



Analisis Faktor Penyebab Mental *Dependency* pada Santri Baru di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep Madura

Musyfiquddin¹, Heri Fadli Wahyudi²

^{1,2}Universitas Al-Amien Prenduan

E-mail: musyfiq288@gmail.com¹, fadliwahyudi37@gmail.com²

Article Info

Article history:

Received September 02, 2026

Revised September 09, 2026

Accepted September 13, 2026

Keywords:

Mental Dependency, New Students, Independence, CBT, Psychosocial

ABSTRACT

Mental dependency among new students is a condition of psychological dependence that can hinder the development of independence in adapting to life in an Islamic boarding school. This condition may arise due to changes in the environment, habits, and daily demands that differ from those experienced before entering the boarding school. This study aims to identify the factors causing mental dependency among new students at Miftahul Huda Islamic Boarding School, Larangan Perreng, Pragaan, Sumenep. This study employed a qualitative approach using a case study design. Data were collected through interviews supported by information from supporting informants and were analyzed descriptively. The findings indicate that one of the factors contributing to mental dependency among new students is emotional dependence on parents. Students who are accustomed to receiving attention, assistance, and a sense of security from their parents experience difficulties when they are required to live more independently in the boarding school environment. These findings were discussed using Erikson's psychosocial theory and Aaron T. Beck's Cognitive Behavioral Therapy (CBT), indicating that the development of independence and individuals' perceptions of their own abilities are related to dependent behavior. The study concludes that mental dependency among new students is related to the process of adjustment from the family environment to the Islamic boarding school environment and is influenced by psychological readiness and students' beliefs in their ability to cope with life independently.

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



Article Info

Article history:

Received September 02, 2026

Revised September 09, 2026

Accepted September 13, 2026

Kata Kunci:

Mental Dependency, Santri Baru, Kemandirian, CBT, Psikososial

ABSTRAK

*Mental dependency pada santri baru merupakan kondisi ketergantungan psikologis yang dapat menghambat proses kemandirian dalam menghadapi kehidupan di pesantren. Kondisi ini dapat muncul karena adanya perubahan lingkungan, kebiasaan serta tuntutan kehidupan yang berbeda dari kehidupan sebelum memasuki pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab *mental dependency* pada santri baru di Pondok Pesantren Miftahul Huda Larangan Perreng Pragaan Sumenep. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara dan didukung oleh informan pendukung, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab *mental dependency* pada santri baru adalah ketergantungan emosional terhadap orang tua. Santri yang terbiasa memperoleh perhatian, bantuan dan rasa aman*



dari orang tua mengalami kesulitan ketika harus menjalani kehidupan pesantren secara lebih mandiri. Temuan tersebut dibahas berdasarkan teori psikososial Erikson dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Aaron T. Beck, yang menunjukkan bahwa proses perkembangan kemandirian serta pola pikir terhadap kemampuan diri memiliki kaitan dengan munculnya perilaku ketergantungan. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa *mental dependency* pada santri baru berkaitan dengan proses penyesuaian dari lingkungan keluarga menuju kehidupan pesantren dan dipengaruhi oleh kesiapan psikologis serta keyakinan santri terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi kehidupan secara mandiri.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Musyfiquddin

Universitas Al-Amien Prenduan

E-mail: musyfiq288@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis dan sosial (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda, 2024). Pada fase ini individu dituntut mengembangkan kemandirian dalam berpikir, mengambil keputusan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Namun, tidak semua remaja mampu menjalani proses tersebut dengan baik sehingga masih menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain, terutama keluarga. Ketergantungan psikologis ini menjadi salah satu tantangan dalam perkembangan remaja (Hendi, Ikham, Suryana, & Abdurrahmansyah, 2023).

Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, individu cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, menyelesaikan masalah serta menghadapi tuntutan kehidupan secara mandiri. Fenomena ini dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah *mental dependency*. *Mental dependency* dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu memiliki ketergantungan emosional dan psikologis yang kuat terhadap pihak lain sehingga mengalami kesulitan dalam bertindak, mengambil keputusan atau menghadapi permasalahan secara mandiri. Kondisi ini sering muncul ketika individu menghadapi perubahan lingkungan yang menuntut penyesuaian diri secara cepat (Fahrurrazi & Nurjannah, 2021).

