

**HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA SANTRI MAHASISWA BARU DI PONDOK
PESANTREN WAHID HASYIM YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh:

YUSUF EFFENDI

NIM 15250026

Pembimbing:

Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si.

NIP. 19770317 200604 2 001

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2019



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: B-366 /Un.02/DD/PP.05.3/02/2019

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA SANTRI MAHASISWA BARU DI PONDOK PESANTREN WAHID
HASYIM YOGYAKARTA**

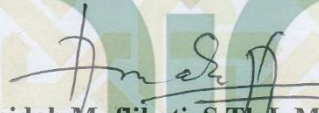
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yusuf Effendi
NIM/Jurusan : 15250026/IKS
Telah dimunaqasyahkan pada : Jumat, 18 Januari 2019
Nilai Munaqasyah : 93,5 (A -)

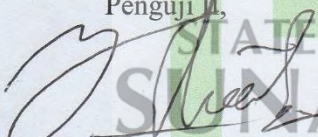
dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM MUNAQASYAH

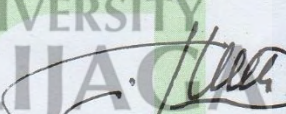
Ketua Sidang/Penguji I,


Abidah Muflihah, S.Th.I, M.Si.
NIP 19770317 200604 2 001

Penguji II,


Lathiful Khuluq, Drs, MA, BSW, Ph.D.
NIP 19680610 199203 1 003

Penguji III,


Drs. H. Suisyanto, M.Pd.
NIP 19560704 198603 1 002

Yogyakarta, 18 Januari 2019

Dekan,




Dr. Hj. Nurjannah, M.Si
19600310 198703 2 001

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Yusuf Effendi

NIM : 15250026

Judul Skripsi : Hubungan Antara Adaptasi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Mahasiswa Baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali ke Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata (S1) dalam bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial

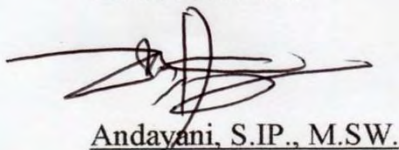
Dengan demikian mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 8 Januari 2019

Mengetahui.

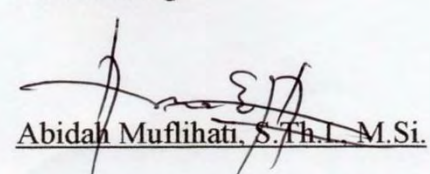
Ketua Prodi IKS



Andayani, S.IP., M.SW.

NIP. 19721016 199903 2 008

Pembimbing



Abidah Muflihati, S.Th.L., M.Si.

NIP. 19770317 200604 2 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yusuf Effendi
NIM : 15250026
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Adaptasi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Mahasiswa Baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku

Yogyakarta, 8 Januari 2019

Yang Menyatakan



Yusuf Effendi

15250026

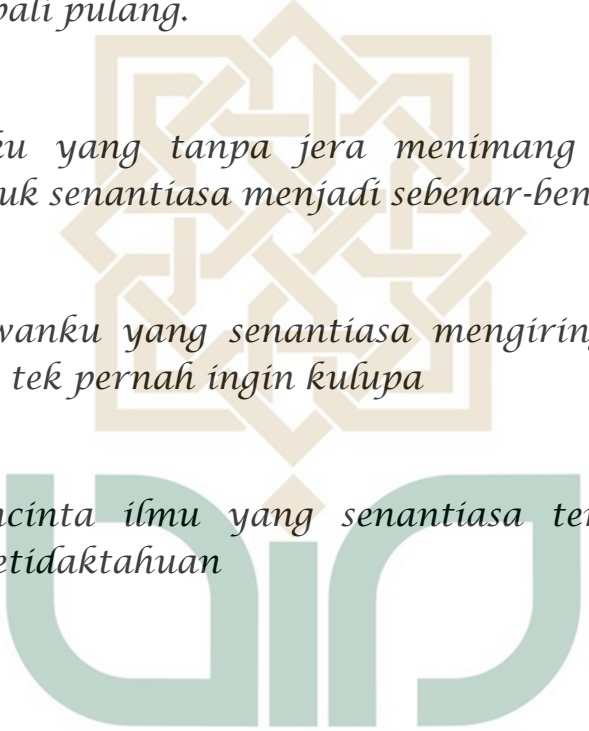
HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur ku haturkan kehadiran Allah swt tuhan sekalian alam, yang menganugerahkan penulis lahir di tengah keluarga yang senantiasa menjadi tempat ternyaman untuk kembali pulang.

Guru-guruku yang tanpa jera menimang dan menempa penulis untuk senantiasa menjadi sebenar-benarnya manusia

Kawan-kawanku yang senantiasa mengiringi setiap tapak hidup yang tek pernah ingin kulupa

Semua pencinta ilmu yang senantiasa tenggelam dalam Samudra ketidaktahuan



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

لِمَجَاهِدَةٍ فَتَاهِ لِهَدْيَةٍ

لِخِدْمَةِ فَتَاهِ لِكِرَامَةٍ

(لِيَا هِي جَلَالُ سِي وَ طِي)

Mujahadah adalah kunci mendapatkan hidayah (petunjuk),

Mengabdikan (memberi bantuan, memberi nilai tambah) adalah

kunci mendapat kemuliaan. (K.H Jalal Suyuthi)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi kekuatan dan kesempatan kepada penulis sehingga dengan rahmat, taufik dan hidayah-NYA penulis dapat menyelesaikan proses penelitian dan penulisan skripsi dengan lancar tanpa sesuatu halangan apapun. Shawalat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW yang telah menjadi cahaya dan menunjukkan kepada kita zaman yang penuh dengan nikmat ilmu pengetahuan.

Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana strata 1. Selanjutnya, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terkira kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. K.H. Yudian Wahyudi, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala ilmu dan kesediaan untuk berkunjung ke pondok penulis tercinta. Serta menjadi teladan yang baik bagi penulis untuk senantiasa melangkah maju.
2. Ibu Dr. Nurjannah M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga atas segala peluh dan jasa yang diberikan untuk kemajuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Ibu Andayani S.IP. MSW., selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah bersedia mengayomi,

mendampingi dan senantiasa menjadi teman cerita yang baik selama penulis mengenyam indahnya bangku perkuliahan.

4. Ibu Abidah Muflihati S.Th.I. M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dalam membimbing penulis menyusun skripsi mulai dari langkah ke langkah.
5. Bapak Ibu Dosen Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah menemani dan mencurahkan segala pengetahuan dalam mendampingi penulis menelusuri luasnya samudra pengetahuan.
6. Bapak Darmawan selaku staff tata usaha Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang senantiasa membantu dan melayani penulis dengan penuh keramahan dan canda tawa.
7. Ibu Wiwirati, Bapak Suyatno dan Adikku Ratna Nur Amalia keluarga kecilku tercinta, yang telah mengajari penulis segalanya dan senantiasa menjadi tempat penulis untuk pulang.
8. Bapak Drs. KH. Jalal Suyuthi dan Ibu Nelly Umi Halimah sekeluarga yang telah menerima dan mengajari penulis untuk senantiasa menomorsatukan Allah dan membuat orang lain terhormat.
9. Bapak ibu guruku yang telah membimbing dan mengajari penulis tanpa lelah, semoga senantiasa diberikan keberkahan, kesehatan dan kebahagiaan dalam hidup.
10. Teman-teman santri Pondok Pesantren Wahid Hasyim, yang menjadi bagian dari titik tolak hidup yang kujalani. Terima kasih atas setiap momen

indah yang tidak mungkin dapat kutemukan di tempat lain. Tempat menjadi pejuang di tengah peperangan yang tak akan usai melawan ketidaktahuan.

