian sumbangan efektif Adjustment.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner <i>Mindfulness</i>	62
Lampiran 2 Kuesioner Skala <i>Pesantren Adjustment</i>	64
Lampiran 3 Uji Validitas Skala <i>Mindfulness</i>	76
Lampiran 4 Uji Validitas Skala <i>Pesantren Adjustment</i>	79
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i>	85
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Pesantren Adjustment</i>	85
Lampiran 7 Uji Normalitas	85
Lampiran 8 Uji Linearitas	86

ABSTRAK

Judah, Ahmad, (2025). Kontribusi *Mindfulness* Terhadap *Pesantren Adjustment*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing 1: Nurul Shofiah. M.Pd

Dosen Pembimbing 2: Prof Ali Ridho. M.Psi

Santri tahun pertama sering menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren yang baru, seperti aturan ketat, jadwal padat, serta keterbatasan komunikasi dengan keluarga. Di Pesantren Babussalam, beberapa santri diduga menunjukkan gejala tekanan psikologis dan culture shock selama masa transisi. *Mindfulness* menjadi salah satu yang diyakini dapat membantu proses penyesuaian, karena cenderung mampu meningkatkan kesadaran dan pengelolaan emosi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 100 Santri. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *Mindfulness* menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan untuk variabel *Pesantren Adjustment* menggunakan adaptasi dari *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang dikembangkan oleh R. W. Baker & Siryk, 2011. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 23

Hasil penelitian pada santri Pesantren Babussalam menunjukkan tingkat *Pesantren Adjustment* berada pada kategori sedang dan rendah dengan persentase 34% (34 santri), sedangkan tingkat *Mindfulness* berada pada kategori yang sama yaitu sedang dengan persentase 71% (71 santri). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Besaran pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* diperoleh nilai R square sebesar 0,489 atau 48,9%.

Kata Kunci: *Pesantren Adjustment*, *Mindfulness*, Santri

ABSTRACT

Judah, Ahmad. (2025). *The Contribution of Mindfulness to Pesantren Adjustment*. Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor 1: Nurul Shofiah, M.Pd.

Supervisor 2: Prof. Ali Ridho M.Psi

First-year santri often face difficulties in adjusting to the pesantren environment, such as strict rules, tight schedules, and limited communication with their families. At Pesantren Babussalam, several students have shown signs of psychological pressure and culture shock during the transitional period. Mindfulness is one of the things that is believed to be able to help the adjustment process, because as it can enhance self-awareness and emotional regulation.

This study uses a quantitative method. Sampling was conducted using a purposive sampling technique with a total of 100 *santri*. The instrument used to measure the *Mindfulness* variable was the Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ), while *Pesantren Adjustment* was measured using an adaptation of the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) developed by R. W. Baker & Siryk, 2011. Data analysis used simple linear regression with the assistance of SPSS for Windows version 23.

The research results at Babussalam Pesantren *Adjustment* showed that the level of *Pesantren Adjustment* was in the medium to low category with a percentage of 34% (34 *santri*), while the level of *Mindfulness* was also in the medium category with a percentage of 71% (71 *santri*). Furthermore, the research also showed that there is a negative influence of *Mindfulness* on *Pesantren Adjustment* with a significance value of $0.000 < 0.05$. The magnitude of the influence of *Mindfulness* on *Pesantren Adjustment* was shown by an R square value of 0.489 or 48.9%.

Keywords: *Pesantren Adjustment, Mindfulness, Santri*

الخلاصة

جوداه، أحمد. (2025). مساهمة الوعي الذهني (البقطة الذهنية) في التكيف مع البيئة الداخلية للمدرسة الداخلية الإسلامية. رسالة البكالوريوس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفة: نور الشفيعة، ماجستير في التربية.

يمكن أيضًا تعريف "السانتري" الجديد (الطالب في المدرسة الداخلية الإسلامية) بأنه الطالب الذي لم يسبق له أن خاض تجربة التعلم في بيئة المعهد الإسلامي (بيسانترن). وبالنسبة للسانتري في سنته الأولى، فإن التكيف مع بيئة المعهد يُعد تحديًا لا بد من مواجهته. ولتسهيل هذه العملية، هناك بعض المساهمات التي تدعم عملية التكيف، مثل التكيف النفسي الاجتماعي ومهارات المواجهة.

استخدم هذا البحث المنهج الكمي. تم اختيار العينة باستخدام تقنية العينة القصدية بعدد إجمالي بلغ 100 سانتري. وقد استخدم مقياس "الوعي الذهني" استبيان الأوجه الخمسة للوعي الذهني (FFMQ)، بينما تم قياس "التكيف مع البيئة الداخلية للمدرسة الداخلية الإسلامية" باستخدام نسخة معدلة من استبيان التكيف الطلابي مع الجامعة (SACQ) الذي طوره بايكر وسيريك عام 2011. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار الانحدار الخطي البسيط بمساعدة برنامج SPSS لنظام ويندوز الإصدار 23.

أظهرت نتائج البحث في معهد باب السلام أن مستوى التكيف مع المدرسة الداخلية الإسلامية كان في الفئة المتوسطة والمنخفضة بنسبة 34% (34 سانتري)، بينما كان مستوى الوعي الذهني في نفس الفئة المتوسطة بنسبة 71% (71 سانتري). كما أظهرت النتائج وجود تأثير سلبي للوعي الذهني على التكيف مع المدرسة الداخلية الإسلامية، بقيمة دلالة إحصائية $0.05 > 0.000$. أما مقدار تأثير الوعي الذهني على التكيف فكان بقيمة مربع معامل التحديد R تساوي 0.489 أو 48.9%.

الكلمات المفتاحية: التكيف مع المدرسة الداخلية الإسلامية، الوعي الذهني، سانتري

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Santri baru dapat juga diartikan sebagai seorang pelajar yang belum pernah memiliki pengalaman belajar di dunia pesantren. Bagi santri tahun pertama tentunya penyesuaian lingkungan pesantren merupakan tantangan yang harus dihadapi. Kontribusi yang memungkinkan proses penyesuaian tersebut untuk dilakukan yaitu *psychosocial Adjustment* terdapat beberapa dimensi seperti kesadaran secara emosional untuk lebih mengenali diri sendiri, pengalaman dan keseimbangan, *Mindfulness*, komunikasi efektif untuk membangun hubungan positif, serta pengembangan (Baker, 2004).

Menurut Schneiders (1964) dalam bukunya "*Personal Adjustment and Mental Health*", *personal Adjustment* atau penyesuaian pribadi adalah proses di mana individu menyesuaikan dirinya dengan tuntutan dan perubahan dalam lingkungan sosial, emosional, dan psikologis, untuk mencapai keseimbangan dan kesehatan mental yang optimal. Penyesuaian pribadi mencakup kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tekanan hidup, memenuhi kebutuhan pribadi secara sehat, dan mempertahankan hubungan sosial yang positif. Schneiders menekankan bahwa *personal Adjustment* berkaitan erat dengan kesehatan mental dan penting bagi perkembangan emosional serta kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Menurut Baker & Siryk (2004) penyesuaian diri pada suatu institusi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan akademik dan sosial yang baru di perguruan tinggi. Penyesuaian ini mencakup aspek-aspek seperti kesejahteraan emosional, pengelolaan stres, hubungan sosial, serta kinerja akademik yang baik. Penyesuaian diri ini sangat penting karena dapat memengaruhi kesejahteraan pribadi dan prestasi akademik santri selama mereka berada di lingkungan pesantren.

Setiani (2021) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa pada tahun ajaran 2017-2020, setidaknya terdapat santri baru yang memilih untuk meninggalkan pesantren dengan presentase 16% hingga 23% karena dituntut untuk melakukan tingkat *Adjustment* yang tinggi. Dilansir dari media berita pontren.com (2021) bahwasannya alasan santri keluar atau pindah karena merasa tidak bisa jauh dari orang tua, susah untuk mandiri, merasa tidak bebas atau terkekang dan merasa tidak dapat beradaptasi dengan kegiatan di pesantren. *Adjustment* dilakukan oleh para santri baru di tahun pertamanya karena dianggap juga sebagai masa transisi dari kebiasaan saat berada di rumah hingga dihadapkan dengan kondisi lingkungan yang baru. Saat memasuki lingkungan yang baru seseorang akan mengalami banyak penyesuaian yang harus dilakukan, sehingga pada periode tersebut beberapa dari mereka mengalami kesulitan yang terus bertumbuh karena disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya sosial, akademik, personal, dan kesulitan dalam mengelola emosi.

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa perbedaan *lifestyle* para santri ditahun pertamanya membuat mereka melakukan penyesuaian ulang pada tahun pertamanya saat memasuki pesantren. Banyak hal yang mereka tidak biasa lakukan saat di rumah namun ketika memasuki pesantren mereka dituntut untuk mempelajari skill - skill tersebut yang meliputi *soft skill* dan *hard skill* (Ujar Ketua Santri Pesantren melalui wawancara). Faktor yang mempengaruhi proses *Adjustment* santri baru. Mulai dari terus menerus membandingkan kenikmatan di rumah dan *rekoso-nya* di pesantren, adanya perbedaan karakter teman sekamar, iklim yang tidak sama seperti di rumah, dan lain-lain. Namun, bukan berarti tidak bisa, asal mau maka akan mampu. (Syarif, 2023).

Ketika para santri mengetahui faktor-faktor dalam proses *adjustment* dalam pesantren maka terdapat pengaruh yang positif dengan mendapatkan nilai yang memuaskan secara akademik sehingga para santri baru merasa puas akan hasil tersebut, menjadi santri yang aktif dan cerdas, merasakan sehat secara jasmani dan rohani dimulai dari kebahagiaan, rasa bangga, rasa puas, memiliki ikatan yang baik dengan civitas akademik hingga memiliki rasa nyaman dan rasa percaya berinteraksi dengan orang lain di lingkungan pesantren (Toledo dkk., 2020). Namun, bukan hanya dampak positif saja yang didapatkan oleh santri baru ditahun pertamanya di pesantren. Sebaliknya terdapat juga terdapat dampak negatif pada santri, diantaranya santri baru merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitar saat berada di pesantren, merasa susah untuk mengelola emosi seperti mudah marah,

mudah sedih, mudah untuk merasa takut, merasa tidak puas dengan lingkungan pesanten, merasa mudah cemas, bahkan merasa tertekan secara psikologis (Kang, 2020)

ketidakmampuan beradaptasi pada remaja muncul dari kebutuhan mereka akan cinta dan kesenangan, serta dari cara mereka memandang orang lain yang dianggap menghalangi keinginan tersebut (Arora, 2024). Remaja memiliki kebutuhan mendasar akan cinta dan kebahagiaan, dan ketika ada pihak yang menghalangi pemenuhan kebutuhan itu, mereka bisa mengalami frustrasi. Hal ini dapat menimbulkan sikap permusuhan terhadap orang yang dirasa menghambat, serta keinginan untuk melepaskan diri dari mereka.

Individu yang berhasil dalam proses adaptasi memiliki beberapa karakteristik, yaitu mampu mengendalikan perkembangan diri, memahami kelebihan dan kekurangan diri, memiliki tujuan yang jelas dalam bertindak, dapat menerima diri secara objektif, memiliki selera humor yang baik, tanggung jawab yang tinggi, mampu bekerja sama dengan orang lain, mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki sikap optimis yang tinggi (Schneiders, 1955). Banyak dari santri ditahun pertamanya kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kegiatan dan lingkungan di pesantren sehingga tidak sedikit dari mereka merasa *culture shock* (Mu'ti dkk., 2023). Peneliti juga telah melaksanakan wawancara kepada lima santri angkatan 2023 tentang penyesuaian mereka saat tahu pertamanya menjadi santri di pesantren dan apakah terdapat kesusahan dalam penyesuaian

tersebut. Jawaban yang didapatkan beragam, mulai dari sistem belajar yang berbeda dengan sekolah pada umumnya karena dihadapkan berbagai macam mata pelajaran agamis dan sistem hafalan, dan membuat mereka mendapatkan nilai yang tidak sesuai ekspektasi di semester dan tahun pertama mereka berada di pesantren, sering tidak mengikuti kegiatan ketika merasa capek, dan merasa tertekan atas keputusannya. Bahkan mereka juga merasa rindu dengan keluarganya yang berada di rumah dan tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga karena tidak diperbolehkannya membawa handphone kecuali di waktu yang telah ditentukan. Peneliti juga melakukan wawancara dengan ketua santri di pesantren tentang permasalahan yang mereka hadapi dan yang menjadi masalah utama dalam tahun pertama santri adalah penyesuaian lingkungan pesantren, melihat dari hasil studi pendahuluan ini bisa ditarik kesimpulan bahwa masih cukup banyak santri tahun pertama pesantren Babussalam yang merasa kesulitan beradaptasi dengan lingkungannya secara baik.

