

**KONTROL DIRI DAN *SCHOOL WELL BEING* PADA SISWA  
MENENGAH ATAS DI PONDOK PESANTREN X SLEMAN  
YOGYAKARTA**



**UIN**

**SKRIPSI**

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

**Disusun Oleh:**

Khusnawati Anamila

19107010117

**Dosen Pembimbing Skripsi :**

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

NIP. 19680220200801 1 008

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

---

### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb*

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

Nama : Khusnawati Anamila

NIM : 19107010117

Judul : Kontrol Diri dan *School Well Being* Pada Siswa Menengah Atas Pondok Pesantren X Sleman Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi. Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera di munaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Yogyakarta, 15 Maret 2023

Pembimbing

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

NIP. 19680220200801 1 008



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-347/Un.02/DSH/PP.00.9/04/2023

Tugas Akhir dengan judul : Kontrol Diri Dan School Well Being Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren X Sleman

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KHUSNAWATI ANAMILA  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010117  
Telah diujikan pada : Senin, 27 Maret 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

SIGNED

Valid ID: 642d3411de7e8



Penguji I

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

SIGNED

Valid ID: 642bd98b65232



Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.

SIGNED

Valid ID: 642d24eedfbbb



Yogyakarta, 27 Maret 2023

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

SIGNED

Valid ID: 642e17623beff

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khusnawati Anamila  
NIM : 19107010117  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang telah saya susun dengan judul “**Kontrol Diri Dan *School Well Being* Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren X Sleman Yogyakarta**” adalah hasil karya saya dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan adanya plagiasi dari karya orang lain, maka saya siap bertanggung jawab dengan ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Maret 2023  
Yang Menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Khusnawati Anamila  
NIM. 19107010117

## HALAMAN MOTTO

“Hadapi selagi bisa, kerjakan apa yang bisa dikerjakan, perbanyak doa, kalau capek istirahat., harus semangat karna kesuksesanku dinanti kedua orang tua dan keluarga”

(Anamila)

“Susah, Tapi *Bismillah*”

(Fiersa Besari)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim, Segala Puji Bagi Allah SWT*

Atas limpahan berkah dan kasih sayangnya

*Alhamdulillah* skripsi tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik

Saya persembahkan karya ini kepada :

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan

Kalijaga

Untuk keluarga saya, Bapak Dawami, Ibu Siti Nur Chimah, Mbak Iffa dan

Adeku Balya

Serta untuk semua guru dan teman-teman yang sudah membantu dan menemani

dalam masa pendidikan hingga membantu penyelesaian masa studi dengan

tercapainya gelar S. Psi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah Rabbil'alamin.* Segala puji milik Allah Swt., dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Atas limpahan cinta serta pertolongan-Nya penulis berhasil menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Harga Diri dan Resiliensi terhadap Kebahagiaan pada Santri dengan Orang Tua Bercerai”. Selawat serta salam semoga selalu tercurahkan pada junjungan dan kekasih kita, manusia terbaik, yakni baginda Nabi Muhammad saw. beserta keluarga, para sahabatnya, dan kepada kita sekalian umat Islam yang dicintai oleh Allah SWT.

Selanjutnya, karya tulis berupa skripsi ini merupakan persembahan peneliti kepada almamater Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Saya sebagai penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si. selaku Dosen Penasihat Akademik sekaligus menjadi Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas segala arahan dan nasihat yang telah diberikan selama ini.
4. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Penguji I. Terima kasih telah memberikan masukan dan koreksi karya tulis skripsi ini.
5. Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Dosen Penguji II. Terima kasih telah memberikan masukan dan koreksi karya tulis skripsi ini.
6. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membagikan ilmu

pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam kelancaran proses penelitian ini.

7. Segenap santri dan keluarga besar pondok pesantren Assalafiyah Mlangi, yang telah memberikan izin pengambilan data dan membantu kelancaran penelitian ini.
8. Segenap pondok pesantren Al – Miftah Kulonprogo , yang telah terlibat dalam membantu kelancaran proses penelitian ini.
9. Keluarga saya, bapak Dawami, Ibu Siti Nur Chimah, Mbak Izzun Nadzifah dan adekku Balya Malkan atas doa, dukungan dan semua kebaikan yang diberikan selama ini.
10. Kepada 17108010025 terimakasih telah menjadi bagian yang turut berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini, meluangkan baik tenaga, fikiran, materi maupun moril kepada saya dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terimakasih telah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir.
11. Kepada ka ndang, sahnich, make-ku, faafa, luay, terimakasih telah sabar dalam menerima sambatan-sambatan lika liku per-skripsian.
12. Segenap teman psikologi angkatan 2019, terkhusus teman teman psikologi kelas D. terimakasih atas segala pengalaman dan kebersamaannya.

Semoga Allah Swt. senantiasa membalas segala kebaikan dan jasa yang telah diberikan. Demikian, semoga dengan adanya penelitian berupa skripsi ini, dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi pada khususnya dan ilmu pengetahuan pada umumnya.

