

SKRIPSI

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DITINJAU DARI KEMATANGAN
EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DARI KELUARGA PADA REMAJA
AWAL DI PONDOK PESANTREN**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Difla Lu'lu'atul Mabrurroh

NIM 16710015

Dosen Pembimbing :

Dr. Raden Rachmy Diana, S. Psi., M. A., Psi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

YOGYAKARTA

2020

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Difla Lu'lu'atul Mabruroh

NIM : 16710015

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi dengan judul "Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial dari Keluarga Pada Remaja Awal di Pondok Pesantren" merupakan hasil dari karya peneliti sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Bila kemudian hari ditemukannya plagiasi maka saya akan siap menerima konsekuensi yang diberikan sesuai dengan aturan yang berlaku di prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 15 Mei 2020

Yang Menyatakan



Difla Lu'lu'atul Mabruroh

NIM: 16710015

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Kepada

Yth. Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
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 : Difla Lu'lu'atul Mabruroh
NIM : 16710015
Prodi : Psikologi
Prodi : Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial dari Keluarga Pada Remaja Awal di Pondok Pesantren

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr Wb

Yogyakarta, 29 Mei 2020
Dosen Pembimbing Skripsi

Dr. R. Rachmy Diana., M.A., Psi.

NIP. 19750910 200501 2003



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-504/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2020

Tugas Akhir dengan judul : Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial Dari Keluarga Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DIFLA LU'LU'ATUL MABRUROH
Nomor Induk Mahasiswa : 16710015
Telah diujikan pada : Senin, 15 Juni 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi,
SIGNED

Valid ID: 5f34e7e036633



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 5f324388153c2



Penguji II

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 5f3230493ca67

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 15 Juni 2020

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5f3ac0aa82dfb

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

“Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang

lain. (Q.S. 94: 6-7)

“Menomorsatukan Allah dan menjadikan orang lain terhormat”

(K.H. Jalal Suyuthi)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sujud syukurku, kusembahkan kepada-Mu Ya Allah, atas segala rahmat dan kesempatan serta kemudahan-kemudahan yang Engkau berikan kepada ku untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Dengan penuh kasih sayang, karya sederhana ini ku persembahkan kepada:

Almamaterku Tercinta

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Bapak dan Ibu Tercinta,

Kasnan & Jazimatul Chasanah

Kakak-kakak yang aku hormati dan sayangi, Muhammad Raisul Umam,

Muhammad Roqi Azbar, Khusna Maulida dan Adek yang aku sayangi juga

Fairuzza Arza Zariroh

Sahabat-sahabat yang selalu menyemangati dan menemani dalam suka dan duka serta seluruh responden penelitian

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang memiliki sifat kesempurnaan hakiki yang telah memberikan rizki berupa kesempatan kepada penulis untuk tetap menjalani kehidupan di dunia ini untuk menghamba dan memuji kepadanya, sehingga *Rahman* dan *Rahim*Nya dapat dirasakan penulis salah satunya dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada kekasih sejati tiada lain adalah makhluk yang paling sempurna yang menjadi alasan Tuhan menciptakan dunia tiada lain selain baginda kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu menjadi umat yang selalu mencintai dan mendapatkan tetesan *nurnya* serta berkah dan syafaat kelak di *yaumul qiyamah*.

Dalam penyusunan skripsi ini dengan judul “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial Dari Keluarga Pada Remaja Awal di Pondok Pesantren”, penulis mengalami banyak hambatan serta rintangan. Namun pada akhirnya penulis dapat melalui itu semua, berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang selalu senantiasa memotivasi penulis untuk terus berjuang menyelesaikan tugas akhir ini. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu dan Bapak yang selalu memberi kasih sayang, do’a, motivasi, semangat, dan biaya yang tidak mungkin mampu penulis balas semua kebaikannya.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S. Sos., M. Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati S. Psi., M. Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen penguji I yang sudah meluangkan waktu dan memberikan masukan-masukan kepada penulis agar skripsi yang peneliti susun menjadi lebih berkualitas.
6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen penguji II yang sudah meluangkan waktu dan memberikan masukan-masukan kepada penulis agar skripsi yang peneliti susun menjadi lebih berkualitas.
7. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis selama menempuh perkuliahan di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis dalam menempuh perkuliahan di Program Studi Psikologi.
9. Mas Raisul Uman, Mas Roqi Azbar, Mbak Khusna Maulida, Dek Fairuzza Arza yang selalu memberikan motivasi besar, baik itu berupa materil maupun non materil yang bermanfaat.

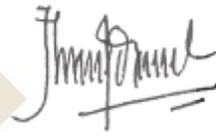
10. Keluarga besar almamater Pondok Pesantren Raudlatul Ulum yang membekali saya pengalaman yang tidak mampu penulis balas jasanya.
11. Abah yai Nasrul Hadi dan Ibunda Alfu Laili Noor yang tiada hentinya mendo'akan, memberi motivasi baru bagi penulis.
12. Bapak yai Nur Badri dan Ibu Nyai Lilik Khanifa selaku Pengasuh Pondok Pesantren Raudlatul Huda yang telah mendo'akan dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
13. Semua jajaran pengurus Pondok Pesantren Raudlatul Huda dan seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam mengisi kuesioner.
14. Seluruh anggota Ikamaru (Ikatan Alumni Madrasah Raudlatul Ulum) angkatan 2016, khususnya Ikamaru Jogja dan terkhusus keluarga Ikamaru Jogja kecil anggota group MC (Iffa, Nadia, Mbak Ninik, Mbak Zizah, Mbak Ela, Mbak Ika, Mbak Nia Sofiana) yang memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah semenjak semester satu.
15. Sahabat-sahabat tersayang, Khoirotullailiyah, Nadia Ela, Iffa, Umi, Meli Aprilia, Naili Fadhila, Faiqotul Khosyiah, Ratna Yuliyanti. Teman yang dengan setia menjadi tempat penulis berkeluh kesah menikmati suka duka bersama, semoga pertemanan kami terjalin hingga ke anak cucu.