Mindfulness sebagai *psychosocial coping skill* menjadi salah satu cara yang dapat diterapkan oleh para santri baru untuk mengurangi kesulitan. Kontribusi positif *Mindfulness* dapat mengurangi tingkat kesulitan yang dialami oleh para santri baru serta juga dapat meningkatkan proses penyesuaian mereka. *Mindfulness* juga menjadi peran dalam meningkatkan penerimaan diri karena adanya kesadaran diri, penghargaan diri, dan adanya rasa bangga menerima diri sendiri tanpa adanya syarat (Waney dkk., 2020). Terdapat empat aspek utama dalam *Mindfulness* yang diukur, yaitu. 1)

Observing: Kemampuan untuk memperhatikan atau mengamati berbagai pengalaman internal (seperti emosi, pikiran, dan sensasi tubuh) serta eksternal (seperti suara atau pemandangan) dengan kesadaran penuh. Ini mencakup pemahaman dan penerimaan secara langsung dari apa yang sedang dialami. 2) *Describing*: Kemampuan untuk menyebutkan atau mengidentifikasi pengalaman internal dan eksternal secara verbal, yang melibatkan kesadaran akan perasaan, sensasi, dan pikiran serta kemampuan untuk mengekspresikannya dalam kata-kata. 3) *Acting with Awareness*: Kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan perhatian penuh, tanpa melakukan sesuatu secara otomatis atau terbawa distraksi. Aspek ini menekankan pentingnya berada di saat ini saat melakukan tugas, bukan melakukan hal secara “autopilot.” 4) *Accepting without Judgment*: Kemampuan untuk menerima pengalaman tanpa memberikan penilaian atau kritik. Ini berarti mengamati perasaan dan pikiran tanpa menilai apakah pengalaman itu “baik” atau “buruk,” melainkan menerima apa adanya tanpa menambah reaksi emosional yang berlebihan (Baer dkk., 2004).

Penelitian oleh Wang et al. (2022) menemukan bahwa *Mindfulness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan adaptasi sosial pada anak-anak migran di China. Studi ini mengidentifikasi bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan *self-esteem* (harga diri) dan *resilience* (ketahanan), yang secara berurutan berfungsi sebagai mediator antara *Mindfulness* dan adaptasi sosial. Dengan kata lain, *Mindfulness* membantu meningkatkan harga diri dan ketahanan anak-anak, yang pada gilirannya

memperbaiki kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka (Wang dkk., 2022). *Mindfulness* dapat berperan besar dalam meningkatkan *Adjustment* dan *self-efficacy*, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah atau mengatasi tantangan. Peningkatan *Adjustment dan self-efficacy* ini, berdampak positif pada penyesuaian diri santri baru di berbagai aspek lingkungan pesantren. Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian yang lebih baik, baik dalam hal akademik, sosial, maupun emosional (Yuliati dkk., 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rifani, 2019) menunjukkan bahwa Individu yang memiliki tingkat *Mindfulness* yang tinggi cenderung mempunyai kesehatan mental dan fisik yang lebih optimal. Mereka lebih stabil secara emosional, sehingga tidak mudah cemas atau mengalami depresi. Dengan pandangan hidup yang positif, mereka dapat menghadapi tantangan dengan lebih terbuka dan percaya diri, yang berkontribusi pada hubungan sosial yang lebih baik dan harmonis. Selain itu, *Mindfulness* membantu seseorang mengembangkan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*, yang mencakup perasaan berharga terhadap diri sendiri, kepuasan hidup, dan kebahagiaan. Individu yang *mindful* sering kali memiliki harga diri yang lebih baik, merasa puas dengan kehidupan, dan mampu menjaga hubungan positif dengan orang lain. Kombinasi dari kesehatan mental yang stabil, interaksi sosial yang positif, dan pandangan

hidup yang optimis ini mendukung tercapainya kualitas hidup yang lebih baik.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini menitikberatkan pada pentingnya mindfulness dalam membantu proses penyesuaian diri santri tahun pertama di lingkungan pesantren. Mindfulness yang dimaknai sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, diyakini dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi, penerimaan diri, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan di pesantren. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Pesantren Adjustment* Pada Santri Tahun Pertama Pesantren Babussalam”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Mindfulness* pada santri tahun pertama?
2. Bagaimana tingkat gambaran *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren babussalam?
3. Apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren babussalam?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren babussalam
2. Mendeskripsikan tingkat *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren babussalam
3. Mendeskripsikan tingkat *Mindfulness* pada santri tahun pertama pesantren babussalam

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritits

- a. Menambah wawasan dan keilmuan pengetahuan dalam bidang ilmu Psikologi Sosial, khususnya pada *Psychosocial Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren Babussalam.
- b. Menambah wawasan dan keilmuan pengetahuan dalam bidang ilmu Psikologi Sosial, khususnya pada *Psychosocial Coping Skill Mindfulness* pada santri tahun pertama pesantren Babussalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran dan pemahaman bagi santri tahun pertama pesantren Babussalam, mengenai pengaruh *Mindfulness* sebagai *psychosocial coping skill* terhadap tantangan dalam *Pesantren Adjustment*. Sehingga para santri dapat mengatasi proses penyesuaian di tahun pertamanya.
- b. Bagi wali santri, para pengasuh, para pengurus, bahkan teman sebaya dapat memberi gambaran mengenai pengaruh *Mindfulness* sebagai *psychosocial coping skill* terhadap tantangan dalam *Pesantren Adjustment*. Sehingga individu dapat memiliki rasa empati terhadap proses penyesuaian santri baru.
- c. Bagi Instansi, harapannya hasil penelitian ini dapat membantu dalam merancang program pembelajaran dan dukungan yang lebih efektif, dengan mempertimbangkan pengaruh *Mindfulness* terhadap penyesuaian santri. Program yang difokuskan pada peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial santri dapat meningkatkan adaptasi mereka, khususnya bagi mereka yang baru memasuki pesantren. Selain itu, gambaran tentang penyesuaian santri juga memungkinkan pesantren untuk menilai dan mengoptimalkan sistem pendidikan dan kehidupan asrama yang ada.
- d. Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan teori dan metodologi dalam bidang

pendidikan dan psikologi sosial, khususnya dalam konteks pendidikan agama dan lembaga berbasis pesantren. Penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan mengenai peran psikologi positif, seperti *Mindfulness*, dalam meningkatkan kesejahteraan dan penyesuaian individu di lingkungan pendidikan yang penuh tantangan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Adjustment*

1. Pengertian *Adjustment*

Adjustment sendiri didefinisikan oleh Eshun (2006), *Adjustment* atau penyesuaian adalah proses adaptasi yang melibatkan berbagai aspek, baik dalam hal psikologis maupun sosial, yang memungkinkan individu beradaptasi dengan lingkungan baru.

Schneiders (1964) personal *Adjustment* atau penyesuaian pribadi adalah proses di mana individu menyesuaikan dirinya dengan tuntutan dan perubahan dalam lingkungan sosial, emosional, dan psikologis, untuk mencapai keseimbangan dan kesehatan mental yang optimal. Penyesuaian pribadi mencakup kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tekanan hidup, memenuhi kebutuhan pribadi secara sehat, dan mempertahankan hubungan sosial yang positif. Lebih lanjut Menurut Baker (2004) penyesuaian diri pada suatu institusi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan akademik dan sosial yang baru di perguruan tinggi. Penyesuaian ini mencakup aspek-aspek seperti kesejahteraan emosional, pengelolaan stres, hubungan sosial, serta kinerja akademik yang baik. Penyesuaian diri ini sangat penting karena dapat memengaruhi kesejahteraan pribadi dan prestasi akademik mahasiswa selama mereka berada di lingkungan perguruan tinggi.

Proses *Adjustment* santri tahun pertama pengaruh yang besar terhadap pencapaiannya selama masa studinya (Setiani & Sitasari, 2021). Ketika proses penyesuaian yang dialami oleh para santri baru berjalan dengan baik maka akan terdapat dampak positif bagi mereka sendiri, seperti mendapat nilai yang baik, menjadi santri yang proaktif dan cerdas, merasa puas dengan kehidupannya setelah lulus dari

pesantren, merasa sehat fisik dan sejahtera yang meliputi rasa gembira, rasa puas, rasa bangga, memiliki ikatan yang baik dengan lingkungan pesantren (Mu'ti dkk., 2023).

Apabila santri tahun pertama tidak berhasil melakukan *Adjustment* diri secara optimal, konsekuensi negatif yang beragam dapat muncul, yang tidak hanya berdampak pada lingkungan pesantren mereka tetapi juga pada masa depan kehidupan pribadi. Santri yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi cenderung menghadapi tantangan yang lebih besar dalam memasuki jenjang selanjutnya setelah lulus, serta mungkin merasa tidak nyaman dan kurang termotivasi di lingkungannya. Secara emosional, mereka berpotensi mengalami berbagai masalah psikologis, seperti mudah marah, perasaan benci terhadap orang lain, rasa sedih berlebihan, ketakutan yang berlebihan, dan ketidakpuasan dengan kehidupan kampus. Selain itu, perasaan bersalah, malu, takut, dan tingkat kesulitan yang tinggi dapat semakin memperburuk pengalaman mereka, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mereka untuk berkembang baik secara akademis maupun sosial di lingkungan pesantren (Mu'ti dkk., 2023).

Adjustment dapat diartikan sebagai proses adaptasi yang dilakukan santri untuk berintegrasi secara efektif dalam lingkungan pesantren mereka. Proses ini mencakup kemampuan santri untuk menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan kampus, mulai dari tuntutan akademis, interaksi sosial, hingga pembentukan identitas dan peran baru dalam komunitas pesantren. Proses adaptasi ini dimulai sejak mahasiswa pertama kali memasuki pesantren dan terus berkembang seiring dengan perjalanan mereka hingga masa kelulusan.

2. Aspek Aspek *Adjustment*

Terdapat empat dimensi *Adjustment* yang diadaptasi dari Baker and Siryk (2004) :

a. Penyesuaian Akademik

Penyesuaian Akademik mengukur sejauh mana santri mampu memenuhi tuntutan akademis di lingkungan pesantren. Ini juga diartikan sebagai keberhasilan santri dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademis yang mencakup kinerja belajar, motivasi, serta adaptasi terhadap lingkungan pendidikan di pesantren (Ramler dkk., 2016). Santri yang memperoleh skor rendah pada dimensi ini menunjukkan kecenderungan untuk memiliki nilai akademis yang kurang memuaskan, kurang mampu menghadapi tuntutan akademis, dan mungkin memiliki penilaian diri yang kurang realistis terkait kemampuan akademis mereka (Setiani & Sitasari, 2021).

b. Penyesuaian Sosial

Social Adjustment mengacu pada sejauh mana seorang santri dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan seluruh pengalaman di lingkungan pesantren, serta mengukur keberhasilan mereka dalam mengatasi tuntutan interpersonal dan sosial yang dihadapi selama menjalani kehidupan di pesantren (Baker, 2004). Dimensi *social Adjustment* meliputi beberapa aspek penting, seperti kecenderungan santri untuk berinteraksi dengan orang lain, kemampuan mengatasi rasa rindu kepada keluarga, bagaimana santri merespons pengalaman baru, serta bagaimana mereka membina hubungan sosial dengan lingkungan pesantren.

Aspek lainnya mencakup bagaimana santri menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sekitar. Santri yang mendapatkan skor rendah dalam dimensi ini biasanya menunjukkan partisipasi yang rendah dalam kegiatan sosial pesantren, merasa kesepian, mengalami tekanan sosial (*social distress*), dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (*social avoidance*). Santri dengan skor rendah ini juga sering kali memiliki konsep diri (*self-concept*) yang rendah, kurang dalam keterampilan sosial, dan merasa tidak

memiliki dukungan sosial yang memadai. Adaptasi sosial yang kuat di pesantren merupakan faktor penting yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis santri dalam menghadapi tantangan lingkungan baru yang mungkin sangat berbeda dari kehidupan sebelumnya di luar pesantren (Setiani & Sitasari, 2021).

c. Ketertarikan Pada Institusi

Ketertarikan pada institusi atau *Institutional attachment* mengukur sejauh mana keterikatan antara santri dengan pesantrennya serta seberapa besar komitmen mereka untuk mencapai tujuan pendidikan dan pengembangan diri di lingkungan tersebut (Abe dkk., 1998). Santri dengan nilai rendah pada aspek ini biasanya memiliki kecenderungan untuk meninggalkan pesantren sebelum menyelesaikan masa belajar mereka dan kurang merasa puas dengan pengalaman yang mereka dapatkan selama berada di pesantren.

Keterikatan ini mencakup aspek emosional dan komitmen, seperti rasa memiliki dan kepuasan terhadap pembelajaran dan komunitas di pesantren. Santri yang memiliki ikatan kuat dengan pesantren cenderung merasa lebih termotivasi untuk berkembang, lebih terlibat dalam kegiatan pesantren, dan memiliki ketahanan lebih tinggi dalam menghadapi tantangan yang muncul selama proses belajar. Sebaliknya, santri dengan keterikatan yang rendah mungkin merasa terasing dan kurang bersemangat, yang dapat berdampak pada keinginan mereka untuk melanjutkan pendidikan dan menyelesaikan masa pembelajaran di pesantren. (Setiani & Sitasari, 2021)

d. Penyesuaian Emosional Diri

Penyesuaian emosional diri atau *Personal emotional Adjustment* mengukur seberapa baik santri memiliki kestabilan emosional internal selama proses penyesuaian di pesantren, serta seberapa besar tekanan psikologis dan gejala somatik yang mereka

alami ketika menghadapi berbagai tantangan di lingkungan tersebut (Baker dan Siryk dalam Abe dkk., 1998). Santri dengan nilai rendah pada aspek ini cenderung menunjukkan sifat emosional yang kuat terhadap orang lain, mengalami tingkat tekanan psikologis yang tinggi, dan lebih sering menghadapi pengalaman hidup yang penuh tekanan.