Yogyakarta, 24 Maret 2023

Penulis,

Khusnawati Anamila

Nim. 19107010117



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTARCT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II DASAR TEORI.....	17
A. <i>School Well Being</i> .....	17
B. Kontrol Diri.....	24
C. Siswa dengan Lingkungan Pesantren.....	27
D. Dinamika Variabel.....	29
E. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	39
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	42
G. Metode Analisis Data.....	44
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan.....	46
B. Pelaksanaan Penelitian.....	52
C. Hasil Penelitian.....	53
D. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	68

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Sebaran Populasi .....	38
Tabel 2. Nilai Skala.....	40
Tabel 3. Blueprint Skala <i>School Well Being</i> .....	41
Tabel 4. Blueprint Skala Kontrol Diri.....	42
Tabel 4. Sebaran aitem skala school well being setelah seleksi aitem.....	49
Tabel 5. Sebaran aitem skala kontrol diri setelah seleksi aitem.....	51
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>School Well Being</i> .....	52
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri .....	52
Tabel 8. Hasil Uji Deskripsi Statistik.....	53
Tabel 9. Norma Kategorisasi.....	54
Tabel 10 Kategorisasi Subjek pada Variabel <i>school well being</i> .....	54
Tabel 11. Kategorisasi Subjek pada Variabel Kontrol Diri .....	55
Tabel 12 Hasil Uji Normalitas .....	55
Tabel 13. Hasil Uji Linearitas .....	56
Tabel 14. Uji hipotesis korelasi.....	57

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Hubungan <i>School Well Being</i> dengan Kontrol Diri .....	35
---	----



**Kontrol Diri dan *School Well Being* Pada Siswa Menengah Atas di Pondok  
Pesantren X Sleman Yogyakarta**

Khusnawati Anamila

19107010117

**INTISARI**

*School well being* merupakan keadaan kesejahteraan siswa di sekolah, dimana hal ini penting untuk dimiliki oleh setiap siswa di sekolah, termasuk bagi siswa yang berada di pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap *school well being* pada siswa menengah atas pada pondok pesantren X di Sleman. Subjek pada penelitian ini adalah siswa menengah atas berumur 15-17 tahun, yang berada di pondok pesantren X Sleman . Pengumpulan data menggunakan dua instrumen, yaitu skala kontrol diri dan skala *school well being*. Metode analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dan uji hipotesis. Hasil penelitian ini memperoleh hasil nilai pearson correlation 0,539 dengan taraf signifikansi sebesar  $p=0,000$  yang menunjukkan bahwa  $0,000 < 0,05$ . Hipotesis ini berkorelasi positif. Artinya terdapat hubungan positif secara signifikan antara kontrol diri dan *school well being*.

Kata kunci : Siswa, Pondok Pesantren, School Well Being, Kontrol Diri

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**Self-Control And School Well Being On Senior High School In The Islamic  
Boarding School X Sleman Yogyakarta**

Khusnawati Anamila

19107010117

***ABSTARCT***

*School well being is the welfare state of students at school, where this is important for every student to have at school, including for students who are in Islamic boarding schools. The purpose of this study was to determine the connection between self control and school well being for the senior high school students who 15-17 years old, in the islamic boarding school X sleman. The data of this research obtained by using 2 instruments, that is self control scale and school well being scale. The data analysis method used an assumption test and hypothesis test. The results of the research has a value of pearson correlation of 0,539. It gets significance level of  $p=0,000$ . It shows that  $0,000 > 0,05$ . This hypothesis has a positive correlation, which means there is a significant positive correlation between self control and school well being*

Keywords: students, islamic boarding school, school well being, self-control

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tokoh legendaris Indonesia yang mendapatkan julukan sebagai “Bapak Pendidikan Nasional” mengatakan bahwa pendidikan ialah suatu pondasi penting bagi anak didik bangsa. Ki Hajar Dewantara menegaskan bahwa pendidikan merupakan komponen penting dalam perkembangan anak, yaitu membina kekuatan dan melekatkan pada diri anak agar dapat berkembang sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat yang dapat meraih kebahagiaan dan keselamatan (Sugiarta dkk, 2019). Hal ini tentu juga telah dibahas dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab II Pasal 3 bahwa : tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (Departemen Pendidikan Nasional, Undang-Undang No 20 Tahun 2003 (Jakarta: Depdiknas, 2003).

Terdapat berbagai model pendidikan di Indonesia, antara lain lembaga pendidikan umum seperti SD, SMP, dan SMA, serta lembaga pendidikan keagamaan seperti pondok pesantren. Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan agama di Indonesia yang berfungsi sebagai wadah pendidikan dan penyebaran ajaran agama Islam. Menurut Yuniar & Abidin (2005), banyak orang yang tertarik untuk menyekolahkan anaknya ke pesantren, terutama pesantren yang menyediakan pendidikan agama dan pendidikan umum yang seimbang,

karena mereka percaya bahwa pesantren adalah lembaga yang mampu mencetak individu-individu yang bermoral dan religius.

Salah satu pendidikan non formal adalah pesantren. Dalam peraturan Menteri agama RI Nomor 18 tahun 2014 mengenai tentang Satuan Pendidikan Muadalah pada Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan keagamaan Islam yang diselenggarakan oleh masyarakat yang menyelenggarakan satuan pendidikan pesantren dan/atau secara terpadu menyelenggarakan jenis pendidikan lainnya (Kementerian Agama, 2014). Artinya Pesantren terpadu merupakan salah satu konsep pesantren yang didalamnya menyediakan berbagai sekolah formal seperti TK/RA, MI, MTs, MA, SMK, dan sebagainya.

