

Hubungan Antara Psychological Well Being dan Penyesuaian Diri pada Santri

Oleh:

Krisna Bayu Wardani

Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2023

Pendahuluan

- Pendidikan menjadi salah satu upaya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, salah satu pendidikan nonformal yaitu pondok pesantren. Pondok pesantren adalah suatu tempat yang tersedia untuk para santri dalam menerima pelajaran-pelajaran agama Islam, tempat berkumpul, dan tempat tinggal santri. Berbagai bentuk transfer ilmu yang terdapat di pondok pesantren yaitu pengajian kitab klasik, pengajian Al-Qur'an *bil ghoib* dan *binnaadzor*, pengajian akbar, pengajian kilatan, *bahsul masail*, lalaran, hafalan, *nadhoman*, ceramah klasikal. Terkait tanggung jawab santri pada lingkungan pondok pesantren yang cukup berat tentunya menuntut seseorang memiliki penyesuaian diri yang baik.

- Dari hasil wawancara pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada seorang santri Pondok Pesantren Roudlotul utta'allimin Muta'allimat bahwa padatnya kegiatan yang ada di pondok pesantren ini membuat banyak santri tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak mampu mengontrol lingkungannya. Hal ini tidak jarang menjadi alasan santri merasa tidak betah dan akhirnya memilih untuk pindah. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *psychological well being*. *Psychological well being* merupakan sikap positif yang ditunjukkan individu terhadap dirinya dan orang lain, mampu menetapkan keputusan sendiri dan mengelola tingkah lakunya, mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat untuk dirinya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidupnya lebih bermakna, dan berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan potensinya .

- *Psychological well-being* tidak didapat begitu saja dalam hidup, tetapi didapat dari bagaimana individu itu sendiri melakukan berbagai hal untuk mendapatkannya, Sehingga *Psychological well-being* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi Penyesuaian diri dan dapat terciptanya kesehatan mental atau jiwa. Berdasarkan fenomena permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian "Hubungan Antara *Psychological Well Being* Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara *Psychological Well Being* dengan Penyesuaian Diri pada Santri.

Metode

Tipe Penelitian

menggunakan tipe metode penelitian kuantitatif korelasi, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel baik variabel dependen atau variabel Independen (Sugiyono, 2015)

Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel yaitu psychological well being dan penyesuaian diri

Definisi Operasional Variabel

Psychological well being
Penyesuaian diri

Populasi

Santri pondok pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat yang berjumlah 300 santri

Sampel

sampel penelitian ini berjumlah 172 santri.

Metode

Teknik sampel

Menggunakan teknik *insidental sampling*

Teknik Pengumpulan Data

Menggunakan skala psikologi berupa skala model *Likert* untuk variabel *psychological well being* dan penyesuaian diri

Analisis Data

menggunakan teknik statistik korelasional *product moment* dengan bantuan *SPSS for Windows*

Hasil

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	80	46,5%
Perempuan	92	53,5%
Total	172	100%

Berdasarkan table tersebut, distribusi subjek penelitian menurut jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 80 orang dan perempuan berjumlah 92 orang

Usia

Usia	Jumlah	Persentase
12-15 Tahun	53	30,8%
16-18 Tahun	119	69,2%
Total	172	100%

Berdasarkan table diatas, distribusi subjek penelitian menurut usia yaitu 12-15 tahun berjumlah 53 subjek dan 16-18 tahun berjumlah 119 subjek

Pembahasan

- Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa psychological well being memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon. Hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi = 0,488 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Jadi hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi Psychological well being yang dimiliki oleh santri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon. Sebaliknya, semakin rendah Psychological well being yang dimiliki maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon. Hasil ini mendukung penelitian yang pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya.
- Hal ini memberikan makna bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan psychological well being dengan baik seperti psychological well being yang diungkapkan Derang & Novitarum bahwa psychological well being adalah usaha seseorang untuk mencapai suatu keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya [18]. Hal tersebut juga sesuai dengan definisi psychological well being yang dikemukakan oleh Trudel-Fitzgerald bahwa psychological well being merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan baik dalam diri ataupun lingkungannya sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan serta terciptanya keserasian antara individu dengan realitas kehidupannya [19].

Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara psychological well being dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon terlihat dari hasil koefisien korelasi 0,488 dengan signifikansi 0.000 ($P < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yang artinya semakin tinggi Psychological well-being yang diberikan maka semakin tinggi Psychological well being yang dimiliki oleh santri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon. Sebaliknya, semakin rendah Psychological well being yang dimiliki maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon. Hubungan psychological well being dengan penyesuaian diri memiliki besaran efek sebesar 27,9% sedangkan 72,1% disebabkan oleh variabel lainnya. Kategorisasi yang ada di santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon dapat disimpulkan bahwa psychological well being yang dimiliki santri berada pada sedang cenderung rendah (37%) dan penyesuaian diri yang dimiliki santri berada pada kategori sedang cenderung rendah (36%). Diharapkan pihak Pondok Pesantren dapat memberikan seminar/workshop terkait dengan psychological well being santri agar dapat meningkatkan penyesuaian diri dalam menjalani proses pendidikan di pondok pesantren.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa sumbangan ilmiah ilmu pengetahuan, dan dapat digunakan sebagai tambahan referensi dalam pengembangan di bidang ilmu psikologi dan pendidikan, khususnya tentang psychological well being dan penyesuaian diri

Manfaat Praktis

Bagi santri

Menjadi bahan evaluasi terkait dengan pentingnya psychological well being dan penyesuaian diri yang dimiliki

Bagi Pondok Pesantren

Pengelola Lembaga Pesantren dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam upaya perbaikan proses pembelajaran pada santri.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi para peneliti lain yang tertarik dengan judul diatas, sehingga penelitian ini dapat disempurnakan baik dalam substansi teoritik maupun dalam pendekatan metodologi penelitiannya.

