

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan menjadi salah satu yang sangatlah penting dalam pengupayaan peningkatan kualitas sumber daya manusia terutama pada remaja karena waktu yang tepat untuk membentuk pribadi yang baik dan mengasah kreatifitas. Salah satu pendidikan nonformal yaitu pondok pesantren (Ali dkk, 2007). Dalam penelitian Imam Mustakim (2019) Pondok Pesantren merupakan sebuah pendidikan tradisional yang dimana para santri tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan kyai, dan memiliki asrama untuk tempat tinggal santri.

Santri merupakan sebuah sebutan bagi seseorang yang mengemban pendidikan agama Islam di pondok pesantren (Tjahjawulan & Permatasari, 2018). Anggraeni (2011) ada dua jenis santri, yaitu santri kalong dan santri mukim. Santri kalong yaitu santri yang setiap selesai belajar di pesantren kembali ke rumah dan tidak menetap dalam pondok, biasanya berasal dari lingkungan sekitar pesantren. Sedangkan, santri mukim yaitu santri yang belajar dan menetap di asrama pondok pesantren, biasanya berasal dari daerah yang jauh.

Para santri yang tinggal di asrama harus terbiasa untuk hidup mandiri. Para santri yang rentang usianya remaja harus terbiasa dalam menghadapi persoalan didalam lingkungan pesantren. Mappiare (dalam Laela, 2017) berpendapat bahwa rentang masa remaja diberikan batasan usia yaitu bagi wanita rentang usia antara

usia 12 - 21 tahun, sedangkan rentang usia bagi laki – laki yaitu 13 – 22 tahun. Rentang usia itu sendiri dibagi menjadi dua bagian yakni 12/13 tahun sampai 17/18 tahun merupakan remaja awal, dan untuk usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun merupakan remaja akhir.

Menurut Erikson (1994), terdapat delapan tahap perkembangan siklus kehidupan. Pada tahap – tahap tersebut mempunyai tugas perkembangan yang khas, dimana menghadapkan individu dengan suatu krisis yang harus dihadapi. Menurut Erikson, krisis bukan suatu bencana melainkan titik balik peningkatan potensi individu. Dengan berhasilnya individu mengatasi krisis, maka semakin sehat pula perkembangannya.

Remaja memiliki tuntutan dan tugas perkembangan dalam mencapai tahap perkembangannya, adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional, yaitu fisik, psikologis dan sosial (Hardjo et al., 2020). Menurut Hardjo dkk (2020) pada masa perkembangan remaja, *psychological well being* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Masa transisi sering menimbulkan masalah bagi remaja, banyak remaja berperilaku menyimpang dan mengganggu masyarakat sekitar, sehingga remaja harus memiliki *psychological well being* yang baik untuk memulai tahap perkembangannya (Batubara, 2017). Karena, remaja yang memiliki *psychological well being* yang baik dapat menjalankan serta mencapai tugas perkembangannya dengan baik, sebaliknya bila remaja yang memiliki *psychological well being* yang kurang baik akan mengalami kesulitan bahkan kegagalan dalam mencapai tahap perkembangannya (Batubara, 2017). Masa Remaja yang mengkhawatirkan menjadikan kondisi tidak nyaman, hubungan

dengan guru yang tidak terjalin dengan baik di sekolah, dan hubungan pertemanan menjadi kurang akrab, dan hidup dengan ketidaknyamanan, kekhawatiran, dan perasaan tidak nyaman, adanya pengaruh negatif yang dirasakan, sehingga *psychological well being* remaja menjadi terganggu (Hardjo et al., 2020).

Pada masa perkembangan remaja terdapat banyak permasalahan didalam diri kehidupannya karena dalam masa peralihan menuju dewasa, remaja akan mendapatkan banyak pengalaman, baik pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Fadhillah, 2016). Pengalaman yang menyenangkan akan menimbulkan kebahagiaan dalam diri remaja, sedangkan pengalaman yang tidak menyenangkan akan menimbulkan ketidakbahagiaan (Amalia, 2013). Kemudian remaja yang mampu menemukan kebahagiaan, mampu terhindar dari stress, dapat memecahkan masalah, dan mempunyai komitmen dalam pencapaian di bidang akademiknya adalah remaja yang memiliki *psychological well being* yang baik (Mabruroh, 2020).

Psychological well being adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff & Keyes (1995) dimensi – dimensi *psychological well being* antara lain : penerimaan diri (*self-acceptance*), pengembangan diri (*personal growth*), memiliki tujuan dan kebermanaknaan dalam hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan yang positif (*positive relations with others*),

penguasaan terhadap lingkungan secara efektif (*environmental mastery*), dan mampu menentukan keputusan atau tindakan sendiri (*autonomy*).