Dimensi ini penting karena penyesuaian emosional yang baik membantu santri mempertahankan keseimbangan psikologis, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial, mengelola kesulitan, serta menjalani kehidupan sehari-hari di pesantren dengan lebih positif dan produktif. Santri yang kesulitan dalam penyesuaian emosional mungkin lebih rentan terhadap perasaan takut, kesulitan, dan ketidakpuasan dalam lingkungan pesantren, yang dapat berdampak negatif pada pengalaman belajar dan perkembangan pribadi mereka (Baker dan Siryk dalam Setiani & Sitasari, 2021).

3. Faktor Faktor *Adjustment*

Baker (2004) dalam penelitiannya menjelaskan terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi proses penyesuaian yaitu jenis kelamin, ras atau suku, usia, kepribadian, kemampuan intelektual, dan dukungan sosial. Dalam penelitian (Dayyana, 2021) menyampaikan bahwa terdapat pengaruh penyesuaian santri terhadap *psychological well-being*. Menurut Schneiders dalam bukunya "Personal *Adjustment* and Mental Health" (1964), ada beberapa faktor yang mempengaruhi adaptasi individu dalam menghadapi lingkungan dan situasi hidup. Faktor-faktor ini meliputi:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis mencakup kondisi fisik individu, kesehatan tubuh, fungsi biologis, dan genetik. Kesehatan fisik yang baik akan memudahkan individu dalam beradaptasi terhadap situasi atau

kesulitan, sedangkan gangguan fisik atau penyakit kronis bisa menghambat proses adaptasi.

b. Faktor Psikologis

Faktor ini berhubungan dengan kepribadian, pola pikir, sikap, dan emosi individu. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, mempertahankan harga diri, dan mengembangkan cara pandang yang positif sangat memengaruhi kemampuannya untuk beradaptasi.

c. Faktor Sosial

Lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan komunitas, memainkan peran penting dalam adaptasi. Dukungan sosial yang kuat membantu individu mengatasi tantangan, sedangkan lingkungan sosial yang penuh tekanan dapat menghambat adaptasi.

d. Faktor Budaya

Budaya dan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat dapat memengaruhi bagaimana individu menafsirkan situasi dan menentukan cara mereka beradaptasi. Budaya memberikan panduan norma dan aturan yang bisa memengaruhi perilaku adaptasi seseorang.

e. Faktor Pengalaman Pribadi

Pengalaman masa lalu, baik positif maupun negatif, mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi situasi baru. Pengalaman yang memberikan keterampilan menghadapi masalah atau mengatasi stres akan mendukung adaptasi yang lebih baik.

B. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Menurut Neff (2003) *Mindfulness* adalah keadaan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang berlangsung saat ini dengan cara yang seimbang dan tidak menghakimi. Dalam konteks ini, *Mindfulness*

mengacu pada kemampuan individu untuk memperhatikan pengalaman, pikiran, dan emosi mereka tanpa bereaksi berlebihan atau mencoba menolak perasaan negatif. Neff (2003) menekankan bahwa *Mindfulness* adalah komponen penting dari *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. *Mindfulness* memungkinkan seseorang untuk menghadapi rasa sakit atau ketidaknyamanan emosional dengan lebih baik, karena ia dapat menerima pengalaman tersebut apa adanya, tanpa memperburuknya dengan menekan atau berfokus terlalu intens pada hal negatif. Sedangkan menurut (Baer, 2006) *Mindfulness* adalah kemampuan untuk memperhatikan pengalaman internal dan eksternal dengan penuh kesadaran tanpa memberikan penilaian.

Zinn (1994) menyampaikan *Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul ketika kita memberikan perhatian dengan cara tertentu: secara sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi.

Bishop (2004) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai suatu proses pengaturan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini, dan bersikap terbuka serta menerima pengalaman tersebut. Mereka menyebut *Mindfulness* sebagai proses dua komponen: pertama, kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada saat ini, dan kedua, sikap penerimaan dan keterbukaan terhadap pengalaman yang dialami.

Berdasarkan pendapat para ahli, peneliti mendefinisikan *Mindfulness* adalah kesadaran diri secara akan sesuatu yang terjadi saat ini dan fokus pada kondisi individu saat ini.

2. Aspek *Mindfulness*

Menurut Ruth Baer, Smith dan Allen (2004) dalam penelitiannya yang berjudul *Assessment of Mindfulness by Self-Report*, Aspek *Mindfulness* dibagi menjadi empat yaitu:

a. *Observing (mengamati)*

kemampuan untuk menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi tubuh, pikiran, emosi, suara, atau bau, dengan penuh perhatian.

Individu yang tinggi pada aspek ini cenderung lebih peka terhadap peristiwa yang terjadi di sekeliling mereka (Baer dkk., 2004).

b. *Describing (menggambarkan)*

Aspek ini mengacu pada kemampuan untuk memberi label atau mendeskripsikan pengalaman secara verbal. Individu yang memiliki kemampuan ini mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan atau pikiran mereka dengan jelas (Baer dkk., 2004).

c. *Acting with Awareness (bertindak dengan kesadaran)*

Aspek ini mengacu pada kemampuan untuk memberi label atau mendeskripsikan pengalaman secara verbal. Individu yang memiliki kemampuan ini mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan atau pikiran mereka dengan jelas (Baer dkk., 2004).

d. *Non-Judging of Inner Experience (tidak menghakimi pengalaman batin)*

Aspek ini mencakup sikap menerima tanpa menghakimi pikiran dan perasaan yang muncul. Seseorang yang tinggi dalam aspek ini tidak memberikan penilaian atau kritik terhadap pikiran atau emosi negatif yang dialami, melainkan menerima pengalaman tersebut apa adanya. Seseorang yang memiliki skill ini dapat mengurangi perilaku maladaptif (Baer dkk., 2004).

3. Faktor-Faktor *Mindfulness*

Mindfulness dalam bishop (2004) terdiri dari dua komponen utama yang saling mendukung dan dalam membangun kondisi *Mindfulness* yaitu *attention regulation* (menejemen atensi) dan *Orentation to Experience* (Orientasi terbuka dalam penerimaan pengalaman).

Menurut Shapiro & Carlson (2009), tiga komponen utama yang penting dalam *Mindfulness*, yang dikenal dengan model Intention, Attention, and Attitude (IAA). yaitu:

a. *Intention* (Niat)

Komponen pertama adalah niat atau tujuan untuk berada di momen saat ini dengan kesadaran penuh. Ini berkaitan dengan keinginan untuk lebih sadar dan hadir dalam pengalaman sehari-hari. Niat yang jelas ini mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas dengan perhatian penuh dan tujuan untuk memahami dan menerima pengalaman yang muncul.

b. *Attention* (Perhatian)

Kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada pengalaman saat ini, baik itu pada perasaan, pikiran, atau sensasi fisik yang muncul. Ini termasuk kemampuan untuk mengarahkan dan mengelola fokus perhatian secara efektif agar tetap terhubung dengan momen sekarang. Shapiro dan Carlson (2009) menekankan pentingnya attention regulation atau pengaturan perhatian dalam *Mindfulness*, di mana individu belajar untuk mengarahkan perhatian mereka dengan sadar dan mempertahankannya, meskipun gangguan eksternal atau internal muncul.

c. *Attitude* (Sikap)

Sikap terhadap pengalaman yang muncul, yaitu sikap penerimaan, keterbukaan, dan tidak menghakimi. Sikap ini mencakup cara individu menerima pengalaman yang muncul tanpa mengkritik atau mencoba mengubahnya. Ini juga berarti menerima segala sesuatu yang terjadi dalam momen tersebut dengan penuh kasih sayang, non-reaktif, dan tanpa penilaian.

C. Gambaran Santri Baru di Pesantren

1. Pengertian Santri Baru

Santri tahun pertama merujuk pada siswa yang baru pertama kali masuk atau memulai pendidikannya di lembaga pendidikan Islam, terutama di pesantren. Santri tahun pertama merujuk pada santri yang baru mulai belajar dan beradaptasi dengan lingkungan pesantren, sistem

pendidikan, serta nilai-nilai keislaman yang diterapkan di pesantren tersebut (Apiyah & Suharsiwi, 2021).

Pada umumnya, santri tahun pertama mengalami proses orientasi yang mencakup pengenalan terhadap disiplin ilmu agama Islam, praktik ibadah yang benar, serta pemahaman tentang tata cara kehidupan di pesantren (Chandra, 2020). Selain itu, mereka juga dihadapkan pada berbagai aturan pesantren yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, seperti kewajiban menjaga kebersihan, adab, serta etika dalam berinteraksi dengan sesama santri dan pengasuh .

2. Karakteristik Santri

Dilansir dari yang ditulis oleh KH. Hilmy Muhammad Hasbullah (2017) yang membahas tentang ciri utama seseorang yang tinggal di pesantren atau biasa disebut santri memiliki beberapa karakteristik, yaitu:

a. Kepatuhan

Kepatuhan seorang santri terhadap kiai dan guru merupakan suatu hal yang sangat penting dan tak terelakkan. Bagi seorang santri, kiai dan guru bukan hanya sekadar pengajar, tetapi juga merupakan *murobbi ruhihi*, yaitu pembina atau pendidik yang mengarahkan dan membentuk kebaikan jiwa santri. Kedudukan kiai dan guru dalam kehidupan santri lebih tinggi daripada orang tua biologis mereka, karena meskipun orang tua memberikan kehidupan jasmani, kiai dan guru memberikan kehidupan yang lebih mendalam, yaitu kehidupan spiritual atau ruhiyyah.

b. Kemandirian

Sebagaimana ciri penting lembaga pesantren, kemandirian juga menjadi salah satu karakter utama bagi santri. Di pesantren, santri diajari *me-manage* dirinya sendiri; dibiasakan mengatur waktunya sendiri dan memilih teman yang sesuai dengan selera sendiri. hasilnya, sejak pertama kali datang, santri memaksa dirinya mengurus dan memenuhi segala kebutuhannya sendiri. Aspek

pendidikan yang terpenting dalam hal ini tentu saja adalah masalah kedewasaan, yaitu bagaimana santri tidak terbiasa cengeng dan mudah mengeluh dengan masalah sehari-hari. Aspek ini selanjutnya mendorong santri berlaku jujur, cerdas, trampil, kreatif dan disiplin menghadapi segala sesuatunya sendiri.

c. Kesederhanaan

Kesederhanaan menjadi bagian yang penting dalam membentuk karakter seorang santri. Di pesantren, yang umumnya dikelola secara mandiri oleh pihak swasta, kekurangan fasilitas sering kali menjadi hal yang wajar dan biasa terjadi. Dalam konteks ini, kesederhanaan mengajarkan santri untuk menerima keadaan tanpa mengharap lebih dan untuk tidak bersikap berlebihan. Selain itu, kesederhanaan mengajarkan santri untuk menumbuhkan sikap egaliter, memandang sesama sebagai setara tanpa memedulikan latar belakang sosial atau status mereka. Nilai ini mendorong santri untuk hidup dengan apa adanya, menjadikan mereka lebih fleksibel dan siap untuk beradaptasi di berbagai situasi. Hal ini tidak hanya membentuk kepribadian yang rendah hati, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk hidup di berbagai lingkungan dengan sikap yang penuh toleransi dan kesederhanaan.

d. Kebersamaan dan Kekeluargaan

Sikap saling mendukung dan rasa kebersamaan yang terjalin erat menjadi ciri khas yang membedakan santri dari pelajar lainnya. Keterikatan ini muncul karena kehidupan santri yang menuntut mereka untuk selalu berinteraksi, berbagi waktu, dan hidup berdampingan dalam berbagai kegiatan sepanjang hari. Dalam hubungan sosial tersebut, tentu ada momen suka maupun duka, yang pada akhirnya memberi warna dan mempererat tali persaudaraan mereka, layaknya sebuah keluarga. Hal ini, pada akhirnya, menumbuhkan rasa persatuan, keharmonisan, dan saling pengertian di antara mereka, yang mendorong munculnya nilai-nilai seperti

toleransi, kebersamaan, solidaritas, kerja sama, dan saling membantu dalam segala hal, bahkan setelah mereka meninggalkan pesantren.

