

## Religiusitas sebagai Pilar Penyesuaian Diri: Studi pada Alumni Pondok Pesantren X

### *Religiosity as a Pillar of Self-Adjustment: A Study on Alumni of Islamic Boarding School X*

Yola Desima Ramadini<sup>1\*</sup>, Dicky Listin Quarta<sup>1</sup>, Aziza Fitriah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

\*[yoladini701@gmail.com](mailto:yoladini701@gmail.com)

**Abstract.** *Religiosity is considered an important factor in helping individuals adapt to new environments after graduating from Islamic boarding schools. However, some alumni still experience difficulties in maintaining their religious principles amid social and cultural changes. This study aims to examine the effect of religiosity on the self-adjustment of Islamic boarding school alumni. The study involved 107 alumni selected through random sampling and employed a quantitative approach with a correlational design. The instruments used were the Religiosity Scale (CRS-15) and a self-adjustment scale developed based on Schneider's theory. The results of a simple linear regression analysis indicated that religiosity had a significant effect on self-adjustment ( $F=15.367$ ;  $p<.001$ ). With an  $R^2$  value of 0.128, religiosity contributed 12.8% to self-adjustment. These findings suggest that religiosity plays an important role in supporting alumni in adapting to life outside the boarding school environment. Practically, the results of this study may serve as a foundation for developing alumni guidance programs that emphasize strengthening religiosity and adaptive skills to face challenges beyond the Islamic boarding schools environment*

**Keywords:** *alumni of islamic boarding schools; religiosity; self-adjustment*

**Abstrak.** Religiusitas dianggap penting dalam membantu individu beradaptasi dengan lingkungan baru setelah lulus dari pondok pesantren. Namun, beberapa alumni masih kesulitan mempertahankan prinsip religius mereka di tengah perubahan sosial dan budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri alumni pondok pesantren. Penelitian melibatkan 107 alumni pondok pesantren yang dipilih secara acak, dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala religiusitas (CRS-15) dan skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan teori Schneider. Menurut analisis regresi linier sederhana, religiusitas memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri ( $F=15,367$ ;  $p<0,001$ ). Dengan nilai  $R^2$  sebesar 0,128, kontribusi religiusitas sebesar 12,8%, temuan ini menunjukkan bahwa religiusitas memainkan peran penting dalam membantu alumni pesantren beradaptasi. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menciptakan program pembinaan alumni yang menekankan penguatan religiusitas dan kemampuan adaptif untuk menghadapi tantangan di luar lingkungan pesantren.

**Kata Kunci:** alumni pondok pesantren; penyesuaian diri; religiusitas

## Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis nilai-nilai islam yang berperan dalam meningkatkan pemahaman dan pendalaman ajaran islam (Yusuf *et al.*, 2023). Lingkungan pesantren dikenal dengan lingkungan yang disiplin, yang bertujuan agar dapat membantu proses pembelajaran berjalan dengan baik. Pondok pesantren mengutamakan penanaman kedisiplinan dalam diri santri sebagai kunci pembelajaran yang diwujudkan melalui nasihat, perintah, dan sanksi yang diberikan. Selain itu, kedisiplinan juga membentuk kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri menjadi lebih baik (Hanafi, 2020). Dalam menghadapi lingkungan luar pondok pesantren, santri yang telah menjadi alumni pondok pesantren diharapkan mampu mengembangkan, memelihara serta menjalankan nilai dan norma agama sebaik mungkin saat telah berada di lingkungan baru (Juliani & Ningsih, 2020). Namun kenyataan tidak semua alumni mampu mempertahankan nilai nilai yang telah mereka implementasikan saat berada di pondok pesantren, dimana alumni justru menunjukkan perubahan pada arah negatif (Irsyad *et al.*, 2017). Beberapa alumni menunjukkan gaya hidup negatif yang bertentangan dengan ajaran pesantren, seperti mengabaikan kewajiban agama dan melakukan perilaku menyimpang. Perubahan perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor internal, terutama rendahnya motivasi dan penyesuaian diri, serta faktor eksternal berupa lingkungan sosial dan kelompok pertemanan (Susanto & Muzakki, 2017).