Referensi

- [1] A. B. S. Tambak and Y. Lubis, "Potensi pendidikan dan teknologi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di desa ulumahuam," *J. Edukasi Nonform.*, vol. 3, no. 2, pp. 20–30, 2022.
- [2] C. T. Mayrona, P. Subchan, and A. Widodo, "Pengaruh Sanitasi Lingkungan Terhadap Prevalensi Terjadinya Penyakit Scabies Di Pondok Pesantren Matholiul Huda Al Kautsar Kabupaten Pati," *J. Kedokt. Diponegoro (Diponegoro Med. Journal)*, vol. 7, no. 1, pp. 100–112, 2018.
- [3] F. N. Karimah and S. Siswati, "Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khalafi Kabupaten Demak," *J. Empati*, vol. 5, no. 4, pp. 738–743, 2017.
- [4] M. F. Faizin, "Efektivitas Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an melalui Habitiasi di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Jogoroto Jombang," *Hamalatul Qur'an J. Ilmu Ilmu Alqur'an*, vol. 1, no. 2, pp. 63–78, 2020.
- [5] E. A. Oktaviani and E. Indrawati, "Penyesuaian Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kepribadian Tangguh Santriwati Tahun Pertama Pondok Pesantren X Cikarang," *IKRA-ITH Hum. J. Sos. Dan Hum.*, vol. 3, no. 2, pp. 110–115, 2019.
- [6] S. T. Triyulianis and I. Ibrahim, "The Contribution of Interpersonal Communication to Student Adjustment," *J. Neo Konseling*, vol. 1, no. 4, 2019.
- [7] F. Isnaini, "Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di Surakarta." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.
- [8] N. Umroh and E. W. Maryam, "Patience and Adjustment to New Santri at Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo," in *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology, 2021*, vol. 1, no. 1.
- [9] D. Safitri, "Identifikasi Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Siswa yang Memiliki Prestasi Belajar Rendah di Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Jambi," *Penyesuaian Dri*, 2018.
- [10] C. K. Muqhnny and Z. Amna, "Perbedaan psychological well-being pada remaja obesitas dengan remaja yang memiliki berat badan normal," *J. Ilm. Mhs. Psikol.*, vol. 1, no. 4, 2016.

Referensi

- [11] L. Zakariyah, "Hubungan Self Management dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Ibu Bekerja." UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945, 2017.
- [12] D. Y. Utami, "Hubungan Minat Olahraga Dan Psychological Well-Being Terhadap Prokrastinasi Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Muntilan".
- [13] I. Ifdil, I. P. Sari, and V. N. Putri, "Psychological well-being remaja dari keluarga broken home," *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 5, no. 1, p. 35, 2020.
- [14] O. T. Handono and K. Bashori, "Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru." Universitas Ahmad Dahlan, 2013.
- [15] F. Kumalasari and L. N. Ahyani, "Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan," *J. Psikol. PITUTUR*, vol. 1, no. 1, pp. 19–28, 2012.
- [16] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung, 2015.
- [17] S. Azwar, *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- [18] I. Derang and L. Novitarum, "Hubungan Spiritualitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa SMP Swasta Assisi Medan Tahun 2022," *J. Cakrawala Ilm.*, vol. 2, no. 7, pp. 2863–2878, 2023.
- [19] C. Trudel-Fitzgerald *et al.*, "Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy," *BMC Public Health*, vol. 19, no. 1, pp. 1–11, 2019.
- [20] M. Luo and J. T. Hancock, "Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being," *Curr. Opin. Psychol.*, vol. 31, pp. 110–115, 2020.
- [21] M. P. Matud, M. López-Curbelo, and D. Fortes, "Gender and psychological well-being," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 19, p. 3531, 2019.
- [22] B. Obrenovic, D. Jianguo, A. Khudaykulov, and M. A. S. Khan, "Work-family conflict impact on psychological safety and psychological well-being: A job performance model," *Front. Psychol.*, vol. 11, p. 475, 2020.
- [23] R. P. W. Rohmayani, "Hubungan antara tingkat religiusitas dengan psychological well-being pada santri Madrasah Muallimat Roudlotut Thullab Paciran Lamongan." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022.
- [24] Rinda, "Psychological Well Being Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri," *J. JCA Psikol.*, vol. 1, no. 1, 2021.
- [25] Goleman, *Teori-Teori Psikologi*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- [26] C. A. Dannisworo and F. Amalia, "Psychological well-being, gender ideology, dan waktu sebagai prediktor keterlibatan ayah," *J. Psikol.*, vol. 46, no. 3, pp. 241–260, 2019.
- [27] A. Reta, "Psychological Well-Being Pada Mahasiswi Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Hubungan Dengan Lawan Jenis." UIN Raden Intan Lampung, 2023.

