

**Studi Deskriptif tentang *Psychological Well Being* pada Santri
Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung**
A Descriptive Study of Psychological Well-Being in Student of Islamic University
Student Program at Daarut Tauhiid Islamic School

¹Asep Hernawan, ²Agus Budiman, ³Dinda Dwarawati

^{1,2,3}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹asephernawan@live.com, ²agusbudiman495@yahoo.co.id, ³dindadwarawati@gmail.com

Abstract. Islamic Boarding School has become one of many choices for education. Today, the education in Islamic Boarding School beside gives islamic education as the main characteristic of islamic boarding school, but also give formal education. The daily life in Islamic Boarding School is very different with the daily life in common educational school, the students of islamic boarding school has an obligation to stay at dormitory of islamic boarding school, than every student have to do every islamic subject which has fixed by islamic boarding school. Based on interviewed to 18 students, there are some student who felt bored and felt stress often because of to many tasks they should finished. They falt hard to became university student and also student of islamic boarding school. Accourding to Ryff (1995) someone who has psychological well-being will bring his ability to find the unique potensial on himself and then he will optimizing that potential to some life aspect that form the evaluation of his life experiences. That experience can affect someone become submit to condition which make the psychological prosperity becomes low. The purpose of this research is to get empical data about ilustration of psychological well being at student of islamic university student program in pondok pesantren daarut tauhiid. This research is based on concept of psychological well-being theory which has done by C.D. Ryff (1998). The method that used in this research is descriptive methods with 65 population study of student. The data is collected by psychological well-being questionnaire which 84 items is addapted from psychological well-being scales theory of C.D Ryff. The data which has gotten is ordinal data. The result of this research shows that 38,5% student has high psychological well-being, and 61,5% student has low psychological well-being.

Keywords : psychological well-being, islamic boarding school, student

Abstrak. Pondok pesantren telah menjadi salah satu pilihan untuk pendidikan. Saat ini pendidikan di pesantren selain memberikan pendidikan agama yang menjadi ciri utama pesantren, di pesantren juga diberikan pendidikan formal. Kehidupan di pondok pesantren sangatlah berbeda dengan kehidupan di pendidikan sekolah umum, santri diwajibkan untuk tinggal di dalam asrama pondok pesantren serta santri wajib mengikuti seluruh materi belajar yang telah ditentukan oleh pesantren. Berdasarkan hasil wawancara kepada 18 santri terdapat data bahwa santri merasakan jenuh berada di lingkungan pesantren serta sering merasakan stress karena banyaknya tugas yang harus di selesaikan oleh santri, serta ia merasakan kesulitan dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus sebagai santri yang membuat ia sering merasakan kecewa dengan kehidupan yang ia jalani sekarang. Menurut Ryff (1995) seseorang yang memiliki *psychological well-being* akan mengarahkan kemampuannya untuk mengenali potensi unik dalam dirinya dan kemudian mengoptimalkan potensi tersebut dalam berbagai aspek kehidupan yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Pengalaman tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidupnya agar sejahtera psikologisnya meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data secara empirik mengenai gambaran *psychological well-being* pada santri program pesantren mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung. Penelitian ini berdasarkan konsep teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh C.D. Ryff (1989). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan studi populasi sebanyak 65 orang santri. Pengumpulan data berupa kuesioner *psychological well-being* yang terdiri dari 84 item pernyataan hasil adaptasi *psychological well-being scales* teori C.D. Ryff. Data yang diperoleh berupa data ordinal. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 38,5% santri memiliki *psychological well-being* yang tinggi, dan 61,5% santri memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Kata kunci : *Psychological Well-Being*, Pesantren, Santri

A. Pendahuluan

Pesantren Daarut Tauhiid merupakan lembaga pendidikan Islam yang mengembangkan pendidikan, dakwah dan sosial. Sebagaimana pesantren pada umumnya, inti aktivitas di pesantren Daarut Tauhiid adalah di bidang pendidikan, dakwah dan sosial. Dalam bidang pendidikan di pesantren Daarut Tauhiid menyelenggarakan pendidikan formal dan non formal dengan penguatan tauhiid. Bidang dakwah pesantren Daarut Tauhiid mengembangkan metode dakwah yang segar, solutif dan aplikatif. Sedangkan dalam bidang sosial, pesantren Daarut Tauhiid memiliki ciri khas yaitu tingginya intensitas aktivitas (usaha) ekonomi di dalam lingkungan pesantren.

