

The Relationship Between Psychological Well Being and Self-Adjustment in Santri

Hubungan Antara Psychological Well Being dan Penyesuaian Diri pada Santri

Krisna Bayu Wardani¹⁾, Effy Wardati Maryam*²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *This research is motivated by the existence of problems related to self-adjustment in the students of the Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat Islamic Boarding School in Jabon District. Santri are less able to build relationships with their peers and with administrators. The purpose of this study is to determine the relationship between psychological well being and self-adjustment. This research method is quantitative correlation with a population of 300 students. Determination of the sample using incidental sampling technique with a sample size of 172 based on the Isaac and Michael table with a tolerance of 5%. The variables in this study are psychological well being and self-adjustment. Data collection in this study used a Likert scale model of psychological preparation. Psychological well being and self-adjustment are measured using a scale adopted by previous research. Data analysis in this study used correlation statistical tests with the help of SPSS. The results of the analysis show that there is a significant positive relationship between psychological well being and self-adjustment ($r = 0.488$, $p = 0.000 < 0.05$), which means that the higher the psychological well being, the higher the self-adjustment possessed by the students and vice versa, the lower the psychological well being, the lower the self-adjustment.*

Keywords - *Psychological well being, Self-adjustment, Santri*

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya permasalahan terkait penyesuaian diri di santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon. Santri kurang mampu dalam membangun hubungan dengan teman sebayanya maupun dengan pengurus. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara *psychological well being* dengan penyesuaian diri. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasi dengan populasi 300 santri. Penentuan sampel menggunakan teknik *insidental sampling* dengan jumlah sampel 172 berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan toleransi 5%. Variabel dalam penelitian ini adalah *psychological well being* dan penyesuaian diri. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala penyusunan psikologi model skala *Likert*. *Psychological well being* dan penyesuaian diri diukur dengan menggunakan skala yang diadopsi oleh penelitian terdahulu. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi dengan bantuan *SPSS*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well being* dengan penyesuaian diri ($r = 0.488$, $p = 0.000 < 0.05$) yang artinya semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki oleh santri dan juga sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah penyesuaian diri.

Kata Kunci – *Psychological well being, Penyesuaian diri, Santri*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu upaya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. salah satu pendidikan nonformal yaitu pondok pesantren [1]. Pondok pesantren adalah suatu tempat yang tersedia untuk para santri dalam menerima pelajaran-pelajaran agama Islam, tempat berkumpul, dan tempat tinggal santri [2]. 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 [3]. Proses menghafal Al-Qur'an (bil ghoib) tidak hanya menghafal secara kuantitas dengan mengandalkan kekuatan memori. Penghafal Al-Qur'an harus memiliki niat yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan dan memperdengarkan hafalannya kepada guru, memahami isi Al-Qur'an, serta wajib menjaga hafalan dan mengamalkannya. Terkait tanggung jawab santri pada lingkungan pondok pesantren yang cukup berat tentunya menuntut seseorang memiliki penyesuaian diri yang baik [4].

Penyesuaian diri merupakan salah proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi dan konflik serta menyelaraskan batin dengan tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana dia hidup [5]. Penyesuaian diri memiliki beberapa aspek yaitu kontrol emosi, mekanisme pertahanan diri yang minimal, mengatasi frustrasi personal, pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu serta sikap yang realistic dan objektif [6].

Penelitian yang dilakukan oleh Isnaini menunjukkan bahwa terdapat 16% santri yang tergolong memiliki penyesuaian diri yang tinggi, 21,37% santri yang mempunyai penyesuaian diri yang sedang, dan 63,36% santri dengan penyesuaian diri rendah [7]. Hal ini ditunjukkan dengan sikap yang tidak peduli dengan keadaan orang lain, sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan atau teman baru, serta ketika sedang ada masalah lebih suka menyendiri dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Umroh dengan judul "Kesabaran dan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo" menjelaskan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di pondok pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri [8].

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 kurang mampu menyesuaikan diri dan tidak mampu mengontrol lingkungannya. Hal ini tidak jarang menjadi alasan santri merasa tidak betah dan akhirnya memilih untuk pindah.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri. Faktor ini adalah kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama [9]. Penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *psychological well being* [10]. *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 [11]. *Psychological well being* memiliki beberapa aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang tua, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi [12]. Ryff & Keyes Terdapat faktor – faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being*, yaitu faktor demografis, seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Faktor dukungan sosial, seperti evaluasi terhadap pengalaman hidup, kepribadian, serta religiusitas [13].