Siswa yang bersekolah sekaligus menjadi santri di pondok pesantren memiliki kehidupan yang berbeda dengan siswa yang hanya sekolah formal pada umumnya. Di pondok pesantren terdapat peraturan formal dan tatacara kedisiplinan di pondok yang berisi kewajiban, anjuran, dan larangan seputar kegiatan santri di pondok pesantren (Hefni, 2012). Salah satu kewajiban santri adalah untuk tinggal di pesantren yang mana hal ini membuat santri jauh dari orang tua. Di pondok pesantren siswa juga diajarkan untuk selalu disiplin dalam padatnya kegiatan santri. Kegiatan siswa di pondok pesantren di mulai dari sebelum subuh hingga malam, yang berisi dengan kegiatan formal mengaji maupun non formal seperti ekstrakurikuler, piket, dan kegiatan organisasi lainnya. Hal ini membuat beberapa santri yang belum terbiasa akan merasa lelah, sedih, bahkan stres sulit untuk menyesuaikan diri (Oktia, 2022).

Pendidikan baik formal maupun nonformal tentu harus memperhatikan faktor-faktor yang dapat memperlancar proses pembelajaran. Sebagaimana tertuang dalam UU Pasal 45 No. 20 Tahun 2003, setiap satuan pendidikan wajib menyediakan sarana dan prasarana yang menyesuaikan dengan kebutuhan pendidikan yang terus berubah, serta pertumbuhan fisik, intelektual, sosial, emosional, dan psikologis siswa (Departemen Pendidikan Nasional, Undang-Undang No 20 Tahun 2003 (Jakarta: Depdiknas, 2003)). Maka selain dengan pemenuhan pendidikan secara intelektual dan sarana prasarana, pemenuhan emosional dan kejiwaan peserta didik juga perlu diperhatikan. Kondisi psikologis peserta didik perlu dipenuhi dengan baik, hal ini sejalan dengan penelitian Fitroh (2016) bahwa lingkungan sekolah yang positif mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan pengembangan diri dan menumbuhkan perkembangan emosi positif. Dengan hal itu maka penting untuk memperhatikan kesejahteraan emosional siswa di sekolah.

Penerapan kesejahteraan siswa di sekolah telah menjadi urgensi untuk diterapkan diberbagai sekolah. Menurut penelitian Rasyid (2021), sekolah yang ideal adalah sekolah yang mampu mewujudkan kesejahteraan siswa dalam pendidikan. Mengenali konsep kesejahteraan siswa di sekolah (*school well-being*) dapat mendorong sekolah untuk melaksanakan program dan kebijakan dengan memperhatikan empat dimensi kesejahteraan sekolah, karena kesejahteraan di lingkungan sekolah akan berpengaruh pada keberhasilan belajar siswa di sekolah. Konsep kesejahteraan sekolah atau *school well being* merupakan salah satu konsep aplikatif yang digunakan dalam pendidikan.



Menurut Diener 1984 (Rasyid, 2021), kesejahteraan adalah konsep multifaset yang dapat berpengaruh pada sikap dan emosi positif siswa serta sikap dan emosi negatif mereka. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Awartani dan Whitman (2008) yang menemukan bahwa kesehatan dan kesejahteraan siswa di sekolah akan berdampak positif bagi perilaku dan kesehatan siswa.

Data yang didapatkan setelah melakukan *pre-eliminatory research* di salah satu Pondok Pesantren X di Sleman Yogyakarta, dengan wawancara pada salah satu pengurus pondok pesantren dan salah satu guru di madrasah mendapatkan fakta di lapangan bahwa masih terdapat beberapa permasalahan siswa baik permasalahan secara akademis maupun permasalahan emosional. Di antaranya hasil dari fakta di lapangan terdapat beberapa santri di pondok pesantren tersebut yang mengeluhkan mengalami emosi negative seperti stress, sering merasa sedih, cemas dan hal tersebut menimbulkan perilaku negative seperti pelanggaran peraturan pondok, perilaku membolos serta menimbulkan rasa ingin *boyong* atau keluar dari pondok. Menurut ustadzah “M” sebagai subjek wawancara ini, mengatakan bahwa rata-rata santri yang mengalami dan sering mengeluhkan lelah, sedih, cemas, suka minta pulang adalah santri MA dan SMK, dengan kategori rata-rata kelas 10 dan kelas 11. Yang membedakan dengan santri MTs dan kelas 12 ialah karena santri MTs masih dalam kategori taat dan masih bisa dalam pengkondisian, sedangkan untuk kelas 12 mereka lebih fokus terhadap pencapaian ujian dan karena orientasi mereka sebentar lagi akan lulus, sehingga tidak banyak yang mengeluh atau protes sehingga tidak

menimbulkan banyak pelanggaran.

Pondok pesantren ini merupakan salah satu yayasan pesantren yang sekaligus di dalamnya terdapat beberapa sekolah formal di antaranya ada PAUD, MTs, MA, SMK serta Ma'had Aly. Konsep sekolah dan pondok yang menjadi satu rangkaian, dimana seorang siswa tinggal di sebuah asrama untuk menempuh pendidikan pesantren sekaligus menuntut ilmu jenjang pendidikan formal. Sekolah yang terdapat di yayasan tersebut memiliki sistem pendidikan yang sudah menerapkan paperless dan kegiatan belajar dibantu menggunakan tablet atau laptop untuk setiap siswanya. Selain itu keadaan sekolah berbasis alam, fasilitas cukup memadai terdapat lab computer, kantin, perpustakaan, dan fasilitas lainnya, serta untuk tenaga pendidik juga diambil dari guru-guru yang berkompeten sesuai dalam bidangnya.

