

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SANTRI TAHUN PERTAMA PONDOK PESANTREN
ASSHIDDIQIYAH JAKARTA**



**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Disusun Oleh:

Inggrid Putri Diandini

16710079

Dosen Pembimbing:

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ingrid Putri Diandini

NIM : 1610079

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis Santri Tahun Pertama Asshiddiqiyah” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Juli 2021

Pembuat Pertanyaan,



Ingrid Putri Diandini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ingrid Putri Diandini

NIM : 16710079

Prodi : Psikologi

Judul : Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren Asshiddiqiyah

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Yogyakarta, 27 Juli 2021

Pembimbing,



Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.

NIP. 199004072019032014



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-947/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Tahun Pertama Asshiddiqiyah Jakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : INGGRID PUTRI DIANDINI, CH, CHt, C.Ps
Nomor Induk Mahasiswa : 16710079
Telah diujikan pada : Kamis, 20 Juli 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 64e705e9b5aa1



Penguji I

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

Valid ID: 64e702eb43f4b



Penguji II

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

Valid ID: 64e5be8b7fc79



Yogyakarta, 20 Juli 2023

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

Valid ID: 64e75b7b93c81

MOTTO

“Tidak ada yang kebetulan. Semua tak terlepas dari skenario-Nya. Sejauh apapun kamu berjalan, hanya Ia sebaik-baik-Nya tempat Kembali. Hanya kepada-Nya aku menyembah. Hanya kepada-Nya aku memohon pertolongan”

(Murid Kehidupan)

“Mencintai membuat keberanianmu berlipat ganda. Dicintai menjadikanmu lebih kuat”

(Larasati)

“Perhatian utama manusia bukan untuk mencari kesenangan atau menghindari kesedihan. Tetapi menemukan makna dalam hidup”

(Victor Frankl)

**Perkecillah dirimu, maka kau akan tumbuh lebih besar dari dunia.
Tiadakan dirimu, maka Jati dirimu akan terungkap tanpa kata-kata**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT Tuhan Semesta Alam yang senantiasa menjadi tempat sandaran dan sebaik-baiknya rumah untuk kembali. Hanya kepada-Nya aku menyembah dan memohon pertolongan, pengampunan, serta petunjuk untuk tetap berada dalam jalan yang lurus (jalan yang benar). Sholawat serta salam yang agung tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, berkat syafaatnya saya ikut merasakan kenikmatan ilmu pengetahuan. Serta seluruh pihak yang memberikan dukungan baik moral maupun moril hingga karya tulis ini dapat terselesaikan

DENGAN MENYEBUT NAMA ALLAH YANG MAHA PENGASIH & PENYAYANG

*Dengan segenap syukur dan kerendahan hati
hasil karya sederhana ini saya persembahkan untuk:*

Inggrid Putri Dianidini

*(jabang bayine Romo Ibu yang diharap bisa menjadi perempuan pintar nan mencerahkan)
Atas izin-Nya akhirnya kau berhasil sampai di titik ini*

KELUARGA

Kepada yang tercinta ibunda Kasiyati Budiasih dan ayahanda Tofik Kurahman, terima kasih telah dengan sabar dan luar biasa menjadi orang tua, guru, dan rumah sekaligus madrasah saya selama hidup. Serta adik laki-laki yang terkasih; Damar Labib Raditya. Juga para Sesepuh/Tetua/Leluhur yang telah mendukung dan mendoakan saya bahkan sejak sebelum jasad ini terlahir. Terimakasih atas segala do'a, ridho, kasih sayang, bimbingan dan segala dukungan yang tak henti-hentinya dalam kondisi lapang maupun sempit.

SAUDARA SEPERGURUAN

Kelurga besar Toms Hepi Wellness Center, PMII Humaniora Park, Global Outbound, KLTC, dan seluruh Murid Kehidupan di Semesta Raya

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah Rabbi' alamin, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan anugerah, hidayah dan rahmat-Nya kepada penulis. Berkat Ridho-Nya, skripsi ini dapat terselesaikan. Tidak ada kata yang lebih baik lagi untuk menggambarkan suasana hati dan pikiran penulis pada saat ini. Tak lupa pula, sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita, Nabi Agung Muhammad SAW. Yang kita nanti-nanti syafa'atnya di hari akhir kelak. *Aamiinn*.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Banyak kritik dan saran yang penulis nantikan, baik diwujudkan dalam penelitian lanjutan kedepannya atau bahkan dalam wujud apapun guna kepentingan secara umum. Selain itu, tentu penulis juga tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini sendirian. Banyak pihak yang telah membantu penulis dalam setiap prosesnya. Penulis mengucapkan terima kasih namun dengan segala keterbatasan penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu nama dalam skripsi ini. Semoga kebaikan kalian akan segera dibalas oleh Allah SWT. *Aammiinn*.

Dalam kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang berperan aktif. Dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
2. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terimakasih atas masukan, saran, dan dorongan terlebih pada masa-masa akhir studi.

4. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar membimbing, mendukung dan mengarahkan, serta sosok yang luar biasa yang tak henti-hentinya memberikan ilmunya kepada penulis.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu dan pengalaman, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
6. Kepada kedua Orang tua tercinta, untuk Ayah yang telah sabar dan bijaksana mendidik Putri semata wayangnya sedari dini, untuk Ibu yang telah berjuang hingga detik ini dengan segenap tenaga, waktu, dan doa yang tak henti-henti. Juga pada mbah kakung dan mbah putri yang begitu besar menaruh harapan pada saya, terimakasih atas segala do'a yang terucap maupun yang termaktub dalam batin, dalam setiap nafas, pengorbanan yang tiada sanggup terbalas, serta cinta dan kasih sayang yang begitu besar dan tulus.
7. Kepada Suhu Tomi Aditama, Bunda Oni, dan Teh Nina yang sudah sudi dan bersedia dengan tulus juga penuh sukarela menjadi orang tua yang membimbing, mengasuh, dan mengasahi saya layaknya anak sendiri, terimakasih atas dukungan semangat, dorongan, do'a, dan kasih sayangnya selama ini.
8. Kepada seluruh keluarga besar Toms Hepi Wellness Center; Ka Galih, Mas Hadi, Om Aris, Sutaq, Mas Syarif, Mbakyu Kartika, Mas Fafa, Mas Reddy, Pak Ivan, Pak Miftah, dll. Terimakasih atas cinta yang luar biasa, akhirnya adik bungsu yang sering jadi boneka kalian berhasil LULUS dan menuntaskan tanggung jawabnya.
9. Untuk Ksatria, yang terkasih. Terimakasih atas kehadiran dan peran yang luar biasa selama 7 tahun ini. (*Words can't describe anything. You're the one who showed me what true love is, let's grow old together*). Bismillah sama-sama dipermudah lanjut S2 dan makin membumi juga diberi keluasan hati ben iso migunani tumrapping liyan.
10. Keluarga Besar PMII Rayon Humaniora Park, terimakasih telah menjadi tempat saya berproses. Terimakasih kepada semua orang, Mas Aan Marom, Mas Memet,

Mas Jen, Mas Zuhri, Ajo, serta sahabat- sahabati yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

11. Keluarga Besar Global Outbound, Fajar, Euis, Ndan Ahsan, Mba Jihan, Asep, Robi, Aldo, dan Bu Wiyah, terimakasih telah bersedia berproses bersama dan menjadi wadah yang membuka banyak cakrawala baru. Terimakasih atas perjalanan dan pengalaman berharga yang tak dapat terbayarkan oleh apapun.
12. Kepada Ka Ayik, Bang Hairiza, Mba Nuun, Tan Hamzah, Agam Alwi, Aryani, Risda, dan Frans. Terimakasih telah sedia juga sudi menjadi tempat yang nyaman untuk singgah dan memulangkan banyak cerita
13. Kepada teman-teman Psikologi Fishum yang telah membantu segala proses penyusunan skripsi ini.
14. Kepada semua pihak yang mungkin secara diam-diam ikut membantu, menolong, dan memperhatikan perkembangan skripsi saya.
15. Kepada diri saya sendiri; yang telah kuat bertahan dan berjalan sampai di titik ini. Terimakasih, aku mencintaimu tanpa batas waktu.

