

**HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU DI PONDOK  
PESANTREN DARUSSA'ADAH TEUPIN RAYA  
KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

**Disusun oleh :**

**CUT SOFIA HANIN  
NIM. 180901045**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2022**

**HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN DARUSSA'ADAH TEUPIN RAYA  
KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh :**

**Cut Sofia Hanin  
NIM. 180901045**

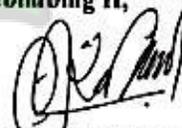
**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I,**



**Barmawi, S. Ag., M.Si  
NIP : 197001032014111002**

**Pembimbing II,**



**Kariuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0019068202**

**HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU DI PONDOK  
PESANTREN DARUSSA'ADAH TEUPIN RAYA  
KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)  
Diajukan Oleh :

Cut Sofia Hanin  
NIM. 180901045

Jumat, 9 Desember 2022 M  
10 Jumadil awal  
Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Barnawi, S.Ag., M.Si  
NIP : 197001032014111002

Sekretaris,

Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0019068202

Penguji I,

Dr. Safrizyah., Ag., M.Si  
NIP : 197004201997031001

Penguji II,

Siti Hanir Sa. Hidayati, S.Psi., MA  
NIDN. 199101142022032001

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry



Dr. Muslim, Msi  
NIP: 196610231994021001

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Cut Sofia Hanin

NIM : 180901045

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 22 November 2022

Yang Menyatakan,



Cut Sofia Hanin

180901045

## KATA PENGANTAR



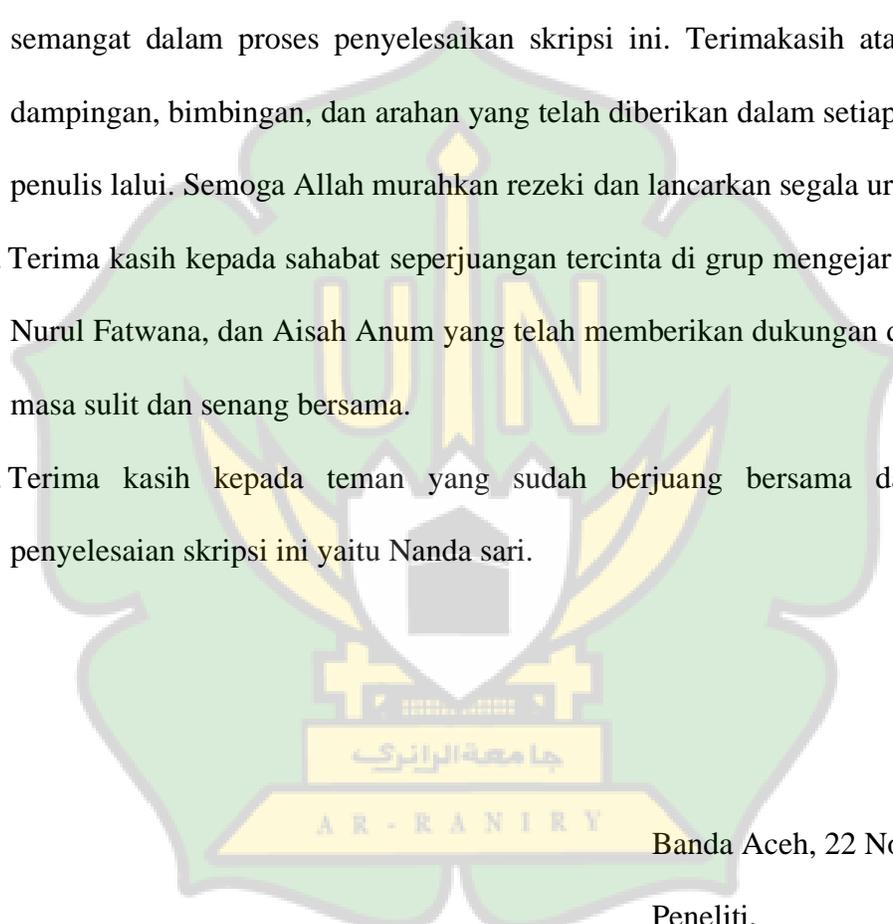
Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Pesantren Darussa’adah Teupin Raya Kabupaten Pidie”. Shalawat beriring salam marilah kita sanjung sajikan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memperjuangkan Islam dan membawa umatnya dari alam jahilliyah kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan . Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Muslim M.Si, sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa psikologi
2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si, sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan sekaligus sebagai Penguji I peneliti dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah memberikan dukungan, motivasi dan banyak masukan agar skripsi ini menjadi lebih baik dan maksimal.
3. Ibu Dr. Misnawati, S.Ag., M.Ag, sebagai Wakil dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.

4. Bapak Dr. Nasruddin, M.Hum, sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si, selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA, selaku penguji II peneliti dalam sidang munaqasyah skripsi yang juga telah memberi banyak masukan dalam skripsi ini.
7. Bapak Barmawi, S.Ag. M.Si, selaku Pembimbing I peneliti yang telah ikut berkontribusi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Ibu Karjuniwati, S.Psi. M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing II peneliti yang telah ikut berkontribusi juga dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi serta meluangkan waktunya untuk mempercepat proses penyelesaian skripsi ini.
9. Ibu Marini Kristina Situmeang, S.Psi., M.Psi, selaku dosen yang sudah membantu saya dalam menurunkan turnitin sehingga skripsi ini lebih tertata dan baik.
10. Seluruh dosen beserta staff Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
11. Teruntuk ayahanda saya tercinta Tgk.H.Yahya. (Alm.) dan Ibunda saya Hj.Cut Sabarita yang telah memberikan dukungan moral dan moril serta doa yang tiada henti sehingga penulis sampai ke tahap akhir penyelesaian program S1 ini. dan juga selalu mengapresiasi setiap pencapaian saya baik pencapaian akademik maupun non-akademik.

12. Terima kasih kepada saudara kandung saya kakak Cut Yasmin, abang Muhammad Hafas dan adik Cut Eliza Mayar yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
13. Terima kasih kepada Aulia Hadi yang telah banyak membantu dan memberi semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini. Terimakasih atas dukungan, dampingan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan dalam setiap proses yang penulis lalui. Semoga Allah murahkan rezeki dan lancarkan segala urusan.
14. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan tercinta di grup mengejar mimpi yaitu Nurul Fatwana, dan Aisah Anum yang telah memberikan dukungan dan melewati masa sulit dan senang bersama.
15. Terima kasih kepada teman yang sudah berjuang bersama dalam proses penyelesaian skripsi ini yaitu Nanda sari.



Banda Aceh, 22 November 2022

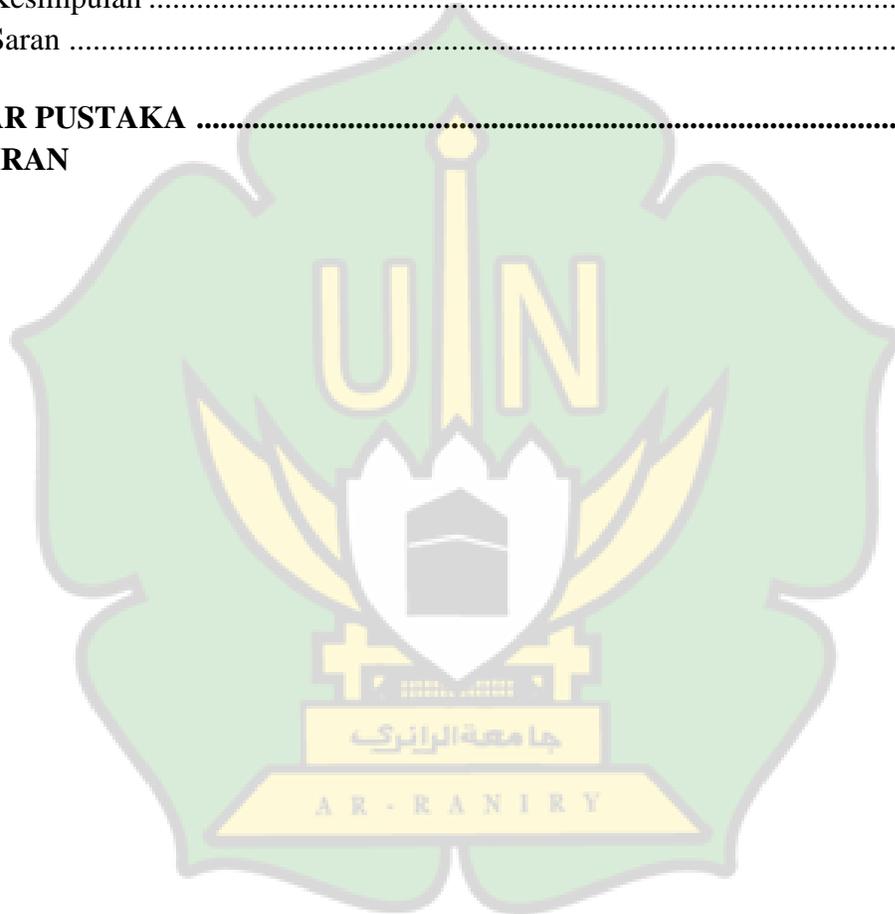
Peneliti,

Cut Sofia Hanin

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGSAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Masalah.....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>13</b>
A. Penyesuaian Diri .....	13
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	13
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	15
3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri .....	18
B. Kesejahteraan Psikologis .....	21
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis .....	21
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	22
3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis .....	26
C. Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Penyesuaian Diri .....	27
D. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Pendekatan Dan Metode Penelitian .....	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
D. Subjek Penelitian.....	32
E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34

G. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	52
B. Pengujian Hipotesis .....	58
C. Pembahasan.....	61
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi.....	32
Tabel 3.2	Skala Likert .....	36
Tabel 3.3	Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis.....	38
Tabel 3.4	Blue Print Skala Penyesuaian Diri.....	41
Tabel 3.5	Koefisien CVR Skala Kesejahteraan Psikologis.....	43
Tabel 3.6	Koefisien CVR Skala Penyesuaian Diri.....	44
Tabel 3.7	Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	46
Tabel 3.8	Blue Print Akhir Skala Kesejahteraan Psikologis.....	46
Tabel 3.9	Koefisien Daya Beda Aitem Skala Penyesuaian Diri.....	47
Tabel 3.10	Blue Print Akhir Skala Penyesuaian Diri.....	47
Tabel 4.1	Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Kelas.....	52
Tabel 4.2	Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4.3	Deskripsi Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologis.....	54
Tabel 4.4	Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	55
Tabel 4.5	Deskripsi Data Penelitian Skala Penyesuaian Diri.....	56
Tabel 4.6	Kategorisasi Penyesuaian Diri.....	58
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	59
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	59
Tabel 4.9	Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian.....	60
Tabel 4.10	Analisis Measure Of Association.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	29
-------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat keputusan dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry tentang pembimbing skripsi
Lampiran 2	Surat izin penelitian
Lampiran 3	Surat balasan penelitian
Lampiran 4	Skala <i>Try Out</i> kesejahteraan psikologis
Lampiran 5	Skala <i>Try Out</i> penyesuaian diri
Lampiran 6	Skala penelitian kesejahteraan psikologis
Lampiran 7	Skala penelitian penyesuaian diri
Lampiran 8	Tabulasi data <i>Try Out</i> kesejahteraan psikologis
Lampiran 9	Tabulasi data <i>Try Out</i> penyesuaian diri
Lampiran 10	Tabulasi data penelitian kesejahteraan psikologis
Lampiran 11	Tabulasi data penelitian penyesuaian diri
Lampiran 12	Riwayat Hidup Peneliti



**HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU DI PONDOK  
PESANTREN DARUSSA'ADAH TEUPIN RAYA  
KABUPATEN PIDIE**

**ABSTRAK**

Manusia diharuskan untuk mampu beradaptasi dengan lingkungannya, baik itu di lingkungan yang baru maupun di lingkungan asalnya. Sama halnya dengan santri baru, mereka juga diharuskan untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru di pondok pesantren, salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya Kabupaten Pidie. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kesejahteraan psikologis (Ryff dan Keyes, 1995) dan skala penyesuaian diri (Schneiders, 1960). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling* yaitu menggunakan semua populasi sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 223 santri baru. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi  $\rho$  ( $\rho$ ) dari *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi  $\rho$  ( $\rho$ ) sebesar 0,363 dengan nilai  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin raya, berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis, maka semakin tinggi penyesuaian diri dan semakin rendah kesejahteraan psikologis, maka semakin rendah penyesuaian diri.

**Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Penyesuaian Diri, Santri Baru**

***Relationship between Psychological Well Being and Self-Adjustment of New Santri at the Darussa'adah Teupin Raya Islamic Boarding School Pidie Regency***

**ABSTRACT**

*Humans are required to be able to adapt to their environment, both in a new environment and in their original environment. As with new santri, they are also required to be able to adapt to the new environment at Islamic boarding schools, one of the factors that influence self adjustment is psychological well-being. This study aims to determine the relationship between psychological well-being and the self adjustment of new santri at Darussa'adah Teupin Raya Islamic Boarding School, Pidie Regency. This study uses a quantitative approach with the correlation method. The measurement tools used in this study are the psychological well-being scale (Ryff and Keyes, 1995) and the self adjustment scale (Schneiders, 1960). Sampling was carried out using total sampling, namely using the entire population as a sample. The sample in this study was 223 new santri. Data analysis was performed using the rho ( $\rho$ ) correlation technique from Spearman. The results showed that the rho correlation coefficient ( $\rho$ ) was 0.363 with a  $p = 0.000$ . This shows that there is a very significant positive relationship between psychological well-being and the self adjustment of new santri at the Darussa'adah Teupin Raya Islamic boarding school, meaning that the higher the psychological well-being, the higher the self adjustment and the lower the psychological well-being, the lower the self adjustment.*

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Self Adjustment, New Santri*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan yang bisa dikatakan sebagai wadah dalam menjalankan dan mewujudkan proses perkembangan sistem pendidikan nasional berbasis agama. dengan karakteristik yang berbeda dan unik jika dibandingkan dengan sekolah formal pada umumnya (Sa'idah & Laksmiwati, 2017).

Setiap pondok pesantren memiliki tata tertib/aturan tersendiri yang dijadikan sebagai acuan bagi para santri selama menjalani pendidikan di pondok pesantren. Tata tertib yang telah diterapkan tersebut meliputi peraturan terkait kegiatan akademik maupun peraturan kegiatan harian yang dilakukan oleh para santri. Tata tertib tersebut diterapkan tidak hanya lain untuk mendidik santri agar lebih disiplin, contohnya seperti, datang ke madrasah tepat waktu, menggunakan seragam madrasah, mengikuti proses belajar secara tertib, dan lain sebagainya. Selain itu santri juga dihimbau agar dapat aktif dalam mengikuti setiap kegiatan yang berada di masing-masing asrama, misalnya shalat berjama'ah dengan tepat waktu, pengajian kitab kuning, pengajian Al-Qur'an, dan kegiatan wirid/dzikir bersama. Selain itu, pesantren juga memiliki tata tertib berupa peraturan umum yang harus dipatuhi oleh semua santri, salah satunya yaitu, patuh terhadap

larangan membawa dan menggunakan barang elektronik, larangan untuk berkunjung dan bertemu dengan orang yang tidak memiliki hubungan keluarga atau yang bukan mahram dan masih banyak peraturan lainnya (Atiyah, Mughni & Ainiyah, 2020)

Pada saat menjalani kehidupan sebagai santri baru, para santri baru akan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan tugas akademik maupun non akademik yang telah diberlakukan dan ditetapkan oleh pihak pondok pesantren. Dengan demikian, santri diharapkan dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan agar bisa menyelesaikan studinya di pesantren. Selain itu pondok pesantren juga menyediakan berbagai fasilitas untuk kepentingan para santri serta membuat beberapa kebijakan dalam meningkatkan minat belajar dan semangat belajar para santri. Meskipun pihak pondok pesantren telah menetapkan aturan-aturan dan fasilitas yang baik, namun masih ada dari beberapa santri mengalami kendala yang berdampak terhadap performa akademis serta psikis mereka selama menjalani pendidikan di pondok pesantren (Mustakim, 2019).

Kehidupan baru sebagai santri di pondok pesantren merupakan periode transisi antara bergantungnya individu dengan orang tua, individu dituntut untuk memiliki kemandirian status dan adanya identitas yang harus diraih. Seorang santri dituntut untuk memiliki kemandirian, tanggung jawab, dewasa, memiliki penyesuaian diri yang baik, berprestasi dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik, akan tetapi terkadang tuntutan-tuntutan tersebut tidak bisa dijalankan dengan baik sehingga bisa memunculkan suatu tekanan baik dampak

positif dan negatif terhadap diri mereka sebagai santri (Handono & Bashori, 2013).

Santri yang tidak terbiasa jauh dari orang tua dan selalu mengandalkan orang tuanya di segala aktivitas akan merasa sedikit kualahan dengan kehidupan di pesantren, belum lagi mereka merasa sulit untuk menemukan teman yang sesuai dengan dirinya, mereka akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri mereka dengan kondisi di pondok pesantren. (Sa'idah & Laksmiwati, 2017).

Hurlock (2004) berpendapat bahwa salah satu dari perkembangan remaja yang sangat sulit dilalui oleh para remaja adalah penyesuaian diri. Masa remaja diasumsikan sebagai masa transisi yang sangat labil, dalam proses peremajaan diri setiap manusia selalu dihadapkan dengan banyak problematika demi menemukan jati dirinya, dan sangat mudah menerima informasi dari lingkungan luar dari dirinya tanpa adanya pemikiran lebih lanjut terhadap dampak apa yang akan terjadi setelahnya. Masa remaja adalah segmen perkembangan seseorang yang sangatlah penting, dimana fase perkembangan di remaja sedang berada di masa potensial, baik ditinjau melalui aspek kognitif, fisik ataupun emosi. Remaja akan mengalami tantangan guna menemukan jati dirinya. Pada fase perkembangan tersebut akan terlihat apakah individu tersebut akan sukses atau gagal dalam penyesuaian dirinya (Erikson, 2010).

Penyesuaian diri atau disebut *adjustment* merupakan suatu proses dalam mencapai persamaan atau titik temu antara kondisi individu dengan

lingkungannya. Penyesuaian diri dapat dilakukan melalui suatu proses yang dinamis dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar sesuai dengan tuntutan lingkungan yang pada gilirannya dapat mewujudkan hubungan yang harmonis (Mu'tadin, 2012).

Santri baru mulai terbiasa merasakan nyaman, aman dan betah di pondok pesantren lebih kurang melewati selama enam bulan kedepan mukim di pondok pesantren dalam proses adaptasi santri baru (Alfarisi, Mulyanto & Waspodu).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuniar (2005) di Pondok Pesantren Terpadu Islam (PPMI) Assalam Surakarta, bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di PPMI Assalam Surakarta mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan- tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya. Dari hasil penelitian Yuniar (2005) tersebut faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santri antara lain: motif yang melandasi masuknya santri ke pesantren, persiapan, pengetahuan dan pengalaman, latar belakang budaya, pengaruh lingkungan.

Adapun alasan peneliti memilih pondok pesantren Darussa'adah sebagai tempat penelitian ialah dikarenakan pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya merupakan pesantren terpadu yang pada awalnya pesantren salafi (tradisional) yang hanya menerapkan unsur pembelajaran Islami seperti nahwu, saraf, dan pembelajaran kitab kuning.

Namun, seiring perkembangan zaman, pesantren Darussa'adah mulai menerapkan pendidikan formal didalam kurikulum pesantren, sehingga adanya perpaduan antara pendidikan agama dengan umum, dengan demikian para lulusan dari pesantren Darussa'adah mendapatkan ijazah setara dengan SMP dan SMA yang diakui secara nasional, sehingga mempermudah para lulusan untuk melanjutkan pendidikan formal selanjutnya pasca lulus dari pesantren tersebut.

Mayoritas santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya berasal dari berbagai daerah baik dari provinsi Aceh maupun dari luar provinsi Aceh, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa para santri sangat jarang untuk dikunjungi oleh keluarga mereka, dan juga mereka berasal dari latar belakang keluarga yang beragam. Fakta tersebut menjadi alasan bagi peneliti untuk menjadikan pesantren Darussa'adah Teupin Raya sebagai tempat penelitian, karena melihat dari situasi dan kondisi lingkungan yang ada di pesantren Darussa'adah. Para santri dihadapkan dengan padatnya jadwal pembelajaran di pesantren dan juga di sekolah sehingga peneliti ingin meneliti hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren Darussa'dah Teupin Raya.

Setiap tahunnya pondok pesantren Darussa'dah Teupin Raya kabupaten Pidie memiliki perbandingan jumlah santri baru yang keluar data ini peneliti peroleh melalui salah seorang pengasuh di pondok pesantren Darussa'dah yang bertugas di bagian administrasi pada tanggal 1 Oktober 2022.

Tabel 1.1  
Jumlah santri baru yang keluar setiap tahunnya

No	Tahun	Jumlah
1	2019	23
2	2020	20
3	2021	19
4	2022	15

Melalui data di atas dapat disimpulkan bahwa adanya santri baru yang keluar setiap tahunnya dengan berbagai macam alasan yang diberikan, hal itu dikarenakan perlu adanya proses menemukan teman baru di lingkungan pondok pesantren sebagai awal dari adaptasi terhadap penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Kendala penyesuaian diri telah menjadi masalah yang selalu terjadi pada setiap tahunnya di pondok pesantren disaat tahun ajaran baru, dan itu telah menjadi tugas yang sering dihadapi oleh para dewan pengajar di pondok pesantren untuk tegaknya peraturan di pondok pesantren (Maghfur, 2018).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 1 Oktober 2022, terdapat tiga santri baru pondok pesantren Darussa'adah, memperlihatkan bahwa mereka belum dapat menyesuaikan diri di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya, menurut mereka kehidupan di pondok pesantren terlalu banyak peraturan yang harus diikuti dan dipatuhi, dan juga dengan teman-teman yang belum saling mengenal satu sama lain.

Berikut adalah cuplikan wawancaranya :

Cuplikan wawancara 1 :

*“Susah kak tinggal di pesantren, apa apa harus dilakuin sendiri, kadang saya merasa sedih jugak kak karena jauh dari orang tua. Kalo misalnya lagi sedih*

*tu biasa nya saya langsung telpon orang tua kak pakek hp ustadzah disini”*(FF, wawancara personal, 1 Oktober 2022).

Cuplikan wawancara 2 :

*“ Saya merasa tidak sanggup kak tinggal di pondok pesantren ini. apalagi saya belum terlalu kenal sama kawan-kawan satu kamar, tapi lama-lama saya sudah terbiasa juga sih kak, karena masuk pesantren emang udah keinginan saya”*(DM, wawancara personal, 1 Oktober 2022)

Cuplikan wawancara 3 :

*“Awalnya belum terbiasa sih kak, sering banget telpon orang tua untuk minta pulang kampung, merasa tidak sanggup jugak kak dengan peraturan-peraturan di pondok pesantren, tapi saya paham juga sih kak peraturan ini dibuat untuk mendidik kita menjadi disiplin”* (UN, wawancara personal, 1 Oktober 2022)

Berdasarkan dari cuplikan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam permasalahan terkait penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren, seperti adanya santri baru yang tidak betah tinggal di pesantren dikarenakan banyaknya peraturan-peraturan yang harus dipatuhi, bahkan masih ada dari beberapa santri yang masih kepikiran untuk pulang kampung dan juga santri belum terlalu mengenal dengan teman-teman satu kamarnya.

Menurut Mustakim (2019) dalam proses penyesuaian diri tentunya ada berbagai macam kesulitan yang mungkin dialami oleh para santri karena adanya faktor penyesuaian diri dalam pribadi individu, Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi psikologis/keadaan psikologis. Schneiders berpendapat bahwa kondisi psikologis merupakan salah satu faktor

yang mempengaruhi penyesuaian diri, kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat atau sejahtera secara psikologis. Individu yang memiliki mental yang sehat akan mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif (Rahma, 2011).