Dengan sistem pondok pesantren yang memiliki kegiatan mengaji dan sekolah yang padat, terdapat beberapa peraturan pesantren yang harus ditaati, membuat beberapa siswa merasa belum terbiasa dengan kegiatan dan keadaan pesantren. Hal itu membuat beberapa siswa merasa terkekang dengan beberapa peraturan yang ada sehingga menimbulkan banyaknya pelanggaran peraturan, siswa merasa tidak semangat dalam mengikuti kegiatan, merasa sedih, mengeluhkan Lelah, rasa ingin keluar dari pondok, hal ini tentu membuat menurunnya kesejahteraan siswa di sekolah maupun di pesantren. Hal ini juga dikemukakan oleh penelitian Revelia (2016) yang menemukan bahwa sebagian santri merasa tidak nyaman tinggal di pesantren karena merasa terkekang dengan kebebasannya.

Dengan begitu maka perlu memperhatikan lagi kesejahteraan siswa di pesantren untuk menunjang keberhasilan sistem pendidikannya. Kesejahteraan sekolah adalah perasaan positif yang berasal dari kombinasi kebutuhan pribadi, harapan sekolah dan faktor lingkungan. Hal ini dilakukan tidak hanya untuk menjamin kesejahteraan siswa tetapi juga untuk memaksimalkan potensi, kemampuan dan prestasi mereka serta kesehatan psikologis siswa (Nanda & Widodo, 2015). Perlu diperhatikan bahwa kesejahteraan sekolah dapat dijadikan sebagai alat evaluasi untuk mengetahui tingkat kepuasan siswa terhadap kegiatan di lingkungan sekolah, meningkatkan prestasi siswa di sekolah, dan mempengaruhi hasil belajar bagi siswa. Persepsi santri terhadap lingkungan sekolahnya, dalam hal ini lingkungan pondok pesantren, dapat dipengaruhi secara positif dengan adanya program *school well-being*.

Kondisi psikologis dan proses belajar siswa dapat terpengaruh oleh tingkat rendahnya kesejahteraan mereka di sekolah atau di pesantren. Seperti dari beberapa siswa yang menyampaikan beberapa keluhan seperti susah adaptasi dengan kegiatan pesantren, sering timbul cemas lantaran jauh dari orangtua, merasa terkekang dengan peraturan pesantren, dan merasa lelah dengan padatnya kegiatan (Anggreni & Immanuel, 2020). Selain itu, ada beberapa siswa yang mengatakan ketidaksenangannya atas masalah sosial yang mereka alami dengan teman sebayanya, seperti perkelahian antar teman. Hal ini didukung dalam penelitian Nawangsari dkk (Ahkam dkk, 2020) bahwa dampak dari rendahnya *school well-being* siswa SMA diantaranya akan menimbulkan perilaku negatif, seperti membolos, malas belajar, terbentuk kelompok tertentu,

prestasi akademis menurun, diri merasa terkucilkan serta siswa akan sulit adaptasi. Selain itu juga akan berdampak pada emosional siswa seperti menimbulkan rasa bosan, stress, malas belajar, semangat menurun, sering merasa sedih, sering kesal, serta kepercayaan diri rendah.

Rendah dan tingginya tingkat *school well-being* pada siswa tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *school well being* diantaranya terdapat faktor eksternal meliputi fasilitas, infrastruktur yang baik, manajemen sekolah, interaksi dan dukungan sosial. Adapun faktor internal seperti motivasi, disiplin, inisiatif, dan kerjasama (Rasyid, 2021). Menyinggung penelitian sebelumnya, ditemukan beberapa unsur yang berdampak pada kesejahteraan sekolah, antara lain *adversity intelligence* (Andriany dan Setyawan, 2016) dan hubungan sosial pendidik dan siswa (Amalia, 2021). Sementara itu, Keyes dan Waterman (2008) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan sekolah, seperti pertemanan dan waktu luang, peran sosial, kerelawanan, sifat kepribadian, optimisme, kontrol diri, serta tujuan dan aspirasi (Faizah dkk, 2020).

Berdasarkan pada uraian sebelumnya, peneliti ingin mengaitkan kontrol diri sebagai salah satu variabel bebas yang akan dikaitkan dengan *school well-being* siswa di pondok pesantren. Pernyataan dari wawancara yang telah dilakukan saat *pre-eliminatory research* dengan perwakilan pengurus, perwakilan santri dan perwakilan guru, mengungkapkan bahwa banyak siswa yang kurang memiliki kontrol diri yang baik, sehingga mudah dipengaruhi oleh teman, serta

dipengaruhi oleh egonya yang tinggi. Menurut Hurlock (1980) kontrol diri dapat membantu remaja berpikir dan bertindak dengan cara yang lebih terkendali, dapat menyalurkan dorongan perasaannya dengan benar, dan tidak melanggar aturan di lingkungannya (Wahyudi & Rohyati,2019).

Kontrol diri tidak hanya berfokus pada perilaku saja akan tetapi juga meliputi kontrol emosional, kontrol kognitif, dan pengambilan keputusan. Pertimbangan kognitif dalam kontrol diri penting agar seseorang dapat membentuk perilaku kearah positif. Sedangkan kontrol emosi juga penting dalam kontrol diri, karena suatu perilaku juga di dasarkan pada emosi. Jika individu sedang mengalami emosi positif, maka cenderung berperilaku positif. Begitupun sebaliknya individu yang mengalami emosi negatif maka cenderung berperilaku negatif.