Semoga Allah Subhanahu wa ta'alla memberikan balasan yang terbaik atas segala kebaikan, jasa-jasa yang telah diberikan. Demikian, semoga dengan adanya penelitian skripsi ini mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Psikologi. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 7 Juli 2023

DAFTAR ISI

Pernyataan Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Nota Dinas Pembimbing Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Motto	iv
Halaman Persembahan	Error! Bookmark not defined.
Kata Pengantar	Error! Bookmark not defined.
Intisari	xix
Abstrak	xx
Daftar Isi	x
Daftar Bagan	xvi
Daftar Tabel	xvi
Daftar Lampiran	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
Latar Belakang Masalah	1
Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
Tujuan Penelitian	10
Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis	11

2. Manfaat Praktis.....	11
Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
A. Kesejahteraan Psikologis	18
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	18
2. Aspek – Aspek Kesejahteraan Psikologis	19
a. Penerimaan Diri.....	19
b. Hubungan Interpersonal yang Positif.....	20
c. Penguasaan Lingkungan (<i>Environtmental Mastery</i>)	21
d. Tujuan Hidup.....	21
e. Otonomi.....	22
f. Pengembangan Diri	23
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	23
a. Suport Sosial.....	23
b. Status Sosial Ekonomi	24
c. Usia	25
d. Jenis Kelamin.....	25
e. Adat atau Budaya	25
f. Religiusitas	26

g. Kepribadian	26
h. Penyesuaian Diri	27
B. Penyesuaian Diri.....	27
1. Definisi Penyesuaian Diri	27
C. Aspek - Aspek Penyesuaian Diri	28
a. Pemahaman Diri dan Wawasan Diri.....	29
b. <i>Adaptibility</i>	29
c. Pengembangan Diri dan Kendali Diri.....	29
d. Perspektif Objektif, Nilai - Nilai yang Diprioritaskan, dan Filosofi Hidup	29
D. Macam – Macam Penyesuaian Diri	30
a. Penyesuaian yang Baik (<i>good adjustment</i>)	30
b. <i>Maladjustment</i>	32
E. Faktor – Faktor Penyesuaian Diri	Error! Bookmark not defined.
F. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis	33
Pengembangan Diri & Kendali Diri	Error! Bookmark not defined.
Sudut Pandang Objektif, Nilai Prioritas, & Falsafah Hidup ..	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39

A.Desain Penelitian	39
B.Identifikasi Variabel Penelitian	40
C.Definisi Operasional	40
1. Kesejahteraan Psikologis	41
2. Penyesuaian Diri	41
D.Populas dan Sampel	41
1. Populasi Penelitian.....	41
2. Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	42
E.Metode dan Alat Pengumpulan Data	42
1) Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
a. Skala Kesejahteraan Psikologis	43
b. Skala <i>Self Adjustment</i>	43
F. Uji Validitas, Seleksi Aitem dan Reabilitas Alat Ukur	43
1. Uji Validitas	43
2. Seleksi Aitem.....	Error! Bookmark not defined.
3. Uji Reliabilitas	44
G.Teknik Analisis Data	44
1. Uji Deskriptif	44

2. Uji Asumsi	45
3. Uji Hipotesis	46
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A.Profil Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Jakarta	48
B.Persiapan Penelitian.....	49
C.Pelaksanaan Penelitian.....	50
D.Paparan Hasil Penelitian.....	50
1. Uji Validitas	50
2. Uji Reliabilitas.....	52
3. Uji Asumsi	53
4. Uji Hipotesis.....	58
E.Pembahasan.....	59
1. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Santri Tahun Pertama Asshiddiqiyah Jakarta.....	59
2. Tingkat Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama Asshiddiqiyah Jakarta ..	63
3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Santri Tahun Pertama Asshiddiqiyah Jakarta.....	65
BAB V.....	67

PENUTUP	67
A.Kesimpulan	67
B.Saran	68



Daftar Bagan

Bagan 2.1.....	37
Bagan 2.2.....	Error! Bookmark not defined.
Bagan 4.1.....	55
Bagan 4.2.....	56



Daftar Tabel

Tabel 4.1	49
Tabel 4.2	51
Tabel 4.3	52
Tabel 4.4	53
Tabel 4.5	56
Tabel 4.6	57
Tabel 4.7	57
Tabel 4.8	58
Tabel 4.9	58
Tabel 4.10	59
Tabel 4.11	54
Tabel 4.12	54
Tabel 4.13	54
Tabel 4.14	55

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Tabulasi Data Kesejahteraan Psikologis	77
Lampiran 2 Tabulasi Data Penyesuaian Diri.....	82
Lampiran 3 Uji Reliabilitas	10909
Lampiran 4 Deskriptif Statistik	10909
Lampiran 5 Uji Normalitas	110
Lampiran 6 Uji Linieritas.....	110
Lampiran 7 Uji Hipotesis.....	111



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI TAHUN PERTAMA PONDOK PESANTREN ASSHIDDIQIYAH JAKARTA

Ingrid Putri Diandini

16710079

INTISARI

Pondok pesantren adalah salah satu institusi pendidikan yang turut menjalankan serta mewujudkan sistem pendidikan nasional berbasis religiusitas. Namun pendidikan di pondok pesantren menyajikan berbagai pengalaman yang lebih kompleks dan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan 2 skala penelitian, yaitu: skala penyesuaian diri dan skala kesejahteraan psikologis. Populasi dalam penelitian ini adalah santri pondok pesantren Asshiddiqiyah Jakarta. Pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah 113 santri. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan aplikasi jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p < 0.001$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis dengan sumbangan efektif sebesar 20,6%.

Kata Kunci: *Penyesuaian Diri, Kesejahteraan Psikologis, Santri Tahun Pertama Asshiddiqiyah*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

RELATIONSHIP BETWEEN SELF ADJUSTMENT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE FIRST YEAR STUDENTS IN ASSHIDDIQYAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Ingrid Putri Diandini

16710079

ABSTRACT

Islamic Boarding School is one of the educational institution which participate in running and actualizing the national education system based on religiosity. However, the education in Islamic Boarding School presents a variety of experiences that are more complex and it will affect the psychological well-being of students (santri). This study aims to determine the relationship between self-adjustment AND psychological well-being of the first year students in Asshiddiqiyah Islamic Boarding School, Jakarta. . The method used in this study is quantitative with 2 research scales, namely: adjustment scale and psychological well being scale. The populations in this study are Junior High School students of Manba'ul Ulum Asshiddiqiyah. This study used a purposive sampling technique indetermning the sample, with a total of 113 students. The analysis technique used is multiple linear regression with the Jamovi software. The results showed that the p value <0.001 means that there is a significant relationship between self adjustment and psychological well being with an effective contribution of 20,6%.