16. Niam yang selalu memberi semangat, motivasi dan do'a, selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu bersedia untuk menjadi tempat menitipkan dokumen-dokumen penelitian.
17. Teman-teman psikologi 2016 semua yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis, khususnya Maughfirah Febrina Moneta, Wiweka Luhuriah, Siti Salamah, Rifqa Amalia. Teman berkeluh kesah ketika stress tugas, menemani dan berjuang bersama selama perkuliahan hingga selesai dalam proses pembuatan skripsi.
18. Teman-teman Pondok Pesantren Salafiyah Al-Muhsin dan teman-teman Pondok Pesantren Wahid Hasyim khususnya Asrama Tahfidz 3, yang selalu mengisi waktu setiap hari dan membantu penulis jika mengalami kesulitan.
19. Teman-teman KKN Kelompok 75 angkatan 99 dusun Kembaran Desa Sidomulyo, Salaman, Magelang yang telah memberikan semangat baru, pengalaman yang sangat berkesan semenjak tinggal bersama selama dua bulan.
20. Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas keikhlasan, kesabaran, dan bantuan yang diberikan, semoga Allah SWT memberikan balasan yang jauh lebih mulia.

Penulis sangat menyadari bahwa laporan ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga laporan penelitian ini bermanfaat bagi akademik dan masyarakat.

Yogyakarta, 16 Mei 2020

Penulis



Difla Lu'lu'atul Mabruroh



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT KEASLIAN PENELITIAN	i
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI.....	xvi
Abstract.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB V.....	88
PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Kesejahteraan Psikologis	45
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Aitem Skala Kesejahteraan psikologis Sebelum <i>Try Out</i>	46
Tabel 3.3 Sebaran Aitem Sebelum <i>try out</i> Skala Kesejahteraan Psikologis ...	47
Tabel 3.4 Skor Skala Kematangan Emosi	49
Table 3.5 <i>Blue Print</i> Aitem Skala Kematangan Emosi Sebelum <i>Try Out</i>	49
Tabel 3.6 Sebaran Aitem Sebelum <i>try out</i> Skala Kematangan Emosi	50
Table 3.7 Skor Skala Dukungan Keluarga	52
Table 3.8 <i>Blue Print</i> Aitem Dukungan Keluarga Sebelum <i>Try Out</i>	52
Tabel 3.9 Sebaran Aitem Sebelum <i>try out</i> Skala dukungan Keluarga	53
Table 4.1 Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba .	62
Table 4.2 Sebaran Aitem Skala Kematangan Emosi Setelah Uji Coba	63
Table 4.3 Sebaran Aitem Skala Dukungan Keluarga Setelah Uji Coba.....	65
Tabel 4.4 Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis, Kematangan Emosi dan Dukungan Keluarga	67
Tabel 4.5 Rumus Perhitungan Persentase Kategorisasi	68
Tabel 4.6 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	68
Tabel 4.7 Kategorisasi Kematangan Emosi	70

Tabel 4.8 Kategorisasi Dukungan Keluarga	71
Table 4.9 Uji Normalitas	72
Table 4.10 Uji Linearitas Variabel Kesejahteraan Psikologis*Variabel Kematangan Emosi	72
Table 4.11 Uji Linearitas Variabel Kesejahteraan Psikologis*Variabel Dukungan Keluarga	73
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinieritas	73
Gambar 4.13 Hasil Uji Heteroskedasitas	74
Tabel 4.14 Hasil Hipotesis Mayor	75
Tabel 4.15 Hasil Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> Kematangan Emosi*Kesejahteraan Psikologis	75
Tabel 4.16 Hasil Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> Dukungan Keluarga*Kesejahteraan Psikologis	76
Tabel 4.17 Sumbngan Efektif Variabel Penelitian	76

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN : SKALA PENELITIAN TRY OUT	91
A. Skala I	92
B. Skala II	96
C. Skala II	100
LAMPIRAN : SKALA PENELITIAN	104
A. Skala I	105
B. Skala II	108
C. Skala III	111
LAMPIRAN : SKALA PRELIMINARY	115
LAMPIRAN : PENYUSUNAN/PEMBUATAN SKALA	116
A. Skala Kesejahteraan Psikologis	116
B. Skala Kematangan Emosi	121
C. Skala Dukungan Keluarga	126
LAMPIRAN : TABULASI DATA TRY OUT	
A. Kesejahteraan Psikologis	130
B. Kematangan Emosi	133
C. Dukungan Keluarga	136
LAMPIRAN : TABULASI DATA PENELITIAN	
A. Kesejahteraan Psikologis	138
B. Kematangan Emosi	144
C. Dukungan Keluarga	151

LAMPIRAN : RELIABILITAS ALAT UKUR

A. Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	157
B. Reliabilitas Skala Kematangan Emosi	161
C. Reliabilitas Skala Dukungan keluarga	164

LAMPIRAN : UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS

A. Uji Normalitas	168
B. Uji Linearitas	170
C. Uji Multikolinieritas	174
D. Uji Heteroskedastisitas.....	174
E. Uji Hipotesis	175

LAMPIRAN : DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DITINJAU DARI KEMATANGAN
EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DARI KELUARGA PADA REMAJA
AWAL DI PONDOK PESANTREN**

Difla Lu'lu'atul Mabrurroh

16710015

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis ditinjau dari kematangan emosi dan dukungan dari keluarga. Subjek dalam penelitian ini yaitu santri remaja awal Pondok Pesantren yang berjumlah 178 siswa. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Korelasi *Spearman Rho* dan Regresi Ganda. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis dengan R sebesar 0,648, sumbangan efektif 42% dan taraf signifikansi 0,000 ($P < 0,00$) Artinya semakin tinggi kematangan emosi dan dukungan keluarga maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya. Hasil analisis *spearman rho* untuk kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis yaitu R sebesar 0,642, *Sig* 0,000 ($P < 0,05$) dan sumbangan efektif sebesar 41,6%. Selanjutnya, hasil *spearman rho* untuk dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan dari keluarga dengan kesejahteraan psikologis yaitu R sebesar 0,373, *Sig* 0,000 ($P < 0,05$) dan sumbangan efektif sebesar 11,9%.

