

**PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI DI
PONDOK PESANTREN SABILURROSYAD
GASEK MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Naila Rahmah Dayyana

NIM. 16410016

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

**PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
PSYCHOLOGICALWELL-BEING SANTRI DI
PONDOK PESANTREN SABILURROSYAD
GASEK MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
(S.Psi)

Oleh:

Naila Rahmah Dayyana

NIM. 16410016

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
PSYCHOLOGICALWELL-BEING SANTRI DI
PONDOK PESANTREN SABILURROSYAD
GASEK MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Naila Rahmah Dayyana

16410016

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.Si

NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr.Sifi Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

SKRIPSI

**PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI DI
PONDOK PESANTREN SABILURROSYAD
GASEK MALANG**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 21 Januari 2021

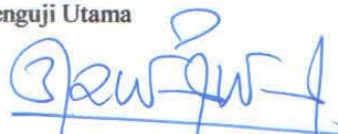
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003

**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog
NIP. 19750514 200003 2 003

Anggota



Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag
NIP. 19681124 200003 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 21 Januari 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naila Rahmah Dayyana

NIM : 16410016

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang dibuat dengan judul “Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap *Psychological Well Being* Santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang”, adalah benar-benar hasil karya peneliti baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapat sanksi akademik.

Malang, 13 Desember 2020

Peneliti



Naila/Rahmah Dayyana

NIM. 16410016

MOTTO

“Dan Kami tidak membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya, dan pada Kami ada suatu catatan yang menuturkan dengan sebenarnya, dan mereka tidak didzalimi (dirugikan)” **(QS. Al Mukminun: 62)**

“Ada kebahagiaan yang bisa dirasakan oleh orang yang gemar menolong orang lain. Dan itu suatu kebahagiaan sejati”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya, Abah Nur Hamid dan Ibu Eny Rianing Taro yang tidak pernah lelah untuk mendidik dan mengingatkan saya untuk selalu menjadi anak yang baik, dapat bermanfaat bagi sekitar dan senantiasa dekat dengan Allah SWT. Terimakasih telah mendukung saya dan selalu memberikan banyak cinta kasih sayang serta selalu mendo'akan perjalanan dalam kehidupan yang terbaik yang selalu diridhoi Allah SWT.

Untuk adik kandung saya, Dek Najih Sabila Wahda. Terimakasih karena selalu mendo'akan dan menyemangati saya dalam keadaan apapun.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim. Puji syukur senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang senantiasa melimpahkan rahmat serta karunianya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini yang berjudul "Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap *Psychological Well Being* pada Santri Sabilurrosyad Gasek Malang". Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa dinantikan syafaatnya kelak di hari kiamat nanti dan mendapat kebahagiaan dunia serta akhirat.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu persyaratan kelulusan program studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti dengan tulus dan rendah hati menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Yulia Solichatun, M.Si Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dengan penuh kesabaran
4. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag Selaku Dosen Wali Akademis yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran yang membangun
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas motivasi, bantuan dan bimbingan serta ilmu yang diberikan selama ini
6. Abah KH. Marzuki Mustamar, M.Ag dan Umik Ny. Hj. Saidah Marzuki yang selalu mendo'akan dan membimbing santri-santrinya
7. Untuk keluarga saya, Abah H. Nur Hamid, S.Ag dan Ibuk Hj. Eny Rianing Taro, S.Ag M.Sy, adik saya Najih Sabila Wahda yang selalu memberikan semangat dan dukungan serta do'a yang terbaik untuk saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
8. Untuk sahabat-sahabat saya, Lati, Inge, Kiki, Widiya, Neneng, Abil, Ama, Selda, dan Dwi yang sudah bersedia melengkapi kelemahan saya dan menjadi penguat di perantauan
9. Untuk kamar 25 dan KCB2 yang sudah sabar memberikan banyak pembelajaran berharga kepada saya baik dalam perkuliahan maupun saat di pondok pesantren

10. Untuk keluarga saya di pondok pesantren Sabilurrosyad yang sudah bersedia menjadi responden penelitian, saya menyampaikan banyak terima kasih. Berkat kalian penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan
11. Untuk teman-teman dari Ummu Salamah '16, KKM 74&211, LSO MP psikologi dan psikologi '16 yang saling mendo'akan dan mendukung. Semoga setiap langkah kalian selalu dimudahkan oleh Allah untuk meraih impiannya.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat dapat membangun semua pihak demi sempurnanya penelitian ini. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Malang, 13 Desember 2020

Peneliti

Naila Rahmah Dayyana

NIM. 16410016

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
المخلص	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Masalah.....	14
D. Manfaat Penelitian	15
BAB II.....	16
LANDASAN TEORI.....	16
A. Psychological Well-Being (PWB)	16
1. Definisi Psychological Well-Being	16
2. Dimensi-dimensi Psychological Well-Being (PWB)	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	23
B. Penyesuaian Diri	27
1. Definisi Penyesuaian Diri	27
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	28

3. Proses Penyesuaian Diri.....	31
4. Faktor-faktor Penyesuaian Diri	32
C. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Psychological Well-Being (PWB) ..	34
D. Kerangka Penelitian	39
E. Hipotesis	40
BAB III.....	41
METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Rancangan Penelitian	41
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
C. Definisi Operasional.....	43
D. Populasi dan Sampel	44
E. Metode Pengumpulan Data.....	46
F. Instrumen Penelitian.....	48
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	52
H. Metode Analisis Data	54
I. Pengujian Asumsi.....	57
J. Uji Hipotesis	58
BAB IV	60
HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang	60
1. Deskripsi Pondok Pesantren Sabilurrosyad b Gasek Malang	60
2. Kegiatan Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang	61
B. Pelaksanaan Penelitian	62
1. Waktu dan Tempat Penelitian	62
2. Jumlah Subjek Penelitian	62
Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Sabilurrosyad yang terdiri dari 197 santri yang bermukim di pondok pesantren dengan usia 18-23 tahun yang mulai masuk pondok pesantren pada tahun ajaran 2015-2020.....	62
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	62
4. Hambatan-hambatan Saat Penelitian	63