11. Teman-teman angkatan 15 Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan warna dalam setiap langkah penulis, semoga senantiasa dimudahkan dalam segala hal.
12. Bapak Sunarto, Ibu Rubiyem kedua bapak ibuku di Gunung Kidul yang telah menerima dan mengajari penulis tentang arti kebahagiaan dalam kesederhanaan.
13. Keluarga kecilku KKN 96 kelompok 138 Dusun Gandu Mertelu, Eza, Fahrul, Furqon, Clara, Nada, Sundari, Iis, Mazida dan Winda, terima kasih atas dua bulan yang serasa tak ingin ku akhiri, mohon maaf atas segala kesalahan yang pernah ku perbuat dan semoga barokah hidup dan ridho Allah senantiasa menyertai kita semua.
14. Simbah Ngasri sekeluarga, terima kasih telah menerima kami selama dua bulan kami telah banyak belajar tentang arti kerja keras dan keinginan kuat untuk senantiasa lurus dalam menjalani hidup
15. Kelompok PPS Panti Asuhan Ahmad Sudjari, Ridho, Silvi, Ata dan Septi. Teman seperjuanganku naik-turun gunung, menerjang kabut dan badai untuk mencari arti nilai pekerja sosial sejati.
16. Supra biruku yang senantiasa menemani setiap langkahku dalam menapaki dunia kuliah hingga kini, tiada kata yang dapat menggambarkan bagaimana rasa terima kasihku padamu.

17. Kadua laptopku, lenovo hitam dan asus biru yang selalu menemaniku dan membantuku untuk mengerjakan setiap tugas hingga kini tiba saat ku harus mneyelesaikan skripsi.

18. Istriku yang saat ini masih menjadi rahasia terindah yang belum kuketahui, semoga selalu dalam lindungan dan ridho-Nya, tetaplah istiqomah dan berilah ihsan dalam segala lini kehidupan yang engkau jalani. Di ketidaktahuanku akan sosokmu, engkau adalah satu dari sekian alasan pengobar semangatku. Semoga waktu berbaik hati, lekas temukan kita dalam naungan ikatan candu.

Semoga amal dan semua perbuatan baik pihak-pihak tersebut dapat diterima dan dibalas dengan jauh lebih baik dari yang mereka berikan kepada penulis. Semoga ridho Allah SWT senantiasa menyertai. Penulis hanya dapat mengucapkan banyak terima kasih atas segalanya.

Penulis mneyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, kritik dan saran dari smeua pihak sangat diharapkan untuk perbaikan penelitian ini dimasa mendatang. Semoga skripsi sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 17 Desember 2018



Yusuf Effendi

ABSTRAK

Hubungan Antara Adaptasi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Mahasiswa Baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

Masa mahasiswa baru dalam psikologi perkembangan termasuk dalam fase transisi antara remaja akhir dengan dewasa awal, dimana secara psikologis dapat didefinisikan bahwa pada masa ini seseorang tidak lagi remaja namun belum sepenuhnya dewasa. Sehingga pada masa ini mahasiswa baru rawan mengalami banyak goncangan. Pada masa awal perkuliahan, mahasiswa baru juga dihadapkan dengan beragam persolan, salah satunya adalah adaptasi lingkungan. Mahasiswa baru juga dihadapkan dengan beragam pilihan pengembangan diri seperti halnya belajar di pesantren, berorganisasi, maupun mengikuti beragam jenis perlombaan.

Penelitian ini menggunakan dua teori utama, yaitu teori adaptasi Siswanto dan teori kesejahteraan psikologis Carol D. Ryff. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variable. Data penelitian dikumpulkan dengan dua cara terhadap 80 responden, yaitu pada pengumpulan data primer menggunakan angket/kuesioner dan pengumpulan data sekunder menggunakan wawancara dan dokumentasi. Analisis data penelitian menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis deskriptif (frekuensi dan *mean*) dan analisis korelasi (*product moment*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya mayoritas indikator dalam variable berada dalam tingkat yang tinggi. Hanya terdapat satu indikator dalam variable adaptasi yang berada dalam tingkat rendah yaitu pada indikator kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan. Merujuk dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasnya terdapat hubungan positif antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

Kata Kunci : Adaptasi, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Baru

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Surat Persetujuan Skripsi	iii
Surat Pernyataan Keaslian	iv
Halaman Persembahan	v
Motto	vi
Kata Pengantar	vii
Abstrak	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka	10
F. Kerangka Teori	14
G. Hipotesis	30
H. Sistematika Pembahasan	30
BAB II : METODE PENELITIAN	
A. Jenis Analisis Penelitian	32

B. Definisi Konseptual.....	33
C. Definisi Operasional.....	37
D. Subjek Penelitian.....	43
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Validitas dan Reliabilitas.....	51
H. Analisis Data.....	59
BAB III : GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN WAHID HASYIM YOGYAKARTA	
A. Letak Geografis Pondok Pesantren Wahid Hasyim	61
B. Sejarah dan Perkembangan Pondok P Wahid Hasyim.....	62
C. Visi dan Misi PP Wahid Hasyim	64
D. Struktur Organisasi PP Wahid Hasyim	66
E. Lembaga di Bawah Yayasan PP Wahid Hasyim	69
F. Kondisi di PP Wahid Hasyim	75
BAB IV : HUBUNGAN ADAPTASI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI MAHASISWA BARU YOGYAKARTA	
A. Alur Penelitian	81
B. Profil Responden.....	82
C. Analisis Data Deskriptif	84
D. Uji Normalitas.....	112
E. Uji Linearitas	113
F. Uji Hipotesis	114

G. Pembahasan dan Hasil Interpretasi	117
--	-----

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	121
--------------------	-----

B. Saran.....	122
---------------	-----

Daftar Pustaka

Lampiran-Lampiran



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Instrumen Variabel Kesejahteraan Psikologis	47
Tabel 2.2 Penskoran.....	48
Tabel 2.3 Instrumen Variabel Adaptasi	49
Tabel 2.4 Kategorisasi Penilaian Responden	50
Tabel 2.5 Validitas Instrumen	53
Tabel 2.6 Instrumen Variabel Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Validitas	55
Tabel 2.7 Instrumen Variabel Adaptasi Setelah Uji Validitas	56
Tabel 2.8 Reliabilitas Instrumen.....	58
Tabel 3.1 Struktur Kepengurusan Yayasan Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta	66
Tabel 3.2 Deskripsi Kepengurusan Yayasan Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta	67
Tabel 3.3 Nama Asrama dan Jumlah Santri Putra.....	76
Tabel 3.4 Nama Asrama dan Jumlah Santri Putri	77
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	82
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asal Daerah	83
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Kuliah	84
Tabel 4.4 Indikator Memiliki Persepsi yang Akurat Terhadap Realita	85
Tabel 4.5 Indikator Kemampuan Beradaptasi dengan Tekanan atau Stress dan Kecemasan.....	87