Setiap individu memiliki harapan dalam kehidupannya, salah satunya adalah kesejahteraan. Kesejahteraan yang diharapkan tidak hanya dari kesehatan fisik saja, namun juga kesejahteraan psikis. Setiap individu juga ingin menjalani kehidupan dengan normal dan sehat, oleh karena itu individu cenderung melakukan berbagai cara agar kebutuhan fisik, psikologis, dan sosialnya terpenuhi. Individu akan selalu berusaha untuk mencapai kesejahteraan di dalam hidupnya, yaitu dengan cara menjalani hidup dengan penuh optimis dan jauh dari penderitaan. Individu yang sehat secara mental akan merasakan kesejahteraan dalam dirinya, hal ini disebut juga kesejahteraan psikologis (Purnomosidi, Widiyono & Musslifah, 2022).

Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Wulandari (2016) yang meneliti tentang hubungan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri pada Siswa SMK Santa Maria Jakarta, artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi penyesuaian diri Siswa SMK Santa Maria Jakarta, Sebaliknya semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin rendah penyesuaian diri.

Berdasarkan pemaparan fenomena dan data awal yang diperoleh di lokasi penelitian maka peneliti tertarik untuk melihat hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya kabupaten Pidie.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya kabupaten Pidie ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya kabupaten Pidie.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah khususnya di lingkup psikologi sosial, psikologi perkembangan, psikologi positif mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi santri**

Pada penelitian ini peneliti mengharapkan agar para santri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari dengan

cara meyakini bahwa keberadaan mereka di pondok pesantren untuk kebaikan mereka sendiri di masa yang akan datang. Santri juga diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di pondok pesantren untuk memudahkan mereka menjalani kehidupan di pondok pesantren.

b. Bagi pengelola pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pengelola pondok pesantren bahwa santri baru 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 selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan 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.

## **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Atiyah, Mughni, dan Ainiyah (2020) yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 87 orang santri. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Analisis data menggunakan *Product*

*Moment Pearson*. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada perbedaan identifikasi variabel, subjek penelitian, jumlah responden, dan lokasi penelitian.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Umroh dan Maryam (2021) yang berjudul Hubungan Antara Kesabaran dan Penyesuaian Diri pada Santri Baru di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 102 orang santri baru. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah sampling jenuh. Analisis data menggunakan *Product Moment Pearson*. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada perbedaan identifikasi variabel, subjek penelitian, jumlah responden, dan lokasi penelitian.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Mawaddah dan Hardjo (2022) yang berjudul Hubungan Antara Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Darul Hikmah Kisaran. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 73 orang santri baru. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*. Analisis data menggunakan *Product Moment Pearson*. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada perbedaan identifikasi variabel, subjek penelitian, jumlah responden, dan lokasi penelitian.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Nishfi dan Handayani (2021) yang berjudul Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Terpadu Selamat 2 Batang. Subjek yang digunakan

dalam penelitian ini berjumlah 230 siswa. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Analisis data menggunakan *Product Moment Pearson*. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada perbedaan identifikasi variabel, subjek penelitian, jumlah responden, dan lokasi penelitian.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Sa'idah dan Laksmiwati (2017) yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial Dan *Self- Efficacy* Dengan Penyesuaian diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 90 orang santri. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah sampling jenuh. Analisis data menggunakan *regresi linier berganda*. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan peneliti ini terletak pada perbedaan identifikasi variabel, subjek penelitian, jumlah responden, dan analisis yang digunakan.

Berdasarkan pencarian literatur yang terpublikasi melalui beberapa situs pencarian, belum ditemukan penelitian yang membahas atau mengkaji hubungan langsung antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'dah Teupin Raya kabupaten Pidie. Oleh karena itu, penelitian ini benar-benar dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Pengertian Penyesuaian diri**

Schneiders (1960) menjelaskan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik untuk menghasilkan kualitas keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada.

Fakhriyani (2019) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang dalam menempatkan diri pada tempat dan sesuai kondisi dimana ia tinggal, yang melibatkan norma atau tuntutan lingkungannya, serta penerimaan diri, agar tercapai keselarasan antara dirinya dan lingkungannya.

Rahmat (2018) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri yang sempurna terjadi jika manusia selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya ketika tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi dan semua fungsi organisme/individu berjalan normal.

Desmita (2009) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan, baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan kata lain, masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.

Runyon dan Haber mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus menerus berlangsung dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan akan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya (Putri & Djamhoer, 2020).

Berdasarkan beberapa penjelasan teori diatas, maka pengertian penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pendapat Schneiders (1960), yang menjelaskan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, frustasi dan konflik untuk menghasilkan kualitas mengatasi keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada.

## 2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1960) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi tujuh aspek sebagai berikut :

- a. Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan (*absence of excessive emotionality*)

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang relatif berlebihan. Adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkan menghadapi permasalahan secara cermat dengan cara menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Individu bukan berarti tidak memiliki emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

- b. Tidak terdapat mekanisme psikologis (*absence of psychological mechanism*).

Penyesuaian diri yang normal juga ditandai dengan tidak adanya mekanisme psikologis. Individu mampu melakukan pendekatan langsung terhadap permasalahan atau konflik dinilai sebagai respon yang lebih normal dibandingkan dengan melakukan mekanisme pertahanan diri seperti rasionalisasi, proyeksi atau kompensasi.

- c. Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi (*absence of the sense of personal frustration*)

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya perasaan frustrasi. Adanya perasaan frustrasi akan membuat individu sulit atau bahkan tidak mungkin bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah

yang dihadapinya. Individu mampu menghadapi masalah secara wajar tanpa merasakan frustrasi.

- d. Pertimbangan rasional dan pengarahan diri (*rational deliberation and self direction*)

Penyesuaian diri yang normal ditandai ketika individu mampu berfikir secara rasional dalam menghadapi masalah, konflik, dan frustrasi. Dan individu mampu melakukan pertimbangan atau mengatur pikirannya untuk penyelesaian masalah. Karakteristik ini dapat diilustrasikan dalam banyak contoh sehari-hari seperti masalah ekonomi, kesulitan perkawinan, prestasi sekolah, hubungan social konflik seks, frustrasi kejuruan, kekecewaan dll. Penggunaan pengendalian diri adalah suatu keharusan jika tidak adanya karakteristik ini maka individu akan kesulitan dalam penyesuaian.

- e. Kemampuan untuk belajar (*ability to learn*)

Penyesuaian diri yang normal dikarakteristikan ketika Individu mampu belajar terus menerus dalam memecahkan masalah yang penuh dengan konflik, frustrasi atau stress. Misalnya orang yang belajar menghindari sikap egois agar terjadi keharmonisan dalam keluarga.

- f. Pemanfaatan pengalaman masa lalu (*utilization of past experience*).

Penyesuaian diri yang baik adalah ketika individu mampu belajar dari pengalaman masa lalunya. Pengalaman masa lalu yang baik terkait dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Individu juga harus mampu membandingkan pengalaman

dirinya dengan pengalaman orang lain guna untuk mengatasi masalah dihadapi.

- g. Sikap realistis dan objektif (*realistic and objective attitudes*).

Penyesuaian diri yang normal ditandai ketika individu memiliki sikap realistis dan objektif. Sikap realistis dan objektif ini merupakan sesuatu yang didasari oleh pembelajaran, pengalaman masa lalu, dan pemikiran rasional, yang memungkinkan individu mampu memahami situasi permasalahan, atau keterbatasan diri sebagaimana mestinya.

Menurut Sikun (dalam Desmita, 2009) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki empat aspek, yaitu :

1. Kematangan emosional mencakup :
  - a. Kemantapan suasana kehidupan emosional.
  - b. Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
  - c. Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
  - d. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.
2. Kematangan intelektual mencakup :
  - a. Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri.
  - b. Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.
  - c. Kemampuan mengambil keputusan.
  - d. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan

3. Kematangan sosial mencakup :
  - a. Keterlibatan dalam partisipasi sosial.
  - b. Kesiediaan kerjasama.
  - c. Kemampuan kepemimpinan.
  - d. Sikap toleransi.
  - e. Keakraban dan pergaulan
4. Tanggung jawab mencakup :
  - a. Sikap produktif dalam mengembangkan diri.
  - b. Melakukan perencanaan untuk melaksanakan secara fleksibel.
  - c. Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.
  - d. Kesadaran akan etika dan hidup jujur.
  - e. Kemampuan bertindak independen.

Berdasarkan dari uraian aspek-aspek yang telah dipaparkan oleh beberapa tokoh teori diatas, maka peneliti memilih aspek penyesuaian diri dari Schneiders (1955). Alasan peneliti memilih aspek tersebut ialah karena aspek tersebut sesuai dengan konteks yang akan peneliti lakukan.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (dalam Susanto, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya sebagai berikut :

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat terciptanya penyesuaian diri yang baik. Apabila individu mengalami cacat fisik atau terdapat penyakit kronis maka hal tersebut akan menghambat individu dalam melakukan proses penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Setiap individu memiliki bentuk penyesuaian diri yang berbeda-beda di setiap tahapan perkembangannya, hal tersebut bukan hanya proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih tenang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Menurut Keyes (dalam Winurini, 2019) ada tiga komponen utama dari kesehatan mental salah satu diantaranya adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak ada gejala-gejala depresi. Individu dikatakan berfungsi dengan baik saat individu menyukai hampir seluruh bagian dari dirinya. Memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, melihat bahwa dirinya berkembang

menjadi individu yang lebih baik, memiliki tujuan hidup, mampu membentuk lingkungannya agar dapat memuaskan kebutuhannya, dan memiliki determinasi atau menentukan nasibnya sendiri.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang nyaman, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada setiap anggota merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri individu. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi lingkungan sekolah, lingkungan keluarga atau rumah, dan lingkungan masyarakat.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membuat individu yang sulit menyesuaikan diri.

## **B. Kesejahteraan Psikologis**

### **1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Ryff dan Keyes (1995) dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul “*Structure of Psychological Well-Being Revisited*” mengatakan bahwa manusia memiliki dua konsep utama untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya. Konsep yang pertama adalah tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Konsep yang kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama dari kesejahteraan.

Pedhu (2022) kesejahteraan psikologis berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif, kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai kombinasi dan keadaan-keadaan yang berdampak positif dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan baik secara individu maupun sosial.

Wells (2010) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah istilah subjektif seseorang yang memiliki arti berbeda-beda terhadap suatu hal. Kesehatan psikologis atau yang biasa disebut dengan kesehatan mental adalah keadaan yang relatif dimana seseorang mampu mengatasi serta menyesuaikan diri terhadap tekanan yang terjadi di kehidupan sehari-hari dengan cara yang dapat diterima.

Ryan dan Deci (2001) mengidentifikasi dua pendekatan pokok untuk memahami kesejahteraan psikologis. Pertama, kesejahteraan psikologis difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberi batasan dengan batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan. Fokus yang kedua

kesejahteraan psikologis adalah batasan menjadi orang fungsional secara keseluruhan atau utuh, termasuk cara berpikir yang baik dan fisik yang sehat.

Menurut Diener, Derrick, Robert, dkk (2009) kesejahteraan psikologis didasarkan pada teori humanistik tentang fungsi positif, kesejahteraan psikologis dianggap mewakili fungsi manusia secara optimal.

Berdasarkan penjelasan teori dari beberapa ahli di atas, maka pengertian kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pendapat dari Ryff dan Keyes (1995) yang mengatakan bahwa manusia memiliki dua konsep utama untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya. Konsep yang pertama adalah tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Konsep yang kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama dari kesejahteraan. Dalam penelitian ini, peneliti memilih teori kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) karena teori ini yang sering digunakan oleh peneliti sebelumnya untuk menjelaskan definisi dan aspek kesejahteraan psikologis secara kompleks dan sesuai dengan fenomena yang terjadi.

## **2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis**

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek dalam kesejahteraan psikologis, antara lain:

### **a. Penerimaan Diri (*Self acceptance*)**

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya. Dan perasan positif terhadap kehidupan di

masa lalu.

