

PENGARUH KEHARMONISAN KELUARGA, PENYESUAIAN DIRI, DAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES SANTRI DI PESANTREN KOTA BOGOR

NISRINA NASYWA NURZAHRAINI



**PROGRAM STUDI ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Keharmonisan Keluarga, Penyesuaian Diri, dan Strategi Koping terhadap Stres Santri di Pesantren Kota Bogor” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Nisrina Nasywa Nurzahraini
I2401221025



ABSTRAK

NISRINA NASYWA NURZAHRAINI. Pengaruh Keharmonisan Keluarga, Penyesuaian Diri, dan Strategi Koping terhadap Stres Santri di Pesantren Kota Bogor. Dibimbing oleh RISDA RIZKILLAH dan MUSTHOFA.

Stres merupakan respons psikologis yang umum dialami remaja, termasuk santri yang menjalani kehidupan di pesantren dengan berbagai tuntutan. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin serta hubungan dan pengaruh keharmonisan keluarga, penyesuaian diri, dan strategi koping terhadap stres santri. Penelitian dilakukan pada 104 santri kelas VII di tiga pesantren *tahfidz* di Kota Bogor yang menerapkan target hafalan 30 juz Al-Qur'an. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji beda, korelasi *Pearson*, dan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 29.0. Keharmonisan keluarga diukur menggunakan *Family Harmony Scale* (FHS-24), stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), strategi koping menggunakan *The Brief COPE Inventory*, dan penyesuaian diri menggunakan instrumen Annisa dan Alfiasari (2017). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada stres, *avoidant-focused coping*, dan dimensi kesabaran antara laki-laki dan perempuan. Lama pendidikan ibu berhubungan negatif dengan stres, usia ibu berhubungan negatif dengan keharmonisan keluarga, keharmonisan keluarga berhubungan positif dengan penyesuaian diri, dan penyesuaian diri berhubungan positif dengan strategi koping. Analisis regresi menunjukkan bahwa lama pendidikan ibu, keharmonisan keluarga, dan penyesuaian diri berpengaruh negatif signifikan terhadap stres, dengan keharmonisan keluarga sebagai faktor paling dominan. Temuan ini menegaskan bahwa persepsi santri terhadap keharmonisan keluarga berperan penting dalam menentukan respons terhadap berbagai tuntutan di pesantren.

Kata kunci: keharmonisan keluarga, penyesuaian diri, santri, strategi koping, stres

ABSTRACT

NISRINA NASYWA NURZAHRAINI. The Influence of Family Harmony, Self-Adjustment, and Coping Strategies on Stress among *Santri* in Islamic Boarding Schools (*Pesantren*) in Bogor City. Supervised by RISDA RIZKILLAH dan MUSTHOFA.

Stress is a common experience among adolescents, including *santri* living in *pesantren* who face various daily demands. This study examined sex differences in stress, family harmony, coping strategies, and self-adjustment, and analyzed the relationships and effects of these variables on *santri*'s stress. Respondents comprised 104 seventh-grade *santri* from three *tahfidz pesantren* in Bogor City targeting completion of all 30 juz of the Qur'an. Data were analyzed using descriptive statistics, independent t-tests, Pearson correlation, and linear regression. Family harmony was measured with the Family Harmony Scale (FHS-24), stress with the Perceived Stress Scale (PSS-10), coping strategies with the Brief COPE Inventory, and self-adjustment with the instrument developed by Annisa and



Alfiasari (2017). Results showed significant sex differences in stress, avoidant-focused coping, and forbearance dimension. Maternal years of education were negatively associated with stress, maternal age was negatively associated with family harmony, family harmony was positively associated with self-adjustment, and self-adjustment was positively associated with coping strategies. Regression analysis indicated that maternal years of education, family harmony, and self-adjustment significantly predicted lower stress levels, with family harmony as the strongest predictor. These findings underscore the importance of adolescents' perceptions of family harmony in shaping their responses to demands encountered in *pesantren* life.

Keywords: coping strategies, family harmony, santri, self-adjustment, stress



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENGARUH KEHARMONISAN KELUARGA, PENYESUAIAN DIRI, DAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES SANTRI DI PESANTREN KOTA BOGOR

NISRINA NASYWA NURZAHRAINI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**PROGRAM STUDI ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1. Prof. Dr. Ir. Euis Sunarti, M.Si.
2. Rahmi Damayanti, S.Si., M.Si.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Pengaruh Keharmonisan Keluarga, Penyesuaian Diri, dan Strategi Koping terhadap Stres Santri di Pesantren Kota Bogor

Nama : Nisrina Nasywa Nurzahraini
NIM : I2401221025

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Risda Rizkillah, S.Si., M.Si
19910806 201803 2001



Pembimbing 2:
Musthofa, S.Ag., M.Pd.I
19740930 201409 1001



Diketahui oleh

Plh Ketua Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen:
Ismayanti Pratiwi, S.Si., M.Si.
19950714 202406 2003



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Ilmu Sosial dan Ekologi Manusia:
Prof. Dr. Megawati Simanjuntak S.P., M.Si.
19721103 200501 2002



Tanggal Ujian:
Rabu, 1 Juli 2026

Tanggal Lulus:
Kamis, 23 Juli 2026



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan judul “Pengaruh Keharmonisan Keluarga, Penyesuaian Diri, dan Strategi Koping terhadap Stres Santri di Pesantren Kota Bogor”.