Kata kunci :Dukungan keluarga, kematangan emosi, kesejahteraan psikologis, remaja awal

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TERMS OF EMOTIONAL MATURITY
AND FAMILY SUPPORT IN EARLY ADOLESCENCE IN ISLAMIC
BOARDING SCHOOL***

Difla Lu'lu'atul Mabrurroh

16710015

Abstract

This research aim to find out the relations between psychological well-being in terms of emotional maturity and family support. The subjects of this research are 178 students of Raudlatul Huda Islamic Boarding School. Data analyze method used in this research is spearman rho correlation and double regression. The analysis result of the Double Regression showed that there was relationship between emotional maturity and family support for psychological well-being with R 0,648, effective contribution and a Sig. 0,000 ($P < 0,05$) meaning that the higher the emotional maturity and family support, the higher the psychological well-being and vice versa. Furthermore, the result of the analysis of the Spearman Rho for emotional maturity with psychological well-being show that there is a relationship between emotional maturity and psychological well-being that is R of 0.642, Sig 0,000 ($P < 0,05$) and effective contribution of 41,6%. Next on, the result of the analysis of the Spearman Rho for family support with psychological well-being show that there is a relationship between family support and psychological well-being that is R of 0.373, Sig 0,000 ($P < 0,05$) and effective contribution of 11,9%.

Keyword: *Early Adolescence, Emotional Maturity, Family Support, Psychological Well-Being.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja terjadi di usia 11-20 tahun (Papalia, 2008). Pada masa remaja terjadi perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Monks (2002) mengatakan bahwa perkembangan sosial remaja dapat dilihat dengan adanya dua macam gerak, yaitu bergerak memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebayanya (Monks dalam Trifiana, 2015).

Pada masa ini, remaja memiliki perjuangan yang kuat untuk membebaskan dirinya dari ketergantungan dengan orang tuanya, seperti mereka mendambakan kemandirian, sehingga tidak sedikit dari remaja yang ingin hidup mandiri jauh dari orang tua. Di lain sisi remaja juga masih membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari ketergantungan emosi pada orang tua (Hurlock, 1980). Pada masa ini remaja juga merasakan tekanan antara dependensi pada orang tua mereka dan kebutuhan untuk memisahkan diri (Papalia, 2008).

Keinginan remaja untuk memisahkan diri dari orang tuanya ini seperti mereka yang tinggal di Pondok Pesantren. Dimana mereka tinggal jauh dari orang tuanya, kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut remaja untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren, demi terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif, pengurus pondok pesantren mewajibkan santri untuk menaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok. remaja dengan dinamika khas pertumbuhan dan perkembangannya dituntut untuk

dapat menyesuaikan terhadap berbagai kondisi dan pengalaman yang akan mereka alami dalam lingkup kehidupan pondok pesantren.

Monks dkk (1989) mengatakan bahwa remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Monks dalam Ali, 2012) oleh karena itu pada masa ini akan ditemukan banyak permasalahan. Permasalahan yang muncul seringkali disebabkan ketidakmampuan remaja untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi, sehingga dari sini akan ditemukan berbagai dampak negatif, misalnya perasaan tidak sejahtera, kegagalan dalam studi, penyimpangan perilaku, kriminalitas, dan lain-lain. Hal ini tentu akan mempengaruhi kesehatan mental remaja.

Santrock (2002) mengatakan bahwa sebenarnya yang dibutuhkan para remaja adalah akses terhadap berbagai peluang yang tepat dan dukungan jangka panjang dari orang dewasa yang sangat menyayangi mereka. Karena pada masa ini, mereka memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak sejahtera seperti perasaan tidak aman, tidak tenang, khawatir kesepian, dan lain sebagainya. Permasalahan-permasalahan tersebut mungkin juga terjadi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Widiastono (2001) mengungkapkan bahwa perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan pondok pesantren dapat menimbulkan stres pada masa awal sekolah. Keadaan di pondok dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah dapat menjadi sumber tekanan (*stressor*) sehingga dapat menyebabkan stress, merasa tidak sejahtera, tertekan, dan lain sebagainya. Dimana akibat buruk dari stress adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Rumani dalam Naily, 2010).

Penelitian Misero & Hawadi (2012) menemukan bahwa remaja yang mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian dibidang akademis adalah remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang tidak hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff dalam Savitri, 2017). Sedangkan Nayana (2013) menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis tinggi bila memenuhi kriteria, yaitu memiliki perasaan sangat bahagia, sangat puas dengan hidupnya, dan memiliki tingkat neurotisme yang rendah.