D. Kontribusi *Mindfulness* dengan *Pesantren Adjustment*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Prabowo (2019) ditemukan hasil bahwa *Mindfulness* memengaruhi *college Adjustment* mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Jakarta sebesar 11,6%, lebih spesifiknya dalam penelitian ini juga memberikan gambaran mengenai tingkat *Mindfulness* mahasiswa tahun pertama di UNJ dengan hasil sebesar 30,7% mahasiswa memiliki *Mindfulness* yang rendah dan 69,3% mahasiswa memiliki *Mindfulness* yang tinggi. Sedangkan kategorisasi skor *college Adjustment* mahasiswa UNJ adalah 17,8% berada di kategori rendah dan 82,2% berada di kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Alvira (2022) santri baru yang mengalami stress berat dengan kemampuan *Adjustment* maladaptif 54,5% dari jumlah sampel. Faktor faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah para santri merasa terbebani oleh pembelajaran dan aturan yang ada di pesantren, berpisah dengan keluarga, lingkungan yang tidak familier, kurangnya persiapan (Aziz, 2017).

Hasil penelitian oleh Mettler (2023) program berbasis *Mindfulness* (MBPs) dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam konteks pendidikan, meskipun efeknya bervariasi tergantung pada sejumlah faktor. Secara keseluruhan, MBPs menunjukkan pengaruh kecil terhadap penyesuaian sekolah dan pengaruh sedang terhadap *Mindfulness* pada siswa. Pengaruh ini paling menonjol dalam aspek perhatian, sementara hasil pada keterampilan interpersonal, fungsi sekolah, dan perilaku siswa tidak signifikan.

Dari beberapa penelitian tersebut, menunjukkan bahwa *mindfulness* berfungsi sebagai keterampilan koping psikososial (*psychosocial coping skill*) yang membantu individu dalam menghadapi tekanan lingkungan baru,

termasuk dalam konteks pendidikan. Penelitian-penelitian yang ada umumnya dilakukan pada lingkungan universitas atau pendidikan umum, namun menunjukkan pola yang sejalan dengan kondisi yang dialami oleh santri tahun pertama di pesantren. Santri tahun pertama juga menghadapi berbagai tantangan adaptasi seperti tekanan aturan, lingkungan baru, serta keterbatasan interaksi dengan keluarga. Oleh karena itu, diduga bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi terhadap penyesuaian diri santri di lingkungan pesantren (*Pesantren Adjustment*), terutama dalam hal membantu santri mengelola stres, menstabilkan emosi, serta meningkatkan kesadaran dalam menjalani kehidupan kepesantrenan. Hal ini menjadi dasar penting untuk menelusuri lebih lanjut keterkaitan antara *mindfulness* dengan penyesuaian diri santri, khususnya pada masa awal keberadaan mereka di pesantren.

E. Kajian Keislaman

Dalam ajaran Islam, penyesuaian diri (*adjustment*) juga merupakan bagian dari proses pengembangan diri yang berorientasi pada nilai-nilai spiritual. Islam mengajarkan bahwa dalam menghadapi lingkungan baru maupun tantangan hidup, seseorang dituntut untuk bersabar, ikhlas, serta senantiasa bertawakal kepada Allah SWT. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip *adjustment* yang dibahas dalam psikologi, yaitu bagaimana individu mampu menyesuaikan diri secara sosial, emosional, dan perilaku terhadap perubahan yang dihadapinya.

Sikap sabar merupakan salah satu aspek penting dalam Islam. Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 153 Allah SWT berfirman:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 153)

Ayat tersebut menegaskan bahwa kesabaran adalah kunci utama dalam menghadapi ujian hidup. Dalam konteks kehidupan santri tahun pertama, sikap sabar sangat dibutuhkan dalam proses penyesuaian terhadap lingkungan pesantren yang baru, mulai dari kedisiplinan waktu, aturan-aturan, hingga relasi sosial antar sesama santri.

Selain itu, nilai tawakal juga menjadi dasar penguatan diri. Allah berfirman dalam surat At-Talaq ayat 3:

"وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"

"Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)." (QS. At-Talaq: 3)

Dengan bertawakal, santri belajar untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berikhtiar maksimal, yang pada akhirnya membentuk ketenangan batin dalam proses adaptasi.

Dalam konteks mindfulness, Islam telah mengenal konsep muraqabah, yaitu kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap aktivitas hamba-Nya. Hal ini dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya' Ulumuddin sebagai berikut:

المراقبة هي علم العبد بأن الله مطلع عليه في جميع أحواله، في باطنه وظاهره.

"Muraqabah adalah pengetahuan seorang hamba bahwa Allah selalu mengawasi dalam seluruh keadaan, baik lahir maupun batin." (Ihya' Ulumuddin, Jilid IV)

Muraqabah relevan dengan aspek perhatian (attention) dalam mindfulness, di mana individu diharapkan hadir secara penuh dan sadar dalam setiap momen kehidupan, termasuk saat menghadapi tantangan lingkungan baru.

Konsep khusyuk dalam ibadah, khususnya dalam shalat, juga mencerminkan praktik mindfulness. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Mu'minun ayat 1–2:

"قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ"

"Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya." (QS. Al-Mu'minun: 1–2)

Khusyuk menuntut kehadiran batin yang penuh dan konsentrasi yang tidak terganggu oleh pikiran lain. Dalam lingkungan pesantren, pembiasaan ibadah yang khusyuk menjadi salah satu cara untuk melatih regulasi diri serta meningkatkan kesadaran spiritual dalam menjalani proses penyesuaian.

Dengan demikian, nilai-nilai keislaman seperti sabar, ikhlas, tawakal, muraqabah, dan khusyuk berperan sebagai pilar spiritual yang mendukung proses penyesuaian diri santri di pesantren. Nilai-nilai tersebut juga memperkuat efektivitas mindfulness sebagai pendekatan psikologis dalam membantu santri tahun pertama untuk mengelola tekanan, emosi, dan proses adaptasi mereka secara lebih sehat dan religius.

F. Kerangka Konseptual

Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait dua variabel yang belum banyak berfokus pada pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren Babussalam. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat pengaruh positif antara *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *Mindfulness* santri baru maka semakin tinggi juga *Pesantren Adjustment*. Dan sebaliknya, jika semakin rendah *Mindfulness* pada santri baru maka semakin rendah pula *Pesantren Adjustment*.

Gambar 2 1 Kerangka Konseptual



G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian kerangka konseptual, maka peneliti menginterpretasikan bahwa hipotesis pada penelitian ini “Adanya pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren Babussalam, yang artinya semakin tinggi *Mindfulness* santri baru maka semakin tinggi juga *Pesantren Adjustment*. Dan sebaliknya, jika semakin rendah *Mindfulness* pada santri baru maka semakin rendah pula *Pesantren Adjustment*.”

Ha (Hipotesis Alternatif): Terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren Babussalam.

H0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren Babussalam.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif, karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren Babussalam. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini diukur dengan memaparkan tingkat dan instrumen penelitian, dengan hasil yang diperoleh berupa angka yang didapatkan melalui kuesioner yang disebar dan diisi oleh responden penelitian (cresswell, 2019).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment* pada santri tahun pertama pesantren Babussalam.

B. Identifikasi Variabel

Adapun jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel independent (X) yaitu *Mindfulness*
2. Variabel dependen (Y) yaitu *Pesantren Adjustment*

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah penjelasan mengenai suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik – karakteristik yang dapat diamati dari variabel tersebut (Abdullah et al., 2022). Dengan kata lain, definisi ini memberikan gambaran konkret tentang bagaimana variabel tersebut diukur atau diidentifikasi dalam konteks penelitian. Adapun definisi operasional dari variabel – variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Adjustment*

kemampuan santri tahun pertama dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan pesantren, yang mencakup aspek akademik, sosial, emosional, dan ketertarikan terhadap institusi. Pengukuran dilakukan menggunakan item pernyataan yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi tersebut.

2. *Mindfulness*

Merujuk pada kemampuan santri untuk menyadari pengalaman saat ini secara penuh, sadar, dan tanpa menghakimi. Aspek-aspek mindfulness dalam penelitian ini meliputi observing, describing, acting with awareness, dan non-judging. Dengan item pernyataan yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan kelima dimensi tersebut.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016) dalam bukunya Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, populasi didefinisikan sebagai keseluruhan elemen atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian. Populasi adalah kumpulan individu atau objek yang memiliki kualitas atau ciri yang sama, dan dari populasi inilah sampel diambil untuk penelitian lebih lanjut. Dalam konteks penelitian, populasi berfungsi sebagai kelompok yang lebih luas yang ingin diketahui lebih dalam melalui hasil penelitian, baik dalam penelitian sosial, pendidikan, maupun penelitian lainnya

Partisipan pada penelitian ini adalah santri tahun pertama pensantren Babussalam. Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh santri pesantren Babussalam yang berjumlah keseluruhan 467 santri.

2. Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk mengambil sampel sebesar 20% dari populasi, yaitu sebanyak 94 orang. Menurut Arikunto (2016), dalam hal jumlah populasi, disarankan bahwa apabila jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel. Namun, jika populasi lebih dari 100 orang, maka sampel yang diambil berkisar antara 10% hingga 15%, atau bisa juga 20% hingga 25% dari jumlah populasi tersebut.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling dengan teknik *purposive sampling* atau teknik pemilihan sampel dengan karakteristik tertentu. *purposive sampling* atau teknik pengambilan sampel bertujuan adalah suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang dimiliki oleh subjek yang akan diambil sebagai sampel. Teknik ini digunakan ketika peneliti memilih sampel berdasarkan tujuan tertentu yang relevan dengan penelitian, bukan hanya berdasarkan probabilitas acak. Dalam *purposive sampling*, sampel dipilih dengan sengaja karena memiliki kriteria atau karakteristik tertentu yang dianggap penting untuk penelitian. Teknik ini sering digunakan dalam penelitian kualitatif di mana peneliti membutuhkan sampel yang dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai topik yang diteliti (Rachman dkk., 2024). Salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel adalah ciri-ciri, sifat atau karakter tertentu yang juga merupakan ciri-ciri dari populasi. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah:

1. Santri yang sedang menempuh tahun pertama di pesantren Babussalam
2. Santri yang sedang menempuh studi di pesantren Babussalam

Alasan peneliti memilih santri tahun pertama pesantren Babussalam adalah karena santri tahun pertama masih baru merasakan iklim dari lingkungan pesantren dan sedang masa transisi dari kebiasaan sebelum

berada di pesantren. Santri baru dapat juga diartikan sebagai seorang pelajar yang belum pernah memiliki pengalaman belajar di dunia pesantren. dengan demikian peneliti lebih memilih santri baru sebagai responden penelitian.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan data

Pada Penelitian ini, peneliti menggunakan dua cara untuk mengumpulkan data yaitu:

a. Angket atau Kuesioner

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, skala Likert adalah salah satu metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena tertentu. Skala ini biasanya terdiri dari sejumlah pernyataan atau item yang dirancang untuk menggambarkan suatu sikap atau karakteristik, di mana responden diminta untuk menunjukkan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka. Skala Likert biasanya menggunakan beberapa tingkatan jawaban yang mencerminkan intensitas sikap atau persepsi, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS)

b. Wawancara

Wawancara digunakan oleh peneliti sebagai teknik pengumpulan data dalam pendahuluan. Wawancara dibagi menjadi dua yaitu terstruktur dan tidak terstruktur (Rachman dkk., 2024), metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur karena data yang diambil hanya sebagai gambaran secara umum mengenai aktivitas yang berada di pesantren dan digunakan sebagai sumber informasi pendukung yang ada di lapangan.

F. Instrumen Penelitian

1. Skala *Adjustment*

Peneliti menggunakan dimensi yang mengacu pada *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang dirancang oleh (R. W. Baker & Siryk, 2011) untuk mengukur variabel Pesantren *Adjustment* karena aspek yang ada didalam alat ukur mempengaruhi satu sama lain dan namun item pengukuran disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi tersebut.

Tabel 3 1 Instrumen Skala *Adjustment*

No	Dimensi	Indikator	Item	
			F	UF
1	Penyesuaian Akademik	<i>Motivation</i>	1,2	-
		<i>Application</i>	3,4	-
		<i>Performance</i>	-	5,6
		<i>Academic</i>	7,8	-
		<i>Environmental</i>		
2	Penyesuaian Sosial	<i>General</i>	9,10	-
		<i>Other People</i>	11,12	-
		<i>Nostalgia</i>	-	13,14
		<i>Social</i>	15,16	-
		<i>Environment</i>		
3	Penyesuaian Emosional diri	<i>Psychological</i>	18	17
		<i>Physical</i>	-	19,20
4	Ketertarikan terhadap Institusi	<i>General</i>	21	-
		<i>This institution</i>	22	-

2. Skala *Mindfulness*

Peneliti menggunakan dimensi yang merujuk pada *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur variabel *Mindfulness* yang dibuat oleh Baer (2006). Peneliti menyusun item sendiri berdasarkan dimensi pada skala FFMQ dengan 8 item yang terbagi menjadi 4 dimensi dengan rincian 2 item digunakan untuk mengukur dimensi *observer*, 2 item digunakan untuk mengukur

dimensi *describe*, 3 item untuk mengukur dimensi *act with awareness*, dan 1 item untuk mengukur dimensi *nonjudge*. Skor total *Mindfulness* didapatkan dengan cara menjumlahkan seluruh skor item alat ukur FFMQ

Tabel 3 2 *Blueprint Skala Mindfulness*

No	Dimensi	Indikator	Item	
			F	UF
1	<i>Observe</i>	Sadar dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal	1,2	-
2	<i>Describe</i>	Dapat menyimpulkan atau mendeskripsikan suatu pengalaman yang dialami dengan kata- kata.	3	4
3	<i>Act with Awareness</i>	kecenderungan dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang dilakukan	5	6,7
4	<i>Non Judge</i>	tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian.	-	8

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah perangkat estimasi instrumen yang digunakan untuk mengukur apa yang perlu Anda ukur (Cresswell, 2019). Kevalidan data sangat diperlukan oleh semua peneliti. Tujuan

dilakukan uji kevalidan data untuk melihat baik buruknya sebuah data. Semakin tinggi kevalidan instrumen, akan instrumen lebih cerdas untuk digunakan. Uji legitimasi dalam tinjauan ini dilengkapi dengan pengujian menggunakan strategi hubungan item Momen Pearsont dengan menggunakan persamaan berikut.