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive relations with other*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki rasa saling percaya terhadap orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki rasa empati, memiliki rasa kasih sayang dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu menentukan keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial dengan cara berfikir dan bersikap secara tepat, berperilaku sesuai dengan kapasitas individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki rasa penguasaan dan mampu berkompetensi dalam mengatur lingkungannya, mampu mengendalikan berbagai aktivitas eksternal secara kompleks, memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif, serta mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan nilai individu itu sendiri.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mempunyai tujuan hidup dan terarah, merasakan adanya makna hidup di

masa sekarang dan di masa lalu, dan memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup.

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan yaitu dengan melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari akan potensi dirinya, mampu melakukan perbaikan diri dan perilaku di sepanjang waktu, mampu melakukan perubahan dengan cara mencerminkan lebih banyaknya pengetahuan serta epektifitas diri.

Menurut Diener, dkk (2009) aspek-aspek kesejahteraan psikologis terbagi menjadi delapan (8) yaitu :

a. Makna dan tujuan

Ketika seseorang memiliki tujuan dan perasaan yang terarah dalam menjalani kehidupannya.

b. Hubungan serta dukungan yang bermanfaat

Dimana seseorang memiliki hubungan yang hangat dan saling mendukung antara satu sama lain, serta saling memberikan timbal balik dengan orang-orang disekitarnya.

c. Terlibat dan tertarik

Ketika seseorang fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa senang dalam keterlibatannya dengan pekerjaan yang sedang ia kerjakan.

d. Membantu dalam kesejahteraan orang lain

Merujuk pada kebutuhan universal yang ada pada diri seseorang yang cenderung untuk membahagiakan atau meningkatkan kesejahteraan orang lain yang ada disekitarnya.

e. Perasaan kompeten

Merujuk atas apa yang seseorang mampu lakukan, seperti keterampilan yang dimilikinya serta apa yang telah berhasil ia capai.

f. Penerimaan diri

Seseorang yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri akan mampu mengenali dan menerima berbagai aspek baik dan buruk yang ada dalam diri serta sikap positif tentang masa lalunya.

g. Optimis

Konsep yang memegang bahwa seseorang dapat mempelajari dan menguasai kemampuan diri untuk melihat situasi secara positif serta memilih menggunakan teknik guna mencegah pikiran yang pesimis.

h. Dihormati

Penghormatan yang diberikan orang lain kepada diri seseorang.

Berdasarkan dari uraian aspek-aspek yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti memilih aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995), karena tokoh tersebut merupakan ahli dari aspek kesejahteraan psikologis serta terdapat kesesuaian dengan konteks penelitian yang dilakukan.

### 3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis

Menurut Perez (dalam Wulandari, 2016) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu :

a. Afektif

Faktor ini meliputi frekuensi pengalaman positif atau sesuatu perasaan seperti kegembiraan dan kebahagiaan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki keseimbangan antara perasaan

b. Sosial

Individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

c. Kognitif

Individu yang memiliki penerimaan diri dan martabat, optimis, motivasi, sikap umum terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis.

d. Spiritual

Faktor spiritual dianggap penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Aspek spiritual dipandang sebagai komitmen untuk menjadikan diri lebih aktualisasi agar lebih hati-hati dalam mencari tujuan hidup. Spiritualitas dipahami sebagai adanya hubungan dengan Sang Pencipta dalam kedudukan yang lebih tinggi.

### **C. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Penyesuaian Diri**

Schneiders (1960) menjelaskan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik untuk menghasilkan kualitas keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada.

Menurut Mustakim (2019) dalam proses penyesuaian diri tentunya ada berbagai macam kesulitan yang mungkin dialami oleh individu karena adanya faktor penyesuaian diri dalam pribadi individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi psikologis atau keadaan psikologis. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat atau sejahtera secara psikologis. Individu yang memiliki mental yang sehat akan mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif (Rahma, 2011).

Kemampuan menyesuaikan diri sangat penting untuk dilakukan agar individu dapat hidup tenang dan aman. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik bisa ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dalam hidupnya yaitu merasa puas, senang, bahagia, dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan mencari makna mengenai apa yang dilakukan, sedangkan individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang

negatif dalam hidupnya yaitu merasa sepi, depresi dan melakukan penyesuaian diri yang kurang baik (Wulandari, 2016)

Menurut Kartono (dalam Dayyana, 2021) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan sumber dalam meningkatkan kesejahteraan individu karena membantu individu untuk menghadapi situasi lingkungan baru yang asing. Penyesuaian diri merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa dengki, permusuhan, prasangka, iri hati, kemarahan, depresi dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang kurang efisien dan tidak sesuai bisa dihilangkan.

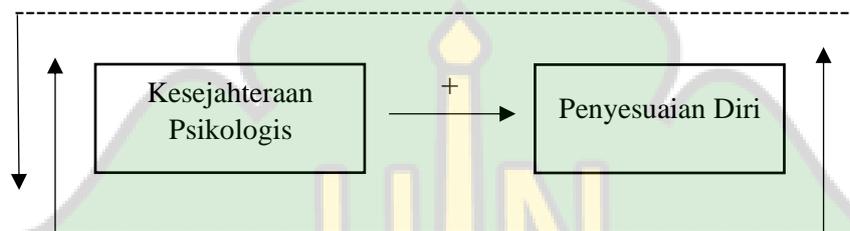
Selain itu individu yang mencapai kesejahteraan psikologis ditandai dengan individu tersebut mampu menerima dirinya, mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki penguasaan lingkungan, memiliki makna dan tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Wulandari (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri pada siswa SMK Santa Maria. Oleh karena itu, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh siswa, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri siswa itu sendiri. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh siswa, maka semakin rendah pula penyesuaian diri siswa tersebut.

Berdasarkan dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa terdapat

hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada santri dan begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada santri.

Gambar 2.1 kerangka konseptual



#### A. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan tersebut, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian bahwa ada hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren Darussa'dah Teupin Raya kabupaten Pidie. Artinya Semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada santri dan begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada santri.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan metode penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengertian penelitian kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori, dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini disebut pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017). Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu korelasional. Korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2013).

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian menurut Sugiono (2017) adalah suatu atribut atau sifat, nilai, dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dibedakan menjadi dua macam yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Adapun variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini adalah :

### **1. Variabel Bebas : Kesejahteraan Psikologis**

### **2. Variabel Terikat : Penyesuaian Diri**

#### **C. Definisi Operasional Variabel**

Untuk memperjelas pengertian variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, maka perlu untuk dijelaskan definisi secara operasional. Berikut ini merupakan definisi operasional pada tiap-tiap variabel :

##### **1. Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya baik itu menyangkut hal yang positif maupun negatif. Memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu menentukan keputusan sendiri dan mandiri, mampu berkompetensi dalam mengatur lingkungan, memiliki makna dalam hidup, dan memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan.

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini di ukur dengan menggunakan aspek-aspek menurut Ryff dan Keyes (1995) yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

##### **2. Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi berbagai macam kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik guna menghasilkan keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada.

Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek-aspek menurut Schneiders (1960) tidak terdapat emosi yang berlebihan, tidak terdapat mekanisme psikologis, tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, pemanfaatan pengalaman masalah, sikap realistis dan objektif.

#### **D. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Adapun jumlah keseluruhan santri di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya berjumlah 1.002 santri, untuk keseluruhan jumlah santri SMP berjumlah 618 orang. sedangkan jumlah santri baru kelas VII SMP tahun 2022 berjumlah 223 santri. Yang terdiri dari tujuh kelas yaitu : VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, dan VII G. Setelah populasi penelitian ditentukan, maka ditetapkan sampelnya.

Tabel 3.1

*Jumlah Populasi santri baru SMP Darussa'adah Teupin Raya Tahun 2022*

<b>No</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>
1	VII-A (Pr)	35
2	VII-B (Pr)	34
3	VII-C (Pr)	36
4	VII-D (Lk)	30
5	VII-E (Lk)	30
6	VII-F (Lk)	29
7	VII-G (Lk)	29
<b>Jumlah</b>		<b>223</b>

(Sumber data : kepala tata usaha SMPS Darussa'adah Teupin Raya kabupaten Pidie)

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono, 2017). Jadi sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah santri baru kelas VII SMP. Pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik total sampling, yaitu mengambil semua anggota populasi sebagai sampel.

## **E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Administrasi Penelitian**

Sebelum peneliti melaksanakan penelitian, peneliti mempersiapkan surat permohonan izin penelitian ke bagian akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Peneliti juga mempersiapkan skala terkait kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri, dimana nantinya akan di sebarakan kepada responden, yang sebelumnya melewati perbaikan pada skala tersebut dengan para pembimbing dan penguji. Setelah semua persiapan mengenai skala terpenuhi, maka selanjutnya peneliti akan membagikan skala tersebut secara langsung kepada responden.

### **2. Pelaksanaan Uji Coba (Try Out) Alat Ukur**

Peneliti melakukan uji coba alat ukur di SMP Islam Darul 'Ulum YPUI Banda Aceh. Pada tanggal 19 Oktober 2022 selama 1 hari, uji coba dilakukan pada 30 orang siswa/siswi kelas VII. Selanjutnya, setiap subjek diberikan dua buah skala psikologi, lalu peneliti menginstruksikan cara pengisian skala beserta pilihan jawaban yang tertera pada skala. Selanjutnya, siswa/siswi diminta untuk mengisi sendiri skala yang telah disediakan. Setelah semua skala kembali terkumpul,

peneliti melakukan skoring dan analisis kedua skala dengan menggunakan bantuan program *SPSS*.

### **3. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMP Swasta Darussa'adah Teupin Raya Kabupaten Pidie pada tanggal 31 Oktober 2022 selama kurang lebih tiga hari. Peneliti datang ke sekolah menjumpai kepala sekolah untuk meminta izin melakukan penelitian, Pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya memiliki asrama dan ruang belajar yang terpisah antara laki-laki dan perempuan. Pertama-tama, peneliti melakukan penelitian di ruang belajar asrama laki laki terlebih dahulu baru setelahnya melanjutkan penelitian di ruang belajar asrama perempuan. Dalam proses penyebaran skala, peneliti di pandu oleh seorang guru untuk menunjukkan letak ruang belajar siswa kelas VII. Sebelum skala di sebar peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada siswa, dan kemudian dilanjutkan pada proses penyebaran skala kepada siswa secara merata. Adapun penyebaran skala diberikan kepada 223 siswa SMPS Darussa'adah Teupin Raya. Selanjutnya setiap siswa diberikan dua buah skala Psikologi. Setelah skala selesai tersebar. Peneliti menginstruksikan cara pengisian skala beserta pilihan jawaban yang tertera pada skala. Kemudian siswa diminta untuk mengisi skala secara mandiri. Setelah semua skala kembali terkumpul, peneliti melakukan skoring dan analisis kedua skala dengan bantuan program *SPSS*.

### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian. Tanpa mengetahui teknik

pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang dianalisis. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dikembangkan dalam bentuk skala psikologi. Melalui skala psikologi tersebut responden memilih jawaban dari variabel yang dipecah menjadi indikator variabel, masing-masing variabel indikator memiliki instrumen yang dijadikan tolak ukur dalam sebuah pertanyaan dan pernyataan.

#### **a. Persiapan Alat Ukur Penelitian**

Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala psikologi dan menggunakan dua jenis skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala penyesuaian diri. Aspek dari variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator dan dari indikator tersebut maka diturunkan untuk membuat aitem instrument berupa pernyataan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek variabel yang diteliti, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau tidak memihak terhadap objek variabel yang diteliti (Azwar, 2016).

Adapun jenis skala yang digunakan ini adalah skala Likert, yaitu dengan empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favourable dan unfavourable, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Karena untuk keperluan analisis kuantitatif maka jawaban dapat diberikan skor dari 4 sampai 1 untuk aitem favorable dan 1 sampai 4 untuk aitem unfavorable (Sugiyono, 2017).