Maenapothi (2007 dalam Hardjo 2015), mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis anak atau remaja merupakan situasi dimana individu akan merasa senang dan tidak merasa seperti terpaksa, lebih efektif dan memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap orang lain secara baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Kesejahteraan psikologis dapat disimpulkan suatu bentuk kepuasan terhadap aspek-aspek hidup sehingga mendatangkan atau menimbulkan perasaan bahagia dan perasaan damai pada hidup seseorang. Hal ini pula yang melandasi bahwa setiap manusia membutuhkan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis sangat diperlukan bagi setiap individu karena kesejahteraan psikologis merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, dimana dapat mempengaruhi setiap aktivitas yang dilakukan individu terutama bagi remaja. Akhtar (2009 dalam Prabowo, 2016) mengatakan bahwa adanya kesejahteraan psikologis pada remaja dapat membantu menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negative remaja.

Kesejahteraan psikologis dibutuhkan agar individu dapat meningkatkan efektivitas dalam berbagai bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang akademik. Salah satu indikator dari kesejahteraan psikologis menurut Hurlock adalah prestasi. Siswa yang kalah bersaing dalam mengejar prestasi akan berdampak pada kesejahteraan psikologis yang tidak optimal. Akan merasa dirinya tidak mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya (Fitri, 2017) Ryff (1989) mengindikasikan rendahnya prestasi, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan perasaan-perasaan negative pada siswa merupakan rendahnya kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu, dalam menempuh pendidikan individu diharapkan mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik agar individu mampu mencapai titik aktualisasi diri sehingga dapat mencapai kesuksesan dalam bidang akademik. Akan tetapi, pada kenyataannya, banyak kondisi-kondisi kurang menguntungkan yang menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis belum tercapai dengan baik dalam bidang akademik seperti yang dialami oleh remaja yang berada di Pondok Pesantren.

Berdasarkan hasil dari *preliminary* di salah satu Pondok Pesantren dengan menyebarkan kuesioner, terdapat tujuh santri dari sepuluh santri yang mengatakan bahwa terkadang merasa tertekan dan kurang Bahagia. Merasa tertekan, sedih dan kurang bahagia karena adanya peraturan yang harus ditaati, harus mengikuti kegiatan-kegiatan yang telah ditentukan, jauh dari orang tua dan tidak bisa bebas seperti ketika di rumah. Selain itu perasaan kurang bahagia muncul ketika ada permasalahan dengan teman-temannya.

Sedangkan, hasil *survey* awal dengan melakukan wawancara dengan Pembina yang ada di salah satu Pondok Pesantren yang ada di Yogyakarta, menunjukkan bahwa tidak semua santri disini sudah merasa krasan, sejahtera, terutama untuk anak baru. Ini dapat dilihat dari sikap mereka yang sering lapor alasan sakit tidak mengikuti kegiatan, terlihat murung, menyendiri, merasa tertekan kemudian minta pulang dan lain sebagainya.

Untuk dapat mewujudkan kesejahteraan psikologis yang baik, tentunya faktor-faktor yang mempengaruhi harus diperhatikan. Meskipun penelitian-penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa tidak ada penentu tunggal dari kesejahteraan tetapi beberapa kondisi tampaknya diperlukan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi seperti kesehatan mental dan hubungan sosial yang positif. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan kesejahteraan psikologis diantaranya sosial dan perkembangan otak, genetik, kepribadian, demografis, dan sosial ekonomi (Huppert, 2009).

Faktor perkembangan otak seperti perkembangan *lobus frontalis* yang bertanggung jawab atas perencanaan dan pengendalian emosi, sehingga emosi dapat dikatakan salah satu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Fatimah 2016). Individu yang telah mampu mengendalikan emosi atau perasaannya, individu tersebut berarti telah mampu menyeimbangkan emosinya. Dengan kata lain, kematangan emosi termasuk dalam faktor perkembangan otak.

Kematangan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengendalikan emosi. Kematangan emosi menurut Walgito (2004) adalah kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya sehingga individu dapat berfikir secara matang, berfikir secara baik, dan berfikir secara objektif. Karena kematangan emosi dan pikiran saling terkait satu sama lainnya. Adapun aspek-aspek kematangan emosi berdasar Walgito (2004) ada lima, yaitu menerima apa adanya, tidak impulsif, emosi terkontrol, sabar, pengertian, dan bertanggungjawab (Walgito dalam Fajarini, 2014).

Satre (2002) mengatakan bahwa kematangan emosi adalah keadaan seseorang yang tidak cepat terganggu rangsang yang bersifat emosional, baik dari dalam maupun dari luar dirinya (Satre dalam Fajarini, 2014). Hal ini berarti bahwa kematangan emosi yang dimiliki seseorang mempengaruhi

bagaimana dia mengatasi dunia sosialnya dengan baik. Ketika remaja dapat mengatasi dunia sosialnya dengan baik, maka dia akan merasa sejahtera.

Selain kematangan emosi, faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah faktor sosial yang berupa dukungan sosial yang berasal dari keluarga terutama orang tua. Nayana (2013) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang ialah hubungan dengan keluarga. Dukungan yang datang dari lingkungan sosial remaja seperti orangtua, keluarga, dan teman-teman sebaya sangat penting bagi perkembangan remaja awal terutama pada saat menempuh pendidikan.

Dukungan sosial tidak hanya mengacu terhadap tindakan yang dilakukan orang lain tetapi juga mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang tersedia dapat dirasakan dukungannya. Dukungan sosial akan dipersepsi positif apabila individu merasakan manfaat dukungan yang diterimanya. Salah satu bentuk dukungan sosial adalah dukungan keluarga dan terutama orang tua (Sarafino & Smith dalam Lestari 2016).

Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan keluarga merupakan dukungan kenyamanan, perhatian, penghargaan, pertolongan dan penerimaan diri keluarga yang membuat individu merasa dicintai. House mengatakan bahwa dukungan keluarga sebagai dukungan potensi yang diterima dari lingkungan terdekat yang mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai bentuk penghargaan, pemberian bantuan secara langsung serta perhatian (dalam Adha, 2018).