Hasil wawancara dengan alumni pondok pesantren X, menguatkan fenomena yang terjadi. Mengacu pada informasi yang dikumpulkan melalui proses wawancara dengan dua alumni pondok pesantren berinisial INS dan HW menemukan bahwa saat menghadapi lingkungan dan budaya baru, alumni pondok pesantren mengalami tantangan dalam mempertahankan praktik ibadah, khususnya ibadah wajib seperti salat. INS mengungkapkan bahwa ia merasa tidak nyaman meninggalkan perkumpulan yang sedang berlangsung bersama teman temannya, terlebih lingkungan sekitarnya kurang menekankan pentingnya salat, karena perubahan dari lingkungan pondok pesantren yang sangat disiplin ke lingkungan baru yang cukup berbeda. Tantangan yang dihadapi alumni semakin kompleks karena tuntutan adaptasi terhadap konteks sosial dan budaya yang berbeda dari lingkungan pesantren. Proses penyesuaian tersebut tidak terbatas pada perbedaan praktik keagamaan semata, tetapi juga mencakup internalisasi norma sosial serta pola kehidupan baru yang berlaku di masyarakat. Hal ini menunjukkan adanya perubahan dalam lingkungan sebelumnya dengan lingkungan saat ini, sehingga seorang alumni menghadapi kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri.

Schneiders (1955) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang melibatkan respons perilaku dan kognitif individu dalam menghadapi berbagai konflik, frustrasi, dan ketegangan. Proses ini bertujuan menciptakan keharmonisan antara harapan lingkungan sosial dan

dorongan internal (da Costa *et al.*, 2018). Adapun beberapa aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (1955) di antaranya; (1)*Adaptation*, kapasitas individu dalam menyesuaikan diri terhadap dinamika lingkungan maupun variasi situasional; (2)*Conformity*, kecenderungan untuk mengikuti norma, aturan, atau harapan sosial yang berlaku dalam kelompok atau masyarakat, (3)*Mastery*, proses dimana individu tidak hanya beradaptasi tetapi juga menguasai situasi atau lingkungan baru; dan (4)*Individual Variation*, pengakuan bahwa setiap individu memiliki cara unik dalam menyesuaikan diri berdasarkan kepribadian, pengalaman, dan konteks hidupnya.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya kemampuan penyesuaian diri dalam kehidupan individu. Penyesuaian diri diketahui berhubungan positif dengan kebahagiaan remaja di panti asuhan serta berperan penting dalam kondisi psikologis mereka (Purwaningrum & Pamungkas, 2018). Sejalan dengan temuan tersebut Lestari *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan sosial mahasiswa dan tanggung jawab ganda di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri membantu individu dalam menjalankan berbagai peran sekaligus meningkatkan kesejahteraan sosialnya.

Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi fisik individu, tahap perkembangan dan tingkat kematangan, karakteristik lingkungan sekitar, keadaan psikologis, serta tingkat religiusitas dan aspek kebudayaan yang melekat pada individu (Sihombing & Hardjo, 2022). Religiusitas menjadi salah satu faktor dari penyesuaian diri, dimana temuan ini diperkuat oleh penelitian Lestari dan Indrawati (2018) yang menyatakan bahwasanya terdapat hubungan religiusitas dengan penyesuaian diri, dimana tingkat religiusitas yang lebih tinggi pada siswa berimplikasi pada kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Hasil penelitian Subhiyah dan Nashori (2021) juga menunjukkan bahwa tingkat religiusitas berpengaruh secara langsung pada cara beradaptasi, yang berarti religiusitas yang lebih tinggi pada santri, berimplikasi pada kemampuan adaptasi diri yang lebih baik selama tinggal di pondok pesantren.

Huber dan Huber (2015), menjelaskan bahwa religiusitas mencerminkan sejauh mana individu mengamalkan dan meresapi ajaran agamanya. Mereka mengidentifikasi lima dimensi religiusitas, yaitu dimensi intelektual yang mencakup pemahaman terhadap ajaran agama, dimensi ideologi yang berkaitan dengan sistem kepercayaan dan nilai agama sebagai pedoman hidup, dimensi praktik publik yang meliputi aktivitas keagamaan komunal seperti ibadah berjamaah, dimensi praktik privat yang mencakup ibadah personal seperti doa pribadi dan membaca kitab suci, serta dimensi pengalaman religiusitas, yang menggambarkan implementasi nilai agama dalam perilaku dan pengalaman spiritual sehari-hari. Sejalan dengan penelitian Subhiyah dan Nashori (2021) menyatakan bahwa peningkatan religiusitas di kalangan santri akan berpengaruh positif terhadap

kemampuan penyesuaian diri, hal ini membuktikan bahwa religiusitas memainkan peran penting dalam membantu individu untuk menyesuaikan diri, religiusitas memberikan keyakinan, ketenangan dan nilai yang membantu individu meghadapi tantangan hidup serta dalam membuat keputusan (Mahmud, 2017).