Salah satu lingkungan yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi adalah lembaga pondok pesantren. Sebuah sistem pendidikan berasrama yang mengharuskan peserta didiknya hidup jauh dari keluarga, mengikuti aturan yang ketat serta berinteraksi dengan lingkungan sosial yang baru. Perubahan tersebut sering menimbulkan berbagai respons psikologis seperti kecemasan, *homesickness* dan kesulitan beradaptasi. Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk pendidikan berasrama yang memiliki karakteristik khas berupa kehidupan kolektif, disiplin yang kuat serta aktivitas keagamaan yang padat (Wirayanti, 2024). Bagi santri baru, perpindahan dari lingkungan keluarga menuju lingkungan pesantren tidak hanya menjadi perubahan fisik, tetapi juga perubahan sosial dan psikologis yang signifikan. Pada tahap ini,



sebagian santri mengalami kesulitan menyesuaikan diri karena masih memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap keluarga (Salman Alfarisi, Mulyanto, & Waspodo, 2022).

Dalam perspektif perkembangan psikososial, kemampuan individu beradaptasi dengan lingkungan baru dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti kematangan emosional, pengalaman hidup, pola asuh keluarga serta dukungan sosial. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi tingkat kemandirian individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang berbeda dari sebelumnya. Oleh karena itu, munculnya mental *dependency* pada santri baru dapat dipahami sebagai hasil interaksi berbagai faktor yang melatarbelakanginya (Khairunnisa Nazwa Kamilla et al., 2022). Berdasarkan hasil observasi awal di Pondok Pesantren Miftahul Huda Larangan Perreng Pragaan Sumenep, ditemukan sejumlah santri baru yang menunjukkan indikasi mental *dependency*. Kondisi tersebut tampak dari kecenderungan santri untuk terus bergantung pada orang tua dalam menghadapi permasalahan, keinginan yang tinggi untuk pulang, kesulitan mengambil keputusan secara mandiri serta rendahnya kemampuan menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji berbagai aspek yang berkaitan dengan kemampuan adaptasi dan kemandirian remaja. Penelitian tentang *self-adjustment* santri baru menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti motivasi, dukungan lingkungan, rasa rindu rumah dan kesiapan mental santri (Hasanah, 2024). Penelitian lain mengenai *emotional dependence* menemukan bahwa ketergantungan emosional berkaitan dengan karakteristik kepribadian dan *locus of control individu*, sehingga kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang (Santos & Diniz, 2024). Sementara itu, penelitian tentang kelekatan pada orang tua dan kemandirian remaja menunjukkan bahwa hubungan yang kuat dengan orang tua serta tingkat kemandirian memiliki keterkaitan yang signifikan dengan perkembangan psikologis remaja (Maulida, Mashabi, & Hasanah, 2017).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada aspek penyesuaian diri, ketergantungan emosional dalam hubungan interpersonal serta kemandirian remaja secara umum. Kajian yang secara khusus mengungkap faktor-faktor penyebab munculnya mental *dependency* pada santri baru dalam konteks kehidupan pesantren masih relatif terbatas. Padahal, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi proses adaptasi, pengambilan keputusan dan perkembangan kemandirian santri selama menjalani kehidupan di pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab mental *dependency* pada santri baru di Pondok Pesantren Miftahul Huda Larangan Perreng Pragaan Sumenep.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab mental *dependency* pada santri baru di Pondok Pesantren Miftahul Huda Larangan Perreng Pragaan Sumenep. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak pesantren dalam merancang strategi pendampingan yang mendukung proses adaptasi dan kemandirian santri baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam



faktor-faktor yang menyebabkan munculnya mental *dependency* pada santri baru dalam konteks kehidupan pesantren. Studi kasus digunakan untuk mengkaji fenomena secara intensif pada subjek dan lingkungan tertentu sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangnya.