Butir dianggap sah jika r hitung yang ditentukan lebih penting daripada r tabel, survei dapat dianggap valid, begitu pula sebaliknya. Berikutnya adalah konsekuensi dari uji legitimasi pada skala dan dimanfaatkan.

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah kestabilan skor suatu instrument dalam suatu penelitian (Yusuf, 2016). Pengukuran akan tidak dapat diandalkan jika pengukuran tersebut tidak mampu mengukur apapun. Namun, pada uji Reliabilitas ini, mempunyai kendala untuk berkonsisten dalam suatu hasil pengukuran. Adanya uji reabilitas, diharapkan adanya konsistennya dalam suatu pengukuran.

Tingkat reliabilitas Instrumen dikatakan reliabel jika koefisien cronbach alpha lebih besar ($>$) 0,06 variabel dinyatakan valid dan jika koefisien cronbach alpha lebih kecil ($<$) 0,06 variabel dinyatakan tidak valid. Berikutnya adalah konsekuensi dari uji kualitas yang tak tergoyahkan pada skala.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Dua variabel dapat dikatakan linier apabila nilai signifikan deviation from linearity $p > 0,05$.

b. Uji Regresi

Analisis regresi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memberikan gambaran akibat-akibat dan seberapa besar akibat yang dimunculkan oleh satu atau beberapa variabel X terhadap variabel Y. analisis regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independent dengan satu variabel dependent. Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana karena hanya memiliki satu variabel X dan Y yakni *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment*. Selain itu, analisis ini digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel X terhadap variabel Y yang diformulasikan dalam bentuk persamaan sebagai berikut :

$$Y = a + bx$$

Keterangan :

Y: Variabel dependent

a: Angka konstan dari unstandardized coefficients

b: Angka koefisien regresi

X: Variabel independent

c. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan untuk mengetahui uji normalitas pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov melalui SPSS 21.0 for windows, sedangkan untuk kaidah yang akan digunakan yakni apabila $p > 0,05$ maka sebaran data normal, sebaliknya apabila $p \leq 0,05$ maka sebaran data tidak normal.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Yayasan Pesantren Babussalam adalah pesantren yang menaungi beberapa instansi. Diantaranya TK, MI, MTs, SMP, SMA dan juga SMK. Pesantren tersebut didirikan pada tahun 1970 dan terus berkembang hingga sekarang telah memiliki santri dengan jumlah 467.

2. Waktu dan Tempat Penelitian.

Penelitian dilakukan di Pesantren Babussalam Malang yang berlokasi Jl. Kh. Hasyim Asy'ari 034/011 Desa Banjarejo, Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Penelitian dimulai pada bulan Oktober 2024, mengambil subjek penelitian santri tahun pertama Pesantren Babussalam.

3. Keterbatasan

Penelitian ini hanya dilakukan pada santri tahun pertama di satu pesantren, sehingga hasilnya belum bisa digeneralisasi secara luas. Pengumpulan data menggunakan kuesioner self-report, yang memungkinkan adanya bias dalam pengisian. Selain itu, pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini belum mampu menggali pengalaman subjektif santri secara mendalam. Beberapa faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi penyesuaian diri santri, seperti dukungan keluarga atau lingkungan sosial, belum diteliti lebih lanjut.

B. Hasil dan analisis data penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Pengujian dilakukan menggunakan software SPSS versi 21.00.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi aitemtotal. Aitem dianggap valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel *product moment*. Pada penelitian ini jumlah sampel adalah 100 maka nilai r tabel *product moment* pada Sig 0,05 (Two Tail) adalah 0,195 (Statistik.com, 2021)

1) Hasil Uji Validitas Skala *Mindfulness*

Uji Validitas dilakukan terhadap *Mindfulness*. Pada skala ini tidak terdapat aitem yang gugur dari 8 aitem karena setelah di uji sig 0,05 (Two Tail) sehingga seluruh aitem dinyatakan valid.

2) Hasil Uji Validitas Skala *Pesantren Adjustment*

Uji Validitas dilakukan terhadap *Pesantren Adjustment*. Pada skala ini tidak terdapat aitem yang gugur dari 22 aitem karena setelah di uji sig 0,05 (Two Tail) sehingga seluruh aitem dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan metode Cronbach Alpha dalam pengujian reliabilitas yang mana alat ukur dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha $>$ 0.70 sehingga alat ukur yang dapat

digunakan dalam pengujian reliabilitas adalah menggunakan software SPSS versi 21.00.

1) Hasil Uji Reliabilitas *Mindfulness*

Hasil pengujian reliabilitas untuk Skala *Mindfulness* adalah sebagai berikut:

Tabel 4 1 Reliabilitas *Mindfulness*

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	0.760	Reliabel

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas pada Skala *Mindfulness* didapatkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.760. Dengan demikian, nilai tersebut dianggap memiliki reliabel sehingga Skala *Mindfulness* bersifat reliabel karena $0.760 > 0.70$

2) Hasil Uji Reliabilitas *Pesantren Adjustment*

Hasil pengujian reliabilitas untuk Skala *Pesantren Adjustment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4 2 Reliabilitas *Pesantren Adjustment*

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
<i>IBSA</i>	0.8	Reliabel

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas pada Skala *Pesantren Adjustment* didapatkan nilai Cronbach Alpha

sebesar 0.780. Dengan demikian, nilai tersebut dianggap memiliki reliabel sehingga Skala *Pesantren Adjustment* bersifat reliabel karena $0.800 > 0.70$

2. Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4 3 Uji Normalitas Pola Asuh & Pemilihan Karir

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.23570127
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.040
	Negative	-.064
Kolmogorov-Smirnov Z		.639
Asymp. Sig. (2-tailed)		.809

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada tabel diatas dapat dilihat nilai sig. variabel *Mindfulness* dan *Pesantren Adjustment* sebesar 0.978, sehingga dapat disimpulkan pada kedua variabel data berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linearitas

Tabel 4 4 Hasil Uji Linearitas

			Sum Of Square	df	Mean Square	F	Sig
Y*X	Between	(Combined)	1793.210	12	149.434	7.711	.000
	Groups	Linearity	1702.985	1	1702.985	87.879	.000
		Deviation from Linearity	90.225	11	8.202	.423	.942
Within Groups			1685.950	87	19.379		
Total			3479.160	99			

Berdasarkan hasil uji linearitas nilai signifikansi pada tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai linearity <0.05 . Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya variabel yang digunakan dalam penelitian ini bersifat linear.

c. Hasil Uji Regresi

Uji regresi dilakukan guna untuk menguji apakah terdapat pengaruh antara variabel bebas yakni *Mindfulness* terhadap variabel terikat yakni *Pesantren Adjustment*. Variabel X dikatakan berpengaruh apabila nilai sig < 0.05 .

Tabel 4 5 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Mode		Sum of squares	Df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	1702.985	1	1702.985	118.611	.000 ^b
	Residual	1776.175	98	18.124		
Total		3479.160	99			

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwasannya nilai sig <0.05 maka dapat simpulkan bahwasannya terdapat pengaruh variabel *Mindfulness* terhadap *Pesantren Adjustment*.

Tabel 4 6 Hasil R Square

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.700 ^a	.489	.484	4.257

Berdasarkan hasil tabel diatas mendapati nilai *R Square* 0.489 yang dapat juga di artikan bahwasannaya variabel *Mindfulness* (X) terhadap *Pesantren Adjustment* (Y) berpengaruh sebesar 48,9% dan sisanya dipengaruhi oleh hal – hal yang tidak diteliti.

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	32.150	3.291		9.770	.000
X	1.300	.134	.700	9.693	.000

C. Analisis Deskriptif

1. Tingkat *Mindfulness* Santri

Analisis data deskriptif ini digunakan guna untuk mengetahui kategorisasi tingkat kelekatan dengan orang tua. Untuk mendapatkan kategori tersebut, diperlukan mean, standart deviasi, x maksimal, dan x minimum. Sehingga diperoleh data berikut:

Tabel 4 7 Hasil Kategorisasi *Mindfulness*

Kategorisasi	Frequency	Percent
Rendah	34	34%
Sedang	34	34%
Tinggi	32	32%
Jumlah	100	100%

Dari tabel diatas dapat kita lihat bawasannya terdapat 34 santri yang memiliki tingkat *Mindfulness* yang rendah dengan presentase 34%, selanjutnya 34 santri memiliki tingkat *Mindfulness* sedang dengan presentase 34%, dan 32 santri memiliki tingkat *Mindfulness* tinggi dengan presentase 32%.

a. Sumbangan efektif dari setiap aspek *Mindfulness*

Dalam meninjau hasil sumbangan efektif dari tiap aspek *Mindfulness*, peneliti menggunakan rumus:

$$SE_{x_i} = \left| \frac{b_{x_i} \cdot \text{crossproduct} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

Tabel 4 8 Tabel hasil Uji Sumbangan Efektif variabel *Mindfulness*

Komponen <i>Mindfulness</i>	B	Cross Product	Regresi	Sumbangan Efektif Total
<i>Observe</i>	1,000	138.52		
<i>Describe</i>	1,000	257		
<i>Act With Awareness</i>	1,000	283	1008,44	100%
<i>Non Judge</i>	1,000	329.92		

Tabel 4 9 hasil rincian sumbangan efektif *Mindfulness*

Komponen <i>Mindfulness</i>	Presentase
<i>Observe</i>	13,8%
<i>Describe</i>	25,4%
<i>Act With Awareness</i>	28,1%
<i>Non Reactivity</i>	32,7%
Total	100%

2. Tingkat *Pesantren Adjustment*

Tabel 4 10 Hasil Kategorisasi *Pesantren Adjustment*

Kategorisasi	Frequency	Percent
Rendah	21	21%
Sedang	71	71%
Tinggi	8	8%
Jumlah	100	100%

Dari tabel dapat kita lihat bawasannya terdapat 21 santri yang memiliki tingkat *Pesantren Adjustment* yang rendah dengan presentase 21%, selanjutnya 71 santri memiliki tingkat *Pesantren Adjustment* sedang dengan presentase 71%, dan 8 santri memiliki tingkat *Pesantren Adjustment* tinggi dengan presentase 32%.

b. Sumbangan efektif dari setiap aspek *Pesantren Adjustment*

Dalam meninjau hasil sumbangan efektif dari tiap aspek *Mindfulness*, peneliti menggunakan rumus:

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{crossproduct} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

Tabel 4 11 Hasil Uji Sumbangan Efektif Variabel Adjustment

Komponen <i>Adjustment</i>	B	Cross Product	Regresi	Sumbangan Efektif Total
Penyesuaian Akademik	1,000	1415,92		
Penyesuaian Sosial	1,000	989.28		
Penyesuaian Emosional Diri	1,000	648.96	3479.16	100%
Ketertarikan terhadap Institusi	1,000	425		

Tabel 4 12 hasil rincian sumbangan efektif Adjustment

Aspek <i>Adjustment</i>	Sumbangan Efektif
Penyesuaian Akademik	40,70%
Penyesuaian Sosial	28,43%
Penyesuaian Emosional Diri	18,65%
Ketertarikan terhadap Institusi	12,22%
Total	100%

D. Pembahasan

1. Tingkat *Mindfulness* Santri

Berdasarkan data distribusi tingkat *Mindfulness* pada santri yang

telah disajikan dalam tabel, terlihat bahwa tingkat *Mindfulness* santri tersebar relatif seimbang. Terdapat 34 santri (34%) yang memiliki tingkat *Mindfulness* rendah, 34 santri (34%) dengan tingkat *Mindfulness* sedang, dan 32 santri (32%) berada pada kategori *Mindfulness* tinggi. Komposisi ini menunjukkan bahwa populasi santri dalam penelitian ini memiliki keberagaman dalam tingkat kesadaran penuh (*Mindfulness*), dengan persentase antara setiap kategori tidak jauh berbeda. Fenomena ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri belum secara konsisten mengembangkan kualitas perhatian penuh terhadap kondisi diri, lingkungan, maupun aktivitas yang dijalani.