C. Paparan Hasil Penelitian	63
1. Uji Validitas	63
2. Uji Reliabilitas	65
3. Uji Asumsi.....	66
4. Hasil Analisis Deskriptif	67
5. Uji Hipotesis.....	72
6. Aspek Utama Pembentuk Variabel.....	74
D. Pembahasan	76
1. Tingkat Penyesuaian Diri pada Santri Sabilurrosyad Gasek Malang	76
2. Tingkat <i>Psychological Well Being</i> pada Santri Sabilurrosyad Gasek Malang	78
3. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap <i>Psychological Well Being</i> pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang	79
BAB V.....	84
PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Penelitian	39
Tabel 3. 1 Blue Print Penyesuaian Diri (Adjustment)	49
Tabel 3. 2 Blue Print Psychological Well-Being.....	51
Tabel 3. 3 Norma Kategorisasi	57
Tabel 4. 1 Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri	64
Tabel 4. 2 Sebaran Aitem Skala Psychological Well Being	65
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri dan Psychological Well Being ...	66
Tabel 4. 4 Kolmogorov-Smirnov Test	66
Tabel 4. 5 Linierity Test.....	67
Tabel 4. 6 Deskripsi Skor Hipotetik	68
Tabel 4. 7 Norma Kategorisasi.....	70
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri	70
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skala Psychological Well Being	71
Tabel 4. 10 ANOVA Penyesuaian Diri dan Psychological Well Being	73
Tabel 4. 11 Model Summary Analisis Regresi.....	73
Tabel 4. 12 Aspek Utama Variabel Penyesuaian Diri	74
Tabel 4. 13 Aspek Utama Variabel Psychological Well Being.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur Hipotesis	40
Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Tingkat Penyesuaian Diri	71
Gambar 4. 2 Diagram Kategorisasi Tingkat Psychological Well Being	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	91
Lampiran 2 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas.....	96
Lampiran 3 Uji Normalitas dan Linearitas.....	98
Lampiran 4 Kategorisasi Data.....	99
Lampiran 5 Uji Regresi Linier Sederhana	100
Lampiran 6 Tabulasi Skor.....	101

ABSTRAK

Dayyana, Naila Rahmah. 16410016. Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap *Psychological Well Being* Pada Santri Sabilurrosyad Gasek Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Pondok pesantren menjadi salah satu pilihan dalam pendidikan. Namun demikian para santri akan menghadapi banyak permasalahan di pondok pesantren dan akan mempengaruhi *psychological well being* santri. *Psychological well being* merupakan kondisi yang dirasakan individu mengenai aktivitas sehari-hari sebagai hasil dari pengalamannya. *Psychological well being* perlu didukung dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang mendapatkan bantuan untuk menyelesaikan suatu masalah. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh penyesuaian diri terhadap *psychological well being* di pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang

Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah 197 santri. Alat ukur yang digunakan untuk penyesuaian diri yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan teori Schneiders (1969), dan alat ukur yang digunakan untuk *psychological well being* adalah *Ryff psychological well being scale* (1989&1995). Uji analisis yang digunakan adalah uji regresi sederhana.

Pada penelitian ini, santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek memiliki tingkat penyesuaian diri kategori sedang dengan persentase 58%, dan memiliki tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 54%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel penyesuaian diri terhadap *psychological well being* dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dan memberikan kontribusi yang ditunjukkan dengan nilai R Square sebesar 0,26 atau sebesar 26%. Artinya *psychological well being* santri akan optimal jika penyesuaian diri santri baik dengan kontribusi penyesuaian diri sebesar 26% dan 74 % lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, *Psychological Well Being*, Santri Sabilurrosyad.

ABSTRACT

Dayyana, Naila Rahmah. 16410016. The Effect of Self-Adjustment to Psychological Well Being in Students in Islamic Boarding School of Sabilurrosyad Gasek Malang. Essay. Department of Psychology. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.
Advisor: Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Islamic boarding school is one of the choices in education. However, the students will face many problems in the Islamic boarding school and will affect the psychological well being of the students. Psychological well being is a condition that individuals feel about their daily activities as a result of their experiences. Psychological well being needs to be supported by adjustment. Adjustment is a person's ability to get help to solve a problem. This study aims to determine the effect of self-adjustment on psychological well being in Islamic Boarding School of Sabilurrosyad Gasek Malang.

The research method used is a quantitative approach. The population students of the Islamic Boarding School of Sabilurrosyad Gasek Malang. The sampling used was purposive sampling, with a total of 197 students. The measuring instrument used for self-adjustment has been compiled by the researcher based on the Schneiders theory (1969), and the measuring instrument used for psychological well being is the Ryff psychological well being scale (1989 & 1995). The analysis test used is a simple regression test.

In this research, the students of the Islamic Boarding School of Sabilurrosyad Gasek Malang had a moderate level of self-adjustment with a percentage of 58%, and a moderate psychological well being level with a percentage of 54%. The results showed that there was a significant influence between self-determining variables on psychological well-being with a significance value smaller than 0.05 and contributed as indicated by the R Square value of 0.26 or 26%. This means that the psychological well being of the students will be optimal if they allow themselves to be well with a self-contribution of 26% and 74% by other factors.

Keywords: Self-Adjustment, Psychological Well Being, Students in Islamic Boarding School of Sabilurrosyad Gasek Malang.

المخلص

ديانة، نيلة رحمة. 16410016. تأثير التكيف الذاتي على الرفاهية النفسية لطلاب معهد سبيل الرشاد كاسيك مالانج. الأطروحة. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. المشرفة: د. يوليا صالحه، الماجستير

المعهد أحد الخيارات في التعليم. ومع ذلك، سيواجه الطلاب المشكلات في المعهد وستؤثر على الرفاهية النفسية للطلاب. الرفاهية النفسية هي حالة يشعر بها الأفراد تجاه أنشطتهم اليومية نتيجة لتجاربيهم. الرفاهية النفسية تحتاج إلى دعم من خلال التكيف. التعديل هو قدرة الشخص على الحصول على مساعدة لحل مشكلة ما. تهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير التكيف الذاتي على الرفاهية النفسية في معهد سبيل الرشاد كاسيك مالانج.

منهج البحث منهج كمي. مجتمع البحث طلاب معهد سبيل الرشاد كاسيك مالانج. وعينه الطلاب ذات خصائص معينة، بإجمالي 197 طالبًا. جمع أداة القياس للضبط الذاتي من الباحثة بناءً على نظرية شنايدر (1969)، وأداة القياس للرفاهية النفسية مقياس الرفاهية النفسية Ryff (1989 و 1995). اختبار التحليل هو اختبار انحدار بسيط.