Tabel 4.6 Indikator Mempunyai Gambaran Diri Positif Tentang Dirinya	89
Tabel 4.7 Indikator Kemampuan untuk Mengekspresikan Perasaan.....	91
Tabel 4.8 Indikator Hubungan Interpersonal Baik	93
Tabel 4.9 Kategorisasi Skala Adaptasi	96
Tabel 4.10 Indikator Penerimaan Diri	97
Tabel 4.11 Indikator Hubungan Baik dengan Lingkungan	100
Tabel 4.12 Indikator Otonomi	102
Tabel 4.13 Indikator Penguasaan Lingkungannya	105
Tabel 4.14 Indikator Tujuan Hidup	107
Tabel 4.15 Indikator Pengembangan Diri	109
Tabel 4.16 Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis	111
Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas	112
Tabel 4.18 Hasil Uji Linearitas	113
Tabel 4.19 Hasil Analisa Deskriptif Dua Variabel	115
Tabel 4.20 Hasil Uji Hipotesis	116

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan dambaan bagi seluruh umat manusia. Dengan rasa bahagia manusia dapat menjalani hidup dengan tenang dan penuh kepuasan. Seiring dengan berjalannya waktu kebahagiaan banyak diartikan dengan dimilikinya barang-barang yang bersifat materiil layaknya rumah mewah, sepeda motor, dan mobil pribadi. Padahal kebahagiaan sejati tidak hanya sebatas pada barang yang berwujud fisik.

Menurut Musa Asy'arie kebahagiaan bukanlah benda yang berada di luar diri manusia, namun kebahagiaan sesungguhnya merupakan suasana hati yang ada di dalam diri manusia.¹ Dengan dimilikinya rasa bahagia yang terletak dalam diri, maka seseorang akan dapat menjalani hidup dengan nyaman, tenteram dan tidak diliputi oleh kegelisahan. Hal ini akan berdampak positif dengan mendorong seseorang untuk dapat meningkatkan kualitas diri serta produktifitas kerja.

Bahagia menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai suatu keadaan atau rasa puas, senang dan bebas dari hal-hal yang menyusahkan.² Seseorang dikatakan bahagia apabila telah merasa dan menerima secara utuh kondisi diri yang dimiliki. Rasa puas yang timbul, berasal dari penemuan diri akan

¹ Musa Asy'arie, *Islam: Keseimbangan, Rasionalitas, Moralitas dan Spriritual*, (Yogyakarta: LESFI, 2005), hlm. 240

² Piter Salim dan Yeni Salim, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern Inggris Press, 1991), Hlm. 525

makna hidup sejati. Besaran makna hidup yang ditemukan oleh seseorang, berkaitan dengan seberapa besar perjuangan dan pengorbanan yang telah dilakukan.

³ Oleh Sebab itu kebahagiaan yang didapat oleh seseorang tidak terlepas dari usaha yang dijalani.

Pada hakikatnya, kebahagiaan merupakan hak bagi seluruh umat manusia. Kebahagiaan juga merupakan puncak pencapaian dari segala perbuatan yang dilakukan manusia.⁴ Oleh sebab itu segala tingkah laku dan perbuatan manusia pastilah merujuk pada pencapaian kebahagiaan. Pada saat bahagia, sejatinya individu tersebut telah mencapai titik kesadaran yang merupakan representasi dari telah terpenuhinya kebutuhan batiniah seseorang.⁵ Jadi kesejahteraan psikologis merupakan indikasi dari kebahagiaan manusia.

*The key dimensions of this synthetic model are self-acceptance, positive relationship with other people, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth.*⁶

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang

³ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*, (Jakarta: Noura Books, 2015), hlm. 124

⁴ Carol D. Ryff, *Happiness is Everything or is it ?, Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, <https://pdfs.semanticscholar.org/7eb5/1dfece4f39df7c5c3aefa1276ae1116473a5.pdf>, diakses tanggal 6 September 2018 pukul 21.54

⁵ Alan S. Waterman, *Two Conceptions of Happiness: Contrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment*, https://www.researchgate.net/profile/Alan_Waterman2/publication/232515799_Two_Conceptions_of_Happiness_Contrasts_of_Personal_Expressiveness_Eudaimonia_and_Hedonic_Enjoyment/links/0fcfd50c286bdc0e1b000000/Two-Conceptions-of-Happiness-Contrasts-of-Personal-Expressiveness-Eudaimonia-and-Hedonic-Enjoyment.pdf, diakses tanggal 6 September 2018 pukul 22.03

⁶ Carol D. Ryff, *Psychological Well-Being in Adult Life*, <https://emosandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf>, diakses tanggal 19 September 2018 pukul 09.37

hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menjalani hidup, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki arti dan tujuan dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi diri. Hal ini pula yang melandasi bahwa setiap manusia membutuhkan kesejahteraan psikologis, tidak terkecuali bagi mahasiswa.

Masa mahasiswa bila ditinjau dari segi keilmuan psikologi perkembangan, termasuk dalam rentang masa dewasa dini atau awal. Dimana masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun yaitu ketika perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif terjadi.⁷ Masa mahasiswa umumnya dilalui dalam rentang usia 18-24 tahun. Oleh sebab itu secara singkat dapat dikatakan masa mahasiswa merupakan waktu peralihan antara usia remaja dan dewasa.

Individu yang masuk dalam fase dewasa awal tentu memiliki sekian banyak pilihan hidup. Namun, seiring berjalannya waktu dan berkembangnya fasilitas penunjang, belakangan ini meneruskan pendidikan di perguruan tinggi telah menjadi pilihan yang umum.⁸ Tersedianya beasiswa dari pemerintah, kemudahan akses fisik maupun non-fisik serta tuntutan zaman menjadi beberapa factor pemicu meningkatnya minat masyarakat untuk meneruskan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

Masa mahasiswa yang masuk dalam fase dewasa awal telah dicirikan oleh beberapa tanda kedewasaan, seperti halnya masuk perguruan tinggi, bekerja, pindah

⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 246

⁸ *Ibid*, 153

dari rumah, ataupun menikah dan memiliki anak. Sebagai fase peralihan, masa dari remaja akhir ke dewasa awal telah menjadi periode kehidupan yang berbeda, yaitu dimulainya masa dewasa awal yang berarti suatu masa ketika seseorang tidak lagi remaja, tetapi belum sepenuhnya dewasa.⁹ Oleh sebab itu beberapa opsi dipilih oleh mahasiswa untuk menempa diri, seperti mengikuti organisasi kemahasiswaan, membuat karya tulis hingga belajar di pondok pesantren.

Mahasiswa yang menjalani masa perkuliahan sekaligus belajar di pesantren tentu memiliki kesibukan yang berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di rumah kost ataupun kontrakan. Selain memiliki tugas sebagai mahasiswa di kampus, santri mahasiswa juga memiliki beban tugas lain di pesantren, seperti layaknya setoran hafalan, piket harian asrama, hingga pengabdian dengan mengajar di pesantren maupun di luar pesantren layaknya TPA. Oleh sebab itu perlu manajemen waktu yang baik untuk memastikan segala tanggung jawab yang diemban dapat terselesaikan dengan hasil yang baik.

Manajemen waktu yang prima tentu berasal dari penyesuaian diri yang optimal. Saat menyesuaikan diri, individu akan dituntut untuk mematuhi aturan-aturan yang telah ditetapkan bersama oleh lingkungan dimana individu tersebut berada.¹⁰ Selain melibatkan faktor eksternal saat individu menyesuaikan diri juga tidak luput dari faktor internal, yaitu beberapa hal yang berasal dari dalam diri individu.