Santri yang tergolong dalam kategori *Mindfulness* rendah cenderung menunjukkan kurangnya kemampuan untuk fokus pada saat ini, serta kesulitan dalam mengelola pikiran dan emosi secara efektif. Mereka merasa sulit dalam berkonsentrasi dalam kegiatan belajar maupun dalam beribadah, serta lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Penelitian terbaru oleh Rahmatullah dan Atmojo (2024) mengungkapkan bahwa integrasi antara praktik *Mindfulness* dengan refleksi spiritual seperti meditasi dan dzikir mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional santri. Dalam penelitian tersebut, ditemukan peningkatan signifikan pada skor kesejahteraan emosional (menggunakan instrumen WEMWBS) dari 45,2 menjadi 61,8 setelah delapan minggu intervensi *Mindfulness* yang dilakukan secara terstruktur di lingkungan pesantren. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang terarah dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi santri, terutama bagi mereka yang awalnya berada pada kategori rendah.

Santri yang berada pada tingkat *Mindfulness* sedang menunjukkan kapasitas yang cukup baik dalam menghadirkan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini, namun belum sepenuhnya stabil dalam mempertahankannya secara konsisten. Menurut Brown dan Ryan (2003), individu dengan tingkat *Mindfulness* sedang umumnya memiliki

kemampuan untuk mengenali pengalaman internal dan eksternal secara sadar, tetapi masih menghadapi tantangan dalam mengelola distraksi atau tekanan emosional yang muncul dalam situasi tertentu.

Dalam konteks pesantren, santri dengan tingkat ini mungkin sudah dapat menjalani aktivitas belajar dan ibadah dengan kesadaran yang memadai, tetapi masih perlu pendampingan untuk meningkatkan regulasi diri dan fokus berkelanjutan. Penelitian terbaru oleh Pratama dan Lestari (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat Mindfulness sedang cenderung menunjukkan kontrol emosi yang cukup, namun tetap memerlukan latihan berkelanjutan agar tidak mudah terdistraksi oleh tekanan sosial atau akademik. Temuan ini sejalan dengan model Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) yang menjelaskan bahwa individu pada kategori sedang biasanya memiliki skor yang relatif seimbang pada dimensi *act with awareness* dan *non-judging*, tetapi masih rendah pada dimensi *observe* dan *describe*.

Hal ini mengindikasikan bahwa santri dalam kategori ini berada dalam posisi transisi yang strategis; mereka memiliki potensi untuk berkembang ke tingkat yang lebih tinggi jika mendapatkan pelatihan yang sistematis, misalnya melalui integrasi praktik Mindfulness berbasis spiritual seperti dzikir atau tafakur, sebagaimana disarankan oleh Rahmatullah dan Atmojo (2024). Dengan demikian, santri pada tingkat sedang merupakan kelompok yang penting untuk difasilitasi dalam program peningkatan Mindfulness agar mereka mampu mengembangkan kestabilan emosional dan kesadaran diri yang lebih utuh.

Berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif tiap aspek, dimensi non judge memperoleh persentase tertinggi sebesar 32,7%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar santri memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima pengalaman batin tanpa merespons secara impulsif. Dimensi ini mencerminkan kapasitas individu untuk menahan diri dari reaksi emosional terhadap stimulus internal maupun eksternal, yang dalam konteks kehidupan pesantren, berperan penting

dalam mengelola tekanan dan dinamika sosial. Penelitian Baer et al. (2006) menunjukkan bahwa non judge berkontribusi positif terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental secara keseluruhan, khususnya dalam lingkungan yang memiliki intensitas interaksi sosial dan aktivitas yang tinggi seperti pesantren.

Dimensi *act with awareness* menempati posisi kedua dengan nilai 28,1%, menunjukkan bahwa santri cenderung mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan tingkat kesadaran yang relatif baik. Kesadaran ini mengarah pada tindakan yang dilakukan secara sengaja dan penuh perhatian, bukan secara otomatis. Dalam konteks pendidikan berbasis asrama, kesadaran dalam bertindak sangat esensial karena berkaitan erat dengan kedisiplinan, ketekunan, dan kepatuhan terhadap jadwal serta aturan yang berlaku. Temuan ini sejalan dengan studi Brown dan Ryan (2003), yang menyatakan bahwa kesadaran terhadap tindakan memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis individu.

Adapun dimensi *describe* memperoleh persentase sebesar 25,4%, yang mengindikasikan kemampuan santri dalam menamai dan mengungkapkan pengalaman batin secara verbal berada pada tingkat sedang. Kemampuan ini penting dalam proses identifikasi dan artikulasi emosi, serta berperan dalam pengembangan kecerdasan emosional dan keterampilan interpersonal. Rendahnya capaian pada aspek ini dapat disebabkan oleh minimnya pembiasaan dalam mengekspresikan emosi secara terbuka dalam lingkungan pesantren. Hasil ini selaras dengan temuan Oktaviani (2022) yang menegaskan bahwa kemampuan *self-disclosure* berhubungan positif dengan penyesuaian diri santri, terutama dalam konteks sosial yang baru dan berbeda.

Sedangkan, dimensi dengan kontribusi terendah adalah *observe*, yaitu sebesar 13,8%. Hal ini menunjukkan bahwa santri cenderung memiliki keterbatasan dalam mengamati pengalaman secara sadar, baik yang bersifat internal (seperti perasaan dan pikiran) maupun eksternal (seperti sensasi tubuh atau rangsangan lingkungan). Padahal,

kemampuan observasi merupakan fondasi utama dalam praktik *Mindfulness*. Kabat-Zinn (2003) menekankan bahwa perhatian sadar terhadap pengalaman saat ini secara utuh dan tanpa penghakiman merupakan inti dari pengembangan *Mindfulness* yang efektif. Kelemahan pada aspek ini mengindikasikan perlunya intervensi dalam bentuk pelatihan kesadaran diri (*self-awareness training*), seperti praktik meditasi pernapasan dan body scan, guna meningkatkan kapasitas observasi diri para santri.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun santri menunjukkan kekuatan pada aspek pengelolaan reaksi emosional dan kesadaran tindakan, mereka masih memerlukan penguatan dalam aspek pengamatan sadar dan kemampuan verbal dalam mendeskripsikan pengalaman internal. Oleh karena itu, direkomendasikan bagi lembaga pendidikan pesantren untuk mengintegrasikan program pelatihan *Mindfulness* secara sistematis yang mencakup seluruh dimensi, guna mendukung penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis santri secara lebih holistik.

Mindfulness sendiri merupakan kondisi mental di mana individu mampu hadir secara utuh dan sadar dalam momen kini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Dalam konteks santri, *Mindfulness* menjadi penting karena dapat mempengaruhi pengelolaan emosi, ketenangan batin, dan bahkan sikap terhadap proses pembelajaran agama. Santri yang memiliki *Mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu memusatkan perhatian ketika belajar, beribadah, atau menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, serta tidak mudah terpengaruh oleh distraksi atau tekanan emosional. Sebaliknya, santri dengan tingkat *Mindfulness* rendah mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola pikiran yang mengganggu, merasa cemas, atau mudah terdistraksi oleh kondisi eksternal.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Astuti dan Widyastuti (2021), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *Mindfulness* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi

emosi dan kurang fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sementara itu, penelitian oleh Yuliana et al. (2022) juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat *Mindfulness* tinggi menunjukkan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan belajar maupun konflik sosial. Dalam konteks pondok pesantren, pembinaan *Mindfulness* sangat mungkin dikembangkan melalui pendekatan keagamaan seperti dzikir, shalat khusyuk, dan tafakur, yang pada dasarnya merupakan praktik yang selaras dengan prinsip-prinsip *Mindfulness* modern (Rahmat, 2020).

Melihat data tersebut, lembaga pendidikan pesantren perlu untuk lebih memfasilitasi kegiatan pembinaan spiritual dan mental yang dapat meningkatkan *Mindfulness* santri secara menyeluruh. Hal ini dapat berdampak positif terhadap kualitas belajar, ketahanan mental, dan kehidupan sosial santri secara umum. Dengan upaya yang tepat, proporsi santri dengan *Mindfulness* tinggi diharapkan dapat meningkat, sehingga mereka tidak hanya cerdas secara intelektual dan spiritual, tetapi juga matang dalam aspek emosional dan kesadaran diri.

2. Tingkat Pesantren *Adjustment* pada Santri

Berdasarkan data distribusi tingkat *Pesantren Adjustment*, diketahui bahwa mayoritas santri (71%) berada pada kategori penyesuaian sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri sudah mulai mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren, namun belum sepenuhnya mencapai kondisi penyesuaian yang optimal. Dalam konteks ini, *optimal* merujuk pada kemampuan santri untuk menjalani kehidupan kepesantrenan secara menyeluruh, baik dari aspek akademik, sosial, maupun emosional, dengan minim hambatan psikologis dan tingkat adaptasi yang stabil. Santri dengan tingkat *Adjustment* sedang cenderung telah memahami struktur dan aturan kehidupan pesantren, tetapi masih mengalami tantangan tertentu, seperti tekanan akademik, interaksi sosial yang belum sepenuhnya nyaman, atau perasaan *homesick* yang belum terselesaikan secara tuntas. Menurut Brown dan Ryan (2003), individu dengan tingkat *Mindfulness* sedang memiliki kesadaran yang cukup

terhadap pengalaman saat ini, namun masih mudah terdistraksi oleh pikiran atau emosi yang muncul, sehingga proses adaptasi belum berjalan secara penuh. Penyesuaian pada tingkat ini menunjukkan bahwa santri memiliki potensi besar untuk berkembang ke tingkat penyesuaian tinggi, apabila mendapatkan pendampingan yang tepat, baik dari aspek sosial, emosional, maupun spiritual.

Sementara itu, terdapat 21% santri yang berada dalam kategori penyesuaian yang rendah, yang berarti mereka menghadapi hambatan signifikan dalam proses adaptasi terhadap kehidupan pesantren. Santri dalam kategori ini seringkali menunjukkan gejala seperti kesulitan mengikuti aturan, merasa terasing dari lingkungan sosial, mengalami tekanan, dan menurunnya motivasi belajar. Baer (2004) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *Mindfulness* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan yang tidak sesuai harapan, serta lebih mudah merasa ketakutan dan kesulitan. Dalam konteks pesantren, santri dengan penyesuaian rendah memerlukan intervensi khusus seperti pendampingan emosional, konseling, serta program adaptasi yang terstruktur agar mampu meningkatkan kemampuan coping mereka.

Adapun santri yang tergolong dalam kategori penyesuaian tinggi hanya berjumlah 8%, yang mencerminkan kelompok kecil yang telah berhasil menyesuaikan diri secara optimal dengan seluruh aspek kehidupan pesantren. Mereka mampu menjalani rutinitas pesantren dengan sikap yang positif, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan kemandirian emosional dalam menghadapi tantangan. Santri dalam kategori ini biasanya memiliki kesadaran penuh terhadap nilai-nilai pesantren, serta menunjukkan perilaku yang mencerminkan integrasi antara aspek spiritual dan keseharian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yuliana et al. (2022), yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat *Mindfulness* tinggi cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih baik, karena mampu menghadapi tekanan

dengan lebih tenang dan adaptif. Dalam konteks ini, tingginya kualitas penyesuaian diri tidak hanya mencerminkan keberhasilan personal, tetapi juga menjadi indikator penting keberhasilan proses pembinaan pesantren.

Pesantren Adjustment mencakup kemampuan santri untuk beradaptasi secara sosial, akademik, emosional, serta spiritual dalam konteks kehidupan pesantren yang memiliki aturan dan budaya yang berbeda dengan kehidupan di rumah atau sekolah umum. Menurut Baer (2004) *Adjustment* berkaitan dengan *Mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap kondisi diri dan lingkungan secara terbuka, jujur, serta tanpa penghakiman. Individu dengan tingkat *Mindfulness* yang baik cenderung lebih mampu menerima perubahan, memahami tuntutan lingkungan, serta mengelola stres atau tekanan yang muncul selama masa adaptasi. Dalam konteks pesantren, santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri tinggi biasanya menunjukkan sikap positif terhadap aturan, mampu berinteraksi sosial dengan baik, dan menjalani kegiatan keagamaan dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliana dan Wahyuni (2022), yang menyatakan bahwa banyak santri baru mengalami kesulitan dalam penyesuaian selama masa awal tinggal di pesantren, terutama terkait perasaan rindu rumah (*homesick*), tekanan akademik, dan lingkungan sosial yang berbeda. Baer juga menyatakan bahwa individu yang kurang *mindful* akan lebih mudah mengalami kecemasan dan stres karena sulit menerima situasi yang tidak sesuai dengan harapan atau kenyamanannya. Oleh karena itu, penguatan aspek *Mindfulness* dalam diri santri diyakini dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk mendukung proses penyesuaian diri mereka.