Berdasarkan hasil studi, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menyoroti hubungan antara religiusitas dan penyesuaian diri pada santri yang masih berada di lingkungan pondok pesantren sedangkan penelitian yang mengkaji peran religiusitas dalam proses penyesuaian diri alumni setelah berada di luar pesantren masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memusatkan perhatian pada alumni pondok pesantren dengan mengkaji pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri dalam konteks sosial yang lebih luas yaitu alumni pondok pesantren. Selain itu, penelitian ini menerapkan pendekatan korelasional dengan mengetahui pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri. Penelitian ini diharapkan mampu menambah referensi penelitian terkait faktor-faktor kunci yang menentukan kemampuan penyesuaian diri lulusan pondok pesantren dalam menghadapi perubahan lingkungan serta menjadi referensi evaluatif dalam penyusunan program pembinaan santri yang lebih tepat sasaran untuk mempersiapkan mereka menghadapi lingkungan di luar pesantren.

## **Metode**

### *Desain Penelitian*

Untuk mengeksplorasi pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri pada alumni pondok pesantren, penelitian ini menerapkan desain korelasional dalam kerangka pendekatan kuantitatif. Dalam pendekatan ini, data dikumpulkan melalui pengukuran dan dianalisis menggunakan metode statistika. Sementara itu, desain korelasional difokuskan pada penentuan arah dan kekuatan hubungan antarvariabel (Azwar, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana religiusitas memengaruhi kemampuan penyesuaian diri alumni Pondok Pesantren X di Tabalong, Kalimantan Selatan.

### *Variabel penelitian*

Penelitian ini mengidentifikasi dua variabel, yaitu variabel bebas (X) berupa religiusitas dan variabel terikat (Y) berupa penyesuaian diri pada alumni pondok pesantren. Adapun definisi dari kedua variabel adalah, pertama variabel (X) yaitu religiusitas yang merupakan suatu kemampuan individu dalam mempertahankan nilai nilai agama islam yang telah ia pelajari serta individu yang mampu mengimplementasikan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari harinya. Kemudian variabel

(Y) yaitu penyesuaian diri yang merupakan kecakapan seseorang dalam menanggapi perubahan situasi, lingkungan, dan kehidupan secara efektif.

### *Partisipan penelitian*

Penelitian ini mengambil populasi sebanyak 477 alumni Pondok Pesantren X di Kalimantan Selatan. Sampel diperoleh melalui *probability sampling*, yaitu setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai bagian dari sampel (Azwar, 2017). Metode yang diterapkan adalah *random sampling*, di mana setiap individu dipilih secara acak tanpa mempertimbangkan strata atau kelompok tertentu. Jumlah responden minimal ditetapkan sebanyak 100 orang (Azwar, 2017), dan penelitian ini berhasil mengumpulkan 107 responden. Karakteristik responden disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1.**  
*Karakteristik Responden*

Karakteristik	N	%
Jenis kelamin		
Laki laki	21	20%
Perempuan	86	80%
Usia		
18-21	64	60%
22-24	39	37%
25-27	4	4%
Total	107	100%

### *Instrumen penelitian*

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan metode *kuesioner* dengan *skala likert*, yaitu skala yang memungkinkan pengukuran opini atau perasaan individu terhadap pernyataan tertentu melalui jawaban yang tersusun berurutan (Azwar, 2017). Untuk mengukur tingkat religiusitas responden, digunakan instrumen *Centrality of Religiosity Scale (CRS-15)* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Chairani *et al* (2023). Instrumen ini terdiri dari 15 butir pertanyaan yang mencakup lima dimensi: *Intellectual, Ideology, Public Practice, Private Practice, dan Religious Experience*. *CRS-15* menggunakan *skala likert* dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Hasil uji coba instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,784, yang menandakan tingkat reliabilitas yang baik.