Tabel 3.2

*Skor Skala Likert*

No	Jawaban	Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat diukur dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995) sebagai berikut :

a. Penerimaan Diri (*Self acceptance*)

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya. Dan perasaan positif terhadap kehidupan di masa lalu .

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*positive relations with other*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki rasa saling percaya terhadap orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki rasa empati, memiliki rasa kasih sayang dan keintiman

yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu menentukan keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial dengan cara berfikir dan bersikap secara tepat, berperilaku sesuai dengan kapasitas individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki rasa penguasaan dan mampu berkompetensi dalam mengelola lingkungannya, mampu mengendalikan berbagai aktivitas eksternal secara kompleks, memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif, serta dapat memilih untuk menciptakan konteks berdasarkan dengan kebutuhan nilai pada dirinya sendiri.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in life*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mempunyai tujuan hidup dan terarah, merasakan adanya makna hidup di masa sekarang dan di masa lalu, individu yang berfungsi secara

positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki perasaan perkembangan yang berkesinambungan yaitu dengan melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki kepekaan untuk menyadari potensinya, mencari peningkatan pada diri dan perilaku dari waktu ke waktu, memiliki perubahan dengan merefleksikan pengetahuan diri serta efektifitas yang lebih banyak.

Tabel 3.3  
*Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis*

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Penerimaan diri	1,3, 5	2,4,6	6	10%
2.	Hubungan positif dengan orang lain	7,9,11,13,15,17	8,10,12,14,16,18	12	25%
3.	Kemandirian	19,21,23,25	20,22,24,26	8	15%
4.	Penguasaan lingkungan	27,29,31,33	28,30,32,34	8	15%
5.	Tujuan hidup	35,37,39,41,43	36,38,40,42,44	10	25%
6.	Pertumbuhan pribadi	45,47,49	46,48,50	6	10%
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

## 2. Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat diukur dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1960) sebagai berikut:

- a. Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan (*absence of excessive emotionality*)

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang relatif berlebihan. Adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkan menghadapi permasalahan secara cermat dengan cara menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Individu bukan berarti tidak memiliki emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

- b. Tidak terdapat mekanisme psikologis (*absence of psychological mechanism*).

Penyesuaian diri yang normal juga ditandai dengan tidak adanya mekanisme psikologis. Individu mampu melakukan pendekatan langsung terhadap permasalahan atau konflik dinilai sebagai respon yang lebih normal dibandingkan dengan melakukan mekanisme pertahanan diri seperti rasionalisasi, proyeksi atau kompensasi.

- c. Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi (*absence of the sense of personal frustration*)

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya perasaan frustrasi. Adanya perasaan frustrasi akan membuat individu sulit atau bahkan tidak mungkin bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah

yang dihadapinya. Individu mampu menghadapi masalah secara wajar tanpa merasakan frustrasi.

- d. Pertimbangan rasional dan pengarahan diri (*rational deliberation and self direction*)

Penyesuaian diri yang normal ditandai ketika individu mampu berfikir secara rasional dalam menghadapi masalah, konflik, dan frustrasinya. Dan individu mampu melakukan pertimbangan atau mengatur pikirannya untuk penyelesaian masalah. Karakteristik ini dapat diilustrasikan dalam banyak contoh sehari-hari seperti masalah ekonomi, kesulitan perkawinan, prestasi sekolah, hubungan social konflik seks, frustrasi kejuruan, kekecewaan dll. Penggunaan pengendalian diri adalah suatu keharusan jika tidak adanya karakteristik ini maka individu akan kesulitan dalam penyesuaian.

- e. Kemampuan untuk belajar (*ability to learn*)

Penyesuaian diri yang normal dikarakteristikkan ketika Individu mampu belajar terus menerus dalam memecahkan masalah yang penuh dengan konflik, frustrasi atau stress. Misalnya orang yang belajar menghindari sikap egois agar terjadi keharmonisan dalam keluarga.

- f. Pemanfaatan pengalaman masa lalu (*utilization of past experience*).

Penyesuaian diri yang baik adalah ketika individu mampu belajar dari pengalaman masa lalunya. Pengalaman masa lalu yang baik terkait dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang

lebih baik. Individu juga harus mampu membandingkan pengalaman dirinya dengan pengalaman orang lain guna untuk mengatasi masalah dihadapi.

- g. Sikap realistis dan objektif (*realistic and objective attitudes*).

Penyesuaian diri yang normal ditandai ketika individu memiliki sikap realistis dan objektif. Sikap realistis dan objektif ini merupakan sesuatu yang didasari oleh pembelajaran, pengalaman masa lalu, dan pemikiran rasional, yang memungkinkan individu mampu memahami situasi, permasalahan, atau keterbatasan diri sebagaimana mestinya.

Tabel 3.4  
*Blue Print Skala Penyesuaian Diri*

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan	1,3	2,4	4	15%
2.	Tidak terdapat mekanisme psikologis	5	6	2	8%
3.	Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi	7,9	8,10	4	15%
4.	Pertimbangan rasional dan pengarahannya	11,13	12,14	4	15%
5.	Kemampuan untuk belajar	15	16	2	7%
6.	Pemanfaatan pengalaman masa lalu	17,19	18,20	4	15%
7.	Sikap realistis dan objektif	21,23,25	22,24,26	6	25%
<b>Total</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

#### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah untuk mengetahui tingkat kevalidan dari instrument kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data. Uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah aitem-aitem yang tersaji dalam kuesioner benar-benar

mampu mengungkapkan dengan pasti apa yang akan diteliti (Sugiyono, 2011). Uji validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian isi skala *expert review* (Azwar, 2016). Untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah tersusun akan dinilai oleh 3 orang reviewer dengan kualifikasi telah lulus strata (S2) dan memiliki keahlian dibidang psikologi. Tujuannya adalah untuk melihat skala yang telah disusun sudah sesuai dengan kontrak psikologi yang diukur.

Komputasi validitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (Content Validity Ratio), yang diperoleh dari hasil penilaian sekelompok ahli yang disebut SME (Subject Matter Expert). SME diminta untuk menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial untuk mendukung tujuan apa yang hendak diukur. Suatu sistem dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid (Azwar, 2017).

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan :

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem "esensial"

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

1. Hasil komputansi *content validity ratio* skala kesejahteraan psikologis

Hasil komputasi *content validity ratio* skala kesejahteraan psikologis yang

peneliti gunakan diestimasi dan dikuantifikasi melalui pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgment* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh tiga orang *expert judgment* dapat dilihat pada tabel 3.5 sebagai berikut :

Tabel 3.5  
*Hasil CVR Kesejahteraan Psikologis*

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	26	1
2	1	27	1
3	1	28	1
4	1	29	1
5	1	30	1
6	1	31	1
7	1	32	1
8	1	33	1
9	1	34	0.3
10	1	35	1
11	1	36	1
12	1	37	1
13	1	38	1
14	1	39	1
15	1	40	1
16	1	41	1
17	1	42	1
18	1	43	1
19	1	44	1
20	1	45	1
21	1	46	1
22	1	47	1
23	1	48	1
24	1	49	1
25	1	50	1

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh melalui penilaian SME pada skala Kesejahteraan Psikologis, maka memperoleh data data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0) sehingga semua aitem adalah esensial dan

dinyatakan valid.

2. Hasil komputansi *content validity ratio* skala penyesuaian diri

Hasil komputasi *content validity ratio* skala penyesuaian diri yang peneliti gunakan diestimasi dan dikuantifikasi melalui pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgment* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh tiga orang *expert judgment* dapat dilihat pada tabel 3.6 sebagai berikut.

Tabel 3.6

*Hasil CVR Penyesuaian Diri*

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	14	1
2	1	15	1
3	1	16	1
4	1	17	1
5	1	18	1
6	1	19	1
7	1	20	1
8	1	21	1
9	1	22	1
10	1	23	1
11	1	24	1
12	1	25	1
13	1	26	1

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh melalui penilaian SME pada skala penyesuaian diri, maka memperoleh data data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai di atas nol (0) sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

### b. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item dilakukan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan di ukur (Azwar, 2000). Perhitungan daya beda aitem-aitem menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari *Pearson*.

Formula *Pearson* untuk komputasi koefisien korelasi aitem-aitem

total (Azwar, 2016) :

$$r_{ix} = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i^2)/n][\sum x^2 - (\sum x^2)/n]}}$$

Keterangan :

I = skor aitem

x = skor skala

n = banyaknya responden

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total batasan  $r_{ix} \geq 0,25$  Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,25 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga  $r_{ix}$  kurang dari 0,25 dapat di interpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

#### a. Uji Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing aitem kesejahteraan psikologis. Dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut ini :

Tabel 3.7

*Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis*

No	RiX	No	RiX	No	RiX
1	0.450	18	0.264	35	0.396
2	0.267	19	0.589	36	<b>0.171</b>

3	0.680	20	0.523	37	0.494
4	0.624	21	0.440	38	0.716
5	0.435	22	0.442	39	0.347
6	0.363	23	<b>-0.011</b>	40	0.511
7	0.316	24	0.413	41	0.406
8	0.513	25	0.506	42	<b>0.024</b>
9	<b>0.017</b>	26	<b>-0.130</b>	43	0.562
10	0.401	27	<b>0.117</b>	44	<b>0.248</b>
11	<b>0.040</b>	28	0.286	45	<b>0.234</b>
12	<b>0.231</b>	29	0.283	46	0.251
13	0.438	30	0.510	47	0.798
14	0.436	31	<b>0.248</b>	48	0.449
15	0.482	32	0.382	49	0.386
16	0.427	33	<b>0.204</b>	50	<b>0.099</b>
17	<b>-0.076</b>	34	0.601		

Berdasarkan tabel 3.7 di atas, maka dari 50 aitem diperoleh 36 aitem yang terpilih dan 14 aitem (9,11,12,17,23,26,27,31,33,36,42,44,45,50) mempunyai daya aitem dibawah 0,25 sehingga aitem tersebut tidak terpilih dan dinyatakan gugur, selanjutnya 36 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas. Berikut *blue print* akhir skala kesejahteraan psikologis setelah dibuang aitem yang gugur.

Tabel 3.8  
*Blue Print Akhir Skala Kesejahteraan Psikologis*

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Penerimaan diri	1,3,5	2,4,6	6	16%
2.	Hubungan positif dengan orang lain	7,10,12	8,9,11,13,14	8	22%
3.	Kemandirian	15,17,20	16,18,19	6	17%
4.	Penguasaan lingkungan	22	21,23,24,25	5	14%
5.	Tujuan hidup	26,27,29	28,30	5	14%
6.	Pertumbuhan pribadi	31,32,34,36	33,35	6	17%
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>19</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

b. Uji Daya Beda Aitem Skala Penyesuaian Diri

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing aitem Penyesuaian diri

dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut ini :

Tabel 3.9  
*Koefisien Daya Beda Aitem Skala Penyesuaian Diri*

No	RiX	No	RiX
1	<b>0.148</b>	14	0.427
2	<b>-0.016</b>	15	0.315
3	0.446	16	<b>0.056</b>
4	<b>0.111</b>	17	0.309
5	0.301	18	0.417
6	<b>0.038</b>	19	<b>0.026</b>
7	<b>0.204</b>	20	<b>0.212</b>
8	0.277	21	0.636
9	0.280	22	<b>0.005</b>
10	0.290	23	0.268
11	0.474	24	<b>-0.040</b>
12	0.535	25	0.269
13	0.545	26	<b>0.114</b>

Berdasarkan tabel 3.9 di atas, maka dari 26 aitem diperoleh 15 aitem yang terpilih dan 11 aitem (1,2,4,6,7,16,19,20,22,24,26) mempunyai daya aitem dibawah 0,25 sehingga aitem tersebut tidak terpilih dan dinyatakan gugur, selanjutnya 26 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas. Berikut *blue print* akhir skala penyesuaian diri setelah dibuang aitem yang gugur.