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Miftahul Huda Larangan Perreng Pragaan Sumenep. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Informan terdiri atas tiga santri baru yang menunjukkan indikasi mental *dependency*, pengurus pesantren dan pihak yang memiliki informasi terkait kondisi santri selama proses adaptasi di lingkungan pesantren.

Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku santri selama menjalani aktivitas di pesantren. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, persepsi dan faktor-faktor yang memengaruhi munculnya mental *dependency* pada santri baru. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman dan Saldana, yang meliputi kondensasi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga penelitian selesai sehingga memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024).

Keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik tersebut digunakan untuk meningkatkan kredibilitas dan keakuratan temuan penelitian (Wiyanda Vera Nurfajriani, 2024).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor penyebab kurangnya rasa percaya diri siswa dalam belajar, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan partisipan dan juga informan pendukung dengan hasil wawancara sebagai berikut:

1. Ketergantungan Emosional terhadap Orang Tua

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga santri baru dan didukung oleh keterangan ketua pengurus pesantren serta wali santri, diperoleh temuan bahwa ketergantungan emosional terhadap orang tua merupakan salah satu faktor yang menyebabkan munculnya *mental dependency* pada santri baru. Sebagian besar santri mengaku mengalami kesulitan berpisah dengan orang tua pada masa awal tinggal di pesantren. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui perasaan sedih, rindu rumah, sering menangis serta keinginan untuk terus bertemu atau berkomunikasi dengan orang tua.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebelum memasuki pesantren, santri terbiasa menjalani aktivitas sehari-hari dengan pendampingan orang tua. Perubahan lingkungan dari rumah menuju kehidupan pesantren yang menuntut kemandirian menyebabkan santri mengalami kesulitan beradaptasi secara emosional. Ketua pengurus pesantren menjelaskan bahwa pada masa-masa awal tinggal di pondok, beberapa santri



masih menunjukkan respons emosional berupa menangis, menarik diri dari pergaulan serta kesulitan mengikuti aktivitas pesantren karena masih memikirkan orang tua. Keterangan tersebut diperkuat oleh wali santri yang menyatakan bahwa anak memiliki kedekatan emosional dengan keluarga sehingga proses berpisah untuk pertama kalinya menjadi pengalaman yang cukup berat.

2. Kesulitan Menyesuaikan Diri

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga santri baru dan didukung oleh keterangan ketua pengurus pesantren serta wali santri, diperoleh temuan bahwa kesulitan menyesuaikan diri terhadap peraturan dan kedisiplinan pondok menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya *mental dependency* pada santri baru. Sebagian besar santri mengaku mengalami kesulitan mengikuti pola kehidupan di pesantren yang berbeda dengan kebiasaan mereka di rumah. Perubahan tersebut meliputi jadwal kegiatan yang teratur, aturan kedisiplinan yang ketat serta tuntutan untuk menjalankan berbagai aktivitas secara mandiri.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada masa awal tinggal di pesantren, santri sering merasa terbebani dengan berbagai aturan yang harus dipatuhi. Beberapa santri mengaku belum terbiasa mengikuti jadwal kegiatan sejak dini hari hingga malam, menaati tata tertib pondok serta menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas yang telah ditentukan. Ketua pengurus pesantren menjelaskan bahwa kondisi tersebut merupakan hal yang umum dialami oleh santri baru karena mereka masih berada pada tahap penyesuaian terhadap budaya dan sistem kehidupan di pesantren. Keterangan tersebut juga diperkuat oleh wali santri yang menyatakan bahwa sebelum mondok anak belum terbiasa menjalani kehidupan dengan aturan dan kedisiplinan yang seketat di lingkungan pesantren.