في البحث، طلاب معهد سبيل الرشاد كاسيك مالانج تتمتع بمستوى معتدل من التكيف الذاتي بنسبة 58٪ ومستوى نفسية معتدلة بنسبة 54٪. أظهرت النتائج وجود تأثير معنوي بين المتغيرات ذاتية التحديد على الرفاه النفسية بقيمة معنوية أقل من 0.05 والمساهمة كما يتضح من قيمة R Square البالغة 0.26 أو 26٪. هذا يعني أن الرفاهية النفسية للطلاب ستكون مثالية إذا سمحوا لأنفسهم بأن يكونوا جيدًا مع مساهمة ذاتية بنسبة 26٪ و 74٪ أخرى من خلال عوامل أخرى.

الكلمات الرئيسية: التكيف الذاتي، الرفاهية النفسية، طلاب معهد سبيل الرشاد كاسيك مالانج.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang religius islami dan merupakan salah satu lembaga pendidikan tertua di Indonesia (Syafe'i, 2017). Menurut Dhofier (dalam Astuti, 2015) bahwa pada awal didirikannya, pesantren tidak semata-mata ditujukan untuk memperkaya pikiran santri tetapi meningkatkan memotivasi, moral (akhlaq), menghargai nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan, mengajarkan tingkah laku dan bermoral serta mempersiapkan para santri untuk hidup sederhana dan bersih hati.

Pesantren sebagai suatu lembaga pendidikan yang tumbuh berkembang di tengah-tengah masyarakat sekaligus memadukan tiga hasil pendidikan yang amat penting yaitu: Ibadah untuk menanamkan iman, tabligh untuk penyebaran ilmu dan amal untuk mewujudkan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari (Shaleh, 1978:8). Rizal (2011) berpendapat bahwa tujuan pesantren adalah membina individu muslim supaya memiliki ciri kepribadian Islam yang tanggap dalam pola pikir, pola tindakan, dan pola sikap. Pola pendidikan dalam pesantren mengutamakan ajaran akhlak yang berdasarkan Al Qur'an dan As-Sunnah.

Kehidupan yang berada di pondok pesantren sangat berbeda dengan kehidupan pendidikan pada sekolah umum. Dalam usaha yang dilakukan santri untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi di pondok

pesantren, santri akan menemukan pengalaman-pengalaman, baik pengalaman yang menggembirakan maupun tidak menggembirakan, yang selanjutnya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Halim & Atmoko, 2005). Munculnya perasaan sejahtera yang ada dalam diri akan membentuk individu mampu bertahan serta memaknai kesulitan yang dirasakan sebagai pengalaman dalam kehidupannya.

Salah satu pesantren yang terletak di kota Malang adalah pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang. Yayasan pondok pesantren ini merupakan wadah yang berfungsi dan sah untuk memberikan pembelajaran serta bimbingan moral, kajian kitab kuning dan integritas antara pembelajaran klasik-modern. Pesantren ini telah berdiri sejak beberapa tahun yang lalu yang konsep pembelajarannya semakin berkembang dan mengikuti era globalisasi. Pondok pesantren Sabilurrosyad menanamkan karakter yang kuat pada santrinya yang memiliki berbagai macam kegiatan dan metode mendukung dalam proses pembentukan karakter santrinya yakni dengan karakter religius, tawadhu', disiplin dan nasionalis sehingga santri harus siap dalam kesejahteraan psikologisnya. Sebagian usia santri adalah remaja bahkan sampai dewasa awal. Hingga saat ini pondok pesantren Sabilurrosyad dihuni sekitar 563 santri putra putri. Hal ini berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pengurus pondok pesantren pada tanggal 02 Maret 2020.

Sementara pada wawancara yang dilakukan peneliti kepada asatidz (guru) di pondok pesantren Sabilurrosyad mengatakan bahwa santri

Sabilurrosyad dalam kemampuan beradaptasi, pengetahuan dan memiliki wawasan akan diri masih kurang terlihat sehingga memicu kurangnya pengembangan diri. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya yaitu rasa kurang percaya diri atau masih kurang mampu mendalami potensi yang terpendam. Sehingga yang hakikatnya memiliki potensi tersendiri namun keinginan dalam mengembangkannya belum terwujud secara nyata. Oleh karena itu, potensi yang terpendam tidak tersampaikan pada semestinya. Santri pondok pesantren Sabilurrosyad dalam beradaptasi masih terlihat kesan bayang-bayang masa lalunya yang mana mereka pernah dalam lingkungan yang kurang adanya perhatian dari orang-orang dan lingkungan sekitarnya. Kemudian mereka berada di lingkungan baru sehingga masih terlihat kaku dalam beradaptasi (Wawancara asatidz DR, SH, F, ES, 02 Maret 2020).

Beberapa santri di pondok pesantren Sabilurrosyad kurang menyukai adanya peraturan dalam artian kurang ingin diatur. Begitu juga dalam hal kemandiriannya, belum bisa sepenuhnya untuk mandiri padahal di pesantren tersebut selalu ditanamkan dan diajarkan sifat mandiri. Oleh karena itu, mereka membutuhkan penyadaran dan pengarahan untuk lebih intens melalui sentuhan atau pendekatan khusus yang bisa berkesan terhadap mereka. Sementara dalam kondisi yang seperti ini masih muncul saling ketergantungan antar individu sehingga masih dibutuhkan adanya saling bersinergi satu sama lain. Mereka tetap memiliki sikap positif pada diri sendiri bahwa mereka tidak begitu memperhatikan yang dialami di

masa lalu ataupun sekarang apalagi di lingkungan sekitar. Sehingga mereka nampak kurang memiliki rasa peduli pada lingkungan untuk menggerakkan suatu perubahan seperti halnya orang yang terlihat pasrah dan acuh tak acuh (Wawancara asatidz AS, AK, NM, 02 Maret 2020).

Santri di ponpes Sabilurrosyad berharap supaya dalam kehidupannya, mampu untuk menerima aturan-aturan yang baru sehingga tidak merasakan ada tekanan dan mampu mengatasi masalah yang ada pada dirinya. Ketika santri di ponpes memperoleh kebahagiaan dan mampu merasakan kepuasan hidup maka tidak akan muncul rasa stres atau depresi, kecemasan sehingga juga merasakan kenyamanan (Wawancara santri SNR, AMN, IIR, RZ, OLH, 02 Maret 2020).

