

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam kehidupan individu, termasuk dalam lingkungan pendidikan berbasis pesantren. Secara teoritis, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu berfungsi secara optimal, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta mampu mengembangkan potensi dirinya.¹ Namun demikian, dalam praktiknya, kondisi tersebut tidak selalu tercapai secara ideal, khususnya pada santri yang hidup dalam sistem pendidikan pesantren yang memiliki aturan ketat dan aktivitas yang padat.

Fenomena awal penelitian ditemukan ketika proses penyebaran kuesioner dan peneliti melakukan obrolan ringan dengan beberapa santri sambil menggali informasi terkait kehidupan mereka di pondok. Pada saat itu, terdapat seorang santri yang merasa heran karena beberapa pernyataan *unfavorable* pada kuesioner justru sangat menggambarkan kondisi dirinya. Santri tersebut mengaku sering merasa lelah secara mental, sulit memahami perasaannya sendiri, dan terkadang merasa kurang yakin terhadap dirinya, meskipun tetap menjalankan aktivitas pesantren seperti biasa. Kondisi ini menunjukkan bahwa santri yang tampak mampu mengikuti aktivitas pondok

¹ Juliani Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia," *Profetika: Jurnal Studi Islam* 23, no. 1 (2021): 86–97, <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>.

belum tentu memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Maryam yang menemukan bahwa penyesuaian diri santri memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis, di mana santri yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil.² Penyesuaian diri tersebut berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, yang dalam penelitian ini lebih difokuskan pada konsep resiliensi sebagai kemampuan bertahan dan beradaptasi secara positif.

Fenomena lain yang ditemukan sewaktu wawancara kepada salah satu santri di sana adalah adanya kecenderungan beberapa santri untuk tetap menunjukkan perilaku tenang dan patuh meskipun sebenarnya sedang mengalami tekanan psikologis. Lingkungan pesantren yang religius dan disiplin membuat sebagian santri lebih terbiasa menahan atau menyembunyikan perasaan negatifnya. Akibatnya, kondisi psikologis santri tidak selalu terlihat secara langsung dari perilaku sehari-hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis santri kemungkinan dipengaruhi oleh dinamika yang lebih kompleks, sehingga menarik untuk diteliti lebih lanjut melalui variabel resiliensi dan *self-esteem*.

Masing-masing santri memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi kondisi tersebut. Ada santri yang penyesuaian dirinya baik, tetapi ada juga yang mengalami kesulitan ketika menghadapi tekanan. Hal ini

² K Wardani and Maryam, "Psychology_Penyediaan+Diri+Santri+dan+Kesejahteraan+Psikologis+Sebuah+Studi+Korelasi (1)" 1, no. 1 (2024): 1–10.

menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis santri tidak selalu sama dan dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Resiliensi menjadi salah satu faktor yang berperan penting. Resiliensi berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan tetap bertahan meskipun dengan kondisi yang sulit. Penelitian yang dilakukan oleh Novianti et al. menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan dengan kemampuan individu dalam menjaga kondisi psikologisnya tetap stabil.³ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Mulawarman menunjukkan bahwa resiliensi merupakan prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan, di mana individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil.⁴ Meskipun demikian, penelitian tersebut dilakukan pada remaja di panti asuhan, sehingga belum mewakili kondisi pada santri yang hidup dalam lingkungan pesantren dengan karakteristik yang berbeda, seperti sistem komunal dan tuntutan religius yang tinggi.

Selain faktor resiliensi, *self-esteem* juga menjadi variabel yang diduga dapat menunjukkan kualitas kesehatan mental individu. *Self-esteem* melibatkan proses evaluasi diri yang mencakup penerimaan serta kepercayaan terhadap kompetensi pribadi. Individu dengan pandangan diri yang positif (*high self-*

³ Lili D W I Novianti and Ilham N U R Alfian, "Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Pengaruh Resiliensi Terhadap Psychological Well-Being Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa" 2, no. 1 (2022): 1-7.