Untuk mengukur variabel penyesuaian diri, digunakan instrumen berupa skala penyesuaian diri dari Schneider (1955) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Triyuliasari dan Mubarak (2024). mencakup 35 butir pernyataan. Skala ini berbentuk *likert* dengan empat opsi jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Hasil uji coba terhadap instrumen yang telah dimodifikasi menunjukkan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,765, yang menandakan konsistensi internal yang memadai.

*Strategi Analisis Data*

Analisis data dilakukan dengan bantuan *JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program)* untuk memperoleh hasil yang akurat. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat religiusitas dan penyesuaian diri responden, kemudian dilakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Smirnov*. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk pengujian hipotesis, bertujuan mengetahui pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri pada alumni pondok pesantren, dengan level signifikansi 0,05.

**Hasil***Hasil Uji Statistik Deskriptif*

Penelitian ini didapatkan hasil data deskriptif berbentuk kategorisasi berdasarkan tinggi, sedang, dan rendah. Dilihat dari kelompok responden laki laki dan perempuan disajikan dalam Tabel 2 berikut:

**Tabel 2.***Data Frekuensi Variabel Religiusitas dan Self adjustment*

Variabel	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Religiusitas	10	9%	84	79%	13	13%	107	100%
<i>Self adjustment</i>	19	18%	77	72%	11	10%	107	100%

Hasil empiris menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas sedang, yakni 84 orang (79%). Sebanyak 10 responden (9%) termasuk dalam kategori religiusitas tinggi, sedangkan 13 orang (13%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menandakan bahwa secara keseluruhan, tingkat religiusitas responden tergolong cukup baik, meskipun proporsi responden dengan tingkat religiusitas tinggi masih relatif kecil. Untuk variabel penyesuaian diri, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu 77 orang (72%), sementara 19 responden (18%) menunjukkan tingkat penyesuaian diri tinggi, dan 11 orang (10%) tergolong rendah. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan penyesuaian diri dan tingkat religiusitas yang memadai, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori tinggi maupun rendah.

**Tabel 3.***Hasil Uji Hipotesis*

Model		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
H <sub>1</sub>	Regression	881.482	1	881.482	15.367	< .001
	Residual	6023.172	105	57.364		
Total		6904.654	106			

Tahap awal sebelum uji regresi linier sederhana adalah melakukan uji asumsi normalitas. Normalitas data diuji mengaplikasikan *Kolmogorov-Smirnov*, yang menyajikan nilai statistik 0,448 dan signifikansi ( $p$ ) senilai 0,083. Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi data kedua variabel bersifat normal, karena nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

Hasil analisis regresi linier memperlihatkan nilai  $F$  senilai 15,367 dengan signifikansi  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan religiusitas terhadap *self-adjustment*. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) senilai 0,128 memperlihatkan bahwasanya religiusitas menjelaskan 12,8% variasi *self-adjustment*, sementara 87,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang bukan menjadi bagian dalam model penelitian.

## Pembahasan

Temuan penelitian memperlihatkan bahwasanya religiusitas memiliki pengaruh positif dan signifikan berkaitan dengan penyesuaian diri pada alumni Pondok Pesantren X di Tabalong, Kalimantan Selatan. Secara sederhana, alumni yang menunjukkan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik, sementara mereka yang memiliki religiusitas rendah cenderung menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih terbatas. Hasil ini mendukung temuan Sakdiah *et al.* (2018) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari Banjarmasin, adanya pengaruh positif yang signifikan antara komitmen religius terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa komitmen religius yang kuat dapat menjadi faktor penting dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Minton (2018) menyatakan bahwa religiusitas berkaitan dengan meningkatnya pengendalian diri. Karenanya, individu dengan kedalaman religiusitas yang tinggi umumnya lebih mampu mengontrol perilaku dan emosi mereka, yang merupakan aspek penting dalam proses penyesuaian diri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Poerwanto dan Murdiyani (2021) yang menekankan pentingnya pengembangan religiusitas di kalangan santri. Menurut mereka religiusitas merupakan salah satu faktor kunci yang mendukung kemampuan santri dalam beradaptasi dengan lingkungan pendidikan berbasis agama, seperti di pondok pesantren.

