

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja merupakan salah satu topik yang menarik untuk diteliti, termasuk siswa yang bersekolah di pesantren atau biasa disebut sebagai santri. Secara umum santri diartikan sebagai siswa yang menempuh dan mendalami pendidikan agama islam di sebuah tempat yang dinamakan pesantren (Hidayat, 2017). Pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis keagamaan yang mempunyai ciri khasnya tersendiri, salah satunya adalah mewajibkan siswa nya untuk tinggal di sebuah asrama.

Pondok pesantren yang merupakan sebagai lembaga pendidikan di Indonesia memiliki peran penting dan tanggung jawab terhadap proses pencerdasan bangsa dan secara khusus pondok pesantren juga bertanggung jawab atas tradisi keagamaan (Islam) dalam kehidupan masyarakat, hal ini menunjukkan bahwa pondok pesantren selain sebagai lembaga pendidikan dan lembaga penyiaran dakwah juga sebagai lembaga sosial. Pondok pesantren juga merupakan komunitas peradaban yang memiliki kekhasan tersendiri yang terdiri ada kyai sebagai pengasuh dan pimpinan, ada ustadz sebagai pengajar, ada santri atau peserta didik, ada asrama sebagai tempat tinggal dan ada langgar atau masjid sebagai pusat poros pembelajaran dan pengajaran tersebut (Qomar, 2002). Peserta didik atau santri didalam pesantren selain diberikan pembinaan moral akhlak, kemandirian, dan penanaman nilai-nilai agama Islam.

Berbeda dengan sekolah umum, sistem pembelajaran di pesantren memiliki tantangan tersendiri yaitu mengenai jam belajar beserta peraturan tambahan. Siswa umum hanya menghabiskan sekitar 8 jam sehari untuk kegiatan belajar di sekolah, sehingga masih memiliki lebih banyak waktu luang ketika pulang ke rumah. Sedangkan aktivitas siswa di pesantren tidak hanya terbatas pada jam belajar di sekolah saja, akan tetapi proses belajar masih tetap berlanjut serta terdapat aktivitas di luar jam sekolah seperti solat berjamaah, menghafal al-qur'an, pelajaran agama dan kegiatan lainnya. Belum lagi tuntutan untuk menjadi mandiri serta rutinitas yang padat membuat siswa diharuskan untuk membagi waktunya dengan baik supaya dapat mengikutinya dengan teratur (Arsita dkk., 2020).

Menurut Fuad & Budiyono (2012) Rangkaian aktivitas yang bervariasi pada kehidupan pesantren akan menghasilkan konsekuensi yang kompleks untuk kehidupan siswanya. Secara psikologis siswa yang bersekolah di pesantren sama seperti siswa sekolah umum, yaitu merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang menuju dewasa dan mandiri. Masa remaja merupakan masa yang rentan dengan masalah yang tidak mudah diselesaikan. Namun siswa yang bersekolah di pesantren memiliki interaksi yang kompleks dengan lingkungannya, karena harus berkomunikasi dengan temannya yang berasal dari daerah yang berbeda-beda dan tentunya latar belakang yang berbeda juga.

Siswa yang bersekolah di pesantren memiliki permasalahan yang lebih rumit, ketika remaja masih mencari jati diri dengan bebas namun di saat yang bersamaan siswa di pesantren dituntut untuk mematuhi peraturan yang ada (Hotifah, 2015). Pada kenyataannya tidak sedikit dari siswa pesantren yang kurang mampu

menjalani kegiatan dan peraturan dengan baik. Terdapat berbagai macam pelanggaran, nilai yang rendah, bahkan hingga mempengaruhi terhadap kondisi psikis dan fisik siswa pesantren. Hal tersebut merupakan bentuk dari ketidakmampuan siswa dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan penguasaan lingkungan serta penerimaan diri (Ali, 2007).

Efek dari padatnya aktivitas maupun kurikulum santri dapat dilihat dari tingkat kebahagiaan dan kenyamanan santri ketika menempuh pelajaran maupun kesehariannya. Oleh karena itu, indikator penting yang dapat mencerminkan perkembangan santri adalah memperhatikan kualitas kehidupannya (Elmore dan Huebner, 2010). Siswa membutuhkan kemampuan untuk menciptakan, memilih, dan mengelola lingkungan sekolah agar sesuai dengan kondisi psikologis. Siswa yang sehat secara mental akan mengambil setiap kesempatan yang positif dari lingkungannya (Fitri, Luawo, dan Noor, 2017). Dalam hal ini siswa dituntut untuk memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya secara efektif. Penguasaan lingkungan ditunjukkan dengan nyaman di sekolah, sehingga mendukung keadaan psikologisnya (Ilhamnudin, Muslihati, dan Handarini, 2017).