Berlandaskan uraian di atas, penting untuk melakukan penelitian mengenai kontrol diri terhadap *school well being*, termasuk dalam hal ini adalah siswa yang sekaligus menjadi santri di pondok pesantren. Selain itu, mengaitkan *school well being* dengan kontrol diri pada siswa menengah keatas dimana sekaligus sebagai santri sangat jarang ditemukan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Dengan itu peneliti tertarik dan untuk meneliti “Bagaimana hubungan kontrol diri terhadap *school well being* pada siswa menengah atas di pondok pesantren”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan kontrol diri terhadap *school well-being* pada siswa menengah atas pada pondok pesantren X di Sleman.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan kontribusi ilmiah bagi perkembangan ilmu pada umumnya dan perkembangan ilmu psikologi pada khususnya, serta memperluas dan melengkapi hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan.
- b. Menambah data yang telah diuji secara ilmiah tentang hubungan kontrol diri terhadap *school well-being* pada siswa menengah atas pada pondok pesantren X di Sleman.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Memberikan pemahaman kepada siswa selaku subjek penelitian ini mengenai kontrol diri dan *school well-being* sehingga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan pada siswa, serta membantu dalam mengelola emosi siswa sehingga dapat mencapai pembelajaran yang optimal.

#### **b. Bagi Pihak Pondok Pesantren**

Dengan adanya penelitian ini dapat memberi manfaat untuk lembaga terkait mengenai pandangan mengenai kontrol diri dan *school well-being* siswa yaitu sekolah dan lingkungan pondok pesantren. Dengan hasil penelitian ini yayasan terkait dapat menjadikan pembelajaran dan

sebagai upaya meningkatkan kualitas yayasan dengan menyediakan beberapa kegiatan penunjang dalam meningkatkan kesejahteraan siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan kelanjutan penelitian untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat pembahasan yang sama, sehingga menambah kekayaan hasil penelitian di ranah keilmuan pada umumnya.

**D. Keaslian Penelitian**

Penelitian sebelumnya mengenai *school well-being* telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, namun terdapat beberapa perbedaan mengenai penelitian ini dengan penelitian terdahulu, diantaranya perbedaan subjek, variabel, metode, aspek, dan sebagainya. Handrina dan Iriati (2017) merupakan salah satu penelitian yang pernah dilakukan. Mereka melakukan penelitian kuantitatif dengan variabel dependen yang sama yaitu kesejahteraan sekolah dan variabel independen *locus of control internal*. Hubungan antara *locus off control internal* dengan kesejahteraan sekolah pada siswa SMA Kolese Loyola Semarang menjadi pokok bahasan penelitian ini. Subjek dari penelitian ini dari siswa dan siswi SMA Kolese Loyola Semarang dengan jumlah subjek penilitian 257. Studi ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel, yang menunjukkan bahwa sekolah siswa dengan baik meningkat dengan *locus of control internal* yang lebih tinggi.

Azizah dan Hidayati (2015) juga melakukan penelitian tentang kesejahteraan sekolah dan penyesuaian sosial di pondok pesantren. Penelitian ini

menggunakan 191 siswa dari pondok pesantren MBI Amanatul Ummah sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan menggunakan metode sampling acak stratifikasi proporsional untuk memilih subjek penelitian. Menurut temuan penelitian ini, terdapat korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan penyesuaian sosialnya maka akan meningkatkan rasa *school well-being*.

Penelitian selanjutnya oleh Riyanto (2022) tentang pengaruh hubungan *interpersonal relationship* terhadap *school well-being* pada mahasiswa ilmu keperawatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan interpersonal mempengaruhi kesejahteraan siswa di sekolah, khususnya siswa dengan pengetahuan terbatas. Penelitian ini melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian ini, yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada dampak positif antara *interpersonal relationship* terhadap *school well-being*, yang berarti bahwa hubungan relasional yang baik antar mahasiswa akan mempengaruhi tingkat *school well-being* untuk mahasiswa.

Penelitian lainnya mengenai *school well being* juga pernah dilakukan dengan melibatkan siswa SMP sebagai subjeknya, penelitian ini dilakukan oleh Kuswoyo, dkk (2021). Penelitian ini tentang *school well being* yang dikaitkan dengan variabel komunikasi interpersonal, efikasi diri, dan *student engagement* pada siswa SMPN di Gunung Kidul. Studi penelitian ini mengacu pada teori definisi *school well being* dari Kraag, et al pada tahun 2006. Dan penelitian ini



menunjukkan hasil bahwa *school well being* dan ketiga variabel yang diuji menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

*School well being* juga pernah diteliti dan diuji pada siswa yang sekolah secara *full day* dan *regular school*. Penelitian ini dilakukan oleh Istiqomah & Rahmawati (2020) dengan isi penelitian mengenai *school well being* pada siswa dengan program *full day school* dan siswa dengan program *regular school*. Pendekatan penelitian kuantitatif komparatif digunakan dalam penelitian ini, dengan dua variabel independen yaitu sekolah *full day* dan sekolah reguler dan satu variabel dependen yaitu *school well-being*. Penelitian ini melibatkan siswa SMP sebagai subjeknya dengan jumlah sampel sebanyak 127 siswa. Studi ini menggunakan alat ukur berupa skala *school well-being* yang didasarkan pada teori Konu dan Rimpella (2002). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat *school well being* pada siswa yang *full day school* dengan siswa yang *non full day school*, hasil yang ada menunjukkan bahwa siswa yang *regular school* memiliki tingkat *school well being* yang lebih tinggi daripada siswa *full day school*.