⁹ Diane E. Papalia, dkk, *Human Development: Perkembangan manusia Buku 2 Edisi 20*, (Jakarta: Salemba, 2009), hlm. 116

¹⁰ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 34

Mahasiswa baru yang masuk dalam fase peralihan antara remaja akhir dan dewasa awal secara psikologis memiliki beberapa kebutuhan yang seyogyanya terpenuhi secara optimal, layaknya penerimaan dari lingkungan, sarana untuk berprestasi hingga rasa bahagia.

Seorang anak remaja akhir yang terpenuhi kebutuhannya akan kasih sayang, akan penerimaan oleh sekitarnya, dan untuk berprestasi, merasa berbahagia. Jadi, anak yang berbahagia adalah yang dapat mengadakan penyesuaian dengan baik dengan sekitarnya, dirinya sendiri dan tuhan.¹¹

Individu saat mengalami fase penyesuaian akan melalui suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang mengakibatkan individu berusaha untuk mengatasi pemenuhan kebutuhan, rasa frustrasi dan konflik batin. Seseorang dituntut untuk dapat menyelaraskan dorongan batin ini dengan tuntutan yang dikenakan kepada diri individu tersebut oleh lingkungan dimana individu tinggal.¹²

Penyesuaian diri ini juga berkorelasi dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Merujuk kepada penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dengan subyek penelitian adalah mahasiswa baru di beberapa universitas pada tahun 1980-an, menyebutkan bahwasanya mahasiswa baru di universitas lebih banyak mengalami tekanan dan depresi bila dibandingkan dengan masa ketika mahasiswa baru tersebut belum menginjak bangku kuliah. Mengacu pada survei terhadap

¹¹ Soesilowindradini, *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*, (Surabaya: Usaha Nasional), hlm. 219

¹² *Ibid*, hlm. 37

kurang lebih 3000 mahasiswa baru pada sekitar 500 sekolah tinggi dan universitas pada tahun 1987, menemukan bahwasanya 8,7 persen mahasiswa baru sering merasa depresi. Jumlah tersebut meningkat pada tahun 1988 menjadi 10,5 persen.

13

Angka depresi yang tinggi pada mahasiswa baru tentu tidak luput dari kondisi batiniah seseorang. Ketakutan akan kegagalan dalam sebuah lingkungan yang berorientasi pada kesuksesan seringkali menjadi penyebab utama stress dan depresi terjadi. Tekanan untuk sukses di perkuliahan, mendapatkan pekerjaan yang baik dan menghasilkan banyak uang merupakan beberapa hal yang menjadi penyebab utama stress terjadi pada mahasiswa baru.¹⁴

Mahasiswa baru yang menempuh bangku perkuliahan sekaligus mengeyam pendidikan di Pondok Pesantren, tentu juga mengalami problema beragam. Dalam proses penyesuaian diri dengan metode belajar, bahasa keseharian, makanan, lingkungan pondok pesantren maupun lingkungan kampus tentu setiap individu memerlukan waktu yang berbeda.

Yogyakarta yang masyhur sebagai kota pelajar tidak hanya menjadi tempat bagi beragam universitas favorit, akan tetapi di Yogyakarta juga terdapat banyak pondok pesantren mahasiswa. Salah satu pondok pesantren mahasiswa yang ada di Yogyakarta adalah Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta yang terletak di Dusun Gaten, Condongcatur, Sleman.

¹³ John W. Santrock, *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*, (Jakarta: Eerlangga, 2002), hlm. 74

¹⁴ *Ibid*, hlm. 74

Pada Bulan Maret 2018, jumlah santri mahasiswa di Pondok Pesantren Wahid Hasyim mencapai 643 santri, dengan rincian 186 santri putra dan 457 santri putri. Santri-santri mahasiswa Pondok Pesantren Wahid Hasyim tinggal dan terbagi menjadi 17 asrama dimana 8 asrama khusus santri putra dan 9 asrama untuk santri putri. Santri mahasiswa di Pondok Pesantren Wahid Hasyim berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta di Yogyakarta, namun hampir 80 % santri mahasiswa mengambil studi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.¹⁵

Pondok Pesantren Wahid Hasyim juga membuka penerimaan santri baru pada tiap awal semester. Pada penerimaan santri mahasiswa baru tahun 2018, secara keseluruhan jumlah santri mahasiswa baru mencapai 254 santri, dengan perincian 176 santri mahasiswa putri dan 76 santri mahasiswa putra. Khusus santri mahasiswa putri terbagi menjadi dua kriteria yaitu tahfidz dan non-tahfidz.¹⁶

Kegiatan kepesantrenan bagi santri mahasiswa di Pondok Pesantren Wahid Hasyim dilaksanakan pada pagi dan malam hari. Kegiatan pagi hari diisi dengan agenda ubudiyah masing-masing asrama. Khusus untuk hari jum'at dan ahad pagi kegiatan bagi santri mahasiswa di fokuskan di kompleks pusat. Pada hari jum'at pagi diadakan makbaroh akbar seluruh santri mahasiswa di makam simbah K.H. Abdul Hadi. Sedangkan pada hari ahad diisi dengan kajian kitab hadits Bulughul Maram yang terbagi menjadi 3 *halaqah* (kelas).¹⁷

¹⁵ Data Santri Mahasiswa Bulan Maret 2018 Pondok Pesantren Wahid Hasyim

¹⁶ Data Penerimaan Santri Baru Tahun 2018 Pondok Pesantren Wahid Hasyim

¹⁷ Wawancara dengan Ahmad Zubair Al Kahfi, Ketua Asrama Utsman, 7 September 2018

Santri mahasiswa, yang baru menjalani masa kuliah dan belajar di pondok pesantren secara bersamaan tentu memerlukan penyesuaian diri, yang mana rentang waktu yang diperlukan antar individu berbeda. Pengaruh lingkungan tempat tinggal, sosial dan materi pembelajaran serta kemampuan adaptasi menjadi beberapa faktor penentu rentang masa adaptasi santri mahasiswa baru. Penyesuaian diri yang berhasil tentu akan menjadikan santri baru mudah dalam menjalani tantangan yang menghadang, sedangkan penyesuaian diri yang berjalan dengan kurang baik dapat menjadi halangan bagi santri baru untuk dapat berkembang.

Santri baru yang tidak dapat berkembang secara optimal, berdampak pada kurang maksimalnya potensi diri yang dimiliki. Santri mahasiswa baru dalam kondisi demikian, riskan terkena stress dan depresi. Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari penjabaran diatas, peneliti ingin menfokuskan penelitian ini pada hubungan adaptasi dengan kesejahteraan psikologis santri mahasiswa Pondok Pesantren Wahid Hasyim. Dari latar belakang tersebut selanjutnya dikerucutkan kembali menjadi pokok permasalahan sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru Pondok Pesantren Wahid Hasyim ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru Pondok Pesantren Wahid Hasyim

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang penulis harapkan dari penelitian yang berjudul “Hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis santri mahasiswa baru Pondok Pesantren Wahid Hasyim” ini adalah:

1. Manfaat teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ilmiah mengenai hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis santri mahasiswa baru pada keilmuan pekerja sosial di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan umumnya kepada semua pembaca.