3. Ketakutan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga santri baru dan didukung oleh keterangan ketua pengurus pesantren serta wali santri, diperoleh temuan bahwa ketakutan terhadap penolakan atau konflik dengan santri lain menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya *mental dependency* pada santri baru. Kondisi tersebut terlihat dari adanya rasa cemas ketika harus berinteraksi dengan teman baru, kekhawatiran tidak diterima dalam lingkungan pertemanan serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial karena takut melakukan kesalahan atau mengalami konflik dengan santri lain.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian santri baru masih merasa ragu untuk memulai komunikasi dan bergabung dalam aktivitas bersama teman sebaya. Mereka cenderung memilih diam, mengurangi interaksi dan merasa lebih nyaman ketika berada di dekat orang yang telah dikenal. Kondisi tersebut menjadi lebih terasa pada masa awal tinggal di pesantren ketika santri belum mengenal karakter dan kebiasaan teman-temannya. Ketua pengurus pesantren juga menjelaskan bahwa terdapat santri baru yang membutuhkan waktu untuk berbaur dengan lingkungan sosial pondok dan cenderung pasif dalam kegiatan bersama. Keterangan tersebut diperkuat oleh wali santri yang menyampaikan bahwa sebelum masuk pesantren, anak lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan keluarga dan teman yang telah dikenalnya sehingga menghadapi lingkungan sosial yang baru menjadi pengalaman yang cukup menantang.

Pembahasan



Mental dependency merupakan kondisi ketika individu masih menunjukkan ketergantungan secara psikologis terhadap orang lain dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga kemampuan individu untuk mengandalkan diri sendiri dalam mengambil keputusan, menyelesaikan permasalahan dan menghadapi tuntutan lingkungan belum berkembang secara optimal (Fahrurrazi & Nurjannah, 2021). Pada masa remaja, perkembangan kemandirian menjadi salah satu aspek penting karena individu mulai dituntut untuk mampu membangun identitas diri, mengambil keputusan serta menjalankan berbagai peran tanpa selalu bergantung kepada orang tua. Kondisi tersebut menjadi semakin penting bagi santri baru karena memasuki pesantren berarti menghadapi lingkungan kehidupan yang berbeda dari lingkungan keluarga dan menuntut adanya kemampuan penyesuaian serta kemandirian.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada santri baru sebagai partisipan dan diperkuat dengan keterangan informan pendukung, ditemukan bahwa faktor penyebab *mental dependency* pada santri baru salah satunya adalah ketergantungan emosional terhadap orang tua. Ketergantungan tersebut ditunjukkan melalui adanya rasa rindu yang kuat terhadap orang tua, kebutuhan terhadap kehadiran dan perhatian orang tua serta kesulitan ketika harus menjalani aktivitas tanpa bantuan orang tua. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa santri masih menjadikan orang tua sebagai sumber utama rasa aman dan kenyamanan dalam menghadapi berbagai situasi.

Ketergantungan emosional terhadap orang tua yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami melalui teori perkembangan psikososial Erikson. Pada masa remaja, individu berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu tahap ketika individu mulai berusaha menemukan identitas dirinya dan mengembangkan pemahaman mengenai siapa dirinya serta bagaimana dirinya menjalankan peran dalam lingkungan sosial. Dalam proses tersebut, individu secara bertahap mulai mengembangkan kemandirian dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada orang tua (Tia Nita Markhatas Sholehah & Ellen Prima, 2026). Oleh karena itu, ketika santri baru memasuki lingkungan pesantren dengan kondisi memiliki ketergantungan emosional kepada orang tua, proses penyesuaian terhadap tuntutan kemandirian dapat menjadi lebih sulit.

Dalam temuan penelitian ini, ketergantungan tersebut terlihat dari kondisi santri yang sebelumnya terbiasa mendapatkan bantuan, perhatian dan pendampingan dari orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Setelah memasuki pesantren, santri harus menghadapi perubahan pola kehidupan yang mengharuskan dirinya melakukan berbagai aktivitas secara lebih mandiri. Perubahan tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman karena santri tidak lagi dapat memperoleh dukungan emosional secara langsung sebagaimana ketika berada di rumah. Dengan demikian, ketergantungan emosional terhadap orang tua menunjukkan bahwa santri masih berada dalam proses perkembangan menuju kemandirian dan belum sepenuhnya mampu memindahkan sumber rasa aman dari lingkungan keluarga kepada dirinya sendiri dan lingkungan sosial yang baru.

