

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh Resiliensi dan *Self-esteem* terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri” yang ditulis oleh Nurya Fatma Izzatun Ni'mah, NIM.1860308222196, dengan Pembimbing Bapak Moh. Chablul Chaq, M.Psi.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Resiliensi, *Self-esteem*, Santri, Pondok Pesantren.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, termasuk pada santri di lingkungan pondok pesantren. Kehidupan pesantren yang identik dengan aturan ketat, aktivitas padat, serta tuntutan akademik dan religius dapat memengaruhi kondisi psikologis santri. Tidak semua santri mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap tekanan yang dihadapi, sehingga diperlukan faktor internal yang dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis. Resiliensi dan *self-esteem* dipandang sebagai faktor yang berperan dalam membantu individu bertahan, beradaptasi, serta memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial variabel resiliensi tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi sebesar 0,177 ($> 0,05$). Variabel *self-esteem* juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi sebesar 0,323 ($> 0,05$). Secara simultan, resiliensi dan *self-esteem* tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai Fhitung sebesar 0,967 lebih kecil dari Ftabel sebesar 3,11 dan nilai signifikansi sebesar 0,385 ($> 0,05$). Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,024 yang berarti resiliensi dan *self-esteem* hanya mampu menjelaskan 2,4% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 97,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan *self-esteem* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis santri, seperti dukungan sosial, spiritualitas, lingkungan pesantren, maupun strategi coping individu.

ABSTRACT

This thesis entitled “The Effect of Resilience and Self-esteem on the Psychological Well-Being of Students at Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri” was written by Nurya Fatma Izzatun Ni'mah, Student ID Number 1860308222196, under the supervision of Moh. Chablul Chaq, M.Psi.

Keywords: *Psychological Well-Being, Resilience, Self-esteem, Islamic Boarding School Students, Pondok Pesantren.*

Psychological well-being is an important aspect of an individual's life, including for students living in Islamic boarding school environments. Life in Islamic boarding schools, which is characterized by strict rules, dense activities, and academic as well as religious demands, may affect students' psychological conditions. Not all students are able to adapt well to the pressures they face; therefore, internal factors are needed to help maintain psychological well-being. Resilience and self-esteem are considered important factors that may help individuals survive, adapt, and develop positive self-evaluations when facing various life pressures.

This study aimed to determine the effect of resilience and self-esteem on the psychological well-being of students at Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri, both partially and simultaneously. This study employed a quantitative approach using a survey method. Data were collected through questionnaires that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using multiple linear regression analysis to determine the influence of the independent variables on the dependent variable.

The results showed that partially, resilience did not have a significant effect on psychological well-being, with a significance value of 0.177 (> 0.05). Self-esteem also did not have a significant effect on psychological well-being, with a significance value of 0.323 (> 0.05). Simultaneously, resilience and self-esteem did not significantly affect psychological well-being, as indicated by the F-count value of 0.967, which was lower than the F-table value of 3.11, and a significance value of 0.385 (> 0.05). The coefficient of determination analysis showed an R Square value of 0.024, indicating that resilience and self-esteem were only able to explain 2.4% of the variance in psychological well-being, while the remaining 97.6% was influenced by other factors outside this study.

Based on the findings, it can be concluded that resilience and self-esteem did not have a significant effect on the psychological well-being of students at Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri. This study is expected to serve as a reference for future research to examine other factors that may have a greater influence on students' psychological well-being, such as social support, spirituality, boarding school environment, and individual coping strategies.

ملخص

هذه الأطروحة، بعنوان "تأثير المرونة النفسية والثقة بالنفس على الصحة النفسية لطلاب مدرسة حمالة القرآن الإسلامية الداخلية في كيديري"، من إعداد نورية فاطمة عزت نعمة، رقم التعريف الوطني 1860308222196، تحت إشراف الأستاذ محمد شابلول تشاق، الحاصل على درجة الماجستير في علم النفس.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، المرونة النفسية، الثقة بالنفس، الطلاب، المدرسة الإسلامية الداخلية.

تُعدّ الصحة النفسية جانبًا مهمًا من جوانب الحياة الفردية، بما في ذلك حياة طلاب المدارس الإسلامية الداخلية. فالحياة في هذه المدارس، التي تنسم بقواعد صارمة وجدول دراسية مكثفة ومتطلبات أكاديمية ودينية، قد تؤثر على الصحة النفسية للطلاب. ولا يستطيع جميع الطلاب التكيف بسهولة مع الضغوط التي يواجهونها، لذا فإن العوامل الداخلية ضرورية للحفاظ على صحتهم النفسية. تُعتبر المرونة النفسية والثقة بالنفس من العوامل التي تُسهم في مساعدة الأفراد على تجاوز ضغوط الحياة المختلفة، والتكيف معها، والحفاظ على تقييم إيجابي لذواتهم.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد أثر المرونة النفسية والثقة بالنفس على الصحة النفسية لطلاب مدرسة حمالة القرآن الإسلامية الداخلية في كيديري، سواءً بشكل جزئي أو مترامن. استخدمت الدراسة المنهج الكمي من خلال المسح الميداني. وتم جمع البيانات باستخدام استبيان تم التحقق من صحته وموثوقيته. وتم تحليل البيانات باستخدام تقنيات الانحدار الخطي المتعدد لتحديد أثر المتغيرات المستقلة على المتغير التابع.

أظهرت النتائج أن تأثير المرونة النفسية على الصحة النفسية كان جزئيًا، حيث لم يكن له تأثير معنوي، إذ بلغت قيمة الدلالة الإحصائية $0.177 < (0.05)$. كما لم يكن لتأثير الثقة بالنفس على الصحة النفسية تأثير معنوي، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية $0.323 < (0.05)$. في الوقت نفسه، لم يكن للمرونة النفسية والثقة بالنفس تأثير يُعتدّ به إحصائيًا على الصحة النفسية، حيث بلغت قيمة F المحسوبة 0.967 ، وهي أقل من قيمة F الجدولية البالغة 3.11 ، وقيمة الدلالة الإحصائية $0.385 < (0.05)$. وأظهر تحليل معامل التحديد قيمة R^2 تساوي 0.024 ، مما يشير إلى أن المرونة النفسية والثقة بالنفس تُفسّران 2.4% فقط من التباين في الصحة النفسية، بينما تأثرت النسبة المتبقية البالغة 97.6% بعوامل خارج نطاق الدراسة.

وبناءً على هذه النتائج، يُمكن استنتاج أن المرونة النفسية والثقة بالنفس لا تؤثران بشكل ملحوظ على الصحة النفسية لطلاب مدرسة حمالة القرآن الإسلامية الداخلية في كيديري. ومن المتوقع أن تُشكّل هذه الدراسة مرجعًا للبحوث المستقبلية التي تتناول عوامل أخرى قد يكون لها تأثير أكبر على الصحة النفسية للطلاب، مثل الدعم الاجتماعي، والروحانية، وبيئة المدرسة الإسلامية الداخلية، واستراتيجيات التكيف الفردية.