2. Manfaat praktis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat diketahui hubungan antara adaptasi dan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru Pondok Pesantren Wahid Hasyim sehingga dapat dijadikan satu acuan dalam penentuan arah kebijakan praktis bagi mahasiswa santri di Yogyakarta.

E. Kajian Pustaka

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berkaitan dengan hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru di pondok pesantren wahid hasyim. Sebagai tanggung jawab moral serta untuk menjamin keotentikan penelitian, penulis telah mempelajari beberapa penelitian terdahulu dengan topik penelitian serupa, antara lain:

Pertama, skripsi karya Ulfatul Munawaroh yang berjudul “Hubungan Antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri”.¹⁸ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Responden dalam penelitian ini adalah 131 mahasiswa santri dengan rentang usia 17-23 tahun. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan mengambil subjek santri mahasiswa di Pondok Pesantren Al Munawir Krpyak Yogyakarta.

Hipotesis yang diajukan penelitian adalah adanya hubungan positif antara variabel tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Semakin tawadhu maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tawadhu maka kesejahteraan psikologisnya juga akan rendah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Diener dan skala tawadhu yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan Al Qur'an

¹⁸ Ulfatul Munawaroh, *Hubungan Antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri*, (Yogyakarta: Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia, 2018), Skripsi tidak diterbitkan

dan Hadits. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat hubungan antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis. Sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

Kedua, laporan penelitian karya Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan Pada Santri Baru”.¹⁹ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru di Pondok Pesantren. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri dan skala dukungan sosial serta stres lingkungan. Metode analisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi. Subjek penelitian adalah santri baru yang mengikuti pembelajaran di Pondok Pesantren. Kelas satu Madrasah Tsanawiyah dan kelas satu Madrasah Aliyah. Penelitian dilaksanakan dengan subjek sebanyak 46 orang dengan menggunakan teknik populatif.

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres lingkungannya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

¹⁹ Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan Pada Santri Baru*, (Yogyakarta: Empathy Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Vol. 1 No. 2 Edisi Desember, 2013)

Ketiga, skripsi karya Andi Winata yang berjudul “Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Dalam Mencapai Prestasi Akademik”.²⁰ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran dan penjelasan tentang proses adaptasi sosial mahasiswa dilingkungan kampus dan lingkungan social tempat tinggalnya. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan tentang prestasi akademik mahasiswa yang dilihat dari IPK, lama studi dan drop out. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

Penelitian ini mendeskripsikan proses adaptasi sosial mahasiswa di lingkungan serta luar kampus sehingga dapat diketahui penyebab kemerosotan prestasi akademik, IPK, lama studi dan drop out. Penelitian ini mengambil subjek mahasiswa program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial angkatan 2008. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan diluar kampus dengan cara bergaul dengan teman-teman yang berasal dari daerah yang sama terlebih dahulu. Setelah mengenal lingkungan diluar kampus dengan cukup baik, barulah mahasiswa yang berasal dari luar daerah mulai berinteraksi dengan lebih intensif dengan mahasiswa yang berasal dari daerah lain.

Temuan lain dari penelitian ini adalah mahasiswa yang kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, cenderung memiliki sifat pemalu atau tidak memiliki kepercayaan diri untuk lebih mengeksplorasi potensi yang dimiliki. Sedangkan mahasiswa yang dapat beradaptasi dengan baik akan memiliki rasa

²⁰ Andi Winata, *Adaptasi Mahasiswa Rantau Dalam Meraih Prestasi Akademik*, (Bengkulu: Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Bengkulu, 2018), Skripsi tidak diterbitkan

percaya diri. Dampak dari rasa percaya diri yang dimiliki adalah timbulnya perilaku aktif dan komunikatif selama kuliah. Hal ini membuat prestasi akademik yang dicapai menjadi optimal.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang diperoleh, penelitian pertama menggunakan subyek santri mahasiswa di pondok pesantren Al Munawir Krapyak dengan obyek penelitian hubungan tawadhu dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kedua membahas mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dengan stress yang dialami oleh santri baru. Penelitian ini mengambil subyek penelitian santri kelas 1 Madrasah Tsanawiyah dan kelas 1 Madrasah Aliyah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan olah data menggunakan metode regresi.

Penelitian ketiga membahas mengenai proses adaptasi mahasiswa rantau dengan mengaitkan pada pencapaian prestasi akademik. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau angkatan 2008 yang mengambil program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial di Universitas Bengkulu. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan dekriptif.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti membahas mengenai hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru Pondok Pesantren Wahid Hasyim. Peneliti memfokuskan pada keterkaitan antara dua variable tersebut. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi dua variable.

Peneliti mencoba melakukan uji teori mengenai adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim. Obyek penelitian yang peneliti coba dalam berbeda dengan penelitian pertama yang menguji keterikatan antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis santri mahasiswa di Pondok Pesantren Al Munawir Krapyak. Subyek penelitian yang peneliti ambil adalah santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim. Subyek penelitian yang coba peneliti dalam berbeda dengan penelitian kedua yang menggunakan santri baru kelas 7 Madrasah Tsanawiyah dan kelas 10 Madrasah Aliyah sebagai subyek penelitian.

Metode yang peneliti gunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Metode ini berbeda dari penelitian ketiga yang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif sebagai metode penelitian yang digunakan. Dengan penelitian ini peneliti ingin melanjutkan serta mengembangkan penelitian terdahulu dengan topik bahasan serupa. Dengan perbedaan metode, obyek serta subyek antar penelitian, peneliti berharap dapat membuahkan penelitian dengan hasil yang otentik dan komperhensif.

F. Kerangka Teori

1. Kesejahteraan Psikologis

a. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis didefinisikan dengan beragam pengertian antar individu. Diener mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai evaluasi diri seseorang akan kehidupannya, evaluasi tersebut dapat berupa

penilaian kognitif, seperti halnya kepuasan hidup dan respon emosional positif terhadap suatu peristiwa.²¹

Veenhoven mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai tingkatan dimana seorang individu menilai bahwa kehidupan yang dijalani secara keseluruhan telah berada dalam keadaan yang baik. Dengan kata lain kesejahteraan psikologis adalah seberapa baik seseorang menyukai hidup yang dijalani.²²

Kesejahteraan psikologis memiliki artian yang beragam dari berbagai perpektif. Psikologi perkembangan, khususnya psikologi perkembangan rentang-hidup, menawarkan banyak gambaran mengenai kesejahteraan psikologis, yang secara umum dipahami sebagai perkembangan yang terus berlangsung selama masa hidup. Perpektif ini mencakup pendapat Erikson mengenai tahapan perkembangan psikososial serta Neugarten yang mendeskripsikan perubahan personal pada masa dewasa dan usia lanjut. Psikologi klinis juga menawarkan beragam formulasi kesejahteraan psikologis, seperti konsep kesejahteraan Abraham Maslow mengenai aktualisasi diri, pandangan Rogers tentang individu yang dapat berfungsi secara penuh, formulasi Jung mengenai individuasi dan konsep yang ditawarkan oleh Allport mengenai kedewasaan. Terakhir, dari perspektif kesehatan mental, sebagian besar ahli kesehatan mental mengartikan kesejahteraan psikologis sebagai tidak dideritanya penyakit,

²¹ Ed Diener, *Findings on Subjective Well-Being and Their Implications for Empowerment*, <http://siteresources.worldbank.org/INTEMPowerment/Resources/4863121095970750368/529763-1095970803335/diener.pdf>, diakses pada tanggal 19 September 2018 pukul 22.31

²² Ed Diener, *Assesing Well-Being*, (London New York: Springer, 2009), hlm. 27-28

namun terdapat beberapa pengecualian, seperti halnya formulasi Jahoda mengenai kriteria positif dalam kesehatan mental dan konsep Birren mengenai keberfungsian positif di kemudian hari.²³

Merujuk dari berbagai definisi dan perpektif diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki serta menerima kondisi diri secara utuh sehingga dapat mencapai kebermaknaan hidup.

b. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis memiliki beragam aspek, Carol D. Ryff membagi kesejahteraan psikologis ke dalam enam aspek, antara lain:²⁴

1) *Self Acceptance* (Penerimaan diri)

Individu mengetahui dan menerima beragam aspek yang dimiliki dalam diri, meliputi kekurangan maupun kelebihan yang ada dalam diri. Individu juga dapat menerima seacara utuh peristiwa maupun masa lalu yang telah terjadi.