Pengurus di pondok pesantren Sabilurrosyad mengatakan bahwa terkadang santri pondok pesantren Sabilurrosyad tak jarang merasakan jenuh dengan kegiatan yang ada di lingkup pondok pesantren, sehingga mereka merasa stres dan tertekan di pondok pesantren. Mereka juga terkadang tidak luput dari pandangan hidup dan tujuan yang belum jelas khususnya di area pendidikan pondok pesantren. Orang tua santri yang diketahui juga tidak terlalu menuntut pada pencapaian anaknya selama di pesantren, sehingga ada beberapa santri yang tidak berpacu pada masa depannya sendiri dan masih kebingungan harus berbuat apa pada masa yang akan datang. Bagi mereka, masa depan bukan merupakan suatu yang harus dibayangkan pada saat ini. Masa depan akan terpikirkan dengan seiringnya waktu berjalan. Oleh karena itu, kehidupan hari ini adalah yang

secara nyata untuk dipikirkan sekarang sedangkan hari kemarin adalah pengalaman yang akan diambil hikmahnya serta untuk pembelajaran untuk masa yang akan datang (Wawancara pengurus ponpes HM, KL, DM, RSM, ID, 02 Maret 2020).

Berdasarkan pada fenomena fakta di atas menjelaskan kurangnya dalam pemenuhan enam dimensi *psychological well-being* (PWB) pada santri pondok pesantren Sabilurrosyad. Ryff (1995) PWB adalah kondisi seorang individu yang memiliki tujuan dalam hidupnya agar lebih bermakna, menciptakan dan mengatur kualitas hubungannya dengan orang lain, menyadari potensi-potensi yang dimiliki, rasa tanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. PWB merupakan salah satu kunci individu untuk menjadi pribadi sehat secara utuh serta dapat menggunakan potensi yang dimiliki. Upaya dalam menciptakan PWB adalah memaksimalkan keutamaan dan kekuatan. Adapun dimensi dalam PWB yaitu hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, pengembangan pribadi, otonomi, tujuan hidup dan penguasaan lingkungan.

World Health Organization (2010) mengatakan kesehatan mental merupakan salah satu komponen sangat penting dalam diri individu. WHO mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan kesejahteraan (*well being*) yang mana individu mampu menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat bekerja produktif, dapat menghadapi tekanan dalam hidup, dan dapat memberi kontribusi pada komunitasnya. Berdasarkan pernyataan

dari WHO, bahwa individu yang dinilai sehat tidak hanya dinyatakan dari kesehatan secara fisik, namun juga memiliki *well-being* (kesehatan secara mental).

Menurut Huppert (2009) PWB adalah mengenai hidup yang dapat berjalan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu berfungsi secara efektif. Sedangkan menurut Doyle, Macdonald, & Hanks (1998) mengartikan PWB sebagai bentuk refleksi dari *emotional well-being*, *happines*, dan *positive mental health*. Sementara menurut Batram & Boniwel (2007) mengatakan bahwa PWB berhubungan dengan harapan, *engagement*, kepuasan pribadi, stabilitas, pemaknaan terhadap diri sendiri, rasa syukur, kepuasan, kegembiraan, harga diri, dan optimisme termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat minat yang dimiliki. Individu yang memiliki PWB baik adalah ketika orang tersebut mampu mengatasi dan mampu berkompromi dengan emosi negatif atau bahkan kondisi yang memungkinkan dapat mengganggu individu berfungsi efektif di kehidupan kesehariannya.

Salah satu dimensi dalam kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang dalam menciptakan dan memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Artinya adalah, individu dikatakan sejahtera secara psikologis ketika individu tersebut mampu menyesuaikan diri pada lingkungan barunya karena individu yang mempunyai penguasaan lingkungan yang tinggi maka ia mampu mengontrol kegiatan

eksternal yang rumit, berkompetensi mengatur lingkungan, mampu memilih dan menciptakan kondisi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya (Ryff, 1989). Ardani & Rahayu (2007) mengungkapkan bahwa individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis (PWB) membutuhkan penanganan dengan melakukan tindakan penyesuaian diri yang tepat dan benar. Schneider (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang meliputi respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu supaya berhasil mengatasi ketegangan, konflik, kebutuhan, dan frustrasi yang dialami dalam dirinya. Usaha yang dilakukan individu tersebut bertujuan untuk mendapatkan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan yang diharapkan oleh lingkungan.

Menurut Kartono (1989) penyesuaian diri bertujuan supaya individu mampu menghindari konflik, mengendalikan dirinya, mampu memecahkan dan menghadapi permasalahan, dan tidak mengalami kesulitan mengekspresikan dirinya. Salah satu ciri kepribadian sehat yaitu mempunyai kemampuan dalam penyesuaian diri yang harmonis, baik pada diri sendiri dan lingkungannya, apabila individu menjadikan lingkungan baru sebagai tantangan bukan sebagai beban, maka akan menjadi harmonis kehidupannya, sebaliknya jika individu tersebut menjadikan lingkungan baru sebagai beban maka akan selalu merasa tertekan.

Penyesuaian diri merupakan salah satu syarat dapat terciptanya kesehatan mental atau jiwa seseorang. Banyak individu merasa kurang

mampu dan menderita untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena tidak mampu dalam menyesuaikan diri baik dalam kehidupan sekolah, pekerjaan, keluarga, dan masyarakat lingkungan sekitar (Mu'tadin, 2002). Tidak terkecuali dalam kehidupan bersama, pada kenyataannya sangat tidak mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di pondok pesantren. Individu harus menekan kehendak dan keinginan pribadi terutama dalam hal yang berbeda dengan kebiasaan pribadinya. Apabila individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik maka akan menyebabkan stres bahkan depresi pada individu yang tersebut. Sebaliknya, apabila individu dapat menyesuaikan diri dengan baik maka dapat menjalani dengan baik dan bahagia di kehidupan lingkungan baru (Wawancara santri ponpes Sabilurrosyad, 02 Maret 2020).

Harapan dan aturan-aturan yang ingin diperoleh dalam kehidupan sebagai pelajar (mahasiswa) dan juga santri dalam kehidupan di pondok pesantren bisa jadi sangat berat untuk dijalani. Seorang mahasiswa sekaligus sebagai santri di pondok pesantren membutuhkan dan dituntut melakukan hal supaya dapat bertahan dalam kehidupan yang baru. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya yang sudah jelas berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Bagi santri pondok pesantren Sabilurrosyad, penyesuaian diri sangat diperlukan untuk pandai dalam hidup bersama dalam mentaati peraturan yang sudah diterapkan dalam pondok pesantren (Wawancara asatidz ponpes Sabilurrosyad, 02 Maret 2020).