Temuan memperlihatkan bahwasanya pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri mencapai 12,8%, sementara 87,2% lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Temuan tersebut berkesinambungan dengan penelitian sebelumnya oleh Sukmanawati dan Prastiti (2020) yang melaporkan bahwa pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri pada narapidana sebesar 24,3%, sedangkan dukungan sosial memberikan pengaruh lebih besar, yaitu 33%. Penelitian Santoso dan Hamid (2025) turut mendukung hasil temuan ini dengan menunjukkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial berkontribusi penting terhadap

kemampuan penyesuaian diri individu, khususnya pada remaja putri di panti asuhan. Artinya, meskipun kontribusi religiusitas relatif kecil, peranannya tetap signifikan dalam mendukung proses penyesuaian diri.

Adapun hasil data frekuensi variabel religiusitas dan penyesuaian diri secara umum menunjukkan bahwa dari 107 responden memiliki tingkat religiusitas dan penyesuaian diri berada tergolong pada tingkat sedang. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai tingkat religiusitas dan kemampuan penyesuaian diri yang baik. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Kurniasari *et al.* (2025) yang melaporkan hasil serupa pada variabel religiusitas dan penyesuaian diri, dengan hasil berada di kategori sedang. Hal ini karena sebagian besar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang masih dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus yang baru seperti cara belajar yang berbeda, teman teman baru, dan kehidupan jauh dari orangtua. Silvany (2019) juga mengatakan tingkat religiusitas dan penyesuaian diri masuk dalam kategori sedang karena santri masih dalam masa penyesuaian dengan lingkungan pondok yang penuh tantangan. Selain itu, pemahaman dan penerapan nilai-nilai agama belum sepenuhnya kuat pada sebagian santri. Sejalan dengan hasil penelitian Andriyanti (2015) tingkat menengah pada religiusitas dan penyesuaian diri siswa SMP Negeri 3 Pakem mengindikasikan bahwa meskipun siswa telah memiliki pemahaman agama dan berusaha menyesuaikan diri di sekolah, keduanya belum sepenuhnya kuat. Faktor usia remaja dan tantangan dalam mengikuti aturan sekolah menjadi salah satu penyebabnya.

Hasil penelitian menunjukkan kesesuaian dengan ajaran Islam sesuai dengan yang tertulis dalam *Al-Qur'an*, bahwa kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan dan ujian kehidupan sangat bergantung pada kekuatan iman dan ketakwaannya. Temuan ini selaras dengan ajaran Islam yang memuat nilai-nilai penting, sebagaimana tercermin dalam *Al-Qur'an*, Surah *Al-Baqarah* ayat 286: "*Lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā*" yang artinya "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." Ayat ini menekankan bahwa setiap individu memperoleh kemampuan dari Allah untuk menghadapi tantangan hidup sesuai batas kemampuannya, termasuk dalam hal menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru (Muhairira & Nasrulloh, 2024).

Alumni pondok pesantren yang mempunyai religiusitas tingkat tinggi diyakini memiliki keimanan dan ketakwaan yang lebih kuat, sehingga lebih siap secara mental dan spiritual untuk menghadapi perubahan dan tekanan di luar pesantren. Keyakinan akan adanya pertolongan dan hikmah dalam setiap kesulitan memberi mereka kekuatan batin dan arah dalam proses penyesuaian diri. Dengan demikian, ayat tersebut menjadi dasar teologis yang memperkuat temuan bahwa religiusitas berperan penting dalam mendukung kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif di lingkungan baru. Hal ini didukung oleh Adam dan Ward (2016) yang menemukan bahwa

strategi *coping* religius, seperti doa dan ibadah rutin membantu muslim di lingkungan baru untuk mengurangi *stress* dan meningkatkan kesejahteraan mereka maka religiusitas dapat menjadi kekuatan adaptif dalam menghadapi suatu perubahan (Adam & Ward, 2016), termasuk pada alumni pondok pesantren yang berpindah ke lingkungan yang lebih bebas.