⁴ Mulawarman Saputri, "Resiliensi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan" 7, no. 2 (2022): 1-12.

esteem) cenderung lebih mampu memelihara kesejahteraan psikologis dan mengelola stres secara efektif.

Penelitian Rahmania et al. juga menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh terhadap *subjective well-being*, di mana individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik.⁵ Selain itu, kajian meta-analisis oleh Triwahyuningsih menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok populasi.⁶

Meskipun kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi umum seperti mahasiswa atau remaja di lingkungan pendidikan formal. Penelitian pada santri pondok pesantren tahfidz masih relatif terbatas, padahal santri tahfidz memiliki karakteristik lingkungan yang khas, seperti aktivitas spiritual yang intens, budaya kolektif, kedekatan dengan pengasuh pesantren, serta pola *religious coping* dalam menghadapi tekanan. Karakteristik tersebut memungkinkan terbentuknya dinamika kesejahteraan psikologis yang berbeda dibandingkan populasi lainnya. Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami pengaruh resiliensi dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis dalam konteks kehidupan santri tahfidz.

⁵ Fyanie Alivia Rahmania, Diah Zaleha Wyandini, and Gemala Nurendah, "Pengaruh *Self-esteem* Terhadap *Subjective Well-Being* (Studi Pada Ibu Yang Bekerja Di Kota Tasikmalaya)," *Jurnal Psikologi Insight* 7, no. 1 (2023): 65–72, <https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64741>.

⁶ Yeni Triwahyuningsih, "Kajian Meta-Analisis Hubungan Antara *Self Esteem* Dan Kesejahteraan Psikologis," *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (2017): 26–35, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi berikut ini:

1. Tidak semua santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal di lingkungan pesantren.
2. Sebagian santri mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik, sosial, dan religius.
3. Terdapat perbedaan kemampuan antar santri dalam menghadapi tekanan, yang menunjukkan adanya pengaruh faktor psikologis seperti resiliensi dan *self-esteem*.
4. Tingkat resiliensi antar santri menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dalam menghadapi tekanan kehidupan pesantren.
5. Tingkat *self-esteem* antar santri juga menunjukkan adanya perbedaan dalam cara santri menilai dan memandang dirinya sendiri.
6. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis santri di pesantren, khususnya yang mengkaji resiliensi dan *self-esteem* secara simultan, masih terbatas.

C. Rumusan Masalah

Berdasar pemaparan latar belakang, tujuan penelitian ini untuk memahami sejauh mana resiliensi dan *self-esteem* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri. Adapun rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah resiliensi berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri?

2. Apakah *self-esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri?
3. Bagaimana pengaruh simultan antara resiliensi dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis santri.
2. Untuk menganalisis pengaruh *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis santri.
3. Untuk menganalisis pengaruh simultan antara resiliensi dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis santri.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai kesejahteraan psikologis di lingkup pendidikan berbasis keagamaan seperti pondok pesantren. Penelitian ini diharapkan memperkuat teori-teori yang menjelaskan hubungan antara resiliensi dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis individu sebagaimana telah dikemukakan oleh Ryff, Pelham & Swann, serta berbagai peneliti sebelumnya.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Lembaga Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada para pengurus terkait kondisi santri khususnya mengenai kondisi kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh beberapa hal termasuk juga resiliensi dan *self-esteem*. Dengan demikian, perancangan program di pondok pesantren perlu memperhatikan kondisi psikologis santri. Perhatian tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

b. Bagi Santri dan Tenaga Pendidik

Bagi santri, hasil penelitian ini dapat menjadi pengingat untuk memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek akademik, spiritual, dan kesejahteraan psikologis. Sementara bagi tenaga pendidik dan pembimbing pesantren, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih humanis, empatik, dan berorientasi pada penguatan resiliensi serta harga diri santri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesejahteraan santri atau kelompok religius lainnya. Peneliti selanjutnya dapat memperluas variabel yang digunakan atau juga dapat membandingkan dengan konteks pesantren lain.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penentuan ruang lingkup dalam penelitian ini dimaksudkan untuk membatasi cakupan analisis agar tetap terfokus pada sasaran yang telah ditetapkan serta mencegah pembahasan yang terlalu luas. Fokus utama studi ini diarahkan pada analisis kontribusi resiliensi dan harga diri (*self-esteem*) dalam memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis pada santri yang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri.