Tabel 3.10  
*Blue Print Akhir Skala Penyesuaian Diri*

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan	1		1	7%
2.	Tidak terdapat mekanisme psikologis	2		1	7%
3.	Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi	3,4	5	3	20%
4.	Pertimbangan rasional dan pengarahan diri	6,8	7,9	4	27%
5.	Kemampuan untuk belajar	10		1	6%

6.	Pemanfaatan pengalaman masa lalu	11	12	2	13%
7.	Sikap realistis dan objektif	13,14,15		3	20%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

### c. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang melihat seberapa tinggi kecermatan dalam pengukuran. Pengukuran dapat dikatakan tidak cermat apabila eror pengukurannya terjadi secara random, yaitu skor individu yang satu dengan lainnya terjadi eror yang tidak konsisten dan bervariasi, sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya. Dalam hal ini, pengukuran yang tidak cermat berarti juga tidak dapat konsisten dari waktu ke waktu (Azwar, 2016). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Proses pengolahan data dibantu dengan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0 for Windows* dengan merujuk kepada rumus berikut ini. Uji reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk mengatur ketepatan suatu ukuran atau alat pengukur keandalannya (Sugiyono, 2016). Reliabilitas menunjukkan pada tingkat keandalan (dapat dipercaya) dari suatu indikator yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrumen menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2016).

$$\alpha = 2[1 - (Sy_1^2 + Sy_2^2)/Sx^2]$$

Keterangan :

$$\begin{aligned}
 S_{y1}^2 \text{ dan } S_{y2}^2 &= \text{Varian skor Y1 dan Varian Skor Y2} \\
 S_x^2 &= \text{Varian Skor X}
 \end{aligned}$$

### 1. Hasil Uji reliabilitas skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil Uji reliabilitas skala Kesejahteraan Psikologis awal diperoleh sebesar  $\alpha = 0.891$  selanjutnya uji reliabilitas tahap kedua setelah membuang aitem gugur diperoleh sebesar  $\alpha = 0.916$  sehingga skala ini dapat dikatakan reliabel dengan koefisien sangat tinggi

### 2. Hasil Uji reliabilitas skala penyesuaian diri

Hasil uji reliabilitas awal diperoleh sebesar  $\alpha = 0.720$  selanjutnya uji reliabilitas tahap kedua setelah membuang aitem gugur diperoleh sebesar  $\alpha = 0.793$  sehingga skala ini dapat dikatakan reliabel dengan koefisien sedang.

## G. Teknik Analisis Data

### a. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Uji asumsi juga digunakan untuk mengetahui informasi mengenai sebaran variabel-variabel yang digunakan dan yang nantinya akan di uji linieritasnya dan hipotesisnya (Tobari, 2015). Uji asumsi terdiri dari beberapa uji prasyarat berikut :

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan untuk mengetahui uji normalitas pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik statistik *one sample kolmogorov smirnov test* dari program *SPSS version 25.0 for windows*.

Aturan yang digunakan adalah apabila  $p \geq 0,05$  maka sebaran data normal, sebaliknya apabila  $p \leq 0,05$  maka sebaran data tidak normal.

## 2. Uji Linearitas

Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas hubungan. Menurut Gunawan (2016), uji linearitas merupakan syarat untuk semua uji hipotesis hubungan yang bertujuan untuk melihat apakah hubungan dari kedua variabel membentuk garis lurus linear. Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan bahwa variabel bebas mempunyai hubungan dengan variabel terikat (Hanief & Himawanto, 2017). Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0 for windows*. Dalam hal ini, data dapat dikatakan mempunyai hubungan yang linear apabila memiliki nilai  $p > 0,05$  pada lajur *F deviation from linearity*, sedangkan jika menggunakan *lajur test for linearity*, dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik lurus apabila nilai  $p < 0,05$  (Priyatno 2011).

### b. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, maka selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa’adah Teupin Raya”. Untuk menguji hipotesis tersebut, teknik analisis data yang dapat digunakan adalah korelasi *product moment* dari *Pearson* untuk data yang berdistribusi normal dan korelasi *rho* ( $\rho$ ) dari *Spearman* untuk data dengan distribusi tidak normal. Menurut Periantalo (2016), koefisien korelasi dikatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Analisis data yang

digunakan dalam penelitian ini melalui bantuan komputer dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0 for Windows*.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada santri baru SMP Darussa'adah Teupin Raya dengan jumlah sampel 223 siswa. Adapun waktu penelitian ini selama 3 hari yaitu tanggal 31 Oktober sampai tanggal 2 November 2022. Data demografi sampel yang diperoleh dari penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1  
*Data Demografi sampel penelitian kategori kelas*

No	Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Kelas	VII-A (Pr)	35 Siswa	16,0%
		VII-B (Pr)	34 Siswa	15,2%
		VII-C (Pr)	36 Siswa	16,1%
		VII-D (Lk)	30 Siswa	13,4%
		VII-E (Lk)	30 Siswa	13,4%
		VII-F (Lk)	29 Siswa	13,0%
		VII-G (Lk)	29 Siswa	13,0%
Jumlah				100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat dilihat bahwa sampel kelas VII-A berjumlah 35 siswa (16,0%), VII-B berjumlah 34 siswa (15,2%), VII-C berjumlah 36 siswa (16,1%), VII-D berjumlah 30 siswa (13,4%), VII-E berjumlah 30 siswa (13,4%), VII-F berjumlah 29 siswa (13,0%) dan VII-G berjumlah 29 siswa (13,0%).

Tabel 4.2  
*Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Jenis Kelamin*

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah	Jumlah (n)
Jenis Kelamin	Laki laki	118	53%
	Perempuan	105	47%
Jumlah		223	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa jumlah sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 118 orang (118%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 105 orang (105%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang paling banyak pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin laki-laki.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Kategorisasi Data**

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012), kategorisasi yang menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasi ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

#### **a. Skala Kesejahteraan Psikologis**

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data dilapangan) dari variabel kesejahteraan psikologis. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut

Tabel 4.3

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
X	144	36	90	18	140	82	108,78	9.72

*Deskripsi Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologis*

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

Xmin (Skor minimal)	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
Xmaks (Skor maksimal)	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
M (Mean)	Dengan rumus $\mu$ (skor maks + skor min) :2
SD (Standar Deviasi)	Dengan rumus $s + (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara hipotetik kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 36, maksimal 144, mean 90, standar deviasi 18. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa jawaban minimal sebesar 82, maksimal 140, mean 108.78, standar deviasi 9,72. Deskripsi data hasil secara empirik tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengakategorian sampel penelitian yang terdiri dari 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian pada kesejahteraan psikologis.

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= X < M - 1 \text{ SD} \\
 &= X < 108,78 - 1. 9,72 \\
 &= X < 108,78 - 9,72 \\
 &= X < 99,06 \\
 \text{Sedang} &= M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD} \\
 &= 108.78 - 1. 9,72 \leq X < 108.78 + 1. 9,72 \\
 &= 108.78 - 9,72 \leq X < 108.78 + 9,72 \\
 &= 99,06 \leq X < 118,5 \\
 \text{Tinggi} &= M + 1 \text{ SD} \leq X \\
 &= 108,78 + 1. 9,72 \leq X \\
 &= 108,78 + 9,72 \leq X \\
 &= 118,5 \leq X
 \end{aligned}$$

Keterangan :

X = Rentang butir pernyataan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala kesejahteraan psikologis adalah sebagaimana tabel 4.3

Berikut:

Tabel 4.4

*Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis Santri Baru*

<b>Kategorisasi</b>	<b>Interval</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase %</b>
Rendah	$X < 99,06$	32	14,3%
Sedang	$99,06 \leq 118,5$	161	72,2%
Tinggi	$118,5 \leq X$	30	13,4%
<b>Jumlah</b>		<b>223</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, maka hasil kategorisasi pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 32 santri (14,3%) memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, 161 santri (72,2%) memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang dan 30 santri (13,4%) yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi kesejahteraan psikologis santri baru persentase terbanyak yaitu pada kategori sedang.

b. Skala Penyesuaian Diri

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data dilapangan) dari variabel penyesuaian diri. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 4.5

*Deskripsi Data Penelitian Skala Penyesuaian Diri*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Y	60	15	37,5	7,5	59	33	42,24	4.00

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

Xmin (Skor minimal)

Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban

Xmaks (Skor maksimal)

Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean)

Dengan rumus  $\mu$  (skor maks + skor min) :2

SD (Standar Deviasi)

Dengan rumus  $s +$  (skor maks – skor min) : 6

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara hipotetik penyesuaian diri menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 15, maksimal 60, mean 37,5, standar deviasi 7,5. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa jawaban minimal sebesar 33, maksimal 59, mean 42,24, standar deviasi 4,00. Deskripsi data hasil secara empirik tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengakategorian sampel penelitian yang terdiri dari 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian pada penyesuaian diri.

Rendah	$= X < M - 1 \text{ SD}$ $= X < 42,24 - 1. 4,00$ $= X < 42,24 - 4,00$ $= X < 38,24$
Sedang	$= M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$ $= 42,24 - 1. 4,00 \leq X < 42,24 + 1. 4,00$ $= 42,24 - 4,00 \leq X < 42,24 + 4,00$ $= 38,24 \leq X < 46,24$
Tinggi	$= M + 1 \text{ SD} \leq X$ $= 42,24 + 1. 4,00 \leq X$ $= 42,24 + 4,00 \leq X$ $= 46,24 \leq X$

Keterangan :

X = Rentang butir pernyataan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala penyesuaian diri adalah sebagaimana tabel 4.6 berikut :

Tabel 4.6

*Kategorisasi Penyesuaian Diri Santri Baru*

<b>Kategorisasi</b>	<b>Interval</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase %</b>
Rendah	$X < 38,24$	40	17,9 %
Sedang	$38,24 \leq X < 46,24$	161	72,2%
Tinggi	$46,24 \leq X$	22	9,8 %
<b>Jumlah</b>		<b>223</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, maka hasil kategorisasi pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 40 santri (17,9%) memiliki penyesuaian diri yang rendah, 161 santri (72,2%) memiliki penyesuaian diri yang sedang dan 22 santri (9,8%) yang memiliki penyesuaian diri tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi penyesuaian diri santri baru persentase terbanyak yaitu pada kategori sedang.

### C. Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Asumsi

Penggunaan uji analisis pada penelitian bertujuan menentukan uji asumsi yang akan digunakan mengetahui korelasi antara variabel :

##### a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak (Priyatno, 2011). Pada penelitian ini uji normalitas secara nonparametric dengan menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov test* dengan menggunakan bantuan

program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0 for Windows*. Kaidah yang digunakan yaitu apabila nilai  $p > 0,05$ , maka data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya apabila nilai  $p < 0,05$  maka data penelitian dapat dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2017). Berikut hasil uji normalitas sebaran data penelitian.

Tabel 4.7  
Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian

Variabel Penelitian	Koefisien K-SZ	P
Kesejahteraan Psikologis	0.122	0.000
Penyesuaian Diri	0.100	0.000

Berdasarkan data tabel 4.7 di atas, memperlihatkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis tidak berdistribusi normal  $K-SZ = 0.122$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Sedangkan sebaran data pada variabel penyesuaian diri diperoleh sebaran data yang tidak berdistribusi normal juga dengan  $K-SZ = 0.100$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Dikarenakan kedua variabel penelitian distribusi datanya tidak normal, maka hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi pada populasi dalam penelitian ini.

b. Uji Linearitas Hubungan

Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak.

Tabel 4.8  
Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian

Variabel Penelitian	F linearity	P
Kesejahteraan Psikologis	73.211	0.000
Penyesuaian Diri		

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, hasil uji linearitas hubungan antara variabel Kesejahteraan Psikologis dengan Penyesuaian Diri diperoleh *linearity* dengan nilai  $F = 73.211$  dengan nilai  $p < 0,05$ , yaitu 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linear dan tidak menyimpang dari garis lurus

## 2. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat dilakukan, peneliti selanjutnya melakukan uji hipotesis. Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa apabila pada saat uji normalitas dilakukan data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal, maka analisis data secara parametrik tidak dapat digunakan. Sehingga pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan secara nonparametrik. Metode statistika nonparametrik merupakan suatu metode analisis data yang dapat digunakan tanpa memperhatikan bentuk distribusinya sehingga statistika ini sering juga disebut metode bebas sebaran (*distribution free methods*) (Nugroho & Vusvitasari, 2008). Uji hipotesis secara nonparametrik yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi  $\rho$  dari *spearman*. Metode ini digunakan untuk melihat keeratan hubungan antara kedua variabel. Berikut hasil analisis uji hipotesis yang dilakukan.