Penelitian oleh Rahma dkk (2020) juga meneliti variabel *school well being* dengan judul penelitian “Bagaimana meningkatkan *school well being*? memahami peran *school connectedness* pada siswa SMA”. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan menjadikan *school well-being* sebagai variabel terikat dan *school cennectedness* sebagai faktor bebas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *school connectedness* dapat mempengaruhi tingkat *school well being* pada siswa.

Arifin & Ahkam pada tahun 2017, juga meneliti mengenai *school well-being* pada mahasiswa. Dengan penelitian mengenai optimisme dan *school well-being*, studi ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan melibatkan 96 mahasiswa sebagai responden. Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa skala *well being* yang mengacu pada indikator Konu & Rimpella *having, loving, being dan health*, sedangkan variabel optimisme menggunakan skala dari Seligman yaitu, *permanence, pervasiveness dan personalization*. Kemudian hasil dari kedua skala tersebut diolah menggunakan korelasi produk momen dan menunjukkan bahwa optimisme dengan *school well being* berkorelasi positif, artinya semakin rasa optimism seorang mahasiswa maka *school well being* mahasiswa juga semakin tinggi.

Penelitian mengenai variabel Kontrol diri pernah dilakukan oleh Intani & Ifdil (2018) dengan penelitian tentang kontrol diri dan prestasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan dua variabel yakni kontrol diri sebagai variabel bebas dan prestasi belajar sebagai variabel terikat. Kemudian instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dengan model skala likert, dan data yang telah diperoleh diolah menggunakan teknik presentase. Dan dari penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa maka akan mempengaruhi peningkatan prestasi siswa

Aroma & Suminar (2012) melakukan penelitian tentang kontrol diri dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja”. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian tersebut, dan siswa sekolah menengah dijadikan sebagai subjek penelitian.

Variabel kontrol diri diukur dengan *self control scale* dari teori Tangney, dan variabel kenakalan remaja diukur dengan alat ukur yang dirancang oleh peneliti. Dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seorang remaja maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku kenakalan remaja.

Penelitian lainnya mengenai kontrol diri, ialah tentang tinjauan meta-analisis tentang kontrol diri dan agresi yang diteliti oleh Hastuti (2018). Penelitian ini menggunakan landasan studi literasi, alat pengumpulan datanya menggunakan data primer dari beberapa studi yang relevan. Penelitian studi meta-analisis ini untuk 13 mengukuhkan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai kontrol diri dan agresi. Dan hasil dari metanalisis menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dan agresi

Berlandaskan pemaparan di atas, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dan beberapa penelitian terdahulu dibandingkan untuk memperjelas orisinilitas dari penelitian ini. Penjelasan perbandingan tersebut yaitu sebagai berikut.

### **1. Orisinalitas Topik**

Kontrol diri dan *school well-being* menjadi dua topik bahasan dalam penelitian ini. Fokus utama penelitian ini adalah *school well-being*. Meskipun peneliti sebelumnya juga telah mengkaji pembahasan *school well-being*, namun variabel penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya. Seperti penelitian Handrina & Ariati (2017) membahas *school well being* yang dikaitkan dengan *internal locus off control*. Dan

penelitian oleh Riyanto (2022) mengenai *school well being* dihubungkan dengan topik *Interpersonal Relationships*.

## **2. Orisinalitas Teori**

Dalam penelitian ini teori *school well being* menggunakan acuan teori definisi serta aspek aspek dari Ronu & Kimpella (2002). Teori Konu & Rimpella juga digunakan oleh penelitian Ahkam & Arifin (2017). Akan tetapi berbeda dengan penelitian Kuswoyo dkk (2021) dimana penelitian ini mengacu pada teori dari kraag et al pada tahun 2006.

Acuan teori kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan teori dari Averil yang dikutip dari Ghufron & Risnawita (2012). Hal ini berbeda dengan penelitian Intani & Ifdil (2018) yang mengacu teori Chaplin (2011:43).

## **3. Orisinalitas Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan skala *school well being* yang dikembangkan peneliti sendiri dengan mengacu pada teori dan aspek *school well being* oleh Konu & Rimpella (2002). Beberapa penelitian sebelumnya juga menggunakan acuan skala *school well being* dari Konu & Rimpella (2002) seperti pada penelitian Rahmawati & Istiqomah (2020).

Pengukuran kontrol diri pada penelitian ini akan menggunakan sebuah skala yang dibuat oleh peneliti dengan acuan pada alat ukur dari Averil. Hal ini terdapat perbedaan dengan penelitian Suminar & Aroma

(2012) yang menggunakan acuan adaptasi alat ukur *self control scale* dari Tagney (2004).