Nayana (2013) membuktikan bahwa tingkat kefungsian keluarga berhubungan secara positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Menjalani hidup dengan keluarga terutama orang tua yang turut berperan serta di perkembangannya membuat remaja merasa dihargai dan

dicintai oleh orang-orang terdekatnya, dan kondisi tersebut akan membawa pengaruh yang baik terhadap interaksi sosial remaja. Remaja akan lebih bisa memilih lingkungan bagaimana yang baik untuk dirinya.

Menurut Smet (1994) dukungan sosial berperan untuk melindungi individu dari dampak negatif yang diakibatkan oleh stress (Smet dalam Lestari 2016). Individu dengan dukungan sosial yang tinggi merasakan dampak stress yang lebih rendah dikarenakan ada individu yang membantu mereka. Kurangnya dukungan sosial orang tua dapat membuat remaja yang tinggal jauh dari orang tua merasa kurang kasih sayang, kurang perhatian, merasakan tekanan dengan aktivitas dan kegiatan yang dilakukan. Oleh karena itu, tidak adanya dukungan sosial terutama dari orangtua memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil *survey* wawancara dengan salah satu Pembina di salah satu Pondok Pesantren di Yogyakarta mengatakan bahwa ada beberapa anak yang sering menyendiri dan merasa tertekan kemudian mengeluarkan emosinya dengan melanggar peraturan dan melakukan perbuatan menyimpang adalah mereka yang berasal dari keluarga *broken home*, kurang mendapat dukungan dan perhatian dari keluarganya. Sehingga mulai tahun ini ada kebijakan baru dari Yayasan yaitu penerimaan santri baru juga dilihat dari minat atau dukungan orang tuanya dan setiap minggu orang tua selalu mendapatkan *weekly report* dari pihak pengurus atau pembina yang berisi aktifitas yang dilakukan anaknya. Dari pihak Yayasan mengakui bahwa dukungan orang tua sangat mempengaruhi keadaan anak di Pondok Pesantren.

Fenomena di lapangan yang menunjukkan belum tercapainya kesejahteraan psikologis pada santri remaja awal seperti yang diharapkan diduga berhubungan dengan faktor internal berupa kematangan emosi. Selain itu, faktor eksternal berupa dukungan keluarga dianggap ikut berperan. Berdasarkan latar belakang permasalahan maka penelitian ini bertujuan untuk mencari jawaban atas pertanyaan apakah kematangan emosi

dan dukungan keluarga dapat memprediksi tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja awal di Pondok Pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah adakah hubungan antara kematangan emosi dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja awal di Pondok Pesantren.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diungkapkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis ditinjau dari kematangan emosi dan dukungan keluarga pada remaja awal di Pondok Pesantren.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin didapatkan adalah:

a. Segi Teoritis:

Secara teoritis data hasil penelitian mengenai kesejahteraan psikologis ditinjau dari kematangan emosi dan dukungan keluarga pada remaja awal di pondok pesantren diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan kontribusi untuk memperkaya ilmu pengetahuan di bidang ilmu psikologi.

b. Segi Praktis

1. Bagi Akademis

Menjadi rujukan bagi upaya pengembangan keilmuan Psikologi bagi mahasiswa yang melakukan kajian terhadap hubungan

kematangan emosi dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Remaja Santri

Memberikan informasi tentang kematangan emosi dan dukungan keluarga terkait dengan kesejahteraan psikologis diri remaja dan di lingkungan pendidikan khususnya pondok pesantren sehingga anak dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan keluarga dan berusaha untuk mencapai keadaan emosi yang sehat dan mampu mengekspresikan emosinya secara tepat dan sesuai dengan kondisi yang dihadapinya.

3. Bagi Orang Tua

Memberikan manfaat berupa pengetahuan terkait aspek-aspek kematangan emosi dan dukungan keluarga yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada santri sehingga orang tua dapat memperhatikan anak dan dapat meningkatkan dukungan baik secara moril maupun materil.

4. Bagi Pengelola Pondok Pesantren

Memberikan informasi terkait aspek-aspek kesejahteraan psikologis, kematangan emosi dan dukungan keluarga untuk memahami sisi psikologis agar dalam proses belajar mengajar dapat tercipta sistem pembelajaran yang efektif dengan memperhatikan sisi psikologis anak remaja.

E. Keaslian Penelitian

Telah banyak dilakukan penelitian yang mengkaji baik tentang kesejahteraan psikologis, kematangan emosi, dan dukungan keluarga. Akan tetapi penelitian yang membahas tentang kesejahteraan psikologis yang ditinjau dari kematangan emosi dan dukungan keluarga, sangat jarang peneliti

temui. Peneliti menemukan beberapa contoh penelitian yang membahas tentang kesejahteraan psikologis, kematangan emosi maupun dukungan keluarga. Berikut beberapa penelitian yang peneliti temukan:

1. Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Kelas X SMK Santa Maria Jakarta

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri Wulandari (2016) yang berjudul “Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Kelas X SMK Santa Maria Jakarta”. Penelitian ini menggunakan teorinya Schneiders untuk penyesuaian diri dan teorinya Ryff (1995) untuk kesejahteraan psikologis. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri. Hasil ini mengimplikasikan semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.

2. Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Triana Indrawati (2017) yang berjudul “Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon”, teori yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori Ryff (1989) untuk kesejahteraan psikologis dan teorinya Cohen dan Syme untuk kecerdasan emosi. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 siswa SMP Terbuka di Cirebon. Hasil dari analisis menunjukkan $F=63,883$, $p=0,001$ ($p<0,05$) dan $R^2=0,568$ yang artinya kecerdasan emosi dan dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis pada siswa SMP Terbuka.

3. Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di SMA Negeri Se-DKI Jakarta

Penelitian terdahulu yang dilakukan Susi Fitri, dkk (2017) dengan judul “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di

SMA Negeri Se-DKI Jakarta”. Penelitian ini mengacu pada teorinya Ryff. Hasil penelitian mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri se-DKI Jakarta cukup baik. Jika dilihat per aspek, presentase tertinggi ada pada aspek penerimaan diri. Sedangkan jika dilihat per kelas tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki pada kelas XII memiliki persentase tertinggi.

4. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tia Ramadhani, dkk (2016) yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 52% siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sebesar 42% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan 6% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang/cukup. Kesejahteraan psikologis siswa yang orangtuanya bercerai pada penelitian ini berada dalam taraf rendah yang berarti perlu adanya penanganan lebih lanjut agar kesejahteraan psikologis siswa menjadi tinggi.

5. Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Prososial Remaja Pengguna Gadget Di SMP N 2 Yogyakarta

Penelitian tentang kematangan emosi juga telah dilakukan oleh Rina Trifiana (2015) yang berjudul “Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Prososial Remaja Pengguna Gadget Di SMP N 2 Yogyakarta”, berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh kematangan emosi terhadap perilaku prososial pada remaja pengguna *gadget*. Kematangan emosi memberikan sumbangan sebesar

10,4% terhadap perilaku prososial, sedangkan 89,6% dipengaruhi faktor lain.

6. Hubungan Kematangan Emosi dengan Kebahagiaan Pernikahan ditinjau dari Lama Menikah pada Istri

Penelitian terdahulu yang berjudul “Hubungan Kematangan Emosi dengan Kebahagiaan Pernikahan ditinjau dari Lama Menikah pada Istri” yang dilakukan oleh Intan Widuri (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kebahagiaan pernikahan. Kebahagiaan pernikahan pada istri sebagian besar dalam kategori sedang dan istri juga menilai kematangan emosi sebagaimana besar dalam kategori sedang. Sedangkan hipotesis kedua tidak diterima yaitu terdapat perbedaan antara lama menikah dengan kebahagiaan pernikahan pada istri.

7. Hubungan Antara Kelekatan Aman dan Religiusitas dengan Kematangan Emosi Pada Remaja

Penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan Antara Kelekatan Aman dan Religiusitas dengan Kematangan Emosi Pada Remaja” yang diteliti oleh Febri Fajarini (2014). Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa hipotesis minor yang pertama yaitu kelekatan aman mampu mempengaruhi kematangan emosi. Kelekatan aman memiliki peran terhadap kematangan emosi dengan nilai r sebesar 0,343 dan $p=0,006$ ($p<0,05$). Maka dengan demikian hipotesis minor yang pertama diterima. Sedangkan hasil pada hipotesis minor yang kedua menunjukkan bahwa religiusitas tidak mempengaruhi kematangan emosi dengan nilai r sebesar 0,243 dan $p=0,057$ ($p>0,05$). Dengan demikian hipotesis minor yang kedua ditolak. Artinya kelekatan aman dan religiusitas tidak bisa keduanya mempengaruhi kematangan emosi. Yakni hanya kelekatan aman saja yang mempengaruhi kematangan emosi.

8. Hubungan Persepsi Efektifitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Siswa SMAN 1 Polanharji

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yuyuk Neni Yuniarti (2009) dengan judul “Hubungan Persepsi Efektifitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Siswa SMAN 1 Polanharji”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi efektifitas komunikasi interpersonal orang tua dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil analisis menggunakan Teknik analisis regresi linier berganda diperoleh nilai $R=0,511$ dan $F_{regresi}= 74,735 > F_{tabel} 4,757$ dengan taraf signifikansi 5%.

9. Hubungan Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan psikologis Pada Ibu Pekerja Penuh Waktu

Penelitian tentang dukungan keluarga telah dilakukan oleh Heriyanti Dwi Adha (2018), dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan psikologis Pada Ibu Pekerja Penuh Waktu”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh oleh ibu maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang didapatkan, sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang dimiliki ibu maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang didapatkan.

10. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Remaja Dengan Orangtua Bercerai

Penelitian sebelumnya yang berjudul ”Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Remaja Dengan Orangtua

Bercerai” yang diteliti oleh Veronica Lestari (2016). Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan positif anatar variable dukungan sosial orangtua dan variable penyesuaian diri remaja dengan orang tua bercerai. Artinya semakin tinggi dukungan sosial orang tua yang diterima remaja maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis dimiliki remaja. Begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua yang diterima remaja maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh remaja.

11. Kesejahteraan Psikologis Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Kertosono Ditinjau dari Kelekatan Terhadap Orang Tua

Penelitian sebelumnya yang berjudul ”Kesejahteraan Psikologis Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Kertosono Ditinjau dari Kelekatan Terhadap Orang Tua” yang diteliti oleh Istiqomah Rahma Ridhowati (2019). Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kelekatan terhadap orang tua dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi kelekatan terhadap orang tua maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja. Sebaliknya semakin rendah kelekatan dengan orang tua maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis remaja.

12. Spiritualitas Kerja (*Spirituality at Workplace*) dan *Trait Neuroticism* Sebagai Prediktor Kesejahteraan

Penelitian sebelumnya yang berjudul ” Spiritualitas Kerja (*Spirituality at Workplace*) dan *Trait Neuroticism* Sebagai Prediktor Kesejahteraan” yang diteliti oleh Fatimah (2016). Berdasarkan penelitian tersebut mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara spiritualitas kerja dengan kesejahteraan psikologis pada pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB). Ada hubungan negative antara *trait neuroticism* dengan kesejahteraan psikologis pada pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB). Spiritualitas kerja (*spirituality at workplace*) sebagai predictor

terkuat kesejahteraan psikologis. Di mana korelasi spiritualitas kerja terhadap kesejahteraan psikologis lebih tinggi daripada korelasi *trait neuroticism* terhadap kesejahteraan psikologis .