2) *Positive relathionship with other* (Hubungan baik dengan lingkungan)

Individu merupakan pribadi yang hangat, menyenangkan dan merasa percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, individu peduli

²³ Carol D. Ryff, *Psychological Well-Being in Adult Life*, <https://www.jstor.org/stable/20182342>, diakses pada tanggal 20 September 2018 pukul 10.34

²⁴ Dirk van Dierendonck, dkk, *Ryff Six Factor of Psychological Well Being, A Spanish Exploration*, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-007-9174-7>, diakses pada tanggal 20 September 2018 pukul 11.02

akan kesejahteraan orang lain, memiliki empati yang kuat dan mau memberi kepada orang yang membutuhkan.

3) *Autonomy* (kemandirian)

Individu memiliki keleluasaan dan memiliki daya tahan dalam menghadapi tekanan sosial serta dapat menentukan langkah terbaik dalam menghadapi suatu permasalahan

4) *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan)

Individu merasakan kebebasan dan mampu untuk mengatur lingkungan. Individu dapat menggunakan potensi yang ada serta dapat memilih atau menciptakan situasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai dalam diri.

5) *Purpose in life* (memiliki tujuan hidup)

Individu memiliki tujuan serta arah hidup. Individu merasakan terdapat arti hidup, baik masa kini maupun masa yang telah lampau. Dalam menjalani hidup individu tetap teguh dan kukuh pada tujuan hidup yang ingin dicapai.

6) *Personal growth* (pengembangan diri)

Individu merasakan perkembangan diri yang terus berkesinambungan. Individu merasa dirinya tumbuh dan berkembang sehingga sangat tertarik pada pengalaman baru. Individu juga memiliki keinginan yang kuat untuk terus meningkatkan potensi diri.

Selain beberapa aspek yang telah dikemukakan oleh Carol D. Ryff, Ed Diener juga mengungkapkan beberapa aspek dari kesejahteraan psikologis, antara lain:²⁵

- 1) *Meaning and purpose* (makna dan tujuan)
- 2) *Supportive and rewarding relationship* (hubungan yang hangat dan mendukung)
- 3) *Engaged and interested* (keterlibatan dan ketertarikan)
- 4) *Contributive to the well-being of others* (kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain)
- 5) *Competency* (kompetensi)
- 6) *Self-acceptance* (penerimaan diri)
- 7) *Optimism* (optimism)
- 8) *Being respected* (penghargaan dari orang lain)

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, Wells mengungkapkan lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain:²⁶

1) Usia

Usia memiliki kaitan yang erat dengan kesejahteraan psikologis. Sering bertambahnya usia, pengalaman yang dimiliki oleh seorang individu terus

²⁵ Ed Diener, *Assesing Well-Being....* hlm. 252

²⁶ Ingrid E. Wells, *Psychological Well-Being*, (New York: Nova Science Publishers, 2010), hlm. 87-93

bertambah. Dengan kaya akan pengalaman, kemampuan individu dalam merespon lingkungan turut meningkat.

Persepsi individu mengenai konsep diri juga turut berubah seiring berjalannya waktu. Pengaruh pengalaman dan lingkungan juga turut mempengaruhi persepsi individu mengenai kesejahteraan psikologis. Sehingga kesejahteraan psikologis individu berbeda pada tiap fase perkembangan.

2) Gender

Hubungan antara gender dengan kesejahteraan psikologis secara umum masih sulit diketahui. Beberapa penelitian mengungkapkan ada kaitan antara kesejahteraan psikologis dengan gender, namun pada penelitian lain tidak ditemukan perbedaan antara keduanya.

Secara umum dapat disimpulkan gender memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis, tetapi dipengaruhi oleh beberapa hal serta dalam beberapa kondisi tertentu. Sehingga sulit untuk menemukan kaitan umum antara gender dengan kesejahteraan psikologis.

3) Status pernikahan

Status pernikahan memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Ascriba-Aguir dan Tenias Burillo menemukan bahwasanya hubungan baik dengan pasangan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian lain dengan topik serupa juga dilakukan oleh Mroczek dan Kolar yang menemukan bahwasanya orang dewasa yang berpasangan (menikah)

memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang sendiri (tidak memiliki pasangan).

4) Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis. Diener mengungkapkan beberapa aspek sosial ekonomi yang memiliki peranan penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang seperti halnya: perumahan, kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan rekreasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kaplan, Roberts dan Camacho mengungkapkan kesuksesan ataupun kegagalan dalam hal finansial memiliki efek yang besar pada rasa seseorang akan pencapaian diri, penguasaan akan lingkungan serta penerimaan diri. Hal tersebut terus berkembang seiring dengan semakin menuanya seseorang.

5) Hubungan sosial

Salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis adalah kemampuan untuk membangun relasi yang baik dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Davis, Moris dan Graus menemukan bahwasanya isolasi sosial, kesepian dan kehilangan dukungan sosial berpengaruh pada meningkatnya resiko terkena sakit dan menghilangkan harapan hidup.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kevin dan Hershberger mengungkapkan bahwasanya terdapat hubungan antara integrasi sosial, kesehatan, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Selain hubungan dengan sesama manusia,

hubungan dengan tuhan juga turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Fraizer, Mintz dan Mobley menemukan bahwasanya partisipasi seseorang dalam kegiatan religius memiliki kaitan dengan seluruh aspek kesejahteraan psikologis.