Tabel 4.9  
Hasil Uji Hipotesis

Variabel Penelitian	$\rho$	$P$
Kesejahteraan Psikologis Penyesuaian Diri	0,363	0.000

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi  $\rho = 0,363$  dengan nilai  $p < 0,05$  yaitu 0.000. Hal ini berarti

hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara variabel kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya. Hal ini bermakna semakin tinggi kesejahteraan psikologis santri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada santri. Sebaliknya semakin rendah kesejahteraan psikologis santri maka semakin rendah pula penyesuaian diri santri.

Tabel 4.10  
*Analisis Measure of Association*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>R Square</b>
Kesejahteraan Psikologis Penyesuaian Diri	0,212

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, dapat dilihat bahwa hasil dari *Analisis Measure of Association* antara kedua variabel penelitian adalah  $r^2 = 0,212$  yang artinya terdapat 21,2% kesejahteraan psikologis terhadap penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya. sementara 78,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Artinya, kesejahteraan psikologis tidak menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, namun ada faktor-faktor lain. Seperti faktor kondisi fisik, perkembangan, keadaan lingkungan, tingkat religiusitas dan kebudayaan.

## **H. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya kabupaten Pidie. Setelah dilakukan uji korelasi  $\rho$  dari *Spearman*,

maka diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,363 dengan taraf signifikansi 0,00 ( $p < 0,05$ ). Maka analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya atau hipotesis diterima. Hubungan yang diperoleh adalah hubungan positif yang artinya hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin rendah pula penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin raya kabupaten Pidie. Hal ini sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh Scheneiders (dalam Susanto, 2018) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kesejahteraan psikologis atau keadaan psikologis. Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam proses penyesuaian diri.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wulandari (2016), dengan judul hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta, yaitu semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi penyesuaian diri pada siswa. Dapat diartikan bahwa penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik dan psikis yang sehat. Kondisi tersebut

dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, dan harga diri yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri, sehingga individu dapat mempunyai kemampuan dalam pengambilan keputusan yang bermanfaat untuk tujuan hidup dirinya sendiri (Ali & Asrori, 2004)

Penelitian lain juga dilakukan oleh Dariyo dan Noviasari (2016) tentang Hubungan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada istri yang tinggal di rumah mertua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *psychological well being* dengan penyesuaian diri pada istri yang serumah dengan mertua. Artinya semakin tinggi *psycological well-being* seorang istri, maka akan semakin baik kemampuan penyesuaian diri seorang istri yang serumah dengan mertua. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ketika individu memiliki *psychological well-being* maka ia akan mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, mampu menciptakan dan mengatur lingkungan serta berusaha mengembangkan dirinya (Ryff, 1989).

Hasil kategorisasi kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa mayoritas santri baru Darussa'adah Teupin Raya Kabupaten Pidie memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang yaitu sebanyak 161 orang (72,2%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 32 orang (14,3%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 30 orang (13,4%). Kemudian Hasil kategorisasi penyesuaian diri juga menunjukkan bahwa mayoritas santri baru Darussa'adah Teupin raya memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang yaitu sebanyak 161 orang (72,2%),

sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 40 orang (17,9%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 22 orang (9,8%).

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa santri baru Darussa'adah Teupin Raya mayoritas memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang yaitu sebanyak 161 orang (72,2%), hal tersebut dapat diartikan bahwa santri baru memiliki kemampuan dalam hal mengontrol emosi, mengatasi perasaan frustrasi, mampu berfikir secara rasional, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu dan mampu bersikap secara realistis dan objektif (Schneiders,1960). Santri baru Darussa'adah Teupin Raya mayoritas juga memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang yaitu sebanyak 161 orang (72,2%), hal tersebut dapat diartikan bahwa santri baru memiliki kemampuan dalam hal penerimaan diri, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengatur dan menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki rasa perkembangan yang berkelanjutan (Ryff & Keyes, 1995).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, penyesuaian diri sangatlah penting untuk dilakukan agar individu dapat hidup tenang dan aman. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik bisa ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dalam hidupnya yaitu merasa puas, senang, bahagia, dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan mencari makna mengenai apa yang dilakukan, sedangkan individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang negatif dalam hidupnya yaitu merasa sepi, depresi dan melakukan

penyesuaian diri yang kurang baik (Wulandari, 2016)

Menurut Kartono (dalam Dayyana, 2021) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan sumber dalam meningkatkan kesejahteraan individu karena membantu individu untuk menghadapi situasi lingkungan baru yang asing. Penyesuaian diri merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa dengki, permusuhan, prasangka, iri hati, kemarahan, depresi dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang kurang efisien dan tidak sesuai bisa dihilangkan.

Selain itu individu yang mencapai kesejahteraan psikologis ditandai dengan individu tersebut mampu menerima dirinya, mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki penguasaan lingkungan, memiliki makna dan tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).

Berdasarkan hasil pemaparan penelitian di atas, ditemukan bahwa kedua variabel yang diujikan pada penelitian ini yaitu kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan, sehingga kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh yang besar dalam proses penyesuaian diri santri baru. apabila kesejahteraan psikologis nya tinggi maka penyesuaian diri nya juga akan tinggi, begitu juga sebaliknya, apabila kesejahteraan psikologisnya rendah maka penyesuaian dirinya juga akan rendah.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, dikarenakan tidak adanya pemberitahuan jauh-jauh hari sebelum penelitian, maka di saat pembagian kuisisioner ini ada beberapa santri yang tidak berhadir dikarenakan satu dan lain hal yang mereka hadapi. Sehingga, peneliti harus menunggu waktu satu hingga dua hari

untuk menanti kehadiran santri yang tidak berhadir tersebut guna kesempurnaan data dalam penelitian ini.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi ( $\rho$ ) = 0,363 dengan taraf signifikansi  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) dan  $r$  square = 0,212 (21,2%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussa'adah Teupin Raya Kabupaten Pidie. Artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi penyesuaian diri pada santri baru, sebaliknya jika semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada santri baru. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### **B. Saran**

Berikut beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan guna kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variable yang serupa yaitu :

1. Bagi santri

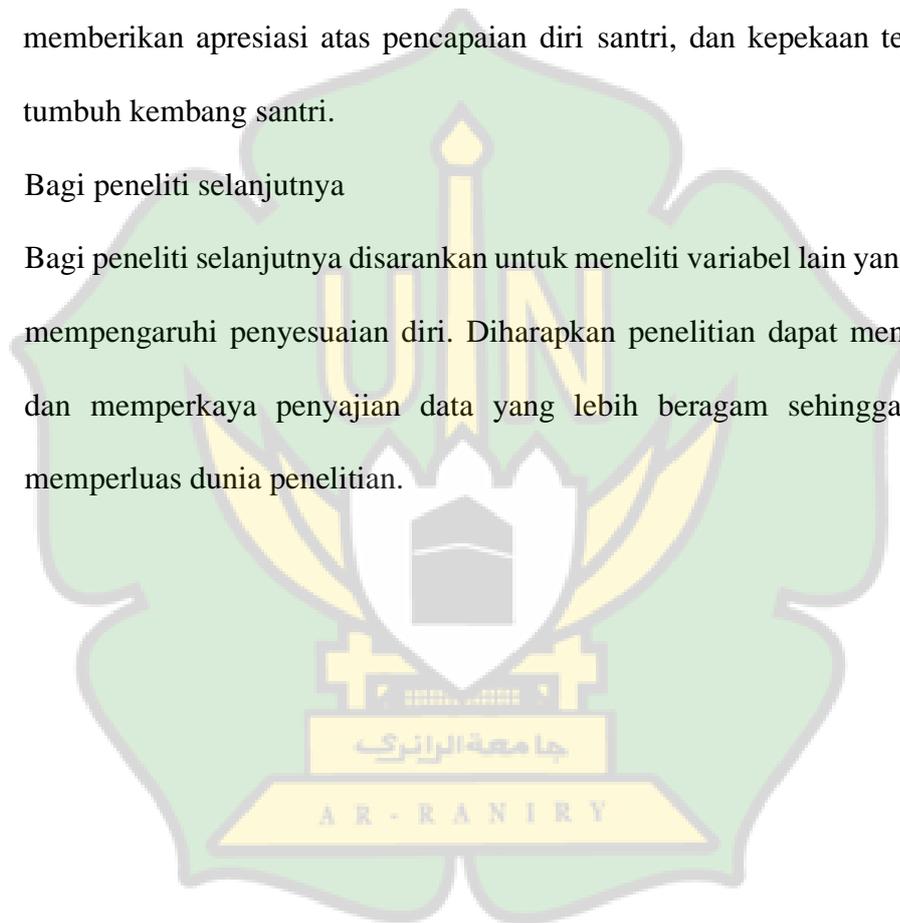
Pada penelitian ini peneliti mengharapkan agar para santri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari dengan cara meyakini bahwa keberadaan mereka di pondok pesantren untuk kebaikan mereka sendiri di masa yang akan datang. Santri juga diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di pondok pesantren untuk memudahkan mereka menjalani kehidupan di pondok pesantren.

## 2. Bagi pengelola pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pengelola pondok pesantren bahwa santri baru 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.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan 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.

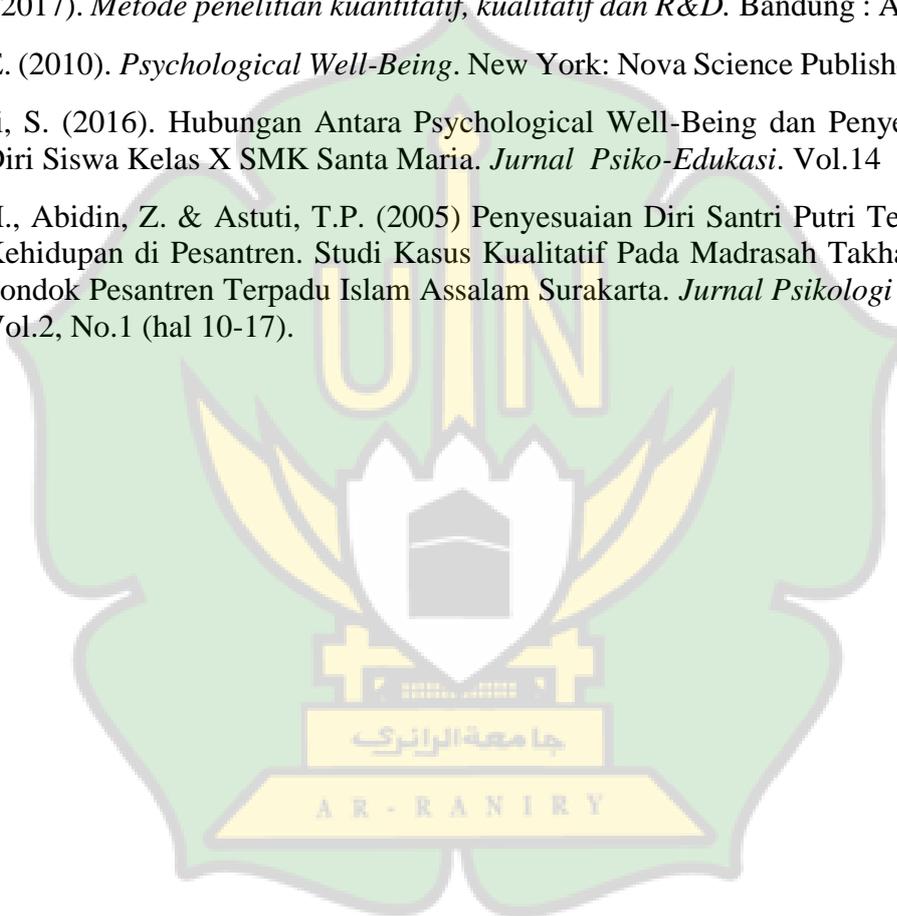


## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori M. (2004). Psikologi remaja : *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Sinar Grafika Offset
- Al-khatib, S.A. (2012). Exploring the Relationship among Loneliness, self esteem, self efficacy an gender united Arab Emirates Collage Student Europes's *Journal Psychology*, pp. 159-181.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Dakwah Universitas Ibrahimy Sukarejo Situbondo*. Vol.2 (hal.43).
- Azwar, S. (2009). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Azwar, S. (2012) *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2016) *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Dayyana, R. N. (2021). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap *Psychological Well-Being* Santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad. *Skripsi*. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Diener, E., Derrick, W., Robert, D.B., Willam, T., Chu, P.K., Dong, C.W., et al. (2009). New Measures of Well-Being : Flourishing and Positive and Negative Feeling. *The Collected Works of Ed Diener*, 97 (39)
- Erikson, E.H. (2010). *Childhood and Society*.Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Fakhriyani, V. D (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan : Duta Media Publishing
- Fatimah, E. (2006). Psikologi Perkembangan : *Perkembangan dan Peserta Didik*. Bandung : Pustaka Setia.
- Gunawan, I. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Handono, O.T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal Empati* Vol.1 (hal. 85).
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hurlock. (2004). Psikologi Perkembangan *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.