Penyesuaian diri sangat dibutuhkan oleh setiap individu, begitu juga pada santri di pondok pesantren Sabilurrosyad yang juga merupakan mahasiswa serta masih berstatus siswa. Santri di pondok pesantren Sabilurrosyad bukan hanya dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dari kampus ataupun sekolah melainkan juga tuntutan sebagai santri yang berbasis pesantren.

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap pengurus di pondok pesantren Sabilurrosyad memberikan informasi bahwa santri di ponpes datang dari berbagai macam daerah dan memiliki perbedaan dalam suku, ras, etnik, budaya serta mereka dituntut untuk mematuhi aturan dan kebiasaan di ponpes. Tidak jarang bahwa perbedaan yang dialami oleh beberapa santri dapat menimbulkan konflik antar satu sama lain, mahasiswa atau murid dituntut untuk mengikuti setiap kegiatan yang ada di ponpes dan ditambahi oleh tugas sekolah atau perkuliahan yang selalu muncul, dan organisasi yang telah mereka ikuti pula (Wawancara pengurus ponpes, 02 Maret 2020).

Salah satu dimensi konsep kesejahteraan psikologis (PWB) yang dicetuskan Ryff dan Singer (1989) adalah terkait penguasaan lingkungan. Berdasarkan uraian teori dan fakta lapangan memberikan arti ada ketimpangan karena beberapa penelitian terdahulu mengatakan bahwa dimensi PWB mampu terpenuhi jika memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Davis (dalam Rahayu, 2008) mengatakan individu yang mendapatkan penyesuaian diri akan memiliki *psychological well being*

yang tinggi. Ryff (1989, dalam Fitri & Dewi, 2014) memberikan penjelasan bahwa kemampuan seseorang untuk mewujudkan hubungan positif juga dicirikan dengan adanya afeksi, empati, dan keakraban serta sadarnya pemahaman untuk saling menerima dan memberi. Karena faktor yang berdampak munculnya *psychological well being* adalah penyesuaian diri (Millatina *et al*, 2015).

Penyesuaian diri dari lingkungan sekitar bagi individu dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap kesehatan mental seseorang (PWB). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Larocco (1980, dalam Karyanta & Saputri 2013) pada 2500 karyawan, ditemukan hasil bahwa ada korelasi antara penyesuaian diri dengan stres. Mereka yang merasa mudah untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru, cenderung lebih kecil akan mengalami stres. Menurut Rastogi & Rathi (2007), stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya PWB pada seseorang. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan barunya memungkinkan ia memiliki sumber daya yang lebih besar untuk dapat melakukan *coping* pada peristiwa yang menimbulkan stres, sehingga memungkinkan mereka kurang memandang perihal peristiwa tersebut sebagai permasalahan (Sanderson, 2004, dalam Dewi, *et al*). Taylor (2009) membuktikan bahwa perbedaan peristiwa yang mengakibatkan stres mewujudkan kebutuhan yang berbeda, dan penyesuaian diri paling efisien apabila sesuai dengan kebutuhannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2012) membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara *self esteem* dengan *psychological well being* pada perempuan lajang di Surabaya. Hal ini menunjukkan semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula PWB, begitu sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan Jannah & Anggraeni (2014) membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dan *psychological well being* dengan stres pada petugas *port security* di Surabaya. Amalia & Indati (2013) dalam penelitiannya mengenai hubungan penyesuaian diri dengan PWB pada ibu yang memiliki retardasi mental, memberikan hasil bahwa sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis adalah 20,1% sedangkan 79,97% adalah faktor yang lain. Dengan begitu, individu memerlukan pertolongan lingkungan sekitar yang kelak akan memperhatikannya dengan berupa penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan yang diibaratkan sebagai aspek pemuasan emosional dari kehidupan yang dapat membantu individu menghadapi dan menanggulangi keadaan menyedihkan dan menegangkan (Taylor, 1995). Pada dasarnya, manusia menurut pendapat Adler (1993) adalah makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupan yang menyatukan dirinya dengan orang lain, menempatkan kesejahteraan sosial daripada kepentingan diri sendiri dan mengembangkan gaya sosial serta

gaya hidup diatas kepentingan sosial serta berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Penyesuaian diri merupakan sumber dalam meningkatkan kesejahteraan seseorang karena membantu seseorang untuk menghadapi situasi lingkungan baru yang asing. Penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa dengki, permusuhan, prasangka, iri hati, kemarahan, depresi dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang kurang efisien dan tidak sesuai bisa dihilangkan (Kartini Kartono, 2002:56).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dan hubungan antara *psychological well being* dengan kepribadian *hardiness*, harga diri, stres, penyesuaian diri, dan religiusitas. Tyson (1951) menyebutkan kemampuan individu dalam beradaptasi, kemampuan berafeksi, kemampuan mengambil keuntungan dari pengalaman, kehidupan seimbang, toleransi terhadap frustrasi, sikap yang tidak ekstrem, objektivitas merupakan defnisi penyesuaian diri. Menurut Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri memiliki banyak arti antara lain, usaha seseorang untuk menguasai tekanan yang dirasakan akibat dorongan kebutuhan, usaha seseorang dalam menyelaraskan individu dengan realitas, dan usaha untuk memelihara keseimbangan antara memenuhi kebutuhan dan tuntutan lingkungan. Sementara Hurlock (2003:93) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan subjek yang

dapat menyesuaikan diri pada khalayak umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan perilaku dan sikap yang membahagiakan, berarti orang tersebut dapat diterima oleh lingkungannya.

Sejalan dengan Tyson & Hurlock, Gunarsa & Gunarsa (2004:95) penyesuaian diri adalah faktor yang penting dalam hidup manusia, sehingga penyesuaian diri harus dilakukan supaya terjadi keseimbangan dalam kehidupannya dan tidak ada tekanan yang mengganggu. Ketimpangan yang muncul pada penelitian ini ditegaskan oleh Albert & Emmons (2002) bahwa penyesuaian diri merupakan bentuk pemberian perasaan nyaman baik secara psikologis atau fisiknya oleh lingkungan sekitar untuk menghadapi stres. Individu yang memperoleh penyesuaian diri yang baik akan merasakan aman, mendapat perhatian, merasakan kesenangan, dan mendapat perhatian yang baik dari lingkungannya. Apabila individu mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, maka akan dapat menikmati kondisi *psychological well being* (kesejahteraan psikologisnya). Namun sebaliknya, apabila individu kurang mampu dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, maka akan mendapatkan kesulitan menjalani kehidupannya yang akan menurunkan PWB dalam dirinya dan mengakibatkan depresi.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being*. Dengan kata lain, cara lingkungan baru terhadap individu yang diwujudkan dalam bentuk verbal dan nonverbal. Seperti fenomena penyesuaian diri pada

santri pondok pesantren Sabilurrosyad masih terlihat kurang nampak dan *psychological well-being* masih minim dan tidak pasti pada setiap aspeknya. Oleh karena itu, dalam benak peneliti timbul pertanyaan, apakah minimnya *psychological well-being* pada santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang dipengaruhi oleh kurangnya penyesuaian diri. Melalui fenomena inilah, peneliti berniat ingin mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* kepada santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang.

B. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat penyesuaian diri santri di pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang?
- b. Bagaimana tingkat *psychological well-being* santri di pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang?
- c. Apakah ada pengaruh antara penyesuaian diri dengan *psychological well-being* santri di pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang?

C. Tujuan Masalah

- a. Mengetahui tingkat penyesuaian diri santri di pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang.
- b. Mengetahui tingkat *psychological well-being* santri di pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang.
- c. Untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh antara penyesuaian diri dengan *psychological well-being* santri di pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang.

D. Manfaat Penelitian

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan dan memperdalam pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi klinis mengenai hubungan penyesuaian diri dan *psychological well-being*. Selain itu, dengan adanya penelitian ini dapat diketahui gambaran penyesuaian diri dan *psychological well-being* pada santri pondok pesantren Sabilurrosyad.
- b. Dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembanding dan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai penyesuaian diri dan *psychological well-being*.
- c. Diharapkan dapat menjadi informasi mengenai penyesuaian diri dan *psychological well-being* bagi santri pondok pesantren Sabilurrosyad. Sehingga dapat membangun dan mengembangkan penyesuaian diri dan *psychological well-being* masing-masing subjek dalam kehidupan selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Psychological Well-Being (PWB)

1. Definisi Psychological Well-Being

Psychological well-being merupakan penggabungan dari teori psikologi klinis, psikologi perkembangan manusia, dan konsep mengenai kesehatan mental. Menurut pendapat Ryff (1989:103) PWB adalah tingkat kemampuan seseorang dalam membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, menerima apa adanya, mengontrol lingkungan eksternal, mandiri terhadap tekanan sosial, merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu, serta memiliki arti hidup. PWB digunakan untuk mendeskripsikan kesehatan psikologis individu berlandaskan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.

Diener (dalam Leddy, 2006: 140) mengemukakan bahwa *psychological well-being* adalah evaluasi manusia secara afektif dan kognitif terhadap kehidupan yang menjadi komponen kualitas hidup seseorang. Persepsi dari kesehatan dipengaruhi oleh kesejahteraan yang terdiri dari pengaruh negatif, pengaruh positif, dan kepuasan hidup. Sedangkan Huppert (2009: 149) mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah perihal hidup yang berjalan dengan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana mampu berfungsi secara efektif. PWB yang baik adalah ketika

individu mampu berkompromi dengan emosi negatif dan mampu mengatasi kondisi yang mengganggu individu berfungsi efektif di kehidupan sehari-harinya.

Doyle, Hanks & MacDonald (1998) menjelaskan PWB adalah bentuk refleksi dari *emotional well-being*, *happiness*, dan *positive mental health*. Menurut Batram & Boniwell (2007: 478-482) berpendapat bahwa PWB berkaitan dengan kepuasan pribadi, rasa syukur, *engagement*, stabilitas, harapan, harga diri, suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, optimisme, serta mengenali kekuatan dan dapat mengembangkan bakat minat yang dimiliki. Sementara Lopea (2008) mengungkapkan bahwa PWB merupakan keterikatan aktif di dalam dunia, memahami tujuan dan arti hidup serta mampu membentuk hubungan dengan objek maupun orang lain bukan semata-mata hanya ketiadaan penderitaan. Ryff (1989) juga berpendapat bahwa PWB adalah penilaian atau hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman dalam hidupnya.

Menurut Ryff (1989) paparan tentang karakteristik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan konsep Rogers mengenai individu yang mampu berfungsi secara penuh, pandangan konsep Maslow mengenai aktualisasi diri, konsep kematangan individu menurut Allport, formulasi individualisasi oleh Jung. Pemikiran yang lain juga merujuk pada konsep Erikson dalam mendeskripsikan individu yang mencapai *despair vs integration*,

kecenderungan dasar hidup yang mengacu pada pencapaian kehidupan oleh Buhler, dan teori tentang perubahan kepribadian pada usia dewasa lanjut usia.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli, maka dalam penelitian ini peneliti mengacu dari pendapat Ryff (1989) bahwasanya PWB adalah suatu kondisi yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

2. Dimensi-dimensi Psychological Well-Being (PWB)

Ryff (1989) mendeskripsikan konsep psychological well-being dalam enam dimensi, yaitu dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi.

a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Dimensi penerimaan diri adalah bagian yang utama dari kesehatan mental. Ryff (1989) mengatakan bahwa penerimaan diri memiliki arti sebagai sikap yang positif pada diri sendiri. Sikap positif ini adalah menerima dan mengenali berbagai aspek di dalam dirinya, baik yang positif atau negatif, dan memiliki perasaan positif pada kehidupan masa lalunya. Sebaliknya, seseorang memiliki target penerimaan diri yang kurang baik dan menimbulkan perasaan kurang puas pada diri sendiri, memiliki pengharapan untuk menjadi pribadi yang bukan dirinya, dan

merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu. Dengan makna lain tidak ingin menjadi dirinya sendiri.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*)

Hubungan positif dengan orang lain adalah dimensi yang mencerminkan kemahiran seseorang untuk mempererat hubungan hangat, saling peduli kesejahteraan dan kebutuhan pihak lain, dan saling mempercayai. Kemampuan seseorang untuk mencintai dinilai sebagai bagian utama pada kondisi mental yang sehat. Selain itu, teori pada aktualisasi diri mengungkapkan konsep hubungan positif dengan orang lain sebagai perasaan empati dan afeksi serta kemampuan membina hubungan yang erat. Membina hubungan yang hangat dengan individu lain merupakan salah satu ciri dari *criterion of maturity* (kriteria kematangan). Teori perkembangan manusia juga menekankan generativity dan intimacy merupakan tugas utama yang harus dipenuhi manusia dalam tahap perkembangan tertentu.