2. Adaptasi

a. Definisi Adaptasi

Adaptasi memiliki artian yang beragam. Semiun mengartikan adaptasi sebagai suatu proses yang melibatkan respons mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha memenuhi kebutuhan, menanggulangi tegangan, frustrasi dan konflik batin serta menyelaraskan tuntutan batin dengan tuntutan dari dunia dimana individu berada.²⁷ Pendapat tersebut selaras dengan pendefinisian adaptasi oleh Paisol Burlian yang mengartikan adaptasi sebagai perimbangan antara pendefinisian sosial dengan pendefinisian diri sendiri.²⁸

Adaptasi dalam perspektif antropologi diartikan sebagai proses interaksi antara perubahan yang disebabkan oleh organisme terhadap lingkungan serta perubahan yang ditimbulkan oleh lingkungan terhadap suatu organisme. Penyesuaian dua arah ini perlu ada untuk memastikan semua bentuk kehidupan dapat bertahan, termasuk juga manusia.²⁹

Adaptasi bila ditelaah dalam artian luas mengandung dua artian, yaitu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan serta mengubah

²⁷ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 37

²⁸ Paisol Burlian, *Patologi Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm. 63-64

²⁹ William A. Haviland, *Antropologi* Edisi ke empat jilid 2, (Jakarta: Erlangga, 1993), hlm.

lingkungan sesuai dengan keadaan diri. Adaptasi disebut pasif bila proses penyesuaian diri ditentukan oleh lingkungan, sedangkan adaptasi akan disebut aktif saat individu dapat mempengaruhi lingkungan dalam proses penyesuaian diri.³⁰

Soerjono Soekanto mendefinisikan adaptasi menjadi lima garis besar, antara lain:

- 1) Proses mengatasi halangan-halangan dari lingkungan
- 2) Memanfaatkan sumber-sumber yang terbatas untuk kepentingan lingkungan dan system
- 3) Proses perubahan untuk menyesuaikan dengan situasi yang berubah
- 4) Penyesuaian dari kelompok terhadap lingkungan
- 5) Penyesuaian biologis atau budaya sebagai hasil seleksi alamiah

Adaptasi tidak hanya bergantung pada respon diri individu, tetapi peran lingkungan dalam proses adaptasi juga memiliki andil penting. Proses adaptasi individu yang melibatkan banyak factor menyebabkan durasi yang diperlukan bagi setiap individu beragam. Lingkungan yang akomodatif serta pribadi yang adaptif menjadi beberapa factor penunjang utama bagi individu dalam beradaptasi. Oleh sebab itu, perlu adanya kolaborasi antara factor internal serta eksternal untuk menunjang individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta sistem yang baru bagi individu.

³⁰ W. A. Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Refika Aditama, 2002), hlm. 59-60

b. Unsur-unsur penyesuaian diri

Schneider mengungkapkan penyesuaian diri memiliki empat unsur, antara lain:³¹

1) *Adaptation*

Penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan.

2) *Conformity*

Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.

3) *Mastery*

Orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.

4) *Individual Variation*

Ada perbedaan individual pada perilaku dan respon dari individu dalam menanggapi masalah.

³¹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S., *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hlm. 50-51

c. Faktor-faktor penyesuaian diri

Elizabeth B. Hurlock mengungkapkan terdapat lima factor utama yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain:³²

- 1) Faktor kondisi fisik, yang meliputi factor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik
- 2) Faktor perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional
- 3) Faktor psikologis, yaitu factor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri
- 4) Faktor lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi rumah, dan sebagainya
- 5) Faktor Budaya, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang

Jessie Kaye Wilson mengungkapkan terdapat lima faktor yang mempengaruhi adaptasi, antara lain:³³

- 1) *Interpersonal Communication* (komunikasi interpersonal)
- 2) *Academic/Work Performance* (performa akademik/kerja)

³² Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm. 147-148

³³ Jessie Kaye Wilson, *Exploring The Past, Present and Future of Cultural Competency Research: The Revision and Expansion of the Sociocultural Adaptation Construct*, (Wellington: Victoria University, 2003), hlm. 126, <http://researcharchive.vuw.ac.nz/bitstream/handle/10063/2783/thesis.pdf?sequence=2>, (diakses pada tanggal 5 Oktober 2018 pukul 07.39)

- 3) Personal Interest and Community Involvement (minat diri dan keterlibatan dalam lingkungan sosial)
- 4) Ecological Adaptation (adaptasi ekologis)
- 5) Language Proficiency (kecakapan berbahasa)

d. Ciri-ciri penyesuaian diri

Menurut Siswanto, individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki beberapa ciri, antara lain:³⁴

1) Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita

Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang berbeda satu sama lain. Meskipun persepsi masing-masing individu berbeda dalam menghadapi realita, tetapi orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita, persepsi yang objektif ini adalah bagaimana orang mengenali konsekuensi dari tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

2) Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan

Setiap orang pada dasarnya tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan

³⁴ Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2007), hlm. 37-39

tekanan dan kecemasan dan menyenangkan pemenuhan kepuasan yang dilakukan dengan segera. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan keputusan selama itu diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya.

3) Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya

Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pandangan tersebut mengarah pada apakah individu tersebut dapat melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya individu melihatnya adanya konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat pertentangan-tentangan dalam dirinya, dapat menjadi indikasi adanya kekurangan dalam penyesuaian diri.

Gambaran diri yang positif juga mencakup apakah individu yang bersangkutan dapat melihat dirinya secara realistis, yaitu secara seimbang tahu kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan mampu menerimanya sehingga memungkinkan individu yang bersangkutan untuk dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh.

4) Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Individu tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami

serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut. Individu yang memiliki kehidupan emosi yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap dibawa kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

5) Relasi interpersonal yang baik

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Individu tersebut mampu bertindak laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda karena kedekatan relasi interpersonal antar mereka yang berbeda pula. Individu mampu menikmati disukai dan dihormati oleh orang lain, tetapi juga mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.

e. Karakteristik penyesuaian diri

Individu saat memasuki lingkungan baru akan mengalami proses penyesuaian diri/adaptasi. Proses penyesuaian diri ini dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu sisi internal dan eksternal individu. Proses penyesuaian diri individu, dapat menghasilkan penyesuaian diri secara positif dan dapat juga berujung pada penyesuaian diri yang negatif. Beberapa karakteristik dalam proses penyesuaian diri individu antara lain: ³⁵

³⁵ Sunarto dan B. Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 224-229

1) Penyesuaian diri secara positif

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

- a) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
- b) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)
- c) Penyesuaian dengan trial dan error atau coba-coba
- d) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)
- e) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri
- f) Penyesuaian dengan belajar
- g) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri
- h) Penyesuaian dengan perencanaan yang

2) Penyesuaian diri yang salah (negatif)

a) Reaksi bertahan (*Defence reaction*)

Individu berusaha mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a. Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan (dalam) membenarkan tindakannya
- b. Represi, yaitu menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar
- c. Proyeksi, yaitu melemparkan kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima
- d. Sour grapes, yaitu memutar balikkan fakta

b) Reaksi menyerang (*Aggressive Reaction*)

Untuk menutupi kegagalan, seseorang menunjukkan reaksi menyerang, reaksi yang tampak antara lain:

- a. Selalu membernarkan diri sendiri
- b. Mau berkuasa dalam setiap situasi
- c. Mau memiliki segalanya
- d. Bersikap senang mengganggu orang lain
- e. Menggertak baik dengan ucapan maupun perbuatan
- f. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- g. Menunjukkan sikap menyerang dan merusak
- h. Keras kepala dalam perbuatannya
- i. Bersikap balas dendam
- j. Memperkosa hak orang lain
- k. Tindakan yang serampangan
- l. Marah secara sadis

c) Reaksi Melarikan Diri (*Escape Reaction*)

Individu melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksi akan tampak dalam tingkah laku sebagai berikut:

- a. Berfantasi (akan keinginan yang tidak tercapai)
- b. Banyak tidur
- c. Berlaku seperti anak-anak (ke kanak-kanakan)

G. Hipotesis

Hipotesis sering diartikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus di uji. Hipotesis juga dapat diartikan sebagai rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka.³⁶ Merujuk dari latar belakang masalah, rumusan masalah hingga landasan teori yang telah tertulis pada bagian di atas, maka penulis merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan positif antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta

H0 : Tidak ada hubungan positif antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan cara penyajian yang dibuat secara sistematis. Sistematika ini dibuat untuk memberikan gambaran secara utuh, menyeluruh, dan sistematis tentang skripsi yang ditulis oleh peneliti sehingga memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian ini. Dalam penulisan ini terdapat empat bab. Dimana antara bab satu dengan lainnya saling berkaitan sehingga membentuk satu kesatuan yang utuh. Dari keempat bab tersebut diperjelas sebagai berikut:

³⁶ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, (Depok: Raja Grafindo Persada 2012), hlm. 63

BAB I, berisi pendahuluan yang terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, hipotesis dan sistematika pembahasan.