Ryff (2014) berpendapat bahwa *psychological well being* menentukan tingkat pencapaian psikologis seseorang. *Psychological well being* merupakan situasi dimana individu dapat memahami dirinya sendiri di berbagai situasi yang dapat dirinya menjadi lebih baik, baik untuk dirinya sendiri ataupun baik untuk orang lain. *Psychological well being* menentukan juga sejauh mana seorang individu tersebut memiliki tujuan dalam hidupnya dan bagaimana individu tersebut dapat bertanggung jawab atas hidupnya (Edwani, 2018).

Penelitian lainnya yang dilakukan terkait *well being* psikologis pada mahasiswa dilakukan oleh Utami (2021), dengan judul hubungan antara *locus of control internal* dengan *psychological well being* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif signifikan antara *locus of control internal* dengan *psychological well being* pada remaja, dimana memiliki sumbangan efektif sebesar 28,1% pada *psychological well being* pada remaja. Dari hasil penelitian tersebut tingkat *psychological well being* remaja berada di tingkat sedang.

Penelitian lain juga yang telah dilakukan oleh Fitri (2015), dengan judul hubungan antara penerimaan diri dengan *psychological well being* pada remaja panti asuhan kota banda aceh. Hasil dari penelitian tersebut adalah hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan *psychological well being*, dimana memiliki sumbangan efektif sebesar 31,8%. Hal tersebut mengindikasikan semakin

tinggi penerimaan diri pada remaja panti asuhan, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* remaja tersebut ataupun sebaliknya.

Studi pendahuluan kemudian peneliti lakukan sebuah survey melalui google formulir dengan subjek santri di sebuah pesantren X provinsi Jawa Barat pada tanggal 18 Oktober 2021. Peneliti menggunakan kuisisioner untuk mengetahui kondisi psikologis siswa di pesantren. Kuisisioner tersebut diberikan kepada 23 orang santri yang telah mengenyam pendidikan dan tinggal di asrama pesantren minimal satu tahun. Hasil yang diperoleh menunjukkan terdapat 11 orang (47,8%) tidak menemukan sesuatu yang membuat hidupnya berharga, 4 orang (17,4%) cenderung kurang tertarik dengan semua kegiatan yang ada pesantren, 5 orang (21,7%) merasa kehilangan semangat ketika hafalan Qur'annya tertinggal dengan orang lain, 3 orang (13%) merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, 5 orang (21,7%) cenderung cemas dengan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya dan 4 orang (17,4%) merasa takut menyuarakan pendapat. Hal tersebut menunjukkan adanya permasalahan-permasalahan terkait dengan kondisi psikologis remaja santri.

Dengan hasil survey tersebut peneliti melakukan wawancara sebagai penunjang data penelitian, wawancara dilakukan terhadap 5 orang remaja santri pada tanggal 10 Mei 2022. Berdasarkan hasil wawancara terdapat 3 dari 5 orang remaja santri cenderung rendah menunjukkan adanya dimensi *psychological well being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada dimensi penerimaan diri terdapat 3 remaja santri cenderung membandingkan dirinya dengan

teman-temannya yang juga tinggal di pondok pesantren. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan ketiga remaja santri merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri dan merasa teman-temannya lebih unggul karena setoran hafalannya lebih jauh darinya, sehingga kurangnya kepercayaan diri pada ketiga remaja santri tersebut.

Dilihat dari dimensi hubungan positif dengan orang lain, terdapat 4 remaja santri kurangnya keterbukaan antar satu sama lain, hal tersebut ditunjukkan dengan keempat remaja santri yang memiliki sedikitnya keakraban antar teman satu pondoknya. Pada dimensi kemandirian terdapat 5 remaja santri kesulitan dalam pengambilan keputusan hal ini dapat ditunjukkan terdapat kelima remaja santri yang takut menyuarakan pendapat karena dalam pengambilan program target hafalan saja kelima remaja santri tersebut mengikuti temannya yang juga tertinggal. Pada dimensi penguasaan lingkungan terdapat 5 remaja santri merasa kesulitan dalam mengontrol kehidupan sehari-hari, dan kurangnya mengontrol terhadap lingkungan luar, hal ini dapat ditunjukkan terdapat kelima remaja santri kesulitan membagi waktu antara kegiatan di pondok, mengerjakan tugas, dan setoran hafalan, sehingga fokus utama terganggu, mudah terpengaruh dengan orang lain, mudah konflik dengan orang lain dan dapat menghambat aktivitas lainnya. Pada dimensi tujuan hidup, 3 remaja santri sering merasa putus asa dengan masa depannya, hal tersebut dapat ditunjukkan dengan ketiga remaja santri belum menemukan arah tujuan yang jelas, sehingga merasa hidupnya tidak berharga. Selanjutnya, pada dimensi pertumbuhan pribadi 5 remaja santri kurang tertarik dengan kegiatan yang belum pernah dilakukannya selama di pondok, hal tersebut dapat ditunjukkan dengan kelima remaja santri kurang semangat dengan kegiatan baru yang dilakukan

oleh pihak pesantren. Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa masalah – masalah yang dihadapi oleh 5 remaja santri adalah permasalahan *psychological well being*, hal tersebut ditunjukkan dengan 5 remaja santri yang diwawancarai 3 diantaranya memiliki *psychological well being* yang cenderung rendah.