Dalam dimensi ini juga menegaskan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yakni kemampuan dalam mencintai orang lain. Pada dimensi ini, individu yang dapat dikatakan baik atau tinggi ditandai dengan adanya hubungan yang hangat antar individu, memiliki rasa

afeksi dan empati terhadap orang lain, dan memuaskan serta saling percaya dengan orang lain. Sebaliknya, jika individu yang sulit bersikap hangat, memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, dan enggan memiliki ikatan dengan orang lain maka individu tersebut dikatakan rendah.

c. Kemandirian (*autonomy*)

Dimensi otonomi ini menegaskan pada kemampuan individu dalam mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan mengatur perilaku. Individu yang berfungsi penuh digambarkan pandai menilai diri sendiri dengan menggunakan standar pribadi. Dalam dimensi otonomi, individu dinilai skor tinggi jika individu mampu mengarahkan dirinya dan bersikap mandiri, mampu mengevaluasi diri dengan standard sendiri, mampu menghadapi tekanan sosial, dan mampu mengatur tingkah laku sendiri. Namun apabila individu dinilai skor rendah jika individu tersebut bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan, lebih memperhatikan harapan dan penilaian orang lain, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk bertingkah laku dan berpikir.

d. Penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*)

Dimensi penguasaan lingkungan menggambarkan adanya perasaan kompeten dan penguasaan dalam mengatur lingkungannya, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas serta

mampu mengendalikannya, dan memiliki minat yang kuat pada hal-hal di luar dirinya. Ryff (1989) berpendapat bahwa individu yang memiliki penguasaan lingkungan adalah individu yang mampu dan kompeten dalam mengatur lingkungannya yang kompleks melalui aktivitas fisik dan mental.

Dalam dimensi penguasaan lingkungan, individu yang memiliki skor tinggi jika individu mempunyai *sense of mastery* dan mampu mengatur lingkungan, memanfaatkan dengan efektif kesempatan-kesempatan yang ada, mengontrol kegiatan eksternal yang kompleks, mampu menciptakan atau memilih konteks yang sesuai kebutuhan dan nilai pribadi. Sedangkan individu yang memiliki skor rendah jika individu mengalami kesulitan mengatur aktivitas sehari-hari, tidak menyadari kesempatan di sekitarnya, tidak mampu meningkatkan atau mengubah keadaan di sekitarnya, dan kurang mempunyai kontrol pada dunia luar (Ryff & Keyes, 1995).

e. Pengembangan pribadi (*personal growth*)

Dimensi pengembangan pribadi merupakan optimal *psychological functioning* tidak hanya memiliki arti pada pencapaian pada karakteristik tertentu, tetapi bagaimana individu berkelanjutan dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, betumbuh, meningkatkan kualitas pada dirinya (Ryff, 1989). Kebutuhan menyadari potensi diri dan aktualisasi

diri merupakan perspektif utama dari dimensi pengembangan pribadi. Keterbukaan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning person* (Ryff, 1989). Teori perkembangan juga memfokuskan pada pentingnya manusia untuk mampu menghadapi tantangan baru dan bertumbuh pada setiap periode pada tahap perkembangannya.

Individu yang memiliki pengembangan pribadi yang positif ditandai adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkelanjutan dalam dirinya, terbuka pada pengalaman baru, memandang diri sendiri sebagai individu yang berkembang dan tumbuh, dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif, memiliki kesadaran dalam potensi yang dimiliki, dan memiliki pengetahuan yang luas (Ryff, 1955). Namun sebaliknya, jika pribadi yang memiliki pengembangan pribadi negatif akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, merasa bosan dan kehilangan minat, tidak melihat peningkatan dan pengembangan pribadi, serta merasa tidak mampu mengembangkan tingkah laku dan sikap yang lebih baik (Ryff, 1955).

f. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Dimensi tujuan hidup dapat digambarkan secara operasional sebagai tingkat tinggi rendahnya pemahaman individu akan tujuan dan arah hidupnya. Dalam teori perkembangan kehidupan manusia menunjukan pada suatu

variasi dalam mengubah tujuan atau kehendak hidup seperti lebih kreatif, produktif, atau penerimaan integrasi emosi di kehidupan yang akan datang. Dalam dimensi tujuan hidup, individu yang memiliki nilai tinggi (positif) apabila individu memiliki arah dan tujuan hidup, merasakan hidup yang berarti pada masa lalu dan masa kini. Sedangkan individu yang memiliki nilai rendah apabila individu tersebut tidak memiliki tujuan, arti, arah hidup, cita-cita yang jelas, dan tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan yang lalu.

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi dalam *psychological well-being* ada enam dimensi. Enam dimensi tersebut adalah penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, adanya tujuan hidup, pengembangan pribadi, dan penguasaan lingkungan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* (Ryff, 1989; Sarafino & Smith, 2011) diantaranya adalah :

a. Usia

Ryff (1989) mengemukakan bahwa perbedaan usia mampu mempengaruhi perbedaan dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, ditemukan dimensi otonomi mengalami

peningkatan seiring bertambahnya usia, dimensi penguasaan lingkungan, dan dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Berbanding terbalik dengan dimensi *purpose in life* dan *personal growth* semakin menurun seiring bertambah usia, terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir. Pada akhirnya pada masa lanjut usia seseorang mempertimbangkan perihal di masa lalu dan tidak merasakan persepsi berkembang menuju masa depan. Sedangkan dua dimensi lain yaitu penerimaan diri dan *positive relations with others* tidak ada signifikan yang berbeda pada rentang usia tertentu.

b. Jenis kelamin

Pada penelitian Ryff menemukan fakta bahwa perempuan mempunyai skor yang lebih tinggi pada dimensi pengembangan pribadi dan dimensi *positive relations with others* dibandingkan laki-laki.

c. Status sosial ekonomi

Perbedaan dalam status sosial juga dapat mempengaruhi dimensi *psychological well-being* seseorang. status pekerjaan dan pendidikan tinggi dapat meningkatkan *psychological well-being*, terutama dalam dimensi tujuan hidup dan dimensi penerimaan diri. mereka yang menduduki kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif pada diri sendiri dan masa lalunya,

serta lebih merasakan keterarahan hidup dibandingkan dengan individu yang berada di kelas sosial yang rendah.

d. Budaya

Sistem nilai kolektivisme dan individualisme memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being* yang ada dalam masyarakat. Budaya timur memiliki nilai tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, sedangkan budaya barat memiliki nilai tinggi pada dimensi otonomi dan penerimaan diri.

e. Dukungan sosial

Menurut pendapat Ryff perubahan psikis maupun fisik yang terjadi pada individu mengakibatkan individu memerlukan dukungan orang-orang sekitarnya. Dukungan yang berwujud ungkapan perilaku suportif kepada seseorang yang diterima dari orang yang bermakna dalam kehidupannya, diantaranya teman, keluarga, rekan kerja ataupun organisasi sosial. Dukungan sosial dari orang-orang yang memiliki makna dalam kehidupannya dapat memberikan *well-being* yang baik untuk seseorang (Sarafino & Smith, 2011).

f. Religiusitas

Bastaman (dalam Liputo, 2009) mengatakan bahwa individu yang mempunyai tingkat religiusitas lebih mampu dalam memaknai kehidupannya secara positif, sehingga hidupnya menjadi lebih memiliki arti dan terhindar dari depresi atau stres.