Keywords: *Self-adjustment, Psychological well-being, First year students of Asshiddiqiyah*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu kebutuhan untuk meningkatkan kualitas pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan pemahaman yang berguna untuk perkembangan pribadi dan profesional. Pendidikan membuat manusia memiliki keterampilan dan pengetahuan. Pondok pesantren adalah salah satu institusi pendidikan yang telah berdiri sejak lama di Indonesia dan turut menjalankan serta mewujudkan sistem pendidikan nasional berbasis religiusitas (Syafe'i, 2017). Pesantren menggabungkan tiga kualifikasi pendidikan yang sangat penting, yakni praktik perilaku kebajikan, dakwah, serta ibadah (Qomar, 2005). Dalam menjalankan sistem pendidikannya, pondok pesantren memiliki sistem yang berbeda dengan sekolah formal pada umumnya, karena mewajibkan santri untuk mukim di lingkungan pondok pesantren. Santri adalah istilah yang digunakan untuk menyebut peserta didik di pesantren (Hariadi, 2015).

Dalam KBBI santri berarti orang yang tekun dan sungguh-sungguh untuk mempelajari dan memahami agama Islam (Tim Penyusun, 2008). Istilah santri berakar dari kata *cantrik* yang bermakna sebagai seseorang yang selalu mengikuti kemanapun jejak langkah gurunya pergi dan menetap (Yani, dkk, 2015). Dalam pendapat yang lain, santri diartikan sebagai orang yang tahu/memahami kitab – kitab suci secara mendalam (Yasmadi, 2005). Dengan demikian secara umum santri adalah seseorang yang istiqomah mengikuti dan belajar agama dari seorang Kyai atau guru di pesantren. Selain itu santri diharapkan memiliki berkepribadian yang baik, suka menolong orang lain dengan pengetahuannya, dan mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pesantren ternama di Ibu Kota Jakarta yang menarik perhatian peneliti yakni Pondok Pesantren Asshididiqiyah. DR. KH. Noer Muhammad Iskandar, SQ selaku pendiri sekaligus pengasuh utama telah mendirikan

Asshiddiqiyah sejak tahun 1985 M. Asshiddiqiyah merupakan pondok pesantren kombinasi yang menggabungkan sistem modern dan salaf. Perpaduan kedua sistem tersebut dapat dilihat dari penggabungan antara kurikulum modern berupa sekolah formal dan metode klasik yang masih mempertahankan pengajaran kitab-kitab kuning dengan metode belajar yang khas seperti hafalan, *sorogan*, *bandongan*. Dengan demikian selain mengajarkan pendidikan agama, Asshiddiqiyah sebagai lembaga pendidikan juga mengajarkan ilmu-ilmu umum, bahasa asing, serta keterampilan umum lainnya melalui sekolah serta kegiatan ekstrakurikuler yang ada di dalamnya (Idris, 2009).

Dalam menerapkan pola pengajaran di pesantren, KH. Noer Muhammad Iskandar atau yang kerap disapa Abah Noer memiliki tiga pendekatan khusus yakni spiritual, akal/keilmuan, dan keterampilan.

“Dari aspek spiritual, Abah Noer menerapkan riyadhah wajib yang sudah jadi kegiatan rutin seluruh santri seperti shalat jamaah, puasa sunah Senin Kamis, Daud, tahajud, dhuha, istighosah setiap menjelang Maghrib dan Subuh, juga pembacaan Ratibul Haddad. Sementara dari aspek intelektual Abah Noer mengharmonisasi kurikulum pesantren tradisional dan modern. Dan dari aspek keterampilan, Asshiddiqiyah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup beragam seperti Pramuka, PMR, Pencak Silat Pagar Nusa, Taekwondo, Hadrah, Marawis, Tari Tradisional, Akustik, Futsal dan Sepak Bola, Bola Voly, Bulu Tangkis, Bola Basket, Ceramah, dan Qira,” (AS/Preliminary Research, 5 Januari 2023).

Menurut pandangan Abah Noer santri tak harus menjadi kiai, ustadz, penceramah, dan sejumlah karier 'khas pesantren' lainnya. Santri dibebaskan berkiprah sesuai dengan talenta dan minat masing-masing. Oleh karena itu, sejak awal para santri didorong untuk aktif dan turut serta dalam berbagai acara dan ajang kompetisi baik yang diselenggarakan dalam ruang lingkup pesantren

maupun kegiatan berskala nasional dan internasional. Hal tersebut tentu menjadi nilai tambah tersendiri (Tohirin & Muchlisin, 2021).

“Sehari-hari kita udah mulai aktivitas dari pagi buta, jam 3 bel udah bunyi. Bangun siap-siap ke kamar mandi langsung ke masjid buat riyadhah, kalau Abah nyebutnya aurod fajar, terus belajar bahasa atau ngaji kitab, baru setelah itu sekolah formal. Siang ada waktu istirahat sebentar, ba'da ashar baru kita sekolah lagi diniyah. Sampe kira-kira menjelang magrib, setelah itu baru kita ngaji Quran dan disambung mutholaah. Rutinitas tiap hari ya gitu. Kadang jenuh running terus gitu, tapi dinikmati. (EK & EM/Preliminary Research, 5 Januari 2023)

Berdasarkan keterangan yang didapat dari santri, mereka seringkali merasa jenuh lantaran rangkaian aktivitas yang begitu padat. Belum lagi aktivitas tersebut merupakan suatu hal yang relatif baru dan banyak menyita energi baik secara pikiran maupun tenaga. Alhasil perubahan kebiasaan yang berlangsung secara signifikan berdampak pada emosional maupun fisik santri. Menurut pemaparan dokter jaga yang bertugas di Unit Kesehatan Santri, diketahui bahwa hampir 50% santri tahun pertama terserang asam lambung/magh. Hal ini lantaran sebagian besar dari mereka merasa stress dan tertekan karena banyaknya peraturan yang harus dipatuhi. Misal saja seperti tidak diperkenankan membawa *gadget*, tidak boleh dijenguk sebelum 41 hari, atau wajib berbahasa arab/inggris. Dengan demikian artinya lingkungan yang baru dan rutinitas harian yang berbeda menimbulkan rasa ketidaknyamanan secara psikologis.

Santri yang mengenyam pendidikan di Asshiddiqiyah berada pada jenjang pendidikan SMP dan Aliyah/SMA. Dengan demikian usia santri berkisar dari 13 – 18 tahun, yang mana usia tersebut masuk dalam kategori remaja. Seperti yang diketahui bahwa fase remaja adalah periode transisi dalam hidup seseorang dari masa remaja ke masa dewasa yang mencakup perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2011). Pada masa ini, individu akan mengalami

pertumbuhan dan perkembangan pesat baik secara fisik maupun mental (Alex, 2003). Sebut saja seperti ketidakseimbangan emosional yang sering terjadi pada masa ini. Ketidakstabilan yang terjadi lantaran pada usia ini, individu mulai menggali identitas diri dan mempertanyakan nilai-nilai serta pola-pola hubungan sosial yang selama ini dianut mulai berubah. Pada fase ini remaja sering menyerupai orang dewasa muda yang merasa memiliki hak untuk mengambil keputusan sendiri. Pada fase ini, remaja mencapai tingkat kemandirian dan identitas sangat kentara, serta mengalami perkembangan pemikiran yang semakin logis, abstrak, dan idealistis (Teressa & Jeanes, 2002).