BAB II, berisi metodologi penelitian yang terdiri atas jenis analisis penelitian, definisi konseptual, definisi operasional, teknik pengambilan data, sampel, populasi metode analisis data dan instrumen penelitian. Secara singkat bab II berisikan apa, mengapa, siapa, kapan, dimana dan bagaimana penelitian dilakukan.

BAB III, berisi gambaran umum penelitian meliputi pembahasan tentang lokasi penelitian, yaitu di pondok pesantren wahid hasyim. Pada bab ini akan dijelaskan gambaran umum lokasi penelitian, mulai dari letak, kondisi geografis, infrastruktur, kegiatan serta hal-hal lain yang terkait dengan objek penelitian.

BAB IV, yaitu pembahasan. Pada bab ini berisi hasil penelitian yang mencakup jawaban dari rumusan masalah yang diteliti, yaitu: hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis santri mahasiswa di pondok pesantren wahid hasyim

BAB V, yaitu penutup. Bab ini berisikan kesimpulan dan saran. Kesimpulan menjelaskan tentang hasil penelitian dari data yang diinterpretasikan pada bab sebelumnya. Sedangkan saran ditujukan kepada pihak terkait dengan penelitian, baik tempat penelitian maupun kepada peneliti sendiri dan peneliti selanjutnya demi terlaksananya penelitian yang lebih membangun, informatif dan edukatif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan sebuah karya ilmiah yang mengkaji tentang hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua variable yaitu adaptasi yang berdasar pada teori adaptasi yang telah dikemukakan oleh Siswanto dan kesejahteraan psikologis yang bersandar pada teori kesejahteraan psikologis yang telah dikemukakan oleh Carol D. Ryff.

Santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim berasal dari beragam latar belakang dan daerah. Merujuk pada hasil penelitian ditemukan bahwasanya dari seluruh indikator yang diujikan pada variabel adaptasi, mayoritas responden berada dalam tingkat tinggi dan hanya terdapat satu indikator yang memiliki hasil berbeda. Yaitu pada indikator kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan. Pada indikator ini mayoritas responden berada dalam tingkat yang rendah. Sedangkan untuk pengujian pada variabel kesejahteraan psikologis seluruh indikator yang ada berada dalam tingkat yang tinggi.

Pada penelitian ini peneliti mengajukan dua hipotesis, yaitu ada hubungan positif antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis dan tidak terdapat hubungan positif antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. Adapun hasil penghitungan nilai

korelasi antara kedua variabel dengan menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* adalah sebesar 0.564. Nilai korelasi yang dihasilkan jauh lebih tinggi dari nilai signifikansi yang ditentukan yaitu sebesar 0,05. Oleh sebab itu pada penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak.

Merujuk pada hasil pengujian dan interpretasi yang telah dilakukan, ditemukan suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat adaptasi maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan interpretasi terhadap data dari responden yang telah penulis olah, maka diajukan beragam saran sebagai berikut:

1. Bagi santri mahasiswa baru

Merujuk pada hasil penelitian ditemukan satu indikator yang masih termasuk dalam tingkat rendah, yaitu pada indikator kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan. Berlandaskan hasil penelitian ini, diharapkan santri mahasiswa baru dapat tenang dalam menghadapi segala hambatan maupun tantangan meskipun baru pertama kali dialami.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji tentang topik yang serupa dapat lebih memperdalam lagi kajian mengenai berbagai teori yang akan digunakan. Hal ini dikarenakan penulis dalam mengkaji topik penelitian ini sangat terbatas dalam mencari sumber maupun teori yang relevan dengan topik yang peneliti kaji. Selain itu, menurut penulis akan lebih menarik lagi jika kedepannya dilakukan penelitian komparasi mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dengan yang berdomisili di rumah kost/kontrakan.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. 2009. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama
- Asy'arie, Musa. 2005 *Islam: Keseimbangan, Rasionalitas, Moralitas dan Spriritual*. Yogyakarta: LESFI
- Azwar, Saifuddin. 1998. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyesuaian Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Tes Psikologi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Burlian, Paisol. 2016. *Patologi Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara
- Data Santri Mahasiswa bulan Maret. 2018. Pondok Pesantren Wahid Hasyim
- Data Penerimaan Santri Baru. 2018. Pondok Pesantren Wahid Hasyim
- Diener, Ed. 2009. *Assesing Well-Being*. London New York: Springer
- Diener, Ed. 2002. *Findings on Subjective Well-Being and Their Implications for Empowerment*. Oregon: University of Illionis and the Gallup Organization
- Dierendonck, Dirk van, dkk. 2007 *Ryff Six Factor of Psychological Well Being, A Spanish Exploration*. Springer Science and Bussiness Media
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: RajaGrafindo
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Gerungan, W.A. 2002. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama
- Gunawan, Imam. 2016. *Pengantar Statistik Inferensial*. Jakarta: Rajawali Press
- Handono, Oki Tri dan Khoiruddin Bashori. 2013. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan Pada Santri Baru*. Yogyakarta: Empathy Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
- Haviland, William A. 1993. *Antopologi*. Jakarta: Erlangga
- Hidayat, Komaruddin. 2015. *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*. Jakarta: Noura Books
- Hurlock, Elizabeth B. 2007. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga, 2007
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi Kedua*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Martono, Nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Depok: Raja Grafindo Persada 2012
- Munawaroh, Ulfatul. 2018. *Hubungan Antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Papalia, Daeen E., dkk. 2009. *Human Development: Perkembangan manusia Buku 2 Edisi 2*. Jakarta: Salemba
- Purwanto, Edi. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Riduwan dan Akdon, 2015. *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika untuk Penelitian Administrasi Pendidikan, Bisnis, Pemerintahan, Sosial, Kebijakan, Ekonomi, Hukum Manajemen, Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Ryff, Carol D. 1989. *Happiness is Everything or is it ?, Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. American Psychological Association
- Ryff, Carol D. 1995. *Psychological Well-Being in Adult Life*. Blackwell Publishing and Association for Psychological Science
- Salim, Piter dan Yeni Salim. 1991. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern Inggris Press
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Eerlangga
- Saputra, Uhar Suhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset
- Soepono, Bambang. *Statistik Terapan dalam Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soesilowindradini. *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2015
- Sunarto dan B. Agung Hartono. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Waterman, Alan S. 1993. *Two Conceptions of Happiness: Contrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment*. American Psychological Association
- Wells, Ingrid E. 2010. *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers
- Wilson, Jessie Kaye. 2003. *Exploring The Past, Present and Future of Cultural Competency Research: The Revision and Expansion of the Sociocultural Adaptation Construct*. Wellington: Victoria University
- Winata, Andi. 2018. *Adaptasi Mahasiswa Rantau Dalam Meraih Prestasi Akademik*. Bengkulu: Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Bengkulu
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang UMM Press