Berdasarkan teori Erikson (dalam Santrock, 1995) ketika menjalani siklus kehidupan terdapat delapan tahap perkembangan. Masa remaja masuk ke dalam tahap identitas versus kebingungan peran. Dalam tiap-tiap tahap perkembangan individu akan menghadapi krisis sesuai dengan ciri khas dari tahap perkembangan tersebut. Bagi Erikson krisis bukanlah merupakan sebuah halangan, akan tetapi sebagai kesempatan dalam meningkatkan potensi. Semakin individu mampu melampaui sebuah krisis, maka akan semakin sehat perkembangannya.

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana seseorang dapat memenuhi kriteria fungsi psikologisnya secara positif. Seperti mampu memahami dirinya dengan baik sehingga dapat menerima keadaannya, memiliki kemampuan membangun hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kontrol terhadap dirinya maupun lingkungannya, dapat mengelola tekanan sosial, memahami arti hidup serta memiliki keinginan untuk selalu meningkatkan potensi yang dimilikinya. Terdapat enam aspek yang penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri (Ryff, 1989).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningrum dkk (2022) pada santri di Indonesia menunjukkan bahwa 16 santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, sebesar 69 santri yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang, dan sisanya 15 santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Tasnim dan Satwika (2021) pada santri di pondok pesantren x, dalam penelitiannya berdasarkan hasil didapatkan partisipan yang tergolong memiliki kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 11 santri (19,64%), 36 santri (64,29%) kategori sedang, dan 9 santri (16,07%) kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa masih tergolong sedang menuju rendah.

Peneliti melakukan wawancara dengan 10 siswa yang bersekolah di salah satu pesantren x pada tanggal 18-19 Maret 2022 terkait aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 6 aspek. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh

bahwa 8 dari 10 siswa belum sepenuhnya menerima kekurangan yang dimilikinya, terlebih ketika melihat teman-temannya memiliki kemampuan dalam berbagai hal. Sehingga 8 siswa tersebut merasa kesulitan untuk mengembangkan dirinya karena memiliki perasaan tidak mampu. Hal tersebut menunjukkan bahwa kurangnya terpenuhi aspek penerimaan diri dan pengembangan diri pada 8 siswa tersebut.

Padatnya aktivitas di asrama dari mulai bangun pagi, ibadah berjamaah, sekolah, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan belajar malam dan menghafal al-qur'an membuat 7 dari 10 siswa terkadang merasa jenuh dan tertekan. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya mampu beradaptasi dengan kegiatan di asrama sehingga kurangnya aspek penguasaan lingkungan pada 7 siswa tersebut. Tuntutan untuk menjadi mandiri, mengikuti peraturan serta tuntutan untuk belajar membuat 8 dari 10 siswa merasa kewalahan, sehingga siswa merasa tidak memiliki waktu untuk memikirkan orientasi ke depannya. Hal tersebut menunjukkan kurangnya terpenuhi aspek tujuan hidup pada 8 siswa tersebut.

Dikarenakan siswa tinggal di asrama bersama-sama, terdapat 9 dari 10 siswa mengaku bahwa terdapat perasaan takut tidak diterima apabila tidak mengikuti apa yang dilakukan teman-temannya. Hal tersebut menunjukkan kurangnya terpenuhi aspek otonomi pada 9 siswa tersebut. Kehidupan yang kompleks membuat siswa yang tinggal di pesantren tidak jauh dari masalah antara siswa dengan siswa lainnya maupun guru. Namun 7 dari 10 siswa merasa memiliki kesulitan dalam mengkomunikasikannya secara terbuka kepada orang lain ketika menghadapi masalah. Hal tersebut menunjukkan kurangnya terpenuhi aspek hubungan dengan orang lain pada 7 siswa tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara keseluruhan dapat diketahui bahwa 8 dari 10 siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Menurut Ryff (1995) pentingnya kesejahteraan psikologis karena memiliki efek positif dari kesehatan mental di dalamnya untuk membantu individu mengenali sesuatu yang hilang dalam hidupnya. Seharusnya remaja memerlukan kesejahteraan psikologis yang optimal untuk memberikan bekal dalam menghadapi kehidupan, sehingga siswa dapat merefleksikannya di masa yang akan datang. Kehidupan yang dijalankan tentunya akan memberi dampak terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dan remaja yang memiliki kondisi psikologis yang sejahtera akan merasa nyaman dan bahagia. Remaja akan dapat mengoptimalkan diri dengan baik karena mampu memandang dirinya dan masa depannya secara positif, sehingga menunjukkan perilaku yang mendorong kepada kondisi sejahtera (Linawati & Desiningrum, 2018).

Dalam mencapai kesejahteraan psikologis tentunya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) yaitu usia, jenis kelamin, kepribadian, dukungan sosial, religiusitas, sosial ekonomi dan budaya. Berdasarkan faktor yang sudah dipaparkan, peneliti memilih tipe kepribadian ekstrovert sebagai variabel bebas 1 dan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas 2. Penggunaan dua faktor karena sejumlah penelitian (Costa & McCrae, 1980; Mufidha, 2019) menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada siswa. Kemudian peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah kedua variabel bebas tersebut juga memiliki kaitan

erat dengan kesejahteraan psikologis pada siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Kepribadian termasuk ke dalam faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan pernyataan Suardiman (1995) dalam proses melewati tugas perkembangan, remaja yang bermasalah maupun sejahtera secara psikologis dipengaruhi oleh faktor dari luar maupun dari dalam individu. Faktor dari dalam terdapat pada kepribadian individu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Costa dan McCrae (1980) menyimpulkan bahwa tipe kepribadian ekstrovert dan neurotis memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Pada dasarnya kepribadian merupakan proses mental seseorang yang dipengaruhi oleh berbagai situasi yang berbeda.

Sjarkawi (dalam Chairilisyah, 2012) mendefinisikan kepribadian adalah bentuk dari sifat dan tingkah laku yang dimiliki setiap orang dan memiliki ciri khasnya masing-masing. Karakteristik gabungan dari struktur, pola tingkah laku, pendirian, minat serta potensi-potensi. Peneliti memilih menggunakan tipe kepribadian ekstrovert sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada penelitian ini. Menurut Eysenck dan Wilson (1992) Kepribadian ekstrovert adalah individu menyukai interaksi sosial sehingga mudah bergaul, memiliki banyak teman, dan beraktifitas dengan orang lain. Individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung menggunakan energi ke arah lingkungannya, bersifat dinamis, dan memiliki keberanian dalam mengambil resiko. Kepribadian ekstrovert memiliki beberapa aspek-aspek, yaitu *activity*, *sociability*, *impulsiveness*,

expressiveness, risk taking, responsibility, dan reflectiveness (Eysenck & Wilson, 1980).

Selain tipe kepribadian ekstrovert, terdapat faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial. Solomon (2004) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan oleh teman sebayanya dengan tujuan membuat individu menjadi seseorang yang diinginkan dan lebih baik di masa yang akan datang. Solomon (2004) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari tiga aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, serta dukungan instrumental.

Menurut Santrock (2002) dukungan sosial dapat berasal dari mana saja, yaitu orang-orang yang memiliki hubungan yang bermakna dengan individu. Salah satunya adalah kelompok teman sebaya. Teman sebaya merupakan sekumpulan anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kedewasaan yang relatif sama. Terutama selama masa remaja, terdapat tekanan yang kuat untuk mengikuti teman sebayanya, sehingga teman sebaya mempunyai peran dalam menjadi sumber dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh berjudul “Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja” dilakukan oleh Mufidha (2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi prediktor bagi kesejahteraan psikologis pada remaja. Artinya remaja yang mendapat dukungan sosial dari teman sebaya menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, sebaliknya remaja yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebaya menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Dari penjelasan yang telah dijabarkan di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada siswa dipengaruhi oleh tipe kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya. Siswa yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert yang tinggi menyukai kegiatan yang berhubungan dengan orang lain dan siswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dari teman sebaya dapat mengembangkan sikap yang positif sehingga mudah mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugesty dkk. (2021) Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kecenderungan kepribadian ekstrovert dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 1 Binjai

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kepribadian ekstrovert erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis, serta dukungan sosial teman sebaya juga erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis, sehingga permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi apakah ada hubungan antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada siswa di pesantren x?

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada siswa di pesantren x.

B. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak, baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan wawasan dan menjadi informasi tambahan di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi positif. Selain itu, dapat dijadikan acuan untuk peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan topik kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada orang tua, remaja, maupun lembaga institusi mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja. Adapun manfaatnya yaitu masyarakat dapat mengetahui bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditandai dengan terbebas dari permasalahan atau suatu penyakit, lalu faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, serta apakah faktor kepribadian ekstrovert dan dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor yang efektif untuk membantu menjadi individu yang sejahtera.