Psychological well being tidak didapat begitu saja dalam hidup, tetapi didapat dari bagaimana individu itu sendiri melakukan berbagai hal untuk mendapatkannya (Yulianti & Cahyani, 2019). *Psychological well being* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi Penyesuaian diri dan dapat terciptanya kesehatan mental atau jiwa [14]. Banyak individu merasa kurang mampu dan menderita untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena tidak mampu dalam menyesuaikan diri baik dalam kehidupan sekolah, pekerjaan, keluarga dan masyarakat lingkungan sekitar [15].

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi, bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel baik variabel dependen atau variabel independen [16]. Populasi dalam penelitian ini yaitu santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon yang berjumlah 300 santri. Sampel penelitian berjumlah 172 santri berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan toleransi 5%. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *insidental sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. [17].

Psychological well being diukur dengan skala *psychological well being* yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Utami berdasarkan aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang tua, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi [12]. Penyesuaian diri diukur dengan skala penyesuaian diri yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Triyulianis berdasarkan aspek yaitu kontrol emosi, mekanisme pertahanan diri yang minimal, mengatasi frustrasi personal, pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu serta sikap yang realistic dan objektif [6].

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala model *Likert* untuk variabel *psychological well being* yang diadopsi dari penelitian Utami [12] dengan reliabilitas sebesar 0.808 dan skala penyesuaian diri yang diadopsi dari penelitian Triyulianis [6] dengan reliabilitas sebesar 0.841. Analisis data menggunakan teknik statistik korelasi *product moment* dengan bantuan *SPSS for windows*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	80	47%
Perempuan	92	53%
Total	172	100%

Berdasarkan tabel 1. tersebut, distribusi subjek penelitian menurut jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 80 santri dan perempuan berjumlah 92 santri.

Tabel 2. Distribusi Subjek Menurut Usia

Fakultas	Jumlah	Persentase
12 – 15 Tahun	53	31%
16 – 18 Tahun	119	69%
Total	172	100%

Berdasarkan tabel 2. distribusi subjek penelitian menurut usia yaitu usia 12 – 15 tahun berjumlah 53 santri dengan presentase sebesar 31% dan usida 16 – 18 tahun berjumlah 119 santri dengan presentase sebesar 69%.

Tabel 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		PWB	PD
N		172	172
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	85.5444	209.9481
	Std. Deviation	8.66840	18.34422
Most Extreme Differences	Absolute	.100	.098
	Positive	.100	.098
	Negative	-.055	-.046
Test Statistic		.100	.098
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas variabel *psychological well being* dan penyesuaian diri. Nilai signifikansi *psychological well being* hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* yang ditunjukkan pada tabel di atas adalah sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusinya tidak normal. Nilai signifikansi variabel penyesuaian diri yakni 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 maka artinya bahwa distribusinya tidak normal.

Tabel 4. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SLR * DSTS	Between	(Combined)	39188.305	36	1088.564	4.941	.000
	Groups	Linearity	25256.904	1	25256.904	114.641	.000
		Deviation from Linearity	13931.401	35	398.040	1.807	.006
	Within Groups		51332.969	233	220.313		
Total		90521.274	269				

Uji linieritas seperti yang tunjukkan tabel diatas maka diperoleh hasil dengan nilai F *Linearity* sebesar 111.641 dengan signifikansi 0,000. Hal ini berarti bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasinya linier.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Correlations				
			PWB	PD
Spearman's rho	DSTS	Correlation Coefficient	1.000	.488**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	172	172
	SLR	Correlation Coefficient	.488**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	172	172

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa koefisien korelasi $r_{xy} = 0.488$ dengan nilai signifikansinya 0,000. Maka dapat diartikan adanya hubungan positif antara *psychological well being* dengan penyesuaian diri. Jadi 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.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.528 ^a	.279	.276	15.60525

a. Predictors: (Constant), PWB

Berdasarkan hasil dari tabel diatas diketahui bahwa nilai *R Square* adalah $0,279 \times 100\%$ hasilnya 27,9%. Maka diketahui pengaruh *psychological well being* terhadap penyesuaian diri sebesar 27,9% sedangkan 72,1% dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 7. Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	<i>Psychological Well Being</i>		Penyesuaian Diri	
	\sum Santri	%	\sum Santri	%
Sangat rendah	7	4%	9	5%
Rendah	62	36%	52	31%
Sedang	64	37%	62	36%
Tinggi	30	18%	31	18%
Sangat tinggi	9	5%	18	10%
Jumlah	172	100 %	172	100 %

Berdasarkan tabel kategorisasi skor subjek diatas menunjukkan bahwa *psychological well being* dan penyesuaian diri berada pada kategori sedang. Dari 270 subjek penelitian, 7 santri memiliki *psychological well being* dalam kategori sangat rendah dengan prosentase sebesar 4%, 62 santri memiliki *psychological well being* dalam kategori rendah dengan prosentase sebesar 36%, 64 santri memiliki *psychological well being* dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 37%, 30 santri berada dalam kategori tinggi dengan prosentase 18% dan 9 santri yang memiliki kategori sangat tinggi dengan prosentase 5% dalam memiliki *psychological well being*.

Santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon memiliki sebanyak 9 santri yang memiliki penyesuaian diri dalam kategori sangat rendah dengan prosentase 5%, sebanyak 52 santri dalam kategori rendah dengan prosentase sebesar 31%, sebanyak 62 santri dalam kategori sedang dengan prosentase 36%, sebanyak 31 santri dengan kategori tinggi dengan prosentase 18% dan 18 santri yang memiliki kategori sangat tinggi dengan prosentase sebanyak 10%.

B. 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].

Psychological well-being menurut Luo & Hancock adalah perihal hidup yang berjalan dengan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana mampu berfungsi secara efektif [20]. Sedangkan menurut Matud et al mengemukakan bahwa Psychological well-being adalah evaluasi manusia secara efektif dan kognitif terhadap kehidupan yang menjadi komponen kualitas hidup seseorang [21]. Sedangkan menurut Obrenovic et al *Psychological well-being* adalah kondisi yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya [22]. Hal tersebut berarti bahwa *psychological well being* berpengaruh terhadap penyesuaian diri, karena kesejahteraan psikologis dapat dilihat dengan didapatkannya kepuasan hidup, kebahagiaan dan tidak ada gejala depresi.

Psychological well being berpengaruh dengan penyesuaian diri, yang berarti bahwa santri yang memiliki *psychological well being* dengan baik dapat menjadikan seorang santri memiliki penyesuaian diri atau kesejahteraan secara psikologis yang tinggi pula. Menurut penelitian Rohmayani seorang santri yang memiliki *psychological well being* yang tinggi ditunjukkan melalui kemampuannya dalam hubungan sosial yang baik ditempat individu itu berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya. Seperti memberi saran pada santri untuk bersikap terbuka dalam mengkomunikasikan setiap masalah yang sedang dialami. Mengarahkan dirinya supaya mampu mengontrol tekanan yang dihadapi di lingkungan barunya serta mampu menjalin hubungan yang baik dengan individu lain. Kemudian memiliki pandangan masa depan, berusaha tidak bergantung terhadap orang lain, dan mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang ditempati [23].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinda yang memiliki hasil hipotesis yakni terdapat hubungan yang signifikan *psychological well being* terhadap penyesuaian diri pada santri [24]. Di dalam kehidupan pasti membutuhkan *psychological well being* dengan lingkungannya. Kesejahteraan psikologis yang menjadi kebiasaan sangat membutuhkan *psychological well being* untuk mengubahnya menjadi perilaku positif. Searah dengan pendapat Goleman bahwa pengendalian situasi hati adalah inti hubungan sosial yang baik [25]. Sehingga jika seseorang mampu menyesuaikan *psychological well being* dengan suasana hati individu yang lain, maka orang tersebut memiliki tingkat kemampuan kesejahteraan psikologis yang baik dan akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri di lingkup pergaulan sosial serta lingkungannya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Amalia dalam penelitiannya mengenai hubungan *psychological well being* dengan penyesuaian diri pada ibu yang memiliki retardasi mental, memberikan hasil bahwa sumbangan efektif *psychological well being* terhadap penyesuaian diri adalah 20,1% sedangkan 79,9% adalah faktor yang lain [26].

Hasil penelitian diatas telah diperkuat dengan beberapa pendapat dari peneliti dan tokoh psikologi bahwa *psychological well being* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian diri seseorang. Penelitian yang telah dilakukan oleh Reta mengatakan bahwa *psychological well being* berperan penting dalam menjaga keadaan psikologis seseorang yang mengalami tekanan [27]. Melalui *psychological well being* maka penyesuaian diri akan meningkat karena adanya pengertian dan perhatian yang akan perasaan memiliki, memiliki perasaan positif pada diri sendiri, dan meningkatkan harga diri sehingga individu mampu memberikan kesan yang baik tentang dirinya dan lingkungannya, mengungkapkan perspektif dan penilaian tentang dirinya dan lingkungannya, dan interaksi dengan orang lain berjalan dengan baik tanpa adanya tekanan dan stres.

Limitasi dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu dalam penggunaan populasi peneliti masih di wilayah santri Pondok Pesantren Roudlotul Muta'allimin Muta'allimat di Kecamatan Jabon dimana masih banyak populasi yang lebih luas lagi. Saran untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan aspek psikologi lain yang penting untuk diteliti.

IV. SIMPULAN

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

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan wawasan dan dukungan, serta kepada jajaran staff Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas motivasi, bantuan dan bimbingan serta ilmu yang diberikan selama ini.

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 Diri*, 2018.
- [10] C. K. Muqhniy 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.
- [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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.