Sedangkan meninjau hasil dari sumbangan efektif tiap aspek menunjukkan bahwa penyesuaian akademik memiliki kontribusi terbesar dalam *Pesantren Adjustment*, yaitu sebesar 40,70%. Hal ini menunjukkan bahwa santri relatif lebih terfokus pada proses adaptasi

terhadap beban dan sistem pembelajaran yang diterapkan di pesantren. Tuntutan akademik di pesantren, yang biasanya bersifat padat dan terstruktur, menuntut santri untuk menyesuaikan diri dengan ritme belajar yang intens. Penelitian terbaru oleh Khairunnisa dan Setyawati (2022) juga menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi santri baru, terutama dalam masa-masa awal adaptasi, sehingga perlu adanya dukungan dari pihak pengasuh dan guru dalam membimbing mereka secara akademik agar tidak merasa terbebani secara psikologis.

Aspek penyesuaian sosial berada di urutan kedua dengan kontribusi 28,43%. Santri yang mampu membangun relasi positif dengan teman sebaya, ustaz/ustazah, serta lingkungan sosial lainnya akan lebih mudah merasa diterima dan mengalami proses adaptasi yang sehat. Dalam konteks pesantren yang menerapkan sistem asrama, interaksi sosial menjadi elemen vital dalam membangun rasa aman dan kebersamaan. Khairunnisa dan Setyawati (2022) juga mencatat bahwa lingkungan sosial yang baru, terutama yang sangat berbeda dari kehidupan sebelumnya, dapat menjadi pemicu kesulitan penyesuaian, terutama bagi santri yang sebelumnya kurang terbiasa dengan kehidupan komunal. Oleh karena itu, penting bagi pihak pesantren untuk membangun iklim sosial yang hangat dan inklusif bagi santri baru.

Sementara itu, penyesuaian emosional diri menyumbang 18,65% terhadap *Pesantren Adjustment*. Ini menunjukkan bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan seperti stres, cemas, atau homesick. Aspek emosional sangat penting karena menyangkut kemampuan santri dalam menghadapi tekanan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar (lingkungan). Penelitian Khairunnisa dan Setyawati (2022) menunjukkan bahwa *homesick* merupakan salah satu faktor emosional yang sering dialami santri baru, terutama mereka yang belum pernah jauh dari keluarga. Dalam hal ini, pendekatan *Mindfulness* sebagaimana dikemukakan Baer (2004) dapat

menjadi strategi efektif untuk membantu santri mengelola kondisi emosional dengan lebih sadar, tenang, dan adaptif.

sedangkan aspek ketertarikan terhadap institusi hanya menyumbang 12,22%, yang menunjukkan bahwa sebagian santri belum memiliki keterikatan emosional dan afektif yang kuat terhadap pesantren tempat mereka belajar. Kurangnya *sense of belonging* ini dapat berdampak pada rendahnya motivasi internal dan loyalitas terhadap lembaga. Berdasarkan temuan Pratama dan Lestari (2022), beberapa santri baru merasa canggung atau belum merasa cocok dengan budaya dan sistem yang berlaku di pesantren, yang pada akhirnya menghambat proses identifikasi diri terhadap institusi. Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk membangun keterlibatan emosional santri melalui kegiatan yang membangkitkan rasa bangga dan memiliki terhadap institusi, seperti pelibatan dalam kegiatan organisasi, penghargaan terhadap prestasi, dan penanaman nilai-nilai pesantren secara inspiratif.

Dengan mayoritas santri masih berada dalam tingkat sedang, maka pihak pesantren perlu lebih aktif dalam menyediakan program pembinaan mental dan sosial. Pendekatan yang bisa dilakukan antara lain melalui kegiatan peer mentoring, pembinaan keagamaan yang disertai refleksi diri, serta layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan *Mindfulness*. Upaya ini tidak hanya membantu santri menyesuaikan diri secara fisik dan sosial, tetapi juga mendukung ketenangan batin dan kematangan emosional mereka dalam menghadapi dinamika kehidupan pesantren.

Implikasi hasil penelitian ini memiliki yang signifikan baik secara praktis maupun teoretis. Secara praktis, data menunjukkan bahwa sebagian besar santri masih berada pada tingkat penyesuaian sedang. Namun, terdapat juga santri yang berada pada tingkat *Adjustment* tinggi sementara sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan pesantren.

3. Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Pesantren Adjustment*

Berdasarkan hasil analisis regresi yang ditampilkan dalam tabel, diperoleh nilai R Square sebesar 0,489. Nilai ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 48,9% terhadap penyesuaian diri santri di lingkungan pesantren (*Pesantren Adjustment*). Artinya, hampir setengah dari variabilitas dalam kemampuan penyesuaian santri dapat dijelaskan oleh seberapa tinggi tingkat *Mindfulness* yang dimiliki oleh mereka. Sementara itu, sisanya sebesar 51,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor dukungan sosial, pengalaman masa lalu, karakter kepribadian, pola asuh orang tua, hingga lingkungan pesantren itu sendiri.

Hasil ini selaras dengan penelitian oleh Astuti dan Widyastuti (2021), yang menemukan bahwa *Mindfulness* berperan penting dalam kemampuan adaptasi remaja terhadap lingkungan pendidikan yang menuntut kedisiplinan tinggi. Santri yang memiliki kesadaran penuh terhadap aktivitasnya, mampu menerima kondisi secara utuh, dan tidak mudah terlarut dalam konflik emosional, akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam kehidupan pesantren yang penuh tantangan. Penelitian lain oleh Putri dan Yuliana (2022) juga menyatakan bahwa *Mindfulness* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres dan penyesuaian diri, di mana semakin tinggi *Mindfulness*, semakin rendah kecenderungan stres dan semakin baik penyesuaian diri seseorang.

Namun, karena nilai R Square belum mencapai angka yang sangat tinggi, hal ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian santri. Hal-hal lain seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan ustadz, kesiapan mental sebelum masuk pesantren, serta pendekatan pendidikan yang diterapkan di pesantren juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap proses penyesuaian santri di Pesantren. Penelitian oleh Ningsih dan Rahmawati (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan pesantren,

terutama dari teman sebaya dan ustadz, berperan penting dalam mempercepat proses adaptasi santri baru. Selain itu, studi oleh Hidayat dan Maulana (2020) menyoroti bahwa kesiapan mental dan motivasi intrinsik santri sebelum memasuki pesantren berkorelasi positif dengan keberhasilan mereka dalam beradaptasi. Di sisi lain, pendekatan pendidikan yang menekankan pada pembinaan karakter dan keseimbangan antara aspek spiritual dan akademik, sebagaimana diteliti oleh Suryani (2019), juga terbukti mendukung penyesuaian diri santri secara lebih menyeluruh.

Sementara itu, secara teoretis, hasil penelitian ini menguatkan teori yang dikemukakan oleh Baer (2004) mengenai pentingnya *Mindfulness* dalam proses penyesuaian diri individu. Dalam konteks pesantren, *Mindfulness* terbukti tidak hanya membantu santri dalam mengelola tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan, tetapi juga mendorong penerimaan terhadap nilai-nilai baru serta dinamika kehidupan di lingkungan pesantren. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas kajian teoritis mengenai penyesuaian diri, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis agama. Selain itu, temuan ini juga memperkaya literatur tentang *Pesantren Adjustment*, dengan menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang mencakup dimensi sosial, akademik, emosional, dan spiritual dalam mendukung keberhasilan adaptasi santri. Implikasi ini menjadi pijakan bagi pengembangan strategi pendidikan dan pembinaan karakter santri di pesantren agar lebih efektif dan kontekstual.

Temuan ini diharapkan mendapat perhatian khusus dari pihak pesantren untuk merancang dan mengimplementasikan program-program pembinaan yang mampu membantu santri dalam proses penyesuaian diri secara optimal. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain adalah menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan pendekatan *Mindfulness*, pelatihan kesadaran diri, serta kegiatan refleksi harian yang dapat mendukung stabilitas emosional

dan ketenangan batin santri. Selain itu, penerapan sistem *peer mentoring*, yaitu dengan melibatkan santri senior yang sudah memiliki tingkat penyesuaian tinggi untuk mendampingi santri baru, juga dapat menjadi strategi efektif dalam memfasilitasi adaptasi sosial dan emosional. Evaluasi dan pemantauan secara berkala terhadap tingkat penyesuaian santri juga penting dilakukan agar intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini menitikberatkan pada pentingnya *mindfulness* dalam membantu proses penyesuaian diri santri tahun pertama di lingkungan pesantren. *Mindfulness* yang dimaknai sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, diyakini dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi, penerimaan diri, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan di pesantren. Dengan memahami kontribusi *mindfulness*, diharapkan hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian psikologi sosial, tetapi juga dapat memberikan manfaat praktis dalam merancang strategi pendampingan dan program pengembangan diri bagi santri baru di lingkungan pesantren.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat *Mindfulness* santri menunjukkan distribusi yang relatif merata pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Komposisi ini menunjukkan bahwa populasi santri dalam penelitian ini memiliki keberagaman dalam tingkat kesadaran penuh (*Mindfulness*), dengan persentase antara setiap kategori tidak jauh berbeda. Fenomena ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri belum secara konsisten mengembangkan kualitas perhatian penuh terhadap kondisi diri, lingkungan, maupun aktivitas yang dijalani.
2. Mayoritas santri berada pada tahap penyesuaian diri yang sedang. Meskipun terdapat beberapa santri juga yang berada di kategori tinggi. Artinya, mereka belum sepenuhnya berhasil beradaptasi secara optimal dengan lingkungan pesantren, meskipun tidak pula mengalami hambatan yang serius. Sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam penyesuaian, sementara hanya sebagian kecil yang telah mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap tuntutan sosial, akademik, emosional, dan spiritual di lingkungan pesantren.
3. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *Mindfulness* memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi tingkat penyesuaian diri santri. Tingkat perhatian penuh dan kesadaran terhadap diri serta lingkungan terbukti berkontribusi terhadap kemampuan santri untuk menavigasi tantangan kehidupan pesantren. Namun demikian, penyesuaian diri tidak sepenuhnya ditentukan oleh *Mindfulness*, karena masih terdapat faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini yang turut memengaruhi, seperti dukungan sosial, karakter pribadi, pengalaman masa lalu, dan kondisi lingkungan pesantren itu sendiri.

B. Saran

1. Bagi Santri Tahun Pertama

Santri diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *Mindfulness* melalui latihan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan refleksi spiritual secara rutin. Praktik seperti dzikir, tafakur, shalat dengan khusyuk, dan membaca Al-Qur'an tidak hanya meningkatkan nilai spiritual, tetapi juga mendukung stabilitas psikologis dan ketahanan diri dalam menghadapi tekanan kehidupan pesantren. Santri juga dianjurkan untuk aktif mengikuti kegiatan sosial di pesantren guna memperkuat adaptasi sosial dan mengurangi potensi konflik.

2. Bagi Pesantren

Pesantren perlu memberikan dukungan lebih dalam pengembangan aspek mental dan spiritual santri dengan menyediakan program-program berbasis *Mindfulness* Islami seperti pelatihan konsentrasi ibadah, refleksi diri, dan pendampingan emosional melalui peer counseling atau mentoring. Pihak pesantren juga dapat menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap masalah *Adjustment*, serta memperkuat relasi antara pengasuh, guru, dan santri untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan nyaman.