Serupa dengan teori lain yang menerangkan bahwa tahap perkembangan remaja masuk ke dalam tahap *identity vs role confusion*, pencapaian tugas pada tahap ini meliputi pengembangan stabilitas emosi, rasa percaya diri, dan pandangan tentang diri sebagai individu yang unik (Erikson, 2006). Sedangkan Hurlock (2004) menjelaskan bahwa salah satu karakteristik fase remaja adalah mulai menjalin hubungan teman sebaya, dengan kata lain remaja sudah menjangkau hubungan sosial yang semakin luas dengan teman sebaya (Hurlock, 2009). Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk diterima dan disukai oleh kawan sebaya atau kelompok. Oleh karena itu, mereka akan senang dan merasa nyaman ketika diterima dan merasa cemas serta tertekan ketika ditinggalkan dan diremehkan oleh teman sebayanya. Bagi sebagian besar remaja, pandangan teman sebaya terhadap diri mereka lebih penting daripada orangtua mereka (Wade, 2007).

Beberapa penelitian telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa secara umum santri diketahui memiliki level kesejahteraan psikologis yang baik. Hasil penelitian Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitiannya memiliki kapabilitas untuk membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, dapat mengatasi masalah secara mandiri, dapat mengendalikan lingkungan sesuai kebutuhannya, serta jeli dan dapat mengoptimalkan potensi diri secara berkesinambungan

(Achmad, 2011). Selanjutnya penelitian tentang Gambaran *Psychological Well-being* pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren Sindangsari Al Jawami menunjukkan 62% dari 99 responden yang ditelitinya memiliki kategori *psychological well-being* tinggi, terutama dalam dimensi perkembangan pribadi dan penguasaan lingkungan (Zahara, 2016)

Selanjutnya penelitian *Psychological well-being* pada Santri Ngrowot di PP Haji Ya'qub Lirboyo Kota Kediri menunjukkan bahwa santri ngrowot di PPHY memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dengan *positive psychological functioning* yang terpenuhi (Mardhika & Hidayati, 2019). Selain itu dalam penelitian yang berjudul Kesejahteraan Psikologis Santri remaja di Pondok Pesantren Sukamiskin membuktikan bahwa semua santri yang ditelitinya betah bermukim di Pondok Pesantren karena merasa senang memiliki banyak teman, dan mereka memiliki hubungan yang positif terhadap teman sebaya dan seniornya. Santri yang menjadi subjek penelitian juga menunjukkan perkembangan diri yang meningkat ditinjau dari kemampuan diri dalam menghafal kitab-kitab yang wajib dihafal (Nabilah, dkk, 2022).

Meskipun banyak penelitian yang menyatakan bahwa santri memiliki level kesejahteraan psikologis yang baik, namun ada pula beberapa penelitian yang menunjukkan hasil sebaliknya. Berbagai dinamika pertumbuhan serta perkembangan baik dari aspek fisik, kognitif, afektif, maupun sosio emosional yang dialami oleh remaja pada umumnya juga kerap kali dialami oleh remaja yang mengenyam pendidikan di pondok pesantren. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa seorang remaja yang baru memulai menjadi santri acap kali mengalami berbagai permasalahan (Atmoko, 2005).

Tak ayal hal tersebut lantaran pendidikan di pondok pesantren menyajikan berbagai pengalaman yang lebih kompleks dan beragam bagi setiap santri. Pengalaman-pengalaman tersebut terbentuk atas banyaknya perubahan yang terjadi, mulai dari perubahan kebiasaan pola hidup, norma, aturan-aturan, hingga relasi pertemanan. Termasuk dalam hal ini yang berperan menjadi sumber stressor

yakni kegiatan pesantren yang sangat padat dan cenderung monoton, membuat santri merasa kurang bebas untuk menggali potensi diri serta memiliki kesempatan yang terbatas dalam menentukan pilihan. Hal itu membuat santri jenuh, kehilangan motivasi, bahkan tertekan (Sa'idah & Laksmiwati, 2017). Munculnya perasaan serta makna atas berbagai pengalaman yang dialami santri tentunya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Tidak dapat dipungkiri bahwa keharusan untuk mukim di pondok pesantren ini menjadi tantangan tersendiri bagi santri, lantaran jauh dari orangtua mereka (Tasnim & Satwika, 2021). Para santri yang bersekolah di pesantren umumnya berasal dari berbagai daerah serta kota di luar lokasi pesantren tersebut berada. Bahkan beberapa santri berasal dari luar provinsi serta negara yang berbeda (Pranoto, dkk, 2021). Dengan demikian, setiap santriwan/wati yang bersekolah di pesantren akan mempunyai tempat tinggal yang berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya. Selain itu, para santri juga akan bergabung dengan santri lain dengan latar belakang dan budaya yang berbeda (O. Handono, 2013). Santri yang belum menyesuaikan diri dan memiliki toleransi rendah terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan pesantren dapat mengalami stress karena merasa kesulitan untuk bertahan (Rahmatullah & Purnomo, 2020).

Fakta lapangan yang ditemui di Pesantren Asshiddiqiyah juga menunjukkan fenomena seperti yang telah disebutkan diatas. Sebagian besar santri tahun pertama mengalami permasalahan dalam hal adaptasi sosial. Mereka merasa terisolasi dan terbatas baik secara fisik maupun emosional. Kesemuanya itu terjadi lantaran perubahan dinamika yang berlangsung, mulai dari perubahan budaya dan pembelajaran yang jauh lebih intensif, jauh dari keluarga, terputusnya koneksi dari dunia luar, pembatasan gadget/alat elektronik, ruang lingkup yang terbatas, serta tekanan akademis, dan tuntutan regulasi yang hampir seluruhnya bersifat baru. Alhasil dinamika baru yang dialami oleh santri tahun pertama menimbulkan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Santri yang belum mampu menyesuaikan diriya dengan baik akan menunjukkan perilaku tertentu seperti kurang bergaul, lebih sering menyendiri

dan lebih memilih berada di kamar atau bahkan tidak mentaati peraturan yang ada di lingkungan pesantren (Sa'idah & Laksmiwati, 2017). Lebih dari itu, problematika yang sering kali dialami oleh santri yakni tidak betah dan perasaan tersebut akan berimplikasi pada banyak hal lain seperti melanggar peraturan dengan tidak mengikuti kegiatan sekolah, mengaji, sholat berjamaah, atau membawa *handphone* (Haiffahningrum, dkk, 2022). Bahkan para santri yang sudah kadang merasa tidak sanggup bertahan di lingkungan pesantren memilih untuk kabur atau pulang ke rumah tanpa seizin pengurus (Rahmatullah & Purnomo, 2020)

Ada pula santri yang sengaja membuat kegaduhan dengan bertengkar dan menciptakan keributan antar kelompok, biasanya tindakan tersebut sengaja dilakukan untuk mencari perhatian pihak pengurus agar santri dipulangkan atau diskors. Hal tersebut lantaran santri merasa terkekang dan terpaksa belajar di pondok pesantren karena paksaan orang tua (Handono & Bashori, 2013). Beberapa santri bahkan juga ada yang merasa dirinya tersisihkan oleh orangtua dan merasa kurang diperhatikan oleh orangtuanya karena ditempatkan di pondok pesantren. Alhasil perasaan tersebut mendorong mereka bermalas-malasan atau hanya sekedarnya saja dalam mengikuti aktivitas pesantren (Oktaviani & Indrawati, 2019).