Kehidupan di pondok pesantren sangatlah berbeda dengan kehidupan di pendidikan sekolah umum, santri diwajibkan untuk tinggal di dalam asrama pondok pesantren serta santri wajib mengikuti seluruh materi belajar yang telah ditentukan oleh pesantren. Materi belajar yang diterima oleh santri PPM meliputi: aqidah, fiqh ibadah, bahasa arab, tahsin, siroh nabawi, manajemen qolbu, tsaqofah islamiyah, selain itu ada materi komplemen berupa rihlah (*outbond*), berkuda, memanah, dan malam bina iman dan takwa (MABIT). Waktu yang digunakan santri untuk belajar yakni pada malam hari dan setelah shalat subuh. Untuk kegiatan berkuda dan memanah biasa dilakukan oleh santri satu minggu sekali, untuk materi komplemen MABIT biasanya dilakukan setelah ujian akhir semester.

Waktu yang telah ditempuh selama enam bulan mengikuti Program Pesantren Mahasiswa, santri terdapat perubahan yang lebih baik seperti mulai bisa mengatur waktu kuliah dan pesantren dengan baik, dapat menjalin hubungan yang positif sesama santri, mulai merasa nyaman dengan lingkungan pesantren, serta lebih fokus dalam menghafal Al-Quran.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana gambaran *Psychological Well Being* Pada Santri Program Pesantren Mahasiswa Daarut Tauhiid Bandung?, kemudian “Faktor apa saja yang mempengaruhi *Psychological Well Being* Pada Santri Program Pesantren Mahasiswa Daarut Tauhiid Bandung?” Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. untuk memperoleh gambaran jelas melalui data empirik mengenai *psychological well-being* pada santri program pesantren mahasiswa di Daarut Tauhiid Bandung.
2. Mengetahui faktor-faktor yang membentuk *Psychological Well Being* Pada Santri Program Pesantren Mahasiswa Daarut Tauhiid Bandung.

B. Landasan Teori

Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengenali potensi unik dalam dirinya dan kemudian mengoptimalkan potensi tersebut dalam berbagai aspek kehidupan yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Pengalaman tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidupnya agar sejahtera psikologisnya meningkat. Hurlock (1994) menyebutkan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera (*well being*) dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 1994) menambahkan bahwa, kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-

pengalaman yang disertai tingkat kegembiraan.

Konsep kesejahteraan psikologis *psychological well being* diperkenalkan oleh Neugarten, Havighurst, dan Tobin (1961) yang diartikan sebagai kondisi psikologis yang dicapai oleh seseorang pada saat berada pada usia lanjut. Konsep mengenai kesejahteraan psikologis ini kemudian dikembangkan oleh Ryff (1989). Menurut Ryff, fondasi untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologi dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Menurut Ryff 1995 secara psikologis, individu tersebut memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah laku mereka, serta mampu memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Setiap orang memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya dan mereka berusaha menggali dan mengembangkan diri mereka semaksimal mungkin.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* merupakan pencapaian penuh dari kondisi psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif dan keadaan dimana individu dapat menerima kelemahan dan kekuatan diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan terus bertumbuh secara personal.

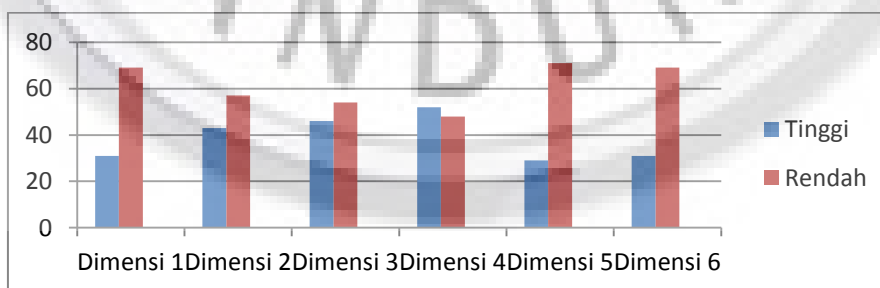
Ryff (1989) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk *psychological well-being* yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positif relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara Iklan Le Minerale (X) dengan Kesadaran Merek (Y)