Selain dapat dipahami melalui perkembangan psikososial Erikson, temuan tersebut juga dapat dianalisis melalui teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Aaron T. Beck. Dalam perspektif CBT, perilaku dan respons emosional individu berkaitan dengan pola pikir atau keyakinan yang dimilikinya terhadap suatu situasi. Cara individu menafsirkan suatu peristiwa dapat memunculkan respons emosional tertentu yang kemudian memengaruhi perilakunya (Fenn & Byrne, 2013). Oleh karena itu, ketergantungan emosional santri terhadap orang tua



dapat berkaitan dengan bagaimana santri memandang kemampuan dirinya ketika harus menghadapi kehidupan tanpa kehadiran orang tua.

Santri yang memiliki keyakinan bahwa dirinya belum mampu menghadapi kesulitan tanpa bantuan orang tua dapat memunculkan pikiran-pikiran negatif ketika berada di lingkungan pesantren. Ketika menghadapi permasalahan, santri dapat berpikir bahwa dirinya membutuhkan orang tua agar dapat menghadapi situasi tersebut. Pikiran tersebut kemudian dapat memunculkan perasaan cemas, takut, tidak nyaman atau tidak berdaya yang pada akhirnya mendorong santri untuk mencari bantuan dan kembali bergantung kepada orang lain. Hal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara aspek kognitif, emosional dan perilaku dalam munculnya *mental dependency*.

Dengan demikian, berdasarkan perspektif CBT Aaron T. Beck, ketergantungan emosional yang ditemukan pada santri baru dapat dipengaruhi oleh adanya keyakinan atau penilaian terhadap kemampuan diri yang belum berkembang secara optimal. Ketika santri memandang bahwa dirinya tidak mampu menghadapi kehidupan pesantren tanpa bantuan orang tua, keyakinan tersebut dapat mempertahankan ketergantungan secara emosional maupun perilaku. Sebaliknya, apabila santri mulai membangun keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi kesulitan dan menyelesaikan permasalahan secara mandiri, maka ketergantungan tersebut secara perlahan dapat berkurang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etika Rahmi, Mahilda Dea Komalasari, Shafa Salsabila dan Zindi Nofitasari dalam penelitian berjudul “Dampak Kepribadian Orang Tua terhadap Kemandirian Anak dalam Berinteraksi dengan Lingkungan Sosial”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola hubungan orang tua memiliki kaitan dengan perkembangan kemandirian anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Anak yang memperoleh pola pengasuhan yang lebih suportif dan diberikan ruang untuk mengambil keputusan cenderung berkembang menjadi lebih percaya diri dan mandiri, sedangkan kontrol orang tua yang lebih dominan dapat membuat anak lebih bergantung dalam mengambil keputusan sosial. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa hubungan dan kebiasaan yang terbentuk antara anak dengan orang tua dapat berkaitan dengan perkembangan kemandirian ketika individu menghadapi lingkungan sosial di luar keluarga (Rahmi, Komalasari, Salsabila, & Nofitasari, 2025).

Perbedaan penelitian Rahmi dkk. dengan penelitian ini terletak pada konteks dan fokus kajiannya. Penelitian Rahmi dkk. berfokus pada pengaruh kepribadian orang tua terhadap kemandirian anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, sedangkan penelitian ini berfokus pada faktor penyebab *mental dependency* pada santri baru dalam konteks kehidupan pesantren. Meskipun demikian, kedua penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara hubungan dengan orang tua dan perkembangan kemandirian individu. Dalam penelitian ini, hubungan tersebut terlihat ketika santri harus mengalami proses transisi dari kehidupan keluarga menuju kehidupan pesantren.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor penyebab *mental dependency* pada santri baru di Pondok Pesantren Miftahul Huda Larangan Perreng Pragaan Sumenep, dapat disimpulkan bahwa *mental dependency* pada santri baru merupakan kondisi yang berkaitan dengan proses penyesuaian psikologis santri ketika mengalami perpindahan dari lingkungan



keluarga menuju lingkungan pesantren. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman, kebiasaan, hubungan emosional dengan orang tua serta pola pikir santri dalam menghadapi tuntutan kehidupan yang baru.