Penelitian telah memberikan gambaran signifikan mengenai pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri pada alumni pondok pesantren, terdapat beberapa kelebihan dan keterbatasan pada penelitian ini. Keunggulan penelitian ini terletak pada spesifikasi fokus kajiannya, yakni pada alumni pondok pesantren yang sering luput dari perhatian penelitian sebelumnya, dimana penelitian sebelumnya banyak membahas religiusitas dan penyesuaian diri pada santri yang baru memasuki lingkungan pesantren, hal tersebut jelas jauh berbeda dari segi pengalaman yang telah di dapatkan oleh seorang alumni yang sudah menempuh pendidikan di pondok pesantren selama beberapa tahun. Penelitian ini mampu menambah referensi penelitian terkait faktor-faktor kunci yang menentukan kemampuan penyesuaian diri lulusan pondok pesantren dalam menghadapi perubahan lingkungan serta menjadi acuan evaluatif dalam pengembangan program pembinaan santri agar lebih optimal untuk mempersiapkan mereka menghadapi lingkungan di luar pesantren.

Keterbatasan penelitian ini salah satunya terletak pada ruang lingkup subjek penelitian yang belum luas, yaitu hanya dilakukan pondok pesantren X. Namun demikian di Indonesia terdapat banyak pondok pesantren dengan karakteristik, sistem pengasuhan, serta lingkungan pendidikan yang berbeda-beda. Keterbatasan ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi santri atau alumni pondok pesantren lainnya. Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian lanjutan yang melibatkan cakupan yang lebih luas dan melibatkan berbagai pondok pesantren dari daerah yang berbeda agar dapat memperoleh hasil yang lebih bervariasi dan representatif. Begitu juga cakupan variabel antara pengaruh religiusitas terhadap penyesuaian diri, kondisi tersebut menandakan bahwa masih ada berbagai faktor lain yang belum tergalikan dan perlu ditelusuri lebih dalam. Sejalan dengan hal tersebut, studi lanjutan dianjurkan untuk mengkaji pengaruh faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, kepribadian, dan pengalaman adaptasi di luar pesantren.

## **Simpulan**

Penelitian ini menemukan terdapat korelasi positif dan bermakna antara religiusitas dan penyesuaian diri pada alumni Pondok Pesantren X di Tabalong, Kalimantan Selatan. Dengan kata lain, alumni dengan religiusitas tinggi cenderung lebih sigap dan mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru setelah keluar dari pondok pesantren. Namun sebagian besar responden penelitian

menunjukkan tingkat menengah, baik pada religiusitas maupun kemampuan penyesuaian diri, yang berarti bahwa meskipun memiliki dasar keagamaan yang baik, proses adaptasi menjadi tantangan.

### Implikasi

Temuan ini memberikan implikasi bahwa nilai-nilai religiusitas yang diperoleh di pondok pesantren perlu terus dipelihara dan dikembangkan oleh alumni agar dapat menjadi kekuatan dalam menghadapi berbagai perubahan di lingkungan luar. Selain itu, hasil ini juga memperlihatkan bahwasanya masih adanya faktor-faktor lain di luar religiusitas yang turut memengaruhi penyesuaian diri, seperti dukungan sosial dan karakter individu. Dengan kata lain, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pondok pesantren untuk tidak hanya menanamkan nilai religius, tetapi juga memperkuat pembinaan aspek psikososial, seperti kemampuan beradaptasi, keterampilan interpersonal, serta kesiapan mental menghadapi tantangan di luar lingkungan pesantren. Upaya ini diharapkan dapat membekali santri agar lebih siap dan mampu menavigasi kehidupan setelah masa pendidikan di pesantren berakhir.

### Daftar Pustaka

- Adam, Z., & Ward, C. (2016). Stress, religious coping and wellbeing in acculturating muslims. *Journal of muslim mental health*, 10(2), 3-26. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0010.201>
- Andriyanti, N. (2015). Hubungan antara religiusitas dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMP Negeri 3 PAKEM Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 4(9).
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (edisi ke-2). Pustaka pelajar.
- Chairani, I., Wimbarti, S., Subandi, S., & Wibirama, S. (2023). Uji validitas konstruk the centrality of religiosity scale (CSR-15) pada sampel muslim. *Psikobuletin:buletin ilmiah psikologi*, 4(2), 125. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.22609>.
- da Costa, A., Hanurawan, F., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2018). The impact of self-adjustment on academic achievement of the students. *Journal of intensive studies on language, literature, art, and culture*, 2(1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.17977/um006v2i12018p001>
- Hanafi, H. (2020). *Pola Kelompok Sosial Siswa*. Bildung.
- Huber, S., & Huber, O.W. (2015). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religion*, 6(3), 710-724. <https://doi.org/10.3390/rel6030710>
- Irsyad, M.H., Hufad, A., & Malihah, E. (2017). Perubahan gaya hidup alumni pondok pesantren. *Jurnal Sosio Religi*, 15(2).49-55. <https://doi.org/10.17509/sosioreligi.v15i2.8837>
- Juliani, W., & Ningsih, Y.T. (2020). Gambaran religiusitas pada alumni pondok pesantren kota bukittinggi. *Jurnal riset psikologi*, 2020(2), 1-11. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i2.8462>
- Kurniasari, P. N., Yazid, N., & Basuki, R. (2025). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan penyesuaian diri mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 3(2), 184-202 <https://doi.org/10.59680/anestesi.v3i2.1836>
- Lestari, D., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan penyesuaian diri pada siswa dan siswi kelas VII Yayasan Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal empati*, 6(4), 307-312. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20098>
- Lestari, T. A., Rohayati, N., & Ibad, C. (2023). Pengaruh penyesuaian diri terhadap kesejahteraan sosial