Berdasarkan penjabaran yang telah diuraikan diatas peneliti mengasumsikan bahwa santri tahun pertama cenderung mengalami permasalahan dalam kesejahteraan psikologis. Menurut (Ryff & Singer, 1989) *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merujuk pada istilah yang menggambarkan kesehatan psikologis seseorang, yang didasarkan pada pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting bagi individu untuk mencapai pribadi yang sehat secara utuh serta dan memaksimalkan potensi diri secara optimal (Huppert, 2009). Menurut pendapat yang lain, kesejahteraan psikologis adalah bentuk refleksi dari kesejahteraan emosional, kebahagiaan, dan kesehatan mental yang positif (Doyle, dkk, 1998).

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis mencakup pencapaian penuh potensi psikologis seseorang, termasuk kemampuan menerima kekuatan dan kelemahan diri, membina hubungan positif dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri dan mengambil keputusan, mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu melewati tahap perkembangan hidup. Sementara berdasarkan teori lain (Batram & Boniwel, 2007) kesejahteraan psikologis berasosiasi dengan pengharapan, partisipasi, kebermaknaan, kebersyukuran, kehormatan, dan sikap optimistis. Individu dengan kualitas kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu mengatasi emosi negatif dan berkompromi dengan kondisi yang tidak menyenangkan (Huppert, 2009).

Guna menciptakan kesejahteraan psikologis yang positif, tentunya sangat perlu memperhatikan variabel - variabel yang mempengaruhi. Berdasarkan penelitian Ryff & Singer terdapat beberapa faktor yang sangat berpengaruh pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, antara lain yakni kepribadian, dukungan sosial, umur, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan religiusitas (Snyder & Lopez, 2002). Mengingat salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis yakni menjalin relasi yang sehat dengan orang-orang yang ada disekitarnya serta mempunyai kompetensi dalam mengatur lingkungan, maka penyesuaian diri juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Agar dapat belajar serta bertumbuh dengan baik di pondok pesantren santri membutuhkan penyesuaian diri. Sejalan dengan itu, berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa dalam mencapai kesejahteraan psikologis individu membutuhkan cara, yang mana salah satunya yakni dengan melakukan adaptasi serta penyesuaian diri yang tepat (Aristya & Rahayu, 2018).

Menurut Schneiders (2008) penyesuaian diri adalah suatu mekanisme yang meliputi respon mental dan perilaku manusia dalam mengatasi konflik, ketegangan, *needs*, serta dorongan atau kehendak dari dalam diri individu agar mendapatkan keselarasan antara tuntutan dari dalam diri maupun lingkungannya (Schneider, 2008). Ryff (1989) menjelaskan bahwasanya kompetensi individu dalam membentuk relasi yang sehat dapat dilihat dari hadirnya pengalaman

emosional positif, simpati, serta keintiman dan kesadaran untuk timbal balik melalui hubungan *give and take*. Sementara itu, Kartono (1989) berpendapat bahwa tujuan dari penyesuaian diri adalah agar individu dapat menghindari konflik, mengontrol dirinya, dapat menemukan *problem solving*, dan mudah mengekspresikan diri.

Sejalan dengan itu, ciri kepribadian yang sehat ditandai dengan adanya kemampuan dalam penyesuaian diri dan menjaga harmonisasi antara diri pribadi dan lingkungan sekitar. Mewujudkan dan menentukan lingkungan sebaya yang selaras dengan kebutuhan diri merupakan satu diantara lima dimensi kesejahteraan psikologis lainnya. Artinya ketika individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, maka individu tersebut dianggap memiliki kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, individu tersebut juga memiliki penguasaan lingkungan yang baik, dapat mengendalikan kegiatan eksternal yang kompleks, memiliki kendali untuk mengontrol lingkungan, dapat menentukan sekaligus membangun ekosistem yang proporsional dan selaras dengan nilai-nilai yang diyakini (Ryff, 1989)

Penyesuaian diri adalah faktor krusial dalam mencapai keseimbangan jiwa. Beberapa orang kesulitan mencapai bahagia dan mengalami penderitaan karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam berbagai aspek kehidupannya (Mu'tadin, 2002). Hal ini juga sering terjadi pada santri dalam menjalani kehidupan bersama di pesantren, di mana penyesuaian diri tidak mudah dilakukan. Individu perlu menahan ambisi serta obsesi pribadi, utamanya pada situasi diluar habit mereka. Menurut Hurlock (2009) penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan umum dan khususnya dalam kelompok sosialnya.

Lebih dari itu, penyesuaian diri memiliki berbagai makna lainnya seperti upaya seseorang untuk menguasai tekanan yang timbul sebab dorongan yang mendesak, upaya individu untuk menjaga harmonisasi dengan realitas, dan upaya menjaga keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan (Schneider, 2008). Sejalan dengan pendapat Gunarsa & Yulia (2004)

yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam hidup manusia, sehingga penyesuaian diri harus dilakukan supaya terciptanya keseimbangan. Individu yang memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri akan cenderung merasa *secure*, mendapatkan atensi, merasa bahagia dan diterima dengan positif oleh lingkungan sekitarnya. Selain itu, individu yang berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan mencapai kondisi sejahtera secara psikologis.

Wood dan Maltby (2009) menerangkan bahwa individu dengan kualitas kesejahteraan psikologis yang tinggi akan terhindar dari resiko depresi. Sebaliknya, individu yang memiliki kualitas kesejahteraan psikologis yang rendah akan cenderung mengalami resiko depresi yang lebih tinggi. Saat seseorang tidak berdaya dalam beradaptasi, maka ia akan kesulitan menjalani kehidupannya. Kondisi tersebut akan berimplikasi pada penurunan kualitas kesejahteraan psikologisnya dan menyebabkan depresi (Hardi, 2022)

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah dipaparkan, akhirnya peneliti memiliki hipotesa bahwa semakin tinggi kemampuan santri dalam menyesuaikan diri di pesantren, maka kualitas kesejahteraan psikologis santri semakin tinggi. Sementara semakin santri kesulitan dalam menyesuaikan diri, maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki akan semakin rendah. Dengan demikian peneliti hendak membuktikan hipotesa apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis santri tahun pertama pondok pesantren Asshiddiqiyah.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dirancang guna membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis santri tahun pertama di pondok pesantren Asshiddiqiyah

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmiah pada Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, dan Psikologi Sosial mengenai kesejahteraan psikologis serta penyesuaian diri. Sekaligus mengetahui hubungan penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Asshiddiqiyah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi para santri akan pentingnya penyesuaian diri agar mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis saat menghadapi hal-hal baru yang akan terjadi dalam kehidupan selanjutnya.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua/wali santri bahwa adanya kondisi yang menekan dialami oleh anak-anak mereka saat tinggal di pondok pesantren, sehingga orang tua sangat disarankan untuk lebih memperhatikan dan memberikan dukungan secara moril kepada anak-anak mereka.

c. Bagi Pengurus atau *Asatidz* Pesantren

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pengurus atau *asatidz* pesantren bahwa para santri membutuhkan dukungan dan bantuan dalam menyesuaikan diri di pesantren karena akan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mereka.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai dasar atau referensi untuk mengembangkan ide dan pertanyaan penelitian yang lebih lanjut.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian (Mardhika & Hidayati, 2019) dalam jurnal yang berjudul “*Psychological Well-being* pada Santri *Ngrowot* di PP Haji Ya’qub Lirboyo Kota Kediri” dilakukan pada tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah kesejahteraan psikologis pada santri *ngrowot* yang dalam praktiknya memiliki pantangan memakan nasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri *ngrowot* memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, ditinjau dari empat motif yang mendorong santri PPHY menjalankan puasa *ngrowot*, yakni melatih diri membersihkan hati, dorongan untuk memiliki keluarga serta keturunan yang baik, mengembangkan dimensi kognitif, dan faktor ekonomi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Juliani, dkk tahun 2022 yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia” bertujuan untuk mengembangkan instrument kesejahteraan psikologis yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis santri. Riset ini memakai rancangan desain kuantitatif yang ditujukan untuk pengembangan alat ukur. Subjek dalam riset ini yaitu 100 orang santri kelas XI dan XII yang tinggal di 11 pondok pesantren yang berada di Provinsi Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Barat, dan Papua. Hasil penelitian ini menghasilkan instrument kesejahteraan psikologis santri Indonesia yang memiliki 50 aitem dengan alternatif jawaban (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, (STS) Sangat Tidak Setuju. Dari uji coba instrument tersebut didapati hasil 16 santri memiliki kategori kesejahteraan psikologis tinggi, 69 santri dengan kategori sedang, dan 15 santri memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Artinya secara keseluruhan, rata-rata santri memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang.