Salah satu faktor yang ditemukan adalah ketergantungan emosional terhadap orang tua. Santri baru yang sebelumnya terbiasa memperoleh perhatian, bantuan dan rasa aman dari orang tua mengalami kesulitan ketika harus menjalani kehidupan pesantren yang menuntut kemandirian. Ketergantungan tersebut terlihat melalui rasa rindu yang kuat, kebutuhan terhadap kehadiran orang tua serta kesulitan menghadapi situasi tertentu tanpa dukungan dari orang tua. Berdasarkan perspektif psikososial Erikson, kondisi tersebut berkaitan dengan proses perkembangan santri dalam membangun kemandirian dan identitas diri, sedangkan berdasarkan perspektif CBT Aaron T. Beck, ketergantungan dapat diperkuat oleh pola pikir atau keyakinan mengenai ketidakmampuan diri dalam menghadapi situasi tanpa bantuan orang lain.

Dengan demikian, *mental dependency* pada santri baru dapat dipahami sebagai kondisi yang berkaitan dengan interaksi antara faktor perkembangan psikososial dan faktor kognitif. Santri perlu membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri agar secara bertahap mampu mengurangi ketergantungan kepada orang lain. Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesiapan psikologis santri baru, khususnya dalam membantu santri mengembangkan kemandirian, kemampuan menghadapi permasalahan serta keyakinan terhadap kemampuan diri selama menjalani kehidupan di pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahrurrazi & Nurjannah. (2021). Penerapan Cognitive Behavioural Therapy Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 02(01).
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 6(9), 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
- Hasanah, M. (2024). Penyesuaian Diri pada Santri Baru di Pondok Pesantren. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 75. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7289>
- Hendi, H., Ikham, D., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. (2023). Menavigasi Perkembangan Masa Remaja Awal: Perkembangan, Tantangan, dan Kesempatan. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 7629–7639. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.2991>
- Khairunnisa Nazwa Kamilla, Alifia Nur Elga Saputri, Dayang Astri Fitriani, Sofie Aulia Az Zahrah, Putri Febiane Andryana, Istighna Ayuningtyas, & Indah Salsabila Firdausia. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Maulida, S., Mashabi, N. A., & Hasanah, U. (2017). Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Kemandirian Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.21009/JKKP.041.01>



- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Rahmi, E., Komalasari, M. D., Salsabila, S., & Nofitasari, Z. (2025). Dampak Kepribadian Orang Tua terhadap Kemandirian Anak dalam Berinteraksi dengan Lingkungan Sosial. *SOSIOLA PEDAGOGI : Jurnal Inovasi Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 1(1).
- Salman Alfarsi, Mulyanto, & Waspodo. (2022). Adaptasi Pola Pendidikan Pesantren pada Santri Baru Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah di Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 10(3).
- Santos, L. C. D. O., & Diniz, J. C. (2024). Emotional Dependence and Personality: The Mediating Role of Locus of Control. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 58(1), e1902. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v58i1.1902>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Tia Nita Markhatus Sholehah & Ellen Prima. (2026). Labeling Anak Pada Tahapan Identity vs Role Confusion Erik Erikson. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1).
- Wirayanti, E. (2024). Metode Pendidikan Tradisional Pesantren dalam Membina Akhlak Santri (Studi Pesantren Nahdlatul Ulum Kabupaten Maros). *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(10). <https://doi.org/10.5281/ZENODO.13896925>
- Wiyanda Vera Nurfajriani, M. W. I. (2024). Triangulasi Data dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17). <https://doi.org/10.5281/ZENODO.13929272>