Terima kasih penulis ucapkan kepada para pembimbing, Ibu Risda Rizkillah, S.Si., M.Si. selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Musthofa, S.Ag., M.Pd.I., selaku dosen pembimbing 2, yang dengan sabar membimbing, memberikan arahan, dan ilmu yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Prof. Dr. Ir. Euis Sunarti M.Si., selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi selama masa studi. Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A selaku moderator seminar, Prof. Dr. Ir. Euis Sunarti, M.Si. selaku moderator kolokium dan dosen penguji 1, Ibu Rahmi Damayanti, S.Si., M.Si. selaku dosen penguji 2 atas segala kritik, saran, serta arahan yang sangat berarti guna penyusunan dan penyempurnaan skripsi ini.

Di samping itu, penulis juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada pimpinan pesantren, para guru, serta seluruh jajaran ketiga Pesantren *Tahfidz* Kota Bogor yang telah memberikan izin serta dukungan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada para santri kelas VII yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam pengumpulan data. Selain itu, penulis turut mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Agama Kota Bogor atas bantuan dalam penyediaan informasi dan data terkait pesantren yang mendukung proses pengumpulan data penelitian.

Ungkapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Bunda dan Ayah tercinta, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, memberikan doa yang tiada henti, serta kepercayaan dan dukungan dalam setiap langkah penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada adik-adik tercinta, Kiki, Keisya, Defa, Syam, dan Khalid, yang selalu menjadi tempat pulang, sumber semangat, serta penguat bagi penulis. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Resha, Annas, Athaya, Echa, Mina, dan Tama, sebagai orang-orang terdekat selama masa perkuliahan, yang dengan caranya masing-masing telah menjadi pendengar yang baik, pemberi semangat, serta penyeimbang di tengah berbagai kesibukan. Ucapan terima kasih turut penulis sampaikan kepada Diaz selaku teman payungan penelitian, yang sejak awal menjadi tempat bertukar pikiran hingga skripsi ini selesai. Kepada Annas dan Ziya yang telah bersedia menemani dan membantu dalam proses pengambilan data. Kepada Obin, Latifah, Agisya, dan Bunga selaku teman seperjuangan dalam proses bimbingan, serta teman-teman Nadhikara (IKK 59) yang senantiasa berbagi tawa, tantangan, dan perjuangan hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2026
Nisrina Nasywa Nurzahraini



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
PENDAHULUAN	12
1.1 Latar Belakang	12
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	5
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Teori Struktural Fungsional	6
2.2 Teori Ekologi Keluarga	7
2.3 Keharmonisan Keluarga	7
2.4 Penyesuaian Diri	9
2.5 Strategi Koping	10
2.6 Stres	11
2.7 Pesantren dan Santri	12
III KERANGKA PEMIKIRAN	14
IV METODE	17
4.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	17
4.2 Populasi, Contoh, dan Teknik Penarikan Contoh	17
4.3 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	18
4.4 Variabel Penelitian dan Pengukuran Data	18
4.5 Metode Pengolahan dan Analisis Data	20
4.6 Definisi Operasional	22
V HASIL DAN PEMBAHASAN	24
5.1 Hasil	24
5.2 Pembahasan	37
5.3 Keterbatasan Penelitian	44
VI SIMPULAN DAN SARAN	45
6.1 Simpulan	45
6.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

1	Jenis variabel, tipe skala, dan skala jawaban kuesioner	19
2	Sebaran karakteristik remaja santri	24
3	Sebaran karakteristik keluarga remaja santri	25
4	Sebaran kategori keharmonisan keluarga remaja santri	26
5	Rata-rata keharmonisan keluarga berdasarkan butir pertanyaan	27
6	Sebaran kategori penyesuaian diri remaja santri	29
7	Rata-rata penyesuaian diri berdasarkan butir pertanyaan	29
8	Sebaran kategori strategi koping remaja santri	31
9	Rata-rata strategi koping berdasarkan butir pertanyaan	32
10	Sebaran kategori stres remaja santri	33
11	Rata-rata stres berdasarkan butir pertanyaan	34
12	Hasil uji <i>independent t-test</i> variabel berdasarkan jenis kelamin	34
13	Hubungan karakteristik remaja santri, karakteristik keluarga, keharmonisan keluarga, penyesuaian diri, strategi koping, dan stres	35
14	Pengaruh karakteristik remaja santri, karakteristik keluarga, keharmonisan keluarga, penyesuaian diri, strategi koping, terhadap stres	36

DAFTAR GAMBAR

1	<i>The Typology Model of Family Adjustment and Adaptation</i> (Model Tipologi)	12
2	Kerangka penelitian	16
3	Kerangka penarikan contoh	17

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Informed consent</i> dan kuesioner	55
2	Sebaran jawaban responden (%) menurut skala jawaban indikator	64
3	Hasil uji normalitas residual	68
4	Hasil uji autokorelasi	68
5	Hasil uji multikolinieritas	69
6	Hasil uji heteroskedastisitas	69
7	Surat <i>ethical clearance</i>	70

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.