3. Bagi Orang Tua Santri Tahun Pertama

Orang tua menjadi peran penting dalam mendukung *Adjustment* anak di pesantren. Oleh karena itu, komunikasi rutin dengan anak sangat dianjurkan, baik secara langsung maupun melalui media yang diizinkan pesantren. Selain itu, orang tua juga diharapkan memberikan pemahaman dan persiapan mental sejak awal sebelum anak masuk pesantren, agar mereka memiliki ekspektasi yang realistis dan kesiapan emosional. Orang tua dapat bekerja sama dengan pihak pesantren untuk mendeteksi dan menangani masalah adaptasi lebih dini.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan untuk memasukkan variabel lain yang mungkin memengaruhi *Adjustment* santri, seperti

dukungan sosial, resiliensi, kecerdasan emosional, atau motivasi beragama. Selain itu, pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman mendalam santri dalam proses adaptasi mereka di pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, J., Talbot, D. M., & Geelhoed, R. J. (1998). Effects of a peer program on international student *Adjustment*. *Journal of College Student Development*, 39(6), 539–547.
- Apiyah, A., & Suharsiwi, S. (2021). Pendidikan karakter santri di Pondok Pesantren Studi Kasus di Pesantren Al Ihrom Jakarta Barat. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 2021(0), Article 0. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/15545>
- Arora, P., & Singh, P. Study on *Adjustment* and psychological wellbeing moderator to mitigate homesickness in young adults. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*
- Astuti, D. P., & Widyastuti, T. (2021). Hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 13(1), 23–30.
- Baer, R., Smith, G., & Allen, K. (2004). Assessment of *Mindfulness* by Self-Report: The Kentucky Inventory of *Mindfulness* Skills. *Assessment*, 11, 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A. (2004). *Mindfulness* training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Baker, P. S. (2004). Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: Their role in university *Adjustment*, stress, well-being, and subsequent academic performance. *Current Psychology*.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (2011). Student adaptation to college questionnaire. <https://doi.org/10.1037/t06525-000>
- Chandra, P. (2020). Peran pondok pesantren dalam membentuk karakter bangsa Santri di Era Disrupsi. *Belajea: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.29240/belajea.v5i2.1497>
- Creswell, J. W. (2019). *Research design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*. Pustaka Pelajar.
- Dayyana, N. R. (2021). Pengaruh penyesuaian diri terhadap psychological well being santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang [Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Kang, N. E., Kim, H. Y., Kim, J. Y., & Kim, S. R. (2020). Relationship between cancer stigma, social support, coping strategies and psychosocial *Adjustment* among breast cancer survivors. *Journal of Clinical Nursing*, 29(21-22), 4368-4378.
- Kementrian Agama Republik Indonesia (2022) Pesantren: dulu, kini, dan mendatang. <https://kemenag.go.id/opini/pesantren-dulu-kini-dan-mendatang-ft719d>
- Khairunnisa, N., & Setyawati, F. (2022). Penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren: Studi Kasus pada Pesantren Salafiyah. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 43–52.
- Latipah, N. (2019). Peran pondok pesantren dalam meningkatkan kemandirian santri di pondok pesantren nurrohman al-Burhany Purwakarta. *Comm-Edu*

- (*Community Education Journal*), 2(3), 193.
<https://doi.org/10.22460/comm-edu.v2i3.2850>
- Hilmi Muhammad Hasbulloh (2017) Karakter utama santri *Pondok Pesantren Almunawwir*. (t.t.). Diambil 7 November 2024, dari <https://almunawwir.com/2017/03/>
- Mettler, J., Carsley, D., Joly, M., & Heath, N. L. (2019). Dispositional *mindfulness* and *Adjustment* to university. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 21(1), 38-52.
- Mu'ti, A., Sururin, S., Ramadhan, Y. L., Robbany, T. M., & Muslim, M. (2023). Psikologi santri (Analisis) proses adaptasi dan penyesuaian diri Santri di Indonesia. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02), Article 02. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi penelitian kesehatan.: Rineka Cipta
- Prabowo, B. A. (2019). Pengaruh *mindfulness* terhadap college *Adjustment* pada mahasiswa tahun pertama universitas negeri Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Pratama, R., & Lestari, S. (2023). *Tingkat Mindfulness Remaja dan Kaitannya dengan Regulasi Emosi di Lingkungan Pesantren*. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 45–56.
- Phil. (2019). Pendidikan Islam: Tradisi dan modernisasi di tengah tantangan milenium III. Prenada Media.
- Putri, A. S., & Yuliana, R. (2022). The role of *mindfulness* in reducing academic stress and improving *Adjustment* among adolescents. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 57–64.
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A., & Purnomo, H. (2024). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Rahmat, A. (2020). Praktik *mindfulness* dalam Islam: perspektif tasawuf terhadap kesadaran penuh. *Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 12(1), 73–85.
- Ramler, T. R., Tennison, L. R., Lynch, J., & Murphy, P. (2016). *Mindfulness* and the college transition: The efficacy of an adapted *Mindfulness*-based stress reduction intervention in fostering *Adjustment* among first-year students. *Mindfulness*, 7(1), 179–188. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0398-3>
- Rifani, E. (2019). Integration of *mindfulness* and kawruh jiwa in guidance and counseling services to achieve psychological well-being of students in The Disruption Era. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.20961/shes.v2i2.38541>
- Setiani, D., & Sitasari, N. W. (2021). Hubungan antara kemandirian dan penyesuaian sosial pada santri MTs pondok pesantren Assiddiqiyah. 2.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association.
- Suharsimi, Arikunto. 2016. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Rineka Cipta
- Toledo, G., Ochoa, C. Y., & Farias, A. J. (2020). Religion and spirituality: their role in the psychosocial *Adjustment* to breast cancer and subsequent symptom management of adjuvant endocrine therapy. *Supportive Care in Cancer* :

- Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 29(6), 3017. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05722-4>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). *Mindfulness* dan penerimaan diri remaja era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Wang, Y., Zheng, Z., Duan, X., Li, M., & Li, Y. (2022). The relationship between *mindfulness* and social adaptation among migrant children in china: The sequential mediating effect of self-esteem and resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), Article 23. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316241>
- Wulandari, Y., & Handayani, R. S. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri santri baru. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(2), 91–98.
- Yuliana, R., Putri, A. S., & Hidayah, N. (2022). Peran *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 45–52.
- Yuliati, Y., Theresia, T., & Pambudi, A. (2024). Pengaruh *mindfulness* terhadap efikasi diri dan medical adherence pada pasien tuberkulosis di puskesmas kecamatan Batuceper Tangerang, Banten. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.25157/jpkmu.v1i2.15879>
- Yusuf, A. M. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan. Prenada Media.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner *Mindfulness*

KUESIONER

Isilah Identitas Berikut

Nama:

Usia:

Perhatikan Pernyataan Berikut

Pada kolom jawaban tersedia beberapa pilihan yaitu:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Pilihlah pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi anda

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya saya selalu fokus kepada pekerjaan tersebut				
2	Saya memperhatikan bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya				
3	kecenderungan alami saya adalah untuk menempatkan pengalaman saya ke dalam kata-kata				
4	Sulit bagi saya untuk menemukan kata-kata untuk menggambarkan apa yang saya pikirkan				
5	Dalam situasi sulit, saya dapat berhenti tanpa segera bereaksi				
6	Saya terkadang tidak memikirkan bagaimana emosi dapat mempengaruhi perilaku saya				

7	Saya tidak dapat berhenti bereaksi Ketika dalam situasi yang sulit				
8	Saya berkata pada diri sendiri bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya rasakan				

Lampiran 2 Kuesioner Skala *Pesantren Adjustment***KUESIONER**

Isilah Identitas Berikut

Nama:

Usia:

Perhatikan Pernyataan Berikut

Pada kolom jawaban tersedia beberapa pilihan yaitu:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Pilihlah pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi anda

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya memiliki alasan pasti mengapa pergi ke pesantren				
2	Tujuan akademik saya terencana dengan baik				
3	Saya mengikuti pengajian dengan rutin				
4	Saya mengikuti seluruh kegiatan pesantren				
5	Saya mengalami kesulitan belajar saat ujian				
6	Hasil ujian saya kurang memuaskan				
7	Saya puas dengan mata Pelajaran di pesantren				
8	Saya puas dengan situasi di pesantren ini				
9	Saya merasa cocok dengan lingkungan di pesantren ini				
10	Saya merasa puas dengan kehidupan sosial di pesantren ini				
11	Saya berteman dengan semua orang di pesantren ini				
12	Saya memiliki hubungan baik dengan pengurus				

13	Saya merasa lebih baik dirumah saja daripada di pesantren				
14	Belakangan ini saya merasa kesepian di pesantren				
15	Saya merasa nyaman mengikuti pengajian di pesantren ini				
16	Saya puas dengan kegiatan ekstra yang ada di pesantren				
17	Saya belum bisa mengendalikan emosi dengan baik				
18	Saya mampu mengatasi stress akibat tuntutan akademik				
19	Belakangan ini saya merasa susah untuk tidur nyenyak				
20	Saya mengalami perubahan berat badan belakangan ini				
21	Saya merasa bersyukur dengan keputusan memilih pesantren ini				
22	Saya merasa ingin pindah pesantren				

Lampiran 3 Uji Validitas Skala Mindfulness

Correlations										
		X1.1.1	X1.1.2	X2.1.1	X2.1.2	X3.1.1	X3.1.2	X4.1.1	X4.1.2	X
X1.1.1	Pearson Correlation	1	.297**	.225*	.135	.135	.158	.136	.135	.446**
	Sig. (2-tailed)		.003	.024	.180	.180	.117	.179	.180	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
X1.1.2	Pearson Correlation	.297**	1	.084	.056	.056	.084	-.015	.056	.293**
	Sig. (2-tailed)	.003		.406	.580	.580	.406	.879	.580	.003
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
X2.1.1	Pearson Correlation	.225*	.084	1	.021	.021	.021	-.026	.021	.291**

X4.1.1	Pearson Correlation	.136	-.015	-.026	.836**	.836**	.183	1	.836**	.780**
	Sig. (2-tailed)	.179	.879	.797	.000	.000	.069		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
X4.1.2	Pearson Correlation	.135	.056	.021	1.000**	1.000**	.167	.836**	1	.877**
	Sig. (2-tailed)	.180	.580	.837	0.000	0.000	.097	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
X	Pearson Correlation	.446**	.293**	.291**	.877**	.877**	.409**	.780**	.877**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.003	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).										
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).										

Lampiran 4 Uji Validitas Skala *Pesantren Adjustment*

Correlations																								
		Y1.1.1	Y1.1.2	Y1.2.1	Y1.2.2	Y1.3.1	Y1.3.2	Y1.4.1	Y1.4.2	Y2.1.1	Y2.1.2	Y2.2.1	Y2.2.2	Y2.3.1	Y2.3.2	Y2.4.1	Y2.4.2	Y3.1.1	Y3.1.2	Y3.2.1	Y3.2.2	Y4.1.1	Y4.1.2	Y
Y1.1.1	Pearson Correlation	1	-.001	.137	.080	.094	.987**	.137	-.029	.050	.099	.040	.100	.961**	-.024	.094	.067	.099	-.024	.094	.961**	.094	-.024	.502**
	Sig. (2-tailed)		.989	.175	.428	.352	.000	.175	.774	.624	.328	.696	.324	.000	.816	.352	.511	.328	.816	.352	.000	.352	.816	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Y1.1.2	Pearson Correlation	-.001	1	.256*	.214*	.190	-.002	.256*	.020	.177	-.103	.015	.076	-.002	.021	.190	.060	-.103	.021	.190	-.002	.190	.990**	.403*
	Sig. (2-tailed)	.989		.010	.032	.059	.987	.010	.846	.079	.307	.883	.452	.982	.835	.059	.556	.307	.835	.059	.982	.059	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Y1.2.1	Pearson Correlation	.137	.256*	1	.118	.052	.132	1.000**	.297**	.309**	.208*	.137	.251*	.123	.052	.052	.146	.208*	.052	.052	.123	.052	.233*	.489**
	Sig. (2-tailed)	.175	.010		.242	.609	.190	.000	.003	.002	.038	.174	.012	.222	.609	.609	.146	.038	.609	.609	.222	.609	.020	.000

	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Y1.2.2	Pearson Correlation	.080	.214	.118	1	.836**	.085	.118	.124	.056	-.068	.047	.039	.126	-.026	.836**	-.074	-.068	-.026	.836**	.126	.836**	.183	.600**
	Sig. (2-tailed)	.428	.032	.242		.000	.400	.242	.219	.582	.503	.641	.700	.211	.797	.000	.465	.503	.797	.000	.211	.000	.069	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Y1.3.1	Pearson Correlation	.094	.190	.052	.836**	1	.096	.052	.071	0.000	-.048	.054	.156	.123	.021	1.000**	-.059	-.048	.021	1.000**	.123	1.000**	.167	.663**
	Sig. (2-tailed)	.352	.059	.609	.000		.344	.609	.480	1.000	.633	.595	.122	.221	.837	0.000	.560	.633	.837	0.000	.221	0.000	.097	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Y1.3.2	Pearson Correlation	.987**	-.002	.132	.085	.096	1	.132	-.062	.039	.094	.026	.098	.973**	-.048	.096	.068	.094	-.048	.096	.973**	.096	-.024	.492**
	Sig. (2-tailed)	.000	.987	.190	.400	.344		.190	.542	.704	.353	.796	.332	.000	.637	.344	.504	.353	.637	.344	.000	.344	.814	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Y1.4.1	Pearson Correlation	.137	.256	1.000	.118	.052	.132	1	.297**	.309**	.208	.137	.251	.123	.052	.052	.146	.208	.052	.052	.123	.052	.233	.489**

Y4. 1.2	Pearson Correlation	-.024	.990**	.233*	.183	.167	-.024	.233*	.024	.159	-.097	.027	.078	-.025	.021	.167	.059	-.097	.021	.167	-.025	.167	1	.377**
	Sig. (2-tailed)	.816	.000	.020	.069	.097	.814	.020	.814	.115	.339	.790	.442	.807	.837	.097	.560	.339	.837	.097	.807	.097		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Y	Pearson Correlation	.502**	.403**	.489**	.600**	.663**	.492**	.489**	.299**	.374**	.301**	.294**	.350**	.490**	.252*	.663**	.083	.301**	.252*	.663**	.490**	.663**	.377**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.002	.003	.000	.000	.011	.000	.411	.002	.011	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																								
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																								

Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.800	22

Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Pesantren Adjustment*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.760	8

Lampiran 7 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.23570127
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.040
	Negative	-.064
Kolmogorov-Smirnov Z		.639
Asymp. Sig. (2-tailed)		.809
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Lampiran 8 Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	1793.210	12	149.434	7.711	.000
		Linearity	1702.985	1	1702.985	87.879	.000
		Deviation from Linearity	90.225	11	8.202	.423	.942
	Within Groups		1685.950	87	19.379		
	Total		3479.160	99			