Penelitian dari Asep, dkk tahun 2017 yang berjudul “Studi Deskriptif tentang *Psychological Well-being* pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhid Bandung memiliki tujuan untuk mendapatkan gambaran empirik mengenai *psychological well-being* pada santri (Hernawan et al., 2017).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif, dengan jumlah sampel sebanyak 65 orang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 61,5% memiliki *psychological well-being* yang rendah dan sebanyak 38,5% santri memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Diantara semua dimensi *psychological well-being*, kategori dimensi yang paling rendah dicapai santri yakni *purpose of life*. Artinya santri belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan kurang mampu menerima dirinya secara utuh, serta masih kesulitan dalam mempelajari sesuatu hal yang baru (Hernawan et al., 2017).

Berikutnya penelitian berjudul “*The Relationship between Cultural Intelligence and Psychological Well-being with The Moderating Effect of Mindfulness*”. Penelitian ini mengkaji faktor – faktor yang mempengaruhi PWB. Dalam studi ini kecerdasan budaya dipandang sebagai predictor potensial untuk PWB. Sedangkan *mindfulness* diteliti sebagai moderator dalam hubungan antara kecerdasan budaya dan PWB. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa internasional yang menempuh studi di Taiwan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun alat yang digunakan untuk mengukur konstruk psikologis dalam penelitian ini yaitu skala Ryff’s PWB, skala kecerdasan budaya, dan skala *mindfulness* yang didistribusikan secara online. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan budaya memiliki hubungan yang signifikan dengan PWB (Ping & Wei, 2022).

Riset yang dilangsungkan oleh Greenier, dkk (2021) meneliti mengenai peran regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada loyalitas kerja guru bahasa Inggris. Sampel dalam penelitian ini adalah 108 guru berkebangsaan Inggris dan 255 guru berkebangsaan Iran. Pengujian hipotesis dilakukan dengan *multi group structural equation modelling* (SEM) yakni analisis model dasar yang menggunakan lebih dari satu sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan PWB secara signifikan menjadi prediktor loyalitas kerja untuk seluruh guru baik yang berkebangsaan Inggris maupun Iran. Namun, PWB menjadi prediktor yang lebih kuat. Selain itu beberapa perbedaan lintas budaya diidentifikasi dalam koefisien regresi. Dengan demikian hasil pengolahan data

secara keseluruhan menunjukkan bahwa asosiasi PWB dan loyalitas kerja guru berkebangsaan Inggris lebih kuat.

Selanjutnya yakni penelitian dengan judul “Exploring The Psychological Well-being from Altruistic Behavior in The Realities of Acehese Community”. Penelitian ini berujuan untuk mengeksplorasi konstruk *well-being* perilaku altruistik dalam aspek pengetahuan, penghayatan, dan realisasi perilaku warga Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknis tematik analisis. Sampel dalam penelitian ini yaitu 10 orang warga Aceh Utara yang berumur 20 – 70 tahun. Temuan penelitian ini memberi informasi bahwa dari aspek pengetahuan partisipan memandang kesejahteraan sebagai tujuan hidup sesuai keyakinan agama Islam yang mereka anut. Sedangkan berlandaskan pada keyakinan agamanya, maka realisasi/tendensi perilaku mereka berpatokan pada serapan ajaran agama, yakni mengedepankan kebajikan (perilaku altruistik) dalam segala aspek, termasuk praktik-praktik budaya/kebiasaan yang berlaku di realitas sosial yang melingkupinya (Amin & Suzanna, 2022).

Penelitian dari Musthafa & Widodo (2018) yang berjudul “*Psychological Well-being* ditinjau dari Dukungan Sosial pada Santriwan/i di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang” mengkaji sejauh mana hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada Santriwan/i. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan pengolahan data dilakukan dengan metode analisis regresi sederhana. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 santri, yang mana sebelumnya penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka *psychological well-being* akan semakin tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka *psychological well-being* akan semakin rendah.

Selanjutnya yaitu penelitian dari Nur Fitriyani dan Fina Mahzuni pada tahun 2022 yang berjudul “Ketenangan Jiwa dan *Psychological Well-being*: Studi pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis santri mahasiswa sekaligus menguji hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan ketenangan jiwa pada santri mahasiswa di ponpes Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Studi ini memakai desain kuantitatif berdasarkan *correlational approach*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini sejumlah 85 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis. Selain itu kedua variabel juga memiliki hubungan yang positif. Dengan demikian semakin tinggi tingkat ketenangan jiwa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis santri mahasiswa di Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta (Nur Fitriyani Hardi, 2022).

Penelitian berikutnya berjudul Hubungan antara “*Psychological Well-being* dan *Happiness* pada Remaja di Pondok Pesantren”, yang dilakukan oleh Erdi Primada tahun 2016. Penelitian ini memiliki tujuan menguji hubungan antara *psychological well-being* dan *happiness* pada remaja di pondok pesantren. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 90 responden. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis diterima. Artinya adalah ada hubungan yang positif antara *psychological well-being* yang tinggi dan *happiness* yang tinggi (Fadhilah, 2016).

Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan Abi Fa'izzarahman dengan judul “*Psychological Well-being* dan *Self-Compassion* Mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga” tahun 2022. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui gambaran *psychological well-being* dan *self-compassion*. Penelitian ini masuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan desain kuantitatif deskriptif. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 112 santri Mahad IAIN Salatiga. Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* seluruh mahasantri berada dalam kategori sedang. Begitupun dengan tingkat *self-compassion* seluruh mahasantri. Artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan *self-compassion* dalam kategori normal.

Dibutuhkan bantuan psikologis yang tepat untuk mencapai tingkat *psychological well-being* dan *self-compassion* yang lebih tinggi (Prabawa, 2022).

Beberapa perbedaan antara studi yang sedang berlangsung dan riset-riset yang telah dilakukan sebelumnya yaitu:

1. Keaslian Tema

Berdasarkan riset – riset terdahulu diketahui bahwa peneliti hanya sedikit menemukan penelitian yang membahas secara spesifik mengenai pengaruh penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis santri tahun pertama, namun terdapat beberapa penelitian dengan ulasan tema yang beririsan dengan variabel penyesuaian diri maupun variabel kesejahteraan psikologis. Salah satu diantaranya yakni studi yang ditelaah oleh Noviasari dan Dariyo tahun 2016, yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, beberapa model riset yang mengulas mengenai penyesuaian diri adalah penelitian yang ditelaah oleh Meidiana & Wiwin pada tahun 2013 yang berjudul "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama.