- Maghfur, S. (2018) Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol.12, No.1, (hal. 85-104)
- Mu'tadin. (2012). Keterampilan Sosial Remaja. Retrived from E. Psikologi :<http://www.e-psikologi.com/>.
- Mustakim, I. (2019). Gambaran Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Uswatun Hasanah. *Skripsi*. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Ningrum, R. P. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja Studi Pada Remaja SMA Kejuruan di Kota Samarinda. *Skripsi*, Vol.1, No.1 (hal 39-44).
- Noviasari, N. & Dariyo, A. (2016). Hubungan *Psychological Well-Being* Dengan Penyesuaian Diri Pada Istri Yang Tinggal Di Rumah Mertua. *Jurnal Psikodimensia*, Vol.1
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Primanita, N. D., & Lestari, M. D. (2018). Proses Penyesuaian Diri dan Sosial Pada Perempuan Usia Dewasa Madya Yang Hidup Melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.5, No.1, (hal.86-98).
- Priyatno. (2011). *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Jogja: Penerbit ANDI.
- Purnomosidi, F., Widiyono,. & Musslifah, R.A. (2022). *Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*. Kediri : Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Putry, N.D., & Djamhoer, D.T. (2020) Hubungan Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa di Pondok Pesantren “X” Bandung. *Prosiding Psikologi*. Vol 6, No.2
- Rahma, N. A. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol.8, No.2 (hal. 235).
- Rahmat, S. P. (2018). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara
- Ryan, R.M., & Deci, D. L. (2001). On Happiness an Human Potentials : A Review of Reserch on hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol*, 52 (1), 141-66
- Ryff, C.D. (1898). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and sosial psychology*, 57 (6), 1069-1081).
- Ryff, C.D., & Keyes, L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-729)

- Sai'idah, S. & Laksmiwati, H. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama Di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol.7 (hal. 116-117)
- Santrock, J.W. (2013). *Life Span Development* Edisi 13 Jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Sugiono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers,inc.
- Wulandari, S. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-Being dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria. *Jurnal Psiko-Edukasi*. Vol.14
- Yuniar, M., Abidin, Z. & Astuti, T.P. (2005) Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan di Pesantren. Studi Kasus Kualitatif Pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Terpadu Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol.2, No.1 (hal 10-17).



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-1670/Un.08/FPsi/Kp.00.4/10/2022

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2022/2023  
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;  
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;  
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 12 Mei 2022;  
14. Hasil Masukan dari Dosen Pembimbing, dan ditetapkan kembali oleh Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 25 Oktober 2022.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama : Menunjuk Saudara 1. Barmawi, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama  
2. Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Cut Sofia Hanin  
NIM/Prodi : 180901045 / Psikologi  
Judul : Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Penyesuaian Diri Santri Baru di Pondok Pesantren Darussa'adah Teupin Raya Kabupaten Pidie

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 25 Oktober 2022

Dekan Fakultas Psikologi,



Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabeg. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-1665/Un.08/FPsi.I /PP.00.9/10/2022  
Lamp : -  
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,  
Kepala SMPS Darussa'adah Teupin Raya

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.  
Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **Cut Sofia Hanin / 180901045**  
Semester/Jurusan : IX / Psikologi  
Alamat sekarang : Gampong Rukoh, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh.

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN DARUSSA'ADAH TEUPIN RAYA KABUPATEN PIDIE**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 25 Oktober 2022  
an. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 08 November  
2022*

Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.



**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM DARUSSA'ADAH  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
SMP DARUSSA'ADAH GLUMPANG TIGA  
KABUPATEN PIDIE  
Jl. Banda Aceh – Medan Km. 133-134 Teupin Raya -24183**

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 421.3 / 102/ 2022

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh No 1665/ Un.08/FPsi.I /PP.00.9/10/2022 Tanggal 31 Oktober 2022 Tentang hal izin mengadakan Penelitian, maka Kepala SMP Darussa'adah Glumpang Tiga Kabupaten Pidie dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : CUT SOFIA HANIN  
NIM : 180901045  
Tempat/Tgl Lahir : Bereunuen, 22 Februari 2000  
Prodi / Jurusan : Psikologi  
Semester : Terakhir

Benar nama tersebut telah diberi izin dan telah melaksanakan penelitian pada tanggal 31 Oktober s/d 02 November 2022, yang berjudul, “ HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN DARUSSA'DAH TEUPIN RAYA KABUPATEN PIDIE “

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya agar dapat di pergunakan seperlunya.

Raya, 02 November 2022  
Kepala Sekolah,  
  
DELA A.S.Pd  
Nip. 19751016 200802 002





**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS  
PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH-2022**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Psikologi. Oleh karena itu, untuk memperoleh data-data yang menunjang penelitian ini saya memohon kesediaan Anda untuk menjawab beberapa pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skripsi ini.

Data dalam penelitian ini termasuk identitas akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini. Besar harapan saya untuk Anda dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Peneliti

Cut Sofia Hanin

## **DATA DIRI RESPONDEN**

Nama/inisial :

Jenis kelamin :

Kelas :

## **PETUNJUK PENGISIAN**

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan tentang diri anda. Anda akan diberikan 4 pilihan jawaban diantaranya sebagai berikut:

Keterangan

SS = Sangat setuju

TS = Tidak setuju

S = Setuju

STS = Sangat tidak setuju

Dibawah ini ada beberapa pernyataan yang mungkin berhubungan dengan keadaan anda saat ini. Anda dapat diminta untuk memberikan tanda centang (√) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri anda. Tidak ada jawaban benar atau salah, oleh karena itu anda diminta untuk menjawab dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya. Jawaban anda bersifat pribadi dan tidak akan mempengaruhi nilai apapun.

Contoh pengisian:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat senang hari ini		√		

**Hasil Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas  
Skala Kesejahteraan Psikologis Tahap 2**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.916	36

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	103.6667	206.575	.444	.914
X2	104.4667	208.671	.247	.916
X3	103.7000	199.528	.648	.911
X4	104.2000	198.097	.638	.911
X5	103.6333	205.413	.458	.913
X6	104.2667	204.478	.445	.914
X7	104.1333	207.775	.264	.916
X8	103.9667	200.033	.536	.912
X9	104.6000	203.559	.477	.913
X10	103.7000	206.562	.365	.914
X11	104.1000	202.300	.443	.914
X12	104.0000	203.586	.455	.913
X13	103.7333	204.823	.427	.914
X14	103.9333	207.375	.295	.916
X15	103.9333	197.651	.549	.912
X16	104.0333	198.861	.542	.912
X17	103.5000	205.224	.442	.914
X18	103.4333	205.702	.444	.914
X19	103.8333	204.971	.487	.913
X20	103.4000	205.834	.514	.913
X21	104.2333	206.323	.328	.915
X22	103.9667	207.344	.405	.914
X23	104.3667	202.309	.609	.912
X24	103.8000	207.614	.406	.914
X25	104.7000	197.666	.662	.910
X26	103.1333	210.051	.343	.915

X27	103.4333	205.633	.483	.913
X28	103.7667	195.840	.762	.909
X29	103.4000	209.145	.328	.915
X30	104.3667	200.240	.542	.912
X31	103.6000	207.007	.403	.914
X32	103.9333	201.789	.554	.912
X33	104.3000	208.838	.226	.917
X34	103.7333	196.754	.786	.909
X35	103.4333	208.530	.405	.914
X36	103.9333	208.547	.279	.916

**Hasil Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas  
Skala Penyesuaian diri Tahap 1**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.720	26

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	67.2000	53.200	.148	.719
Y2	67.6000	54.386	-.016	.732
Y3	67.8000	48.717	.446	.697
Y4	68.6000	53.283	.111	.721
Y5	67.2333	51.633	.301	.710
Y6	67.9333	53.857	.038	.727
Y7	68.1333	51.637	.204	.716
Y8	68.2667	50.478	.277	.711
Y9	68.0333	51.413	.280	.711
Y10	68.2000	49.821	.290	.710
Y11	67.7333	49.237	.474	.697
Y12	67.9000	47.197	.535	.689
Y13	67.8333	47.523	.545	.689
Y14	68.1000	49.955	.427	.701

Y15	67.4333	50.392	.315	.708
Y16	67.8333	53.592	.056	.726
Y17	67.1000	52.369	.309	.711
Y18	67.6667	49.402	.417	.700
Y19	67.4667	54.051	.026	.727
Y20	67.9333	52.133	.212	.715
Y21	67.4333	47.220	.636	.684
Y22	67.6333	54.033	.005	.732
Y23	67.8667	50.120	.268	.712
Y24	68.6333	54.792	-.040	.731
Y25	67.5000	50.672	.269	.711
Y26	68.2667	52.823	.114	.723

**Hasil Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas  
Skala Penyesuaian diri Tahap 2**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.793	15

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	39.1667	34.420	.449	.777
Y2	38.6000	37.352	.248	.791
Y3	39.6333	37.275	.149	.802
Y4	39.4000	36.317	.329	.787
Y5	39.5667	35.633	.263	.795
Y6	39.1000	34.231	.554	.770
Y7	39.2667	32.961	.556	.768
Y8	39.2000	33.062	.587	.766
Y9	39.4667	35.499	.429	.780
Y10	38.8000	35.545	.346	.786
Y11	38.4667	37.085	.392	.784
Y12	39.0333	35.068	.413	.780
Y13	38.8000	33.062	.654	.762

Y14	39.2333	34.806	.337	.788
Y15	38.8667	34.740	.402	.781

### Hasil Uji Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian diri

Statistics		
Kesejahteraan Psikologis		
N	Valid	223
	Missing	0
Percentiles	1	1.0000
	2	1.0000
	3	1.0000

Kesejahteraan Psikologis					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	32	14.3	14.3	14.3
	2.00	161	72.2	72.2	86.5
	3.00	30	13.5	13.5	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

Statistics		
Penyesuaian Diri		
N	Valid	223
	Missing	0
Percentiles	1	1.0000
	2	1.0000
	3	1.0000

Penyesuaian Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	40	17.9	17.9	17.9
	2.00	161	72.2	72.2	90.1
	3.00	22	9.9	9.9	100.0
	Total	223	100.0	100.0	

## Data Empirik Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Psikologis	223	82.00	140.00	108.7892	9.72160
Penyesuaian Diri	223	33.00	59.00	42.2422	4.00390
Valid N (listwise)	223				

## Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kesejahteraan Psikologis	Penyesuaian Diri
N		223	223
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	108.7892	42.2422
	Std. Deviation	9.72160	4.00390
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.100
	Positive	.059	.075
	Negative	-.122	-.100
Test Statistic		.122	.100
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

## Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian Diri * Kesejahteraan Psikologis	Between Groups	(Combined)	1733.283	45	38.517	3.734	.000
		Linearity	755.129	1	755.129	73.211	.000
		Deviation from Linearity	978.154	44	22.231	2.155	.000
	Within Groups		1825.641	177	10.314		
	Total		3558.924	222			