- pada mahasiswa peran ganda universitas buana perjuangan karawang. *Empowerment: Jurnal mahasiswa psikologi universitas buana perjuangan karawang*, 3(3), 52–59. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i3.1045>
- Mahmud, A. D. (2017). *Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.
- Minton, E. A. (2018). Religiosity, monitoring and consumer self-control. *International journal of consumer studies*, 42(6), 813–828. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12451>
- Muhairira, N., & Nasrulloh (2024). Membangun Ketahanan Mental: Kajian al-qur'an surat Al-Baqarah 286 tentang manajemen stres dan peningkatan kualitas hidup studi kasus di kost Babus Shofa Malang. *Holistik Analisis Nexus*. 1(11). 84-90. <https://doi.org/10.62504/nexus990>
- Poerwanto, A., & Murdiyani, H. (2021). Hubungan antara konsep diri, regulasi diri dan tingkat religiusitas dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Berr Pasuruan. *Indonesian psychological research*, 3(2), 101–108. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.511>
- Purwaningrum, S., & Pamungkas, B. (2018). Pengembangan model konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk mengurangi perilaku bullying pada siswa ABK di sekolah dasar inklusif. *Jurnal bimbingan dan konseling ar-rahman*, 4(1), 35–39. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v4i1.1368>
- Sakdiah, H., Afawiyah, R., & Abbas, M. H. (2018). Pengaruh religious commitment terhadap penyesuaian diri mahasiswa. *Jurnal studia insania*, 6(1), 049. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.1558>
- Santoso, R. J., & Hamid, A. (2025). Discrepancies between legal norms and practices in the protection of notaries. 7(1), 135–150. <https://doi.org/10.46924/jihk.v7i1.284>
- Schneiders, A.A. (1955). *Personal adjustment and mental health*. New York. Rinerhart.
- Sihombing, H. M.M., & Hardjo, S. (2022). Hubungan antara religiusitas dengan penyesuaian diri pada santri baru pondok pesantren darul hikmah kisaran. *Jouska: jurnal ilmiah psikologi*, 1(1),1-7. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1092>
- Silvany, S. (2019). *Hubungan religiusitas dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren*. Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau.
- Subhiyah, M., & Nashori, F. (2021). Peran penyesuaian diri sebagai mediator dari pengaruh religiusitas terhadap kebahagiaan santri pondok pesantren. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1622>
- Sukmanawati, C., & Prastiti, W.D. (2020). Pendidikan penyesuaian diri narapidana dukungan sosial. *Jurnal psikologi terapan dan pendidikan*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18459>
- Susanto, H., & Muzakki, M. (2017). Perubahan perilaku santri (Studi kasus alumni pondok pesantren salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo). *Istawa: Jurnal pendidikan islam*, 2(1), 1-42. <https://doi.org/10.24269/ijpi.v2i1.361>
- Triyuliasari, A., & Mubarak, A. S. (2024). Self-adjustment in modern islamic boarding schools: a study of self-regulation and religiosity among students. *Jurnal psikologi islam dan budaya*, 7(1), 57–68. <https://doi.org/10.15575/jpib.v7i1.28982>
- Yusuf, M., Putra, E., Witro, D., & Nurjaman, A. (2023). *The role of anak jalanan at-tamur islamic boarding school in internalizing the values of religious*. 23(1), 132–156.