Hasil wawancara awal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al Rahmah (2018) yang menunjukkan bahwa *psychological well being* pada remaja santri saat ini masih cenderung rendah dan cenderung belum berkembang dengan baik. Hal tersebut bisa diatasi bila dimensi – dimensinya berhasil terpenuhi, individu akan memperoleh kehidupan yang berharga dan pada akhirnya akan menumbuhkan perasaan bahagia atau mencapai *psychological well being* (Pratomo, 2014). *Psychological well being* itu ada ketika individu akan merasa dirinya diinginkan, dicintai, dihargai, dan diterima sehingga individu dapat menghargai dirinya sendiri dan timbul adanya kebermaknaan hidup dan penerimaan diri (Putri, 2020).

Psychological well being itu sangat penting bagi setiap individu terutama bagi remaja santri karena *psychological well being* menjadi bagian yang penting dalam kehidupan sehari – hari dan dapat mempengaruhi setiap aktivitas yang dilakukan individu terutama pada remaja santri (Mabruroh, 2020).

Menurut Wawa (2022) individu yang memiliki *psychological well being* tinggi dapat menyelesaikan tugas – tugas akademis, meraih prestasi akademis dan menjalankan aktivitas belajar dengan baik. Werdyaningrum (dalam Nasthasya, 2018) *psychological well being* merupakan dorongan dalam menggali potensi diri

individu untuk menerima diri apa adanya, tidak ada gejala depresi, dan memiliki tujuan hidup berupa aktualisasi diri, kemampuan sektor sosial dan penguasaan lingkungan. Sedangkan, Nayana (dalam Mabruroh, 2020) berpendapat bahwa individu dikatakan memiliki *psychological well being* yang tinggi bila memenuhi kriteria, yaitu memiliki perasaan sangat senang, puas terhadap hidupnya, dan memiliki pribadi neurotisme yang rendah.

Psychological well being berkaitan dengan usaha menghadapi tantangan yang dihadapi di pondok pesantren untuk mencapai fungsi kebahagiaan (Irsyad, 2022). Kebahagiaan mudah dirasakan ketika individu sejahtera, mampu bertahan dan memaknai kesulitan sebagai pengalaman berharga dalam hidup (Saputri, 2013). Santri yang memiliki *psychological well being* yang baik, akan mampu merasakan kebahagiaan, terhindar dari stress/depresi, dapat memecahkan masalah secara efektif dan berkomitmen baik terhadap pencapaian akademis. Santri yang memiliki *psychological well being* yaitu santri yang memiliki afek positif pada suasana hati dan emosi, sehingga merasa nyaman dengan diri sendiri dan hubungan positif dengan orang lain, dan mampu berfungsi secara efektif di sekolah/pondok (Wawa, 2022).

Psychological well being mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal yang meliputi fungsi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Dari faktor-faktor atau permasalahan-permasalahan tersebut remaja santri merasa kurang bahagia dan kurang puas dengan hidupnya, sehingga menimbulkan sikap pesimis, dan rasa cemas terhadap masa depan. Individu

terutama remaja santri menginginkan *psychological well being* sebagai sikap, suasana hati, kesehatan, resiliensi, hidup tenang dan kepuasan individu atau remaja santri terhadap diri sendiri serta memiliki hubungan baik dengan orang lain dan pengalaman di pondok (Cahyani, 2019). Hal tersebut sangat berpengaruh bagi perkembangan dan *psychological well being* remaja santri tersebut. Oleh karena itu dapat disimpulkan adanya kesenjangan antara *psychological well being* yang terjadi pada remaja santri dengan *psychological well being* yang dimiliki pada remaja santri. Memiliki *psychological well being* pada diri individu tidak muncul begitu saja, ada yang mempengaruhi *psychological well being*.

Menurut Eddington dan Shuman (2008) ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi *psychological well being*, antara lain jenis kelamin, usia, pendidikan, penghasilan, pernikahan, kepuasan kerja, agama atau kepercayaan, kesehatan, waktu luang, kompetensi, dan peristiwa dalam hidup seseorang. Menurut Ryff (2014) faktor yang mempengaruhi *psychological well being* meliputi: status sosial ekonomi, jaringan sosial, kompetensi pribadi, religiusitas, kepribadian dan jenis kelamin. Menurut Argyle (dalam Cahyani, 2019) *psychological well being* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: kepribadian, kebermaknaan hidup, kepercayaan (religiusitas). Dalam penelitian ini, peneliti memilih faktor kebermaknaan hidup.

Adapun alasan peneliti memilih faktor kebermaknaan hidup, karena individu yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi akan cenderung memiliki motivasi untuk menemukan makna dalam hidup untuk mendapatkan pemahaman sifat keberadaan pribadi individu, dan pentingnya rasa/suasana serta

terarah dengan penuh arti (Hardjo dkk, 2020). Penggunaan faktor tersebut juga berdasarkan pada sejumlah penelitian (Cahyani, 2019; Sari, 2019) menunjukkan bahwa faktor tersebut memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well being* pada Remaja. Kemudian peneliti juga ingin mengetahui lebih lanjut apakah variabel bebas tersebut memiliki kaitan erat dengan *psychological well being* pada Remaja yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Frankl (2003) mengemukakan pendapat bahwa kebermaknaan hidup yaitu suatu keadaan individu yang mengalami dan menikmati keberadaan hidupnya berdasarkan sudut pandang diri sendiri. Kebermaknaan hidup terdapat dua arti dasar yaitu kebermaknaan yang merujuk pada pemahaman terhadap pengalaman hidup pada umumnya, dan kebermaknaan yang merujuk pada minat dan ambisi terhadap pengalaman hidupnya. Menurut Frankl (2003) terdapat tiga aspek kebermaknaan hidup, yakni : Kebebasan berkehendak (*freedom of will*), Kehendak hidup bermakna (*Will to meaning*), dan Makna hidup (*Meaning of life*).

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh Hiborang (2014) penelitian terhadap siswa di SMA Negeri 5 Halmahera Utara menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well being*. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup berarti semakin tinggi pula *psychological well being*, sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup berarti semakin rendah pula *psychological well being*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup juga dapat mempengaruhi *psychological well being* pada Remaja.

Kebermaknaan hidup memiliki peran penting untuk tercapainya *psychological well being* (Ryff dalam Cahyani, 2019). Hal penting dalam hidup yang bermakna yaitu memiliki tujuan hidup yang jelas, karena jika individu gagal atau sulit menemukan makna hidupnya, maka individu merasa frustrasi, merasa tidak mampu lagi mengatasi masalah pribadinya, dan hidupnya terasa hampa (Bastaman dalam Sari & Purwaningsih, 2012). Individu gagal menemukan kebermaknaan hidup berarti individu tersebut tidak sadar bahwa pengalaman dalam hidup memiliki potensi yang dapat berkembang luas (Ritonga & Listiari, 2006). Frankl (Sari, 2014) berpendapat bahwa individu yang tidak memiliki kebermaknaan hidup, tidak sejahtera secara psikologis dapat menyebabkan semacam frustrasi yang disebut frustrasi *eksistensial* dengan keluhan utama terasa hampa dan tak bermakna (*meaningless*). Semakin banyak perilaku remaja yang menunjukkan frustrasi *eksistensial*, maka semakin sulit bagi remaja untuk memenuhi tugas perkembangan dalam menghadapi masa dewasa yang baik, dan akan sulit bagi remaja menjadi sumber daya manusia yang potensial sebagai penerus keberlangsungan bangsa (Sari, 2014).

Individu akan tercapai *psychological well being*nya, bila individu tersebut memperoleh kepuasan, dan memenuhi makna dalam hidupnya secara positif (Cahyani, 2019). Kebermaknaan hidup penting tidak hanya untuk bertahan hidup, namun juga untuk kesehatan dan *well being* (*well being*). Kebermaknaan hidup menjadi faktor pelindung kesehatan mental, kepuasan hidup dan *psychological well being* (Hardjo et al., 2020). Dalam hal ini menandakan bahwa kebermaknaan hidup mempengaruhi *psychological well being*. Pandangan dari Teori Logo-Terapi yaitu

hidup sehat adalah hidup yang penuh makna (Sari, 2014). Individu yang memiliki kebermanaan hidup tinggi yaitu dapat memahami diri sendiri, dan memiliki hubungan yang positif dengan sekitar, artinya kebermanaan hidup memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being* dengan arah positif (Hannani, 2015).

Berdasarkan dari uraian di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara kebermanaan hidup dan penerimaan diri dengan *psychological well being* pada remaja di Pesantren, apakah ada hubungan antara kebermanaan hidup dengan *psychological well being* pada remaja di Pesantren serta apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan *psychological well being* pada remaja di Pesantren.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebermanaan hidup dengan *psychological well being* pada remaja di Pesantren.

2. Manfaat penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dibidang ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi sosial-klinis mengenai hubungan antara kebermanaan hidup dengan *psychological well being* pada remaja di Pesantren.

b) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya memiliki kebermanaan hidup, sehingga remaja memiliki *psychological well being* dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, seperti pada masa di Pondok Pesantren.