Kemudian ada riset dari Oki & Khoirudin yang mengkaji perihal "Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stress Lingkungan pada Santri Baru". Sementara beberapa studi juga pernah menelaah tentang kesejahteraan psikologis, seperti dalam studi yang bertema "*Psychological Well-being* pada Santri Ngrowot di PP Haji Ya'qub Lirboyo Kota Kediri". Penelitian tersebut ditelaah oleh Muhammad Kurnia & PT Melia pada tahun 2019.

2. Keaslian Teori

Teori penyesuaian diri dalam penelitian ini menggunakan teori Schneiders (1964) yang memaknai penyesuaian diri sebagai proses respon mental dan perilaku individu sebagai langkah untuk memenuhi kebutuhan diri individu, mengatasi frustrasi, stres, dan konflik sehingga terjadi keselarasan antara tekanan yang berasal dari dalam dirinya dengan yang diharapkan lingkungan

sekitarnya. Dalam teorinya Schneiders (1964) menekankan 4 aspek penyesuaian diri, diantaranya: pemahaman diri dan wawasan tentang diri, kemampuan adaptasi, pengembangan diri dan kendali diri, serta perspektif objektif, skala nilai prioritas, dan filosofi hidup.

Sedangkan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2017 oleh Aridhona tentang penyesuaian diri memiliki dua variabel bebas. Salah satunya adalah kematangan emosi, dalam jurnalnya ia menggunakan teori Chaplin (2011), sementara untuk penyesuaian dirinya ia menggunakan teori dari Yuniarti (2009). Selanjutnya pada tahun 2019 Dewi Candrawati melakukan penelitian tentang penyesuaian diri dengan judul “Persepsi terhadap pola asuh demokratis dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa” dengan teori penyesuaian diri dari Soeparwo (dalam Kumalasari, 2004).

3. Keaslian Alat Ukur

Pada studi ini peneliti mengadopsi skala penyesuaian diri yang disusun oleh Jonah Pineda. Sedangkan untuk mengukur kesejahteraan psikologis peneliti menggunakan skala *Ryff Psychological Well-being (RPWBS)* yang disusun oleh Carol D. Ryff dan sudah teruji validitas serta reliabilitasnya.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah santri tahun pertama. Meskipun riset sebelumnya memiliki subjek yang sama yaitu santri, namun secara kriteria cenderung berbeda. Contoh riset yang serupa yakni yang ditelaah oleh Rani Rahmawati & Immanul Hasan yang berjudul "Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kepatuhan pada Santri Pondok Pesantren amodern SMK Al Kahfi Sumbawa" pada tahun 2021. Sedangkan kriteria santri dalam penelitian ini spesifik pada santri tahun pertama, selain itu dari segi sosiologis santri asshiddiqiyah lebih urban karena berada di tengah kota dan sangat strategis dari semua fasilitas umum serta tempat hiburan seperti mall, bioskop, dll.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat penyesuaian diri santri Asshiddiqiyah Jakarta sebagian besar berada pada kategori *sedang* yaitu sebesar 64%. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar santri Asshiddiqiyah Jakarta *memiliki penyesuaian diri yang baik* mampu melakukan penyesuaian di lingkungan barunya, mampu berperan objektif sesuai dengan kemampuan diri, mampu menyadari kelebihan dan kekurangannya, serta adanya kemauan dalam mentaati norma, nilai, dan aturan yang berlaku di pondok pesantren Asshiddiqiyah.
2. Tingkat kesejahteraan psikologis santri Asshiddiqiyah Jakarta pada kategori *tinggi* yaitu sebesar 71%. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar santri Asshiddiqiyah mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya, memiliki sikap mau menerima apa yang ada dalam dirinya, mempunyai wawasan tentang masa depannya, serta mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang sedang ditempati. Namun, santri Sabilurrosyad belum bisa optimal dalam fungsi psikologisnya.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada santri Asshiddiqiyah Jakarta. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Dengan demikian artinya semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh santri Asshiddiqiyah Jakarta. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang diraih oleh santri Asshiddiqiyah Jakarta.

B. Saran

1. Bagi Santri

Bagi para santri, disarankan untuk memiliki kemampuan pengembangan diri yang aktif serta adaptasi yang baik terhadap lingkungan dan sekitarnya. Hal ini akan membantu mereka menjaga kesejahteraan psikologisnya sendiri, berbagi pengalaman dengan santri lain, dan mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis bagi santri yang mengalami kualitas kesejahteraan psikologis yang rendah. Salah satu cara efektif untuk menjaga kesejahteraan tersebut adalah dengan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri.

Santri juga perlu meningkatkan kesehatan jiwa mereka dengan fokus pada dimensi kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Untuk memperbaikinya, ada beberapa langkah yang bisa diambil. Pertama, hindari mengeluh terlalu banyak tentang masalah yang rumit dan sulit. Kedua, penting untuk mengontrol hal-hal yang dapat mengganggu kenyamanan emosional kita. Ketiga, lepaskan aktivitas yang tidak memberikan manfaat atau bernilai negatif. Keempat, percaya pada bakat dan kemampuan yang dimiliki. Kelima, sampaikan rasa syukur atas keadaan saat ini dan berfokus pada hal-hal positif dalam hidup. Terakhir, jika ada perilaku yang tidak pantas, segera lakukan evaluasi diri dan perbaikan.

Selain itu, penting bagi santri untuk berinteraksi dengan lingkungan baru dan memahami karakteristik lingkungan tersebut. Santri cenderung memiliki tingkat adaptabilitas yang rendah dalam hal penyesuaian diri. Oleh karena itu, santri diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, mengatasi tekanan yang ada, dan berusaha untuk percaya dan mendengarkan orang lain yang ingin berbagi keluhan mereka. Lebih penting lagi, santri harus memberikan perhatian lebih pada lawan bicara daripada terlalu tergantung pada perangkat gadget

2. Bagi Pondok Pesantren

Pondok pesantren diharapkan mampu memperkuat hubungan yang positif antara individu-individu di dalamnya, dengan tujuan menciptakan suasana yang nyaman dan penuh keterbukaan. Hal ini bertujuan agar santri dapat lebih memperhatikan kesehatan psikologisnya. Dalam konteks ini, penting bagi pondok pesantren untuk mengedepankan nilai-nilai seperti rasa saling menghargai, empati, dan komunikasi yang efektif antara santri satu dengan yang lainnya. Dengan hubungan yang positif, santri akan merasa lebih terbuka untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan tantangan yang mereka hadapi.

Selain itu, pondok pesantren juga dapat menyediakan ruang dan kesempatan bagi santri untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang mendukung kesehatan psikologis, seperti bimbingan dan konseling, diskusi kelompok, atau program pengembangan diri. Dengan demikian, santri akan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang kesehatan psikologis serta mengembangkan strategi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan jiwa mereka.

Dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan psikologis, penting juga bagi pondok pesantren untuk melibatkan staf pengajar dan tenaga pendidik dalam pemahaman dan pendekatan yang holistik terhadap kesejahteraan santri. Dengan kerjasama yang baik antara pengurus, pendidik, dan santri, pondok pesantren dapat menjadi tempat yang aman, mendukung, dan memperhatikan kesehatan psikologis santri Asshiddiqiyah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil perhatian terhadap variabel-variabel lain yang dapat memiliki pengaruh terhadap psychological well-being, seperti tingkat religiusitas, jenis kelamin, usia, dan faktor-faktor

lain yang relevan. Disarankan pula agar peneliti selanjutnya dapat meningkatkan jumlah sampel yang digunakan sehingga cakupan penelitian menjadi lebih luas. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi lebih baik dan variasi yang lebih kaya.