Berdasarkan dari tinjauan-tinjauan pustaka yang didapat, penelitian khusus yang membahas tentang “Kesejahteraan Psikologis ditinjau dari Kematangan Emosi dan Dukungan Keluarga pada Remaja Awal di Pondok Pesantren” belum peneliti temukan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu:

- a. Tema yang digunakan oleh peneliti adalah kesejahteraan psikologis yang ditinjau dari kematangan emosi dan dukungan keluarga pada remaja dimana kesejahteraan psikologis menjadi variabel tergantung sedangkan kematangan emosi dan dukungan keluarga menjadi variabel bebas. Pada penelitian sebelumnya, belum ada yang menggunakan variabel bebas dan variabel tergantung yang sama persis dengan penelitian ini.
- b. Teori yang digunakan, peneliti menggunakan teori kesejahteraan psikologis yang diungkapkan oleh Ryff (1995), kematangan emosi menggunakan teori yang diungkapkan oleh Walgito (2010), sedangkan teori dukungan keluarga mengacu pada teori yang diungkapkan oleh Sarafino & Smith (2011). Beberapa penelitian sebelumnya menggunakan teori yang sama dengan penelitian ini.
- c. Skala yang digunakan peneliti adalah skala kesejahteraan psikologis, skala kematangan emosi, dan skala dukungan keluarga. Peneliti menyusun sendiri ketiga alat ukur tersebut dengan melihat teori dan aspek dari teori yang digunakan.
- d. Subjek penelitian berlatar belakang santri pondok pesantren dengan kategori usia remaja awal. Lokasi penelitian, penelitian ini akan dilakukan di kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung dan penelitian

ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini juga belum pernah terlibat dalam penelitian dengan tema yang serupa.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan peneliti berbeda dari penelitian sebelumnya. Dengan demikian, keaslian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dijelaskan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Kesimpulan Uji Analisis Hipotesis

1. Hipotesis mayor dalam penelitian ini dinyatakan diterima, artinya terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja awal di Pondok Pesantren. Kedua variabel bebas yakni kematangan emosi dan dukungan keluarga secara bersama-sama mempengaruhi ataupun berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja awal di Pondok Pesantren dengan koefisien R sebesar 0,648 dan sumbangan efektif sebesar 0,420 (42%) dengan *sig* sebesar 0,000 ($P < 0,05$). Tetapi hasil penelitian ini tidak bisa digeneralisir karena salah satu syarat untuk melakukan uji regresi ganda yaitu uji normalitas tidak terpenuhi ($p < 0,05$), yang artinya bahwa hasil hanya berlaku pada sampel penelitian ini.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada remaja awal di Pondok Pesantren juga dinyatakan diterima. Semakin tinggi kematangan emosinya maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya, semakin rendah kematangan emosinya maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Adapun sumbangan efektif yang diberikan variabel kematangan emosi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,416 atau 41,6% dengan *sig* sebesar 0,000 ($P < 0,05$) dan nilai koefisien R sebesar 0,642.

3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja awal di Pondok Pesantren juga dinyatakan diterima. Semakin tinggi dukungan keluarga pada remaja awal di Pondok Pesantren maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga pada remaja awal di Pondok Pesantren maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Adapun sumbangan efektif, yang diberikan variabel dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,119 atau 11,9% dengan *sig* sebesar 0,000 ($P < 0,05$) dan nilai koefisien R sebesar 0,373.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, antara lain:

1. Subjek Penelitian (santri)

Kesejahteraan psikologis sangat diperlukan bagi setiap individu karena kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi setiap aktivitas yang dilakukan individu. Oleh karena itu, diharapkan kepada seluruh santri agar dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap kesejahteraan psikologis dengan terus melatih diri agar dapat mengelola dan mengendalikan emosinya dengan baik, serta diharapkan untuk terus menjaga komunikasi dengan keluarga agar terjadi komunikasi yang timbal balik dan diharapkan untuk terus lebih terbuka dengan keluarga dan lingkungan sosial.

2. Bagi Pihak Pesantren

Bagi pihak pesantren, diharapkan lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis santri yang berada di kategori rendah dan meningkatkannya dengan meningkatkan kematangan emosi dan

meningkatkan dukungan sosial pada santri tersebut. Seperti dengan menghargai setiap potensi santri, meningkatkan pengawasan secara langsung serta dapat menyediakan pelatihan-pelatihan dari pihak yang berkompeten atau memberikan program-program yang meningkatkan kematangan emosi santri.