#### **4. Orisinalitas Subjek Penelitian**

Penelitian Azizah & Hidayati (2015) topik *school well being* yang dikaitkan dengan penyesuaian sosial, menggunakan subjek yang sama yakni santri. Namun terdapat letak perbedaannya yakni rentan kelas siswa yang akan dijadikan subjek. Karakteristik yang membedakan ialah santri perempuan dan laki – laki dengan rentan kelas 10 dan 11 serta menempuh jenjang MA dan SMK serta menempuh jenjang diniyah di salah satu pondok pesantren X di Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa ada perbedaan dan persamaan pada bagian penelitian. Pada bagian topik, penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu karena penelitian ini menggunakan variabel *school well being* yang dikaitkan dengan variabel kontrol diri (*self-control*). Selain itu, mengenai subjek penelitian juga tidak sama dengan penelitian-penelitian terdahulu. Dengan demikian, maka keaslian dari penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, beberapa hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini terbukti dengan landasan hasil nilai pearson correlation 0,539 dengan taraf signifikansi sebesar  $p=0,000$  hal itu menunjukkan bahwa  $0,000 < 0,05$  maka dapat dikatakan berkorelasi. Dengan demikian terdapat hubungan positif secara sangat signifikan antara Kontrol diri dan *School well being*. Semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat *school well being* siswa tersebut. Begitupula sebaliknya apabila tingkat kontrol diri siswa rendah maka tingkat *school well being* siswa juga rendah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan, maka peneliti memiliki beberapa saran yang dianjurkan kepada :

##### **1. Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian yang terlibat, hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran dan pertimbangan untuk meningkatkan kontrol diri agar dapat merasakan *school well being* yang diharapkan. Selain itu juga dapat dijadikan sebagai sarana belajar dalam mengelola dan menghadapi situasi pondok pesantren, sehingga membantu subjek terhindar dari emosi dan fikiran negative, akibat dari banyaknya tekanan dan tuntutan yang ada.

## 2. Lembaga Pendidikan Terkait

Lembaga pendidikan yang terkait khususnya adalah pondok pesantren, sekolah MA dan SMK, serta pada lembaga pendidikan sejenisnya pada umumnya. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dan informasi untuk memperhatikan kebutuhan dan kondisi siswa, baik dari kebutuhan fasilitas dan kebutuhan psikologis siswa untuk menunjang *school well being* siswa di sekolah. Dalam penelitian ini lembaga pendidikan dapat memberikan pelatihan atau pembekalan dalam hal meningkatkan kontrol diri, agar siswa dapat menguasai diri dengan baik. Pihak pesantren juga dapat menjadikan beberapa kegiatan untuk diterapkan kepada santri sebagai sarana menumbuhkan control diri dalam diri santri, seperti musyawarah, kerjbakti, dan sebagainya.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti penelitian serupa, disarankan untuk mengikutsertakan kelas XII dalam subjek penelitian agar hasil penelitian ini dapat terwakili secara keseluruhan. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya dapat memperbanyak sumber literature mengenai *school well being* pada siswa di pondok pesantren

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizawati, Yuliana, & Auva. S. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kepatuhan Santri Mahasiswa Putri Pada Aturan Di Ponsok Pesantren Hidayatullah Batam. *Ta'Limuna : Jurnal Pendidikan*, 1 (1).
- Agustin, A. W & Nirwana, H. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Subjective Well Being Remaja Etnis Minangkabau. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. 7 (1). 59-65. <https://doi.org/10.29210/120212980>
- Ahkam, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. F. (2020). Kesejahteraan di sekolah bagi siswa sma: konsep dan faktor yang berpengaruh. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 143.
- Alwi, I. (2015). Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2), 140-148.
- Amalia, I. (2021). Gambaran School Well Being Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 12-15.
- Andriany, N. F., & Setyawan, I. (2016). Adversity intelligence dan kesejahteraan sekolah pada siswa kelas XI dan XII. *Jurnal Empati*, 5(1), 24-27.
- Anggreni & Immanuel. (2020). Model School Well Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi*. 1 (3). 146-156. <https://doi.org/10.24014/pib.vli3.9848>
- Ardiana, M. (2016). Kontrol diri, pendidikan pengelolaan keuangan keluarga, pengetahuan inklusi keuangan siswa pengaruhnya terhadap perilaku menabung siswa smk se kota Kediri. *Jurnal Ekonomi Pendidikan dan Kewirausahaan*, 4(1), 59-75.
- Arifin & Ahkam, M. (2017). Optimisme Dan School Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 1-7.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 1(2), 1-6.
- Awartani, M. G. (2008). Developing Instruments to Capture Young People's Perceptions of how School as a Learning Environment Affects their Well-Being. *European Journal of Education*, 43(1), 51-70.
- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian sosial dan school well-being: studi pada siswa pondok pesantren yang bersekolah di MBI Amanatul Ummah



- Pacet Mojokerto. *Jurnal Empati*, 4(4), 84-89.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azyz, M. A. (n.d.). School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri*, 18-35.
- Creswell, J. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th ed.)*. Pearson.
- Departemen Pendidikan Nasional, Undang-Undang No 20 Tahun 2003 (Jakarta: Depdiknas, 2003).
- Effendi, A. S. (2016). Hubungan Antara School Well-Being Dengan Intensi Delinkuensi Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 5 Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 195-199.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *CALYPTRA*, 3(1), 1-11.
- Faizah, F., Rahma, U., Dara, Y. P., & Gunawan, C. L. (2020). School Well-Being Siswa Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Pengguna Sistem Full-Day School di Indonesia. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 5(1), 34-41.
- Faizah, F., Rahma, U., Dara, Y. P., & Gunawan, C. L. (2020). School Well-Being Siswa Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Pengguna Sistem Full-Day School di Indonesia. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 5(1), 34-41.
- Fitroh, N. (2016). Mengapa remaja Bugis Makassar bersyukur?: Pendekatan indigenous psychology. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2).
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handrina, I. A. G., & Ariati, J. (2017). Hubungan Antara Internal Locus of control Dengan School Well-Being Pada Siswa SMA Kolese Loyola Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 252-256.
- Hardani, A. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Jawa Tengah: CV Pustaka Ilmu Group.
- Hasnayanti, A., Pramesti, C. A., Adam, F. T., & Noorrizki, R. D. (2020, August). Tingkat optimisme pada mahasiswa universitas negeri malang. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1).
- Hastuti, L. W. (2018). Kontrol Diri dan Agresi: Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 42-53.

