

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan di Indonesia yang bisa dikatakan sebagai wadah untuk belajar agama dan menjalankan serta mewujudkan perkembangan sistem pendidikan nasional berbasis Islam, dengan menerapkan berbagai sistem pembelajaran yang berbeda dari lembaga pendidikan umum.¹ Pondok atau tempat tinggal para santri merupakan ciri khas atau tradisi pesantren yang memiliki tata tertib tersendiri untuk dijadikan acuan bagi para santri selama menjalani pendidikan dipondok pesantren. Tata tertib yang telah diterapkan meliputi peraturan kegiatan akademik maupun kegiatan harian yang harus dilaksanakan oleh para santri, tujuannya tidak lain untuk mendidik santri agar lebih disiplin. Contoh peraturan umum yang harus dipatuhi oleh seluruh santri, yaitu tidak diperbolehkan membawa alat elektronik dan masih banyak peraturan lainnya yang telah ditetapkan oleh setiap lembaga pondok pesantren.

Pondok pesantren memberikan pembelajaran dan nilai-nilai kehidupan dibawah naungan para kiai yang dibantu oleh ustadz atau ustadzah yang tinggal bersama santri dilingkungan pondok pesantren. Pada saat menjalani kehidupan sebagai santri, mereka belajar untuk hidup mandiri serta harus bisa menyesuaikan diri dalam menjalani kehidupan selama dipondok pesantren, karena akan dihadapkan dengan tuntutan tugas akademik maupun non akademik yang telah ditetapkan oleh pihak pondok pesantren. Untuk itu, santri diharapkan dapat melaksanakan dan menyelesaikan tugas serta kewajiban yang telah diberikan agar berhasil menjalani pendidikannya dipondok pesantren.

¹ Salwa Sa'idah and Hermien Laksmiwati, '*Dukungan Sosial Dan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama Di Pondok Pesantren*', (*Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2017), h. 116

Setiap pondok pesantren menyediakan berbagai fasilitas untuk kepentingan para santri dalam meningkatkan minat bakat dan semangat belajar. Meskipun pihak pondok pesantren telah menetapkan aturan-aturan dan fasilitas yang baik. Kehidupan sebagai santri di pondok pesantren merupakan periode transisi dari bergantungnya seorang individu dengan orang tua, mereka dituntut untuk memiliki kemandirian dan identitas yang harus diraih. Seorang santri harus belajar hidup mandiri, bertanggung jawab dan bisa menyesuaikan diri dengan baik, akan tetapi terkadang tuntutan tersebut tidak bisa dijalankan dengan baik sehingga dapat mengakibatkan suatu tekanan baik dampak positif maupun negatif terhadap diri mereka sebagai santri. Salah satu dampak negatif pada santri yang mengalami kendala berdampak pada kinerja akademis serta psikis mereka selama menjalani pendidikan di pondok pesantren.²

Santri belajar hidup mandiri dan mengatur kehidupannya sendiri dengan tinggal di pondok pesantren, jauh dari orang tua dan keluarga. Santri yang tidak terbiasa jauh dari orang tua dan selalu mengandalkan orang tuanya dalam melakukan segala aktivitas, akan merasa sedikit kesusahan menjalani kehidupan di pondok pesantren, belum lagi mereka merasa sulit untuk menemukan teman yang sesuai dengan dirinya dan akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi serta menyesuaikan diri mereka dengan kondisi dan situasi di pondok pesantren. Santri harus terbiasa antri, karena beberapa aktifitas pesantren dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan.

Penyesuaian diri atau disebut *adjustment* merupakan suatu proses dalam mencapai persamaan atau titik temu antara kondisi individu dengan lingkungannya.³ Penyesuaian diri dapat dilakukan melalui suatu proses yang dinamis dengan tujuan untuk mengubah perilaku santri agar sesuai dengan tuntutan lingkungan yang pada saatnya dapat mewujudkan hubungan yang

² Salma Afifah dan Gazi Saloom, Dukungan sosial teman sebaya dan self-efficacy dalam penyesuaian diri santri baru., Vol 41, no. 2 (2018): h.140.