Seseorang yang memperbanyak melakukan berdo'a serta beribadah maka akan diasumsikan kondisi *psychological well-being* yang baik. Pengurangan hormon stres dihubungkan dengan aspek kesehatan yaitu sistem kekebalan tubuh yang semakin meningkat (McCullog & Others, dalam Santrock, 2002).

g. Kepribadian

Talamati (2012) mengungkapkan bahwa menurut (Ryan & Decy, 2001), Ryff dan koleganya telah berhasil meneliti hubungan antara *the big five personality* McCrae & Costa dengan dimensi *psychological well-being*. Kemudian pendapat Schmutte & Ryff (1997, dalam Talamati, 2012) menemukan bahwa *neuroticism*, *conscientiousness*, dan *extraversion* yang rendah berhubungan dengan tujuan hidup, penerimaan diri, dan *enviromental mastery*. Dimensi *openness of experience* berkesinambungan dengan *personal growth*, sementara *extraversion* dan *agreeableness* berkesinambungan dengan *positive relation with others*, dan *neuroticism* berkesinambungan dengan *autonomy*.

Berdasarkan penjabaran di atas maka faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* ada beberapa macam, diantaranya usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi sosial, budaya, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Istilah dalam psikologi, penyesuaian diri juga disebut dengan *adjustment* yang memiliki makna suatu proses untuk menyelesaikan titik temu antara kondisi pada diri sendiri dan tuntutan dalam lingkungan (Davidoff, 2008). Penyesuaian diri adalah proses dalam diri individu yang bertujuan mengubah perilaku individu supaya terjadi hubungan yang sesuai antara individu dengan lingkungan sekitarnya (Mu'tadin, 2007). Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan dapat menerima dirinya serta mampu menikmati kehidupannya tanpa konflik dan dapat mengikuti kegiatan sosial serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial dalam lingkungannya (Khatib, 2011).

Menurut pendapat Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) adalah proses repon mental dan perilaku individu sebagai cara supaya berhasil dalam kebutuhan yang ada pada diri individu, untuk mengatasi frustrasi, stres, dan konflik sehingga terjadi keselarasan antara desakan di dalam dirinya dengan yang diharapkan lingkungan sekitarnya. Hurlock (2003) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan subjek yang dapat menyesuaikan diri pada khalayak umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan perilaku dan sikap yang membahagiakan, berarti orang tersebut dapat diterima oleh lingkungannya.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendapat dari Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) adalah proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, individu akan berusaha untuk mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, dan konflik yang dialaminya supaya memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara dirinya dan lingkungannya.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) menjelaskan ada empat aspek, antara lain sebagai berikut :

a. *Self Knowledge and Self Insight* (Pengetahuan Diri dan Wawasan Diri)

Aspek *self-knowledge* dan *self-insight* adalah kemampuan dalam memahami dirinya sendiri bahwa dirinya mempunyai kelebihan serta kekurangan. Hal ini dapat diketahui dengan pemahaman emosional pada dirinya, yang berarti adanya kesadaran akan kekurangan dan disertai dengan sikap yang positif terhadap kekurangan tersebut maka akan mampu menutupinya. *Self insight* sendiri merupakan kedarasan dan perspektif individu terhadap motivasi dasar yang kekhasan pribadi, kebiasaan, dan mekanisme. Wawasan yang mendalam mengenai diri (*self insight*) membuat individu tidak mudah untuk menyalahkan orang lain atas kekurangan yang dimilikinya. Kurangnya wawasan diri mengenai

perilaku, motif, dan kekhasan pribadi dapat membuat individu mudah bingung dan gelisah dalam menghadapi konflik, tantangan, dan masalah yang dihadapi sehingga individu cenderung mencari kesalahan orang lain dan keadaan lingkungan untuk merasionalisasi dan mentoleransi perilaku yang kurang memuaskan.

b. *Adaptability* (Kemampuan beradaptasi)

Adaptability merupakan kapasitas individu dalam merespon perubahan yang terjadi atau kemampuan adaptasi. Penyesuaian diri merupakan sebuah proses dinamis yang membutuhkan perubahan dan kemampuan adaptasi. Semakin tetap respon yang diberikan individu terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya, maka semakin sulit individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

c. *Self Development* dan *Self Control* (Pengembangan Diri dan Kontrol Diri)

Aspek *self development* dan *self control* adalah kendali diri berarti mengarahkan diri, pemikiran-pemikiran, regulasi pada impuls-impuls, emosi, kebiasaan, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian ke arah kematangan sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.

d. *Adequate Perspective, Scale of Values, and Philosophy of Live* (Memiliki perspektif, nilai-nilai dan filosofi hidup)

Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam manajemen dan mengontrol stres (tekanan) yang dihadapi secara objektif dan normal, serangkaian ide, perspektif, gagasan, dan prinsip individu yang mengarahkan dirinya dan pikirannya dalam menjalin hubungan baik dengan dirinya sendiri ataupun dengan orang lain. Penyesuaian diri yang baik seharusnya dibarengi dengan filosofi yang baik dan jelas agar karakter yang dimiliki tidak sembarangan.

Menurut Buchori (2002) mengemukakan bahwa ada dua aspek dalam penyesuaian diri yaitu :

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan seseorang dalam penerimaan diri demi tercapainya hubungan yang berjalan harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Seseorang mampu mengatakan siapa dirinya sebenarnya serta kelebihan dan kekurangan dan mampu bersikap objektif. Keberhasilan dalam penyesuaian diri pribadi dapat dinilai dengan tidak ada rasa benci, mampu percaya diri