1. Ruang Lingkup Konseptual

Secara konseptual, penelitian ini menggunakan tiga variabel utama, yaitu resiliensi, *self-esteem*, dan kesejahteraan psikologis.

- a. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan atau kesulitan hidup.⁷⁸
- b. *Self-esteem* merupakan pandangan positif individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup rasa percaya diri, penerimaan diri, serta keyakinan akan kemampuan yang dimiliki.⁹
- c. Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi mental yang sehat, ditandai dengan penerimaan diri, hubungan sosial yang baik,

⁷ Nur Azizah Kumala Dewi et al., "Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Gap Year," *Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (2024): 46–53, <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.34447>.

⁸ Aulia Hikma, "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal Di Kota Semarang" (Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta, 2023).

⁹ Rahmania, Wyandini, and Nurendah, "Pengaruh *Self-esteem* Terhadap Subjective Well-Being (Studi Pada Ibu Yang Bekerja Di Kota Tasikmalaya)."

kemandirian, penguasaan lingkungan, serta upaya mengembangkan potensi diri secara optimal.¹⁰

Ketiga variabel ini diteliti untuk melihat sejauh mana resiliensi dan *self-esteem* dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis santri, baik secara bersama-sama maupun secara terpisah.

2. Ruang Lingkup Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah santri Putri Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri, yang telah menetap dan mengikuti kegiatan pesantren minimal selama enam bulan. Santri yang telah bermukim cukup lama di pesantren dianggap sudah memahami dinamika kehidupan pesantren, sehingga relevan untuk menilai tingkat resiliensi, *self-esteem*, dan kesejahteraan psikologis mereka.

Lokasi penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri, yaitu salah satu pesantren berbasis tahfidz yang menekankan pendidikan Al-Qur'an, pembinaan akhlak, dan penguatan spiritual melalui kehidupan komunal di asrama.

3. Ruang Lingkup Metodologis

Pendekatan kuantitatif dengan teknik survei dipilih untuk mengumpulkan data penelitian ini. Peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner yang telah teruji secara valid dan reliabel untuk mengukur tingkat

¹⁰ Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman, "Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 52–58.

resiliensi, *self-esteem*, serta kondisi kesejahteraan psikologis para santri. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linier berganda untuk melihat pengaruh antara variabel bebas (resiliensi dan *self-esteem*) terhadap variabel terikat (kesejahteraan psikologis), baik secara parsial maupun simultan.

4. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu Oktober sampai Mei 2026, meliputi tahap penyusunan proposal, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan laporan akhir penelitian.

5. Batasan Penelitian

Agar penelitian lebih terarah, maka terdapat beberapa batasan, yaitu:

- a. Penelitian hanya berfokus pada pengaruh resiliensi dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga faktor lain seperti dukungan sosial, spiritualitas, atau gaya pengasuhan tidak dibahas secara mendalam.
- b. Penelitian dilakukan khusus pada santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri, sehingga hasilnya tidak serta-merta dapat digeneralisasikan pada pesantren lain yang memiliki sistem dan karakteristik berbeda.

G. Penegasan Variabel

Dalam penelitian yang menelaah pengaruh resiliensi dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Kediri, penegasan variabel dibagi menjadi dua bagian utama, yakni penegasan konseptual dan penegasan operasional.