³ Saguni, F., & Amin, S. M. 'Hubungan Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Self Regulation Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi SMP Negeri 1 Palu. Istiqra : Jurnal Penelitian Ilmiah, Vol 2 No 1, (2014), h. 205.

harmonis. Sebaliknya santri yang kaku dan kurang mampu beradaptasi serta menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan yang berbeda dari sebelumnya disebut dengan istilah *maladjustment*. Santri yang baru tinggal di pondok pesantren mulai terbiasa merasakan nyaman, aman dan betah di pondok pesantren lebih kurang selama enam bulan pertamanya dalam proses adaptasi santri baru. Kemampuan proses penyesuaian diri diharapkan akan menjadikan satu karakter tersendiri bagi santri, karena orang yang mampu menyesuaikan diri yang akan tetap bertahan. Ketidakmampuan menyesuaikan diri akan membuat seseorang merasa cemas, terjadi frustrasi bahkan bisa juga menyebabkan konflik. Bagi santri yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka dia tidak bisa bertahan di pesantren, dia ingin segera keluar dari pesantren. Seorang santri yang menjalani kehidupan di pondok pesantren, merasa berada dalam situasi atau kondisi yang sangat berbeda dengan pada saat berada di rumah.

Kondisi yang jauh dari orang tua, jadwal kegiatan belajar yang sangat padat dari mulai bangun tidur hingga waktu tidur kembali, disamping itu santri juga hidup bersama dengan orang-orang baru yang memiliki latar belakang yang bermacam-macam tentunya akan menimbulkan problem tersendiri pada diri setiap santri. Ditambah lagi terdapat fenomena bahwa tidak semua santri mempunyai motivasi pribadi untuk belajar di pondok pesantren. Ada banyak kasus bahwa justru orang tua yang berkeinginan untuk memasukkan anak ke dalam pondok pesantren. Oleh karena itu tidak menutup kemungkinan santri merasa tidak betah berada di pondok pesantren yang diakibatkan oleh ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri.⁴

Proses penyesuaian diri ini terdapat berbagai macam kesulitan yang mungkin dialami oleh para santri karena adanya beberapa faktor penyesuaian diri dalam setiap individu, salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi psikologis. Kondisi psikologis merupakan salah satu faktor

⁴ Agus Poerwanto and Hetty Murdiyani, "Hubungan Antara Konsep Diri, Regulasi Diri Dan Tingkat Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Al-Berr Pasuruan," *Indonesian Psychological Research* 3, no. 2 (2021): h.102,

yang mempengaruhi penyesuaian diri, meliputi keadaan mental individu yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif dan kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, karena orang yang mampu menyesuaikan diri tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Terkadang mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama itu diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya⁵

Fenomena tentang ketidakmampuan santri dalam menyesuaikan diri juga ditemukan disalah satu Pondok Pesantren di Indonesia yaitu Pondok Pesantren Al-Amien Putra di Jawa Timur, dimana pada kelas santri baru di tahun 2019, berdasarkan keterangan ketua shof kelas 1 Reguler Putra sebanyak 27 santri tidak kembali setelah pulang ke rumahnya pasca liburan maulid nabi. Dari jumlah keseluruhan 330 santri pada jenjang kelas 1, santri yang kembali ke pondok setelah liburan maulid berjumlah 303 santri. Menurut pengurus pesantren Al-Amien Putra, fenomena berkurangnya jumlah santri yang kembali ke pondok mengindikasikan bahwa ada beberapa santri yang kurang mampu menyesuaikan diri. Hal ini biasanya didahului dengan beberapa perilaku yang memperkuat gejala ketidakmampuan beradaptasi, antara lain seperti sering di kamar dan jarang bergaul, lebih suka menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis, sering tidak makan, diam dan kurang merespon orang lain baik guru maupun teman, tidak mengikuti pelajaran dikelas atau tidak memperhatikan guru, tidak punya minat, tidak berpartisipasi dalam kelompok.

Santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik ditandai dengan memiliki *psychological well-being* yang positif dalam hidupnya, yaitu merasa puas, senang, dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mencari makna mengenai apa yang dilakukan, mampu menjalin hubungan

⁵ Oki Tri Handono and Khoiruddin Bashori, “Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan). *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi* Vol 1, no. 2 (2013): h.83–84.

positif dengan orang lain untuk mencapai kebahagiaan, keselamatan, kebermaknaan, dan kesejahteraan. Sedangkan santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri kurang baik ditandai dengan memiliki *psychological well-being* negatif dalam hidupnya yaitu merasa sepi, depresi, dan melakukan penyesuaian diri kurang baik. Kesejahteraan yang diharapkan tidak hanya dari kesehatan fisik saja, namun juga kesejahteraan psikis.⁶ Santri juga ingin menjalani kehidupan dengan normal dan sehat, oleh karena itu mereka cenderung melakukan berbagai cara agar kebutuhan fisik, psikologis, dan sosialnya terpenuhi. Santri akan selalu berusaha untuk mencapai kesejahteraan di dalam hidupnya, yaitu dengan cara menjalani hidup dengan penuh optimis dan jauh dari penderitaan.

Psychological well-being merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Kemampuan dalam menerima diri secara positif, mampu bertumbuh dan berkembang secara terus-menerus, memiliki keyakinan bahwa kehidupan itu bermakna dan memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemampuan mengelola lingkungan secara efektif, serta mampu menentukan tindakan sendiri yaitu dimensi yang secara konseptual merupakan *psychological well-being*. Menurut Ryff & Singer dalam Asyrofah dan Kustanti, *psychological well-being* adalah kondisi individu yang dapat berfungsi dengan baik melalui enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup dan pengembangan diri.⁷

Psychological well-being adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri baik positif dan negatif, memiliki keadaan psikologis yang seimbang antara dirinya dengan sosial, sehingga dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*

⁶ S Wulandari, "Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta," *Jurnal Psiko-Edukasi* Vol.14, no. 2 (2016): h.95..

⁷ Hani Laeli Asyrofah and Erin Ratna Kustanti, "Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Kematangan Karier Pada Remaja Santri Di Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang," *Jurnal EMPATI* Vol.12, no. 1 (2023): h.15.

terdiri dari dua macam, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian dan stres. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari budaya dan dukungan sosial.

Perasaan bahagia, menyenangkan, serta nyaman merupakan hal yang dihasilkan dari *psychological well-being*, karena pada dasarnya penyesuaian diri pada santri melibatkan dirinya dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana mereka menjalani kehidupan sebagai santri.⁸ Pada kategori usia remaja, individu dapat memiliki *psychological well-being* tinggi dengan mengembangkan segala potensi yang dimiliki dan berusaha mewujudkan cita-citanya.

Berdasarkan pra-observasi yang peneliti lakukan di pondok pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung terkait dengan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri, terdapat beberapa hal yang menjadi fenomena menarik untuk diteliti oleh peneliti yaitu adanya santri yang tidak betah tinggal di pondok pesantren dan mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, padatnya kegiatan yang ada di pondok pesantren ini membuat banyak santri tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak mampu mengontrol lingkungannya. tidak mampu mematuhi banyaknya peraturan-peraturan yang ada, tidak bisa hidup di asrama karena tidak terbiasa jauh dengan orang tua dan juga santri belum terlalu mengenal dengan teman-teman satu kamarnya, bahkan masih ada dari beberapa santri yang masih kepikiran untuk pulang kerumah mereka masing-masing. bahwa

Hal ini tidak jarang menjadi alasan santri merasa tidak betah dan akhirnya memilih untuk pindah. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa

⁸ eko hardiansyah suryaningsih and lely ika mariyati., 'Resiliensi, Religiusitas Dan Psikologi Well Being', vol.8(no.2) (2024), h.889–902.

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.

Santri membutuhkan penanganan dengan melakukan tindakan penyesuaian diri yang tepat dan benar, artinya seorang santri yang berada pada kondisi *psychological well-being* yang tinggi, akan menunjukkan perilaku yang mudah bergaul dengan orang lain, memanfaatkan kesempatan yang diberikan kepadanya ketika masuk pondok pesantren untuk belajar ilmu agama. Santri memiliki tujuan yang beragam menambah ilmu, wawasan dan mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menjelajahi hal-hal baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, belajar menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab ketika dihadapkan pada situasi yang sulit dan mampu menerima keadaan yang dijalani saat berada di pondok dengan perasaan yang bahagia.