Berdasarkan hasil pengukuran subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur *Psychological Well-Being* yang disusun Carol D.Ryff yang telah dikonstruksikan oleh peneliti, maka didapat jumlah skor pada tiap aspek (*terlampir*) sehingga menghasilkan kategori *Psychological Well-Being* subjek penelitian yang dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut:

Tabel 1. Psychological Well-Being Keseluruhan



Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Psychological Well-Being* Keseluruhan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
200 - 241	Rendah	40	61,5

242 - 282	Tinggi	25	38,5
		65	100

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2017.

Berdasarkan diagram di atas terlihat bahwa pada dimensi yang pertama yaitu penerimaan diri (*self acceptance*) sebesar 31% (20 orang) memiliki *psychological well-being* tinggi, sedangkan 69% (45 orang) memiliki *psychological well-being* rendah. Pada dimensi yang kedua yaitu hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) sebesar 43% (28 orang) Santri PPM tergolong kategori tinggi dan sisanya sebesar 57% (37 orang) Santri PPM tergolong kategori rendah dalam kemampuan tersebut. Pada dimensi yang ketiga yaitu Kemandirian (*autonomy*) sebesar 46% (30 orang) Santri PPM yang tergolong kategori tinggi dan sisanya sebesar 54% (35 orang) Santri PPM tergolong kategori rendah dalam kemampuan tersebut. Pada dimensi yang keempat yaitu Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) sebesar 52% (34 orang) Santri PPM yang tergolong kategori tinggi dan sisanya sebesar 48% (31 orang) Santri PPM tergolong kategori rendah dalam kemampuan tersebut. Pada dimensi yang kelima yaitu tujuan hidup (*purpose in life*) sebesar 29% (19 orang) Santri PPM yang tergolong kategori tinggi dan sisanya sebesar 71% (46 orang) Santri PPM tergolong kategori rendah dalam kemampuan tersebut. Kemudian pada dimensi yang terakhir yaitu Pertumbuhan pribadi (*personal growth*) sebesar 31% (20 orang) Santri PPM yang tergolong kategori tinggi dan sisanya sebesar 69% (45 orang) Santri PPM yang tergolong kategori rendah dalam kemampuan tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa 38,5% (25 orang) Santri PPM dapat dikategorikan memiliki *psychological well-being* tinggi dan sebanyak 61,5% (40 orang) Santri PPM dapat dikategorikan memiliki *psychological well-being* rendah.

Hasil dari penelitian terlihat bahwa 65 orang santri PPM di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung, sebanyak 61,5% (40 orang) santri PPM memiliki *psychological well-being* yang rendah. Sebanyak 38,5% atau 25 orang santri PPM memiliki *psychological well-being* yang tinggi pada dimensi *environmental mastery*. Hal ini menunjukkan bahwa santri PPM di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi pada dimensi *environmental mastery* pada umumnya santri bisa membagi waktu dan dapat mengerjakan tugas yang diterimanya baik tugas dari pesantren maupun kuliah. Akan tetapi mayoritas santri PPM memiliki *psychological well-being* yang rendah, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas santri PPM belum bisa mengembangkan potensi yang mereka miliki, belum bisa mengontrol kondisi lingkungan sekitar, belum memiliki tujuan hidup yang jelas, dan belum mampu mengembangkan dirinya sendiri.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengukuran secara keseluruhan pada santri PPM di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung diperoleh sebesar 38,5% (25 orang) memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi. Secara umum beberapa santri PPM di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung merasanyaman dengan kondisinya saat ini dan bersikap positif terhadap masalahnya dengan cara memperbaiki diri, mampu menjalin hubungan yang hangat dengan santri lainnya dan memiliki rencana berkaitan dengan apa yang akan dilakukan di masa mendatang, mampu mengatur segala aktivitas eksternal dan membuat lingkungan yang nyaman bagi

dirinya, mampu mengungkapkan pendapat dan mengambil keputusan tanpa adanya paksaan dari lingkungan, serta bersedia bersikap terbuka terhadap pengalaman baru.