1. Penegasan Konseptual

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan bertahan ketika menghadapi permasalahan.¹¹ Resiliensi menandakan ketahanan mental seseorang dalam menghadapi dan mengatasi perubahan yang bersifat berkelanjutan serta mengganggu dan selalu bangkit dari keterpurukan.

Self-esteem merupakan penilaian subjektif individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya sendiri, yang mencakup rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri, serta penerimaan diri secara menyeluruh.¹² Tingkat *self-esteem* memengaruhi cara seseorang memandang diri sendiri dan berinteraksi dalam hubungan sosial.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental yang mencakup beberapa aspek penting seperti penerimaan terhadap diri sendiri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan menguasai

¹¹ Dewi et al., "Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Gap Year." Triana Indrawati, "Pengaruh Resiliensi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di Paud Rawan Bencana Rob" 2, no. 2 (2019): 71–82. Saputro Nashori, *Psikologi Resiliensi Cetakan Pertama*, 2020.

¹² "Society and the Adolescent Self-Image - Morris Rosenberg - Google Buku," accessed April 19, 2026, <https://books.google.co.id/books?id=YR3WCgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>. Rahmania, Wyandini, and Nurendah, "Pengaruh *Self-esteem* Terhadap Subjective Well-Being (Studi Pada Ibu Yang Bekerja Di Kota Tasikmalaya)."

lingkungan, serta adanya tujuan hidup dan perkembangan pribadi.¹³ Kesejahteraan psikologis menunjukkan kualitas kesehatan mental dan kualitas hidup individu.

2. Penegasan Operasional

Resiliensi diukur dari skor respons santri terhadap kuesioner yang menilai kemampuan mereka bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan pada kehidupan pesantren. Skala yang digunakan mengadaptasi Reivich & Shatte (*Resilience Quotient/RQ*) yang telah disesuaikan untuk konteks santri.

Self-esteem dinilai dari skor yang diperoleh dari kuesioner yang menilai rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri, menggunakan instrumen yang dimodifikasi dari *Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)* dan disesuaikan dengan situasi di lingkungan pesantren.

Kesejahteraan psikologis diukur melalui kuesioner yang memiliki enam dimensi kesejahteraan menurut Ryff, yakni penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi, dengan bahasa yang sudah disesuaikan beserta contoh yang relevan untuk kehidupan santri di pondok.

Ketiga variabel tersebut diukur secara kuantitatif melalui kuesioner untuk memperoleh gambaran nyata kondisi psikologis santri sekaligus menilai

¹³ Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life," *Current Directions in Psychological Science* (SAGE PublicationsSage CA: Los Angeles, CA, 1995), <https://doi.org/10.1111/1467-8721.EP10772395;CTYPE:STRING:JOURNAL>.

seberapa besar pengaruh resiliensi dan *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan ini disusun dengan sistematis secara runtut agar memberikan pemahaman yang jelas mengenai keseluruhan isi skripsi. Karya tulis ini disusun dalam enam bab yang memiliki keterkaitan satu sama lain. Bab I merupakan pendahuluan yang menyajikan landasan utama seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, hingga ruang lingkup serta penegasan variabel penelitian terkait resiliensi, *self-esteem*, dan kesejahteraan psikologis. Bab II memuat tinjauan pustaka yang mengeksplorasi teori-teori relevan, ulasan penelitian terdahulu, kerangka berpikir, serta perumusan hipotesis. Prosedur teknis diuraikan dalam Bab III Metode Penelitian, yang mencakup desain kuantitatif, populasi dan sampel, instrumen, hingga teknik analisis data. Temuan lapangan dipaparkan pada Bab IV, yang kemudian dikaji secara mendalam pada Bab V dengan mengaitkannya pada teori serta studi sebelumnya. Rangkaian penelitian ini diakhiri oleh Bab VI yang memuat kesimpulan serta saran praktis bagi pihak terkait maupun pengembangan riset di masa depan.