Merujuk pada latar belakang masalah di atas bahwa peran *psychological well-being* pada setiap santri itu sangatlah penting karena *psychological well-being* memberikan pengaruh terhadap tingkat dukungan emosional yang menjadi sumber penting dalam menghadapi masa transisi, seperti halnya juga dalam penyesuaian diri yang dimaksudkan ialah suatu penyesuaian atau kemampuan dalam beradaptasi dilingkungan sosialnya untuk mencapai suatu keberhasilan hidup dalam situasi tertentu. Bahkan perkembangan yang baik dapat dilalui apabila santri memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi dan baik, maka dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain, percaya diri, bertanggung jawab dan memiliki tujuan dalam melakukan suatu hal. Semakin seorang santri mampu beradaptasi dengan perubahan sehari-hari, maka akan semakin terbuka terhadap pengalaman dan menyadari potensi diri sendiri serta mampu menerima berbagai citra diri. Selain itu, santri yang mampu mengenali

diri dengan baik akan mampu mengelola emosi sehingga remaja siap dalam menghadapi berbagai tantangan baik positif maupun negatif.⁹

Berdasarkan latar belakang yang disajikan, mendorong peneliti untuk mengkaji dan meneliti lebih dalam untuk mengetahui **“Hubungan *Psychological Well-being* dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa santri yang merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren
2. Terdapat beberapa santri yang belum bisa berinteraksi dengan individu-individu lain di lingkungan pondok pesantren untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan harapannya.
3. Terdapat beberapa santri yang tidak mampu mematuhi banyaknya peraturan-peraturan yang ada di pondok pesantren
4. Terdapat beberapa santri yang belum mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia baik secara personal maupun sosial.
5. Terdapat beberapa santri yang masih kesulitan dalam mengambil keputusan yang terbaik untuk dirinya sendiri.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan, maka peneliti membatasi masalah yang akan dikaji agar tujuan penelitian lebih terarah yaitu ruang lingkup yang diteliti hanya *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al Irsyad Banten Waringinkurung.

⁹ Hani Laeli Asyrofah and Erin Ratna Kustanti, “Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Kematangan Karier Pada Remaja Santri Di Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang,” *Jurnal EMPATI* Vol 12, No. 1 (2023): h. 15.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka penulis bisa membuat rumusan masalah yang akan menjadi tolak ukur dalam penelitian ini yakni:

1. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung?
3. Apakah ada hubungan antara *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam rangka menambah pengetahuan terhadap kajian umum khususnya psikologi perkembangan terkait dengan hubungan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini semoga dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi penulis dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam *psychological well-being* sehingga peneliti dapat memahami permasalahan-permasalahan yang ada dan bisa menyelesaikan dengan baik.

b. Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pengelola pondok pesantren bahwa santri membutuhkan perhatian lebih, dalam masa penyesuaian diri guna mempermudah mereka untuk menyesuaikan diri di lingkungan pondok pesantren, baik itu melalui pendekatan, motivasi, memberikan apresiasi atas pencapaian diri santri, dan kepekaan terhadap tumbuh kembang santri.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan rujukan pada penelitian selanjutnya untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Diharapkan penelitian dapat menambah dan memperkaya penyajian data yang lebih beragam sehingga dapat memperluas dunia penelitian.

G. Definisi Operasional

1. *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu mengatur lingkungannya serta dapat merealisasikan potensi yang ada pada dirinya secara terus-menerus. Adapun terdapat enam aspek *psychological well-being* yaitu: a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*), b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation With Other*), c. Kemandirian (*Autonomy*), d. Penguasaan terhadap lingkungan

(*Environmental Mastery*), e. Tujuan hidup (*Purpose Of Life*) dan f. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*).

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk mengubah perilaku dan berinteraksi dengan individu-individu lain di lingkungan sekitarnya untuk mencapai tujuan dan hasil sesuai dengan harapannya dalam situasi tertentu. Adapun terdapat tujuh aspek dalam penyesuaian diri, ialah: a. Mengontrol emosi yang berlebihan, b. Kemampuan mengatasi mekanisme psikologis, c. Kemampuan mengatasi stres, d. Memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, e. Kemampuan untuk belajar, f. Pemanfaatan pengalaman masa lalu dan g. Bersikap objektif dan realistis.