DAFTAR PUSTAKA

- A, Wright T & Bonett, D. A. (2007). Job satisfaction and psychological wellbeing as nonadditive predictors of workplace turnover. *Journal of Management, Vol. 33, N.*
- Ahyani, F. K. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Pandti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur, 1 (1), 21–31.*
- Alex Sobur. (2003). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia.
- Ali, M & Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. PT Bumi Aksara.
- An, J. S. & Cooney, T. M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent child relationships across the lifespan. *Internaiotional Journal of Behavioural Development, 30 (5), 410–421.*
<https://doi.org/10.1177/0165025406071489>
- Ansori, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Aristya, D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *Sosial Dan Humaniora*.
<http://journals.upiyai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/105/40>
- Atmoko, H. &. (2005). Hubungan Antara Kecemasan Akan HIV/AIDS dan Psychological Well-being pada Waria yang Menjadi PKS. *Jurnal Psikologi, Volume 15, 17–31.*
- Bastaman, H. P. (2000). *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Penerbit Paradikma.
- Batram, D., & Boniwel, L. (2007). *The science of happiness: Achieving sustained psychological well-being. Positive psychology in practice.*
- Clarabella, S. J., Hardjono, & Setyanto, A. T. (2015). Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Hardiness Pada Remaja Yang Mengalami Residential Mobility di. *Jurnal Remaja*.
- Cohen, S. & Symee, L. (1985). *Sosial Support and Health*. Academic Press.
- Cresswell, J. . (2002). *Educational Research: Planning, Conductiong, and Evaluating Quantitative an Qualitative Research*. Pearson Education, Inc.

- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Doyle, D., Hanks, W.C.G., & Macdonald, N. (1998). *Oxford text book of palliative medicine*. Oxford University Press, Inc.
- Ebi Nabilah, Bambang Samsul Arifin, T. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri (Fenomena Hafalan di Pondok Pesantren Sukamiskin). *Pinisi Journal of Sociology Education Review, Vol 2 No 1*, 1–10.
- Ekanita, A., & Putri, D. R. (2019). Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTS) Pondok Pesantren di Sukoharjo. *Psikologika Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 24(2)*, 149–154. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art5>
- Erikson, E. (2006). *Erik Erikson's Theory of Identity Development*.
- Fadhilah, E. P. A. (2016). The relationship Between Psychological Well-Being and Happiness in Adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(1)*, 69–79.
- Ghufron, M. dan Risnawati, N. . (2014). *Teori - Teori Psikologi*. ArRuzz Media.
- Gunarsa, S., & Yulia, S, G. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Gutierrez, J. L., Jimenez, B. M., Hernandez, E. G., & Puente, C. P. (2005). *Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. Personality and Individual Differences, 38(1)*, 1561–1569.
- Haiffahningrum, D. N. S. (2022). Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*, 1–13.
- Hariadi. (2015). *Evolusi pesantren; studi kepemimpinan berbasis orientasi esq*. PT LKIS Printing Cemerlang.
- Hernawan, A., Budiman, A., & Dwarawati, D. (2017). *Studi Deskriptif tentang Psychological Well-being pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung A Descriptive Study of Psychological Well-Being in Student of Islamic University Student Program at Daarut Tauhiid Islamic School. 803–808.*
- Huppert, F. . (2009). *Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and*

- Consequences. Applied Psychology: Health Well-being* (2nd ed.).
- Hurlock, B. . (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Husna Zahara. (2016). *Gambaran Psychological Well-being pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren Sindangsari Al-Jawami*. Universitas Padjajaran.
- Idris, A. (2009). *KH Noer Muhammad Iskandar SQ : pergulatan membangun pondok pesantren*. Mencari Ridho Gusti.
- Ismail. R. G & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 416–423.
- Kartono, K. (1989). *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. PT. Mandar Maju.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007–1022.
- Kuang, M. (2010). *Amazing Life: Panduan Menuju Kehidupan yang Luar Biasa*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lazarus, R. (1976). *Pattern of Adjustment 3rd*. Mc Graw Hill Book Company.
- Mardhika, M. K., & Hidayati, B. M. R. (2019). Psychological Well-Being pada Santri Ngrowot Di PP. Haji Ya'qub Lirboyo Kota Kediri. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), 201–224. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.873>
- Meidiana Pritaningrum, W. H. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03), 135.
- Mu'tadin. (2002). *Pengelolaan Stres*. Wijaya Pustaka.
- Nur Fitriyani Hardi, L. F. M. A. S. (2022). *KETENANGAN JIWA DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING : Pendahuluan Pondok pesantren merupakan lembaga yang bertujuan untuk memberikan nilai*. 1(2), 1–19.
- O. Handono, K. B. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.

- Oktaviani, E. A., & Indrawati, E. (2019). Penyesuaian Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kepribadian Tangguh Santriwati Tahun Pertama Pondok Pesantren X Cikarang. *Bulan*, 3(2), 110–115.
- Pedhu Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidik*, 10(1):65–7.
- Prabawa, A. F. (2022). Psychological Well-Being dan Self-Compassion Mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 11(1), 70–80.
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Nafiah, S. (2021). *Counseling Miilenial*. 2(2), 9–23.
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting Wellbeing: Linking Personal, Organizational, and Community Change*. John Wiley & Sons.
- Qomar Mujamil. (2005). *Pesantren: Dari Transformasi Metodologi Menuju demokratisasi Institusi*. Erlangga.
- Rahmatullah, A. S., & Purnomo, H. (2020). Kenakalan Remaja Kaum Santri Di Pesantren (Telaah Deskriptif-Fenomenologis). *Rahmatullah, A. S., & Purnomo, H.*, 8(2), 222–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.21274/taalum.2020.8.2.222245>
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Rani Rahmawati, I. I. (2021). Hubungan penyesuaian diri dengan kepatuhan pada santri pondok pesantren modern smk al kahfi sumbawa 1. *Iimu Psikologi & Pendidikan*, 4(2), 74–78.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Ryff. (1989). Happiness Is Everything, or is it exploration on the meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. . & S. (1989). The Structure of Psychology Well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 719–727.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 116–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jppt.v7n2.p116-122>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development*. McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons. Inc.
- Schneider. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Reinhart and Winston.
- Snyder, C.R. & Lopez, S. . (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikolog*. Penerbit Kanisius.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah. Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>
- Teressa M. McDevitt, J. E. O. (2002). *Child development and education*. Pearson Education.
- Tim Penyusun. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Wade, C. & C. T. (2007). *Psychology. Alih bahasa. Psikologi*. Erlangga.
- Wood, A. M., Joseph, S. & M. J. (2009). *ratitude predicts psychological wellbeing above the big five facet. Personality and Individual Differences*. 46 (4), 443–447.
- Yani, M. N. H. dan M. T. (2015). Pelanggaran Santri terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan. *Jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan, Vol 02 Nom*.
- Yasmadi. (2005). *Modernisasi Pesantren*. PT Ciputat Press.
- Yoga Achmad. (2011). *Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Zulia Tasnim & Yohana Wuri Satwika. (2021). Hubungan antara Persepsi Agresi dengan

Psychological Well-being pada Santri Pondok Pesantren X. *Jurnal Penelitian Psikologi; Character, Vol. 8 No. 4*