3. Bagi Keluarga

Bagi keluarga agar terus meningkatkan dukungan keluarga sebagai bentuk dukungan apresiasi terhadap anak yang sedang menuntut ilmu dan juga tinggal jauh dari rumah. Sehingga kesejahteraan psikologis anak juga akan semakin meningkat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, dapat lebih mencermati faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad.,& Mohammad Asrori. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Adha, Heriyanti Dwi. (2018). “Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Pekerja Penuh Waktu”. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya: Universitas Islam Indonesia.
- Arikunto, S., (2007) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI hal 134*. Jakarta: Rineka Apta.
- Aspinwall, L.G. (2002). *A Psychology of Human Strengths*. Wahington: American Psychological Association.
- Azwar, S, (2010). *Penyusunan Skala Psikolog*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifuddin. (2018). *Dasar-Dasar Psikometrika, edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bashori, K. (2003). “Problem Psikologis Kaum Santri: Resiko Insekuritas Kelekatan”. Yogyakarta: Forum Kajian Budaya dan Agama.
- Bukhori, Baidi. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal Ad-Din*. 4 (01)
- Bungin. Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Seta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: KENCANA. 2005.
- Chalimah, Fitria Nur. 2018. “Hubungan Antara Tanggung Jawab, Dukungan Sosial, dan Regulasi Emosi Dengan Kemandirian Dalam Belajar Pada Siswa SMP Di Surakarta”. *Thesis*. Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Chaplin J. P. Kamus Lengkap Psikologi. Penerjemah Kartini Kartono.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaaajjaa Rosdakarya.
- Fajarini, Febri. (2014). “Hubungan Antara Kelekatan Aman dan Religiusitas dengan Kematangan Emosi Pada Remaja”. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Fajarini, Febri & Nuristighfari Masri Khaerani. (2014). “Kelekatan Aman, Religiusitas, dan Kematangan Emosi Pada Remaja”. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 2.No. 1.22-29.
- Fatimah. (2016). “Spiritualitas Kerja (*Spirituality at Workplace*) dan *Trait Neuroticism* Sebagai Predikator Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) Pada

- Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) di Daerah Istimewa Yogyakarta”. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Fitri, Susi dkk.(2017). “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-laki Di SMA Negeri Se-DKI Jakarta”. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Gulö. W. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. 2002.
- Hauser, R. M., Springer, K. W., & Pudrovskaya, T. (2005). Temporal structures of psychological well being. *Publication Manuscript*. America: University of Wisconsin-Madison, Department of Sociology Center for Health Demographics and Aging.
- Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hardjo, Suryani & Eryanti Novita.(2015) “Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Sexual Abuse”. *Jurnal Kajian Psikologi dan Konseling*. Vol. 7.No. 2.
- Helmi, A. F. (2009). Gaya kelekatan dan konsep diri. *Jurnal Psikologi*. (1), 9-17.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: evidence regarding its causes and consequences. *Journal of Health and Well Being*. 1(2), 137-164.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidyanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, Triana. (2017). “Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon”. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 2.No. 1.
- Landria, Monika Dini. 2018. ”Hubungan Kedisiplinan dan Kemandirian Siswa Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Depok, SMA Negeri 2 Ngaglik dan SMA Kolombo Yogyakarta”. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Latipun, (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.

- Lestari, Veronica. (2016). "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Remaja Dengan Orangtua Bercerai". *Skripsi*. Progran Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012). "Adjustment Problems dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Akseleran (Studi Korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru)". *Jurnal Psikologi PITUTUR*. VOL. 1. NO. 1. 65-76.
- Monks, F dkk., (2004). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nasution, Rozaini. (2003). Teknik Sampling. *Digitized by USU digital library*
- Nayana, Firra Noor. (2013). "Kefungsian Keluarga Dan Subjective Well-Being pada Remaja". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 01.No. 02.230-244.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan)*. Jakarta: Kencana.
- Prabowo, Adhyatman. (2016). "Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 04.No. 02.246-260.
- Prawira, Rangga. 2010. "Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Toleransi Beragama Pada Jamaah Salafy Di Bekasi" *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pritaningrum, Meidiana & Wiwin Hendriani. (2013). "Penyesuaian Diri Rema yang Tinggal di Pondok Pesantren Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama". *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Vol. 02.No. 03.
- Putri, Disa Sakinah & Dian Veronika S.K., (2019). "Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang". *Jurnal Empati*. Vol. 8.No. 3.
- Ramadhani, Tia dkk. (2016). "Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)". *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*. 108-115.
- Ramadhan, Yoga Achmad. (2012). "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penhafal Al-Qur'an". *Psikologika*. Vol. 17.No. 1.
- Raz, J. (2004). The role of well-being *Philosophical Perspective*. 18. Ethic.

- Ridhowati, Istiqomah Rahma. (2019). “Kesejahteraan Psikologis Remaja Di SMA Muhammadiyah 2 Kertosono Ditinjau Dari Kelekatan Terhadap Orang Tua.”*Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rizqi T, M. Hilmi. (2011). “Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja”.*Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). THE Structure of Psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy Psychosomatics*, 83 (1), 10– 28.
- Sancahya, A. A. G. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Self Esteem* pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 01(03): 440-450.
- Sarafino, E. P., & Smith. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.). New Jersey: Jhon Willey & Sons.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sari, Endah Puspita. (2002). Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi. *jurnal Psikologi*. 2: 73-88.
- Savitri, Wenita Cyntia dkk.(2017). “*Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja”.*Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 2.No. 1.
- Suntrock, J. W. (2003). *Psicology (seventh edition)*. Washington: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Suseno, Miftahun Ni'mah. (2012). Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Trifiana, Rina. (2015). “Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Prosocial Remaja Pengguna Gadget Di SMP N 2 Yogyakarta”.*E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 10*.

- Walgito, Bimo. (2010). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- Widuri, Intan. (2014). “Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kebahagiaan Pernikahan Ditinjau Dari Lama Menikah Pada Istri”.*Skripsi*.Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Wulandari, Safitri. (2016). “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta”.*Jurnal Psiko-Edukasi*. Vol. 14.
- Yuniarti, Yuyuk Neni. (2009). “Hubungan Persepsi Efektivitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Siswa SMAN 1 Polanharji”.*Skripsi*.Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Zulfiani, Hasaniah. (2017) “Adaptabilitas Karir Ditinjau dari Dukungan Keluarga, Jenis Kelamin, dan Jenis Sekolah”.*Skripsi*.Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.





STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA