

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan Islam yang memiliki sistem pembelajaran khas dengan kegiatan yang berlangsung hampir sepanjang hari. Di lingkungan pesantren, santri tidak hanya dibekali pengetahuan keagamaan, tetapi juga menerima bimbingan mengenai nilai-nilai sosial dan pengembangan diri dalam kehidupan bermasyarakat (Zaini dan Febriantika, 2023). Keberadaan pesantren telah diakui secara resmi mengacu pada Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren pada Pasal 1,, ayat (1), yang menyatakan bahwa pesantren adalah lembaga berbasis masyarakat yang bertujuan menanamkan iman, takwa, akhlak mulia, dan nilai-nilai Islam sebagai rahmat bagi seluruh makhluk melalui pendidikan, dakwah, teladan, dan pemberdayaan masyarakat dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia (Telaumbanua, 2019).

Seiring bertambahnya waktu, pesantren kini dapat dijumpai tidak hanya di wilayah pedesaan, tetapi juga di lingkungan perkotaan. Salah satu pesantren yang berkembang pesat di daerah perkotaan adalah Asrama Annisa, yang beroperasi di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta dan berlokasi di Gatén, Condongcatur, Sleman, Yogyakarta. Pesantren ini didirikan pada tahun 2007 dan menampung sekitar 70 santri per Oktober 2025.

Dalam kehidupan di asrama, para santri dihadapkan pada padatnya kegiatan yang terstruktur. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka dituntut untuk mengikuti kegiatan asrama, kajian keagamaan, hafalan, piket asrama, serta berbagai peraturan yang berlaku. Kondisi tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang baik karena harus mampu menyeimbangkan tuntutan akademik, kehidupan sosial, dan kewajiban santri dalam waktu bersamaan. Selain menghadapi tuntutan kehidupan pesantren, setiap santri juga membawa latar belakang kehidupan yang berbeda sebelum memasuki asrama. Ada santri yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi memadai, namun ada pula yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Demikian pula kondisi keluarga, pola pengasuhan, serta dukungan sosial yang diterima masing-masing santri tidak selalu sama. Perbedaan latar belakang dan kondisi-kondisi ini berpotensi menimbulkan tantangan psikologis bagi para santri, terutama terkait *psychological well-being*.

Selain tuntutan akademik dan kegiatan keagamaan, santri juga dihadapkan pada berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan asrama. Hubungan interpersonal dengan teman sekamar maupun teman satu asrama menjadi salah satu tantangan karena setiap individu memiliki karakter, kebiasaan, serta cara berinteraksi yang berbeda (Rahayu dan Sari, 2025). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, perbedaan pendapat maupun konflik yang dapat memengaruhi kenyamanan selama tinggal di asrama. Hubungan dengan pengurus asrama juga menjadi tantangan tersendiri karena santri dituntut untuk mematuhi berbagai peraturan yang berlaku serta menerima pembinaan atau teguran

apabila melakukan pelanggaran. Berbagai peraturan yang diterapkan di asrama, seperti pembatasan keluar pada malam hari, larangan menggunakan celana ketika berada di luar asrama, pembatasan waktu untuk pulang atau bertemu keluarga, larangan mengenakan pakaian yang ketat baik di dalam maupun di luar asrama, serta keterbatasan dalam mengikuti kegiatan di luar asrama menuntut kemampuan adaptasi yang baik dari setiap santri. Di samping itu, terdapat santri yang pernah memperoleh teguran dari pengurus di depan santri lain akibat melanggar peraturan, sehingga kondisi tersebut dapat menjadi pengalaman yang kurang menyenangkan bagi sebagian individu.

Lingkungan asrama yang mengharuskan santri tinggal bersama hampir selama 24 jam juga menghadirkan tantangan tersendiri. Minimnya privasi karena harus berbagi ruang dengan teman sekamar, suasana asrama yang terkadang cukup berisik sehingga mengganggu konsentrasi, serta interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi sebagian santri. Berbagai kondisi tersebut menunjukkan bahwa kehidupan di asrama tidak hanya menuntut kemampuan untuk menjalankan kewajiban sebagai santri, tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta menjaga *psychological well-being* di tengah berbagai tuntutan yang dihadapi.

Psychological well-being menggambarkan kondisi individu yang mampu menerima dirinya secara positif, membangun hubungan interpersonal yang baik, bertindak secara mandiri, memiliki arah hidup yang jelas, serta mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal. (Ryff & Singer, 2008). Individu dengan *psychological well-being* yang baik tidak hanya mengalami emosi positif, tetapi juga mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif (Huppert, 2009). Dalam konteks pesantren, *psychological well-being* penting agar santri mampu menyesuaikan diri dengan aturan pondok, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal (Afifah, 2020).

Namun, pada kenyataannya, berbagai penelitian mengindikasikan bahwa *psychological well-being* santri tergolong pada kategori sedang hingga rendah. Mariyati dan Ansyah (2024) menemukan bahwa sekitar 44%–48% santri memiliki *psychological well-being* tergolong dalam kategori rendah. Temuan pada penelitian Salma (2025) juga menunjukkan bahwa dari 65 subjek penelitian, sebanyak 58 santri memiliki tingkat *psychological well-being* sedang dan rendah. Rendahnya *psychological well-being* menurunkan tingkat harga diri pada individu, kurang mandiri, menggunakan strategi *coping maladaptif*, serta mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan menentukan tujuan hidup (Oruh & Thersia, 2021). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki santri tergolong rendah, sehingga menjadi perhatian utama yang memiliki urgensi untuk dikaji lebih lanjut.

Berbagai permasalahan yang berkaitan dengan *psychological well-being* ditemukan pada santri putri di Asrama Annisa Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan terhadap delapan santri pada tanggal 27 Mei dan 6 Juni 2025, diketahui bahwa setiap santri mengalami permasalahan pada dimensi *psychological well-being* menurut Ryff. Bahkan, sebagian besar santri menunjukkan hambatan pada beberapa dimensi sekaligus, sehingga menggambarkan bahwa tantangan yang mereka hadapi selama tinggal di asrama tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh santri mengaku memiliki ruang yang terbatas untuk menentukan pilihan dan mengambil keputusan karena harus mengikuti berbagai aturan serta jadwal kegiatan yang telah ditetapkan oleh asrama. Selain itu, sebagian besar santri juga mengungkapkan perasaan terpinggirkan dalam pergaulan, terbatasnya komunikasi dengan keluarga akibat aturan asrama, konflik dengan teman sebaya, serta kesulitan berkonsentrasi karena padatnya aktivitas dan kondisi lingkungan asrama.

Permasalahan tersebut juga tampak pada dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sebagian besar santri mengaku belum sepenuhnya puas terhadap dirinya, baik berkaitan dengan penampilan maupun kemampuan menghafal, serta masih sering membandingkan dirinya dengan santri lain sehingga muncul perasaan minder dan kurang percaya diri. Selain itu, beberapa santri mengungkapkan bahwa mereka belum memiliki gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup setelah menyelesaikan pendidikan di asrama. Kegiatan yang dijalani

setiap hari juga dipersepsikan cenderung monoton dan belum memberikan kesempatan yang cukup untuk mengembangkan potensi diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan untuk menerima dirinya, memaknai arah kehidupan yang ingin dicapai, serta merasakan adanya perkembangan diri selama menjalani kehidupan di asrama.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami santri mencakup seluruh dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, meskipun tingkat kemunculannya berbeda pada setiap dimensi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *psychological well-being* santri putri di Asrama Annisa Yogyakarta belum mencapai kondisi yang optimal. Hambatan yang dialami santri tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi internal, seperti penerimaan dan penilaian terhadap diri sendiri, tetapi juga oleh kondisi eksternal, seperti aturan asrama yang ketat, padatnya aktivitas, serta keterbatasan interaksi sosial dan kesempatan untuk mengembangkan diri.

Rendahnya *psychological well-being* pada santri dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Kondisi tersebut berkaitan dengan rendahnya harga diri, kurangnya kemandirian, penggunaan koping maladaptif, minimnya perilaku prososial, serta rendahnya harapan hidup (Oruh & Thersia, 2021). Akibatnya, santri lebih rentan mengalami tekanan psikologis, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, membangun hubungan sosial, mengelola emosi, serta menjalani tuntutan akademik dan kegiatan

pondok. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, religiusitas, regulasi emosi, *self-esteem*, dan tingkat stres (Prihartini et al., 2023). Apabila faktor-faktor tersebut tidak berkembang secara optimal, kondisi *psychological well-being* santri juga berpotensi menurun dan menghambat perkembangan dirinya.

Sebaliknya, santri diharapkan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi karena hal ini berperan penting dalam kebahagiaan dan keberfungsian diri sehari-hari. *Psychological well-being* yang baik tercermin dari kemampuan individu dalam menerima diri sendiri, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, memiliki hidup yang bermakna, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal (Aisyah et al., 2022). Dalam konteks pesantren, kondisi ini penting agar santri mampu beradaptasi dengan aturan pondok, menjalin hubungan sosial yang sehat, mengelola tekanan belajar, serta tetap memiliki semangat dalam mengikuti kegiatan pesantren. Penelitian Afifah (2020) menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad memiliki *psychological well-being* tergolong dalam kategori sedang yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, bersikap mandiri, berpandangan positif, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan. Oleh karena itu, *psychological well-being* yang tinggi sangat penting dimiliki santri agar mereka mampu berkembang secara optimal, sehat secara mental, serta dapat menjalani kehidupan pesantren dengan baik dan lebih bermakna.

Psychological well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat mendukung maupun menghambat kesejahteraan psikologis individu. Menurut Hayundaka dan Yuniardi (2023), terdapat pengaruh positif yang signifikan antara harga diri (*self-esteem*) dan *psychological well-being*, dimana individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Menurut Basaria (2024), terdapat hubungan searah antara *self-esteem* dan *psychological well-being*, dimana peningkatan *self-esteem* diikuti dengan meningkatnya *psychological well-being*, dengan nilai korelasi $r(313) = .475$. Selain itu, Fitriah dkk. (2022) menyatakan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh sebesar 31,3% terhadap *psychological well-being*, sedangkan kecerdasan emosional tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Menurut Coopersmith (1967), *self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri mengenai sejauh mana ia merasa layak dan berharga. *Self-esteem* terdiri atas empat dimensi, yaitu *significance*, *virtue*, *power*, dan *competence*. Peneliti memilih *self-esteem* sebagai variabel bebas karena berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa sebagian besar santri masih mengalami permasalahan pada penerimaan diri dan rasa berharga terhadap dirinya, yang dipengaruhi oleh tuntutan disiplin, perbandingan kemampuan menghafal, serta tekanan akademik dan religius. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *self-*

esteem menjadi salah satu faktor yang diduga berperan dalam pembentukan *psychological well-being* santri

Santri dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik, ditandai dengan kepercayaan diri dalam menjalani kegiatan asrama, kemampuan menerima kekurangan, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup dan dorongan untuk terus berkembang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zahrah dan Sukirno (2022) yang menunjukkan bahwa sumber daya psikologis positif berhubungan dengan *psychological well-being* yang tinggi, serta penelitian Mulyati et al. (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri yang baik berkaitan dengan *psychological well-being* santri.

Sebaliknya, pada santri yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung berperilaku seperti kurang percaya diri, mudah terpengaruh oleh perbandingan dengan santri lain, merasa minder, mudah cemas, serta kesulitan beradaptasi di lingkungan pesantren. Kondisi tersebut dapat menurunkan *psychological well-being*, terutama pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, sebagaimana dibuktikan Rosyidah (2022) yang menemukan *self-esteem* rendah menyebabkan santri putri kesulitan dalam penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Al-Khodijah Madiun ($F=50,364$, $p=0,000$; $R^2=46,1\%$), serta Azzahro et al (2025) menemukan rendahnya *self-esteem* pada persepsi negatif akibat perbandingan sosial.

Hasil temuan terdahulu, Hayundaka dan Yuniardi (2023) menemukan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *psychological well-being*, artinya individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Selain itu, Antovia dan Basaria (2024) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *psychological well-being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* adalah salah satu faktor penting yang memengaruhi *psychological well-being*.

Berdasarkan kajian teoritis, hasil penelitian terdahulu, serta temuan lapangan, belum ditemukan penelitian yang membahas hubungan *self-esteem* dan *psychological well-being* santri putri khususnya yang tinggal di Asrama Annisa Yogyakarta. Penelitian sebelumnya lebih fokus pada santri umum, penyesuaian diri, atau faktor lain seperti *religiusitas/body dissatisfaction*, tanpa menargetkan lokasi dan gender spesifik. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* pada santri putri di Asrama Annisa Yogyakarta. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* pada santri putri di Asrama Annisa Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* pada santri putri di Asrama Annisa Yogyakarta

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya pendidikan dan perkembangan, khususnya mengenai peran *self-esteem* terhadap *psychological well-being* santri putri dalam konteks kehidupan pesantren.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Santri

Memberikan wawasan bagi santri putri untuk lebih mengenali pentingnya menjaga *self-esteem* sebagai upaya mempertahankan (*psychological well-being*) di tengah padatnya aktivitas pesantren.

2) Bagi Pondok Pesantren

Temuan penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai landasan pertimbangan oleh pihak pesantren dalam pengelolaan program dan pengembangan karakter santri putri. Melalui hasil penelitian ini, pihak pesantren diharapkan dapat memahami pentingnya peran *Self-esteem* dalam menunjang *psychological well-being* santri, agar dapat dikembangkan kegiatan seperti konseling kelompok, pelatihan penguatan diri, atau kegiatan keagamaan yang lebih suportif terhadap kebutuhan psikologis santri.