2. Santri PPM di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung yang menjadi responden penelitian, sebesar 61,5% (40 orang) santri memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah. Diantara semua dimensi *Psychological Well-Being*, santri memiliki dimensi yang paling rendah pada dimensi *purpose of life*. Hal ini dapat memberi pengertian santri belum memiliki tujuan hidup yang jelas, kurang dapat menerima sebagian besar aspek dari kepribadian meliputi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, santri kurang terbuka untuk mempelajari sesuatu yang baru, serta tidak ada perubahan dalam hidup.

E. Saran

1. Bagi Santri yang telah mencapai *Psychological Well-Being* hendaknya memelihara keadaan tersebut dengan cara terus menjalankan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.
2. Bagi santri yang memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah, hendaknya Santri dapat menerima kelemahan dan kekuatan diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, memiliki tujuan hidup dan terus bertumbuh secara personal agar *Psychological Well-Being* yang dimiliki santri dapat meningkat. Dengan cara terus memperbaiki kemampuan yang dimiliki santri serta memperbaiki hubungan pertemanan sesama santri.
3. Bagi peneliti lain dapat mempertimbangkan variabel yang mungkin terkait dengan *Psychological Well-Being* untuk diteliti sehingga dapat lebih memperkaya dan menyempurnakan hasil penelitian yang telah ada.
4. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian di tempat yang sama, hendaknya mempertimbangkan responden santri lain yang mungkin terkait dengan *psychological well-being*. Sehingga dapat menyempurnakan hasil penelitian yang telah ada.

Daftar Pustaka

- Adler, N. E., Marmot, M., McEwen, B. S., & Stewart, J. (1999). *Socioeconomic Status and Health in Industrialized Nations : Social Psychological, and Biological Pathways* (Vol. 896). New York : New York Academy of Sciences.
- Arikunto, Suharsimi. (2003). *Manajemen Penelitian cetakan kesebelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian cetakan kesebelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batram, D., & Boniwel, L. (2007). *The science of happiness: Achieving sustained psychological well being. Positive psychology in practice*, 472-482
- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.

- Chen, H. Wong, Y. C. Ran, M. S, and Gilson, C. (2009). Stress among shanghai University. Student. Journal of Social Work, 323-344.
- Dhofier, Zamakhsyari. (1994). Tradisi Pondok Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai. Jakarta: LP3ES
- Elisa, C.A. (2012). *Gambaran Psychological Well-Being Pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) Di LSM Bandung Plus Support*. Diambil dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Huppert, F.A. (2009). *Psychological well being: evidence Regarding Its Causes and Consequences. Applied Psychology: health Well-Being. 2*, 137-164.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang RuangKehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang RuangKehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Agama RI. 2012. *Daftar Jumlah dan Nama Pondok Pesantren di Indonesia*. <http://kemenag.go.id> diakses tanggal 10 januari 2017 pukul 22.00 WIB.
- Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mastuhu. (1994). *Dinamika Sistem Pendidikan Pondok Pesantren*. Jakarta: INIS
- National Health Ministries. (2006). *Stress and The Collage Students*. USA
- Papalia, Diane, Old, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Papalia, Diane, Old, S. W., Feldman, R. D. (2009). *Human Development (edisi 10). Perkembangan Manusia*, Buku 2. Penerjemah: Brian Marwensdy. Salemba Humanika.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudainomic well-being*. Annual Review Psychology, 57, 1069-1081
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well Being*. Journal of Personality & Social Psychology.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). *The Structure of Psychological Well Being Revisited*. Journal of Personality and Social Psychology. 69, 719-727.
- Ryff, C. D., Wiliiam J. Magee, K. C. Kling, and E. H. Wing. (1999). *Forging Macro-Microlinkages in the Study of Psychological Well-Being*. New York : Springer.
- Santrock, J.W., (2012). *Live-span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 13 jilid 1, Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. (2002). *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 jilid 2, Jakarta : Erlangga.
- Snyder, C.R., dan Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sundayana, Rostina. (2014). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.