- Hefni, M. (2012). Penerapan Total Institution Di Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep. *Karsa*, 20(1), 43-57
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019, November). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 412-420).
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65-70.
- Istiqomah, N., & Rahmawati, A. (2020). School wellbeing siswa fullday school dan siswa regular school. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 19-28.
- Keyes, C. L., & Waterman, M. B. (2008). Dimentions of Well-being and Mental Health Adulthood. *New ersey. NJ Lawrence Erlbaum Associates, Inc.*
- Keyes, C. L., & Waterman, M. B. (2008). Dimentions of Well-being and Mental Health Adulthood. *New ersey. NJ Lawrence Erlbaum Associates, Inc.*
- Khatimah, H. (2015). Gambaran School Well-Being pada Peserta Didik Program Kelas Akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *Psikopedagogia*, 4(1), 20-30.
- Konu, A. & Rimpella (2002). Well-being in schools : a conceptual model. *Health PromotionInternational*, 17(1), 79-87.
- Konu, A. & Rimpella (2006). School well Being in Grades 4-12. *Health Education Research*, 21(5), 633-642.
- Konu, A. L. (2002). Factor structure of the School Well-being Model. *Health Education research*, 17(6), 732-742.
- Kuswoyo, K., Hidayah, N., & Diponegoro, A. M. (2021). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Guru, Student Engagement dan Efikasi Diri terhadap School Well-Being Siswa SMPN 1 Semanu Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Syntax Transformation*, 2(03), 342-353.
- Machfutra dkk. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Santri Putri Pesantren X Yogyakarta. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 21 (4). 236-246. <http://dx.doi.org/10.22435/hsr.v2li4.930>
- Nanda, A., & Widodo, P. B. (2015). Efikasi diri ditinjau dari school well-being pada siswa sekolah menengah kejuruan di Semarang. *Jurnal Empati*, 4(4), 90-95.
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nurchayaningsari, D. &. (2018). School Well Being pada Siswa SMP.

*National Conference Psikologi UGM, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, 152-160.

Nurhaini, D. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget. *Psikoborneo*, 6(1), 92-100.

Oktia, V. (2022). Pengaruh Academic Burnout dan Academic Engagament Terhadap School Well Being Santri Pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 1(3), 89-94.  
<https://doi.org/10.47679/njbss.202213>

Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia, Pub. L. No. 18 Tahun 2014. Tersedia pada: <http://ditpdpontren.kemenag.go.id/wp-content/uploads/2014/12/PMA18-tahun-2014.pdf>.

Rahma, U., Faizah, F., Dara, Y. P., & Wafiyah, N. (2020). Bagaimana meningkatkan school well-being? Memahami peran school connectedness pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 45-53.

Rahman dkk. (2022). Peran Kebijakan Pesantren Amanah Muhammadiyah Kota Tasikmalaya Dalam Membentuk Karakter Santri Islami. *AlQalam : Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. 16 (4). 1459-1469

Rahmawati, A. D. (2015). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Kepatuhan Santri di Pondok Pesantren Modern. *Seminar Nasional psikologi UMS*.

Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 19-32.

Ramadona, M. D., & Mamat, S. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69.

Rasyid, A. (2021). Konsep dan Urgensi Penerapan School Well-Being pada Dunia Pendidikan. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 376-382.

Revelia. (2016). Pengaruh Big Five Personality Dan Adversity Quo. *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tazkia : Journal of Psychology*, 4, 4-16.

Revelia. (2016). Pengaruh Big Five Personality Dan Adversity Quo. *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tazkia : Journal of Psychology*, 4, 4-16.

Riyanto, S. (2022). Pengaruh interpersonal relationships terhadap school well-being pada mahasiswa Ilmu Keperawatan. *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 13(1), 11-16.

- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016a). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81–104.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiarta dkk. (2019). Filsafat Pendidikan Ki Hajar Dewantara (Tokoh Timur). *Jurnal Filsafat Indonesia*. 2 (3). 124-136.
- Sugiyono. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. (2014). *Statistika Terapan*. Yogyakarta: CAPS (Center of Academic Publishing Service).
- Sumanto. (2014). *Statistika Terapan*. Yogyakarta: CAPS (Center of Academic Publishing Service).
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7).
- Wahyudi, I., & Rohyati, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Peraturan pada Santri Pondok Pesantren X di Kabupaten Sleman. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 27-33.
- Wahyudi, I., & Rohyati, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Peraturan pada Santri Pondok Pesantren X di Kabupaten Sleman. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 27-33.
- Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yuniar, M., Abidin, Z., & Astuti, T. P. (2005). Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Psikologi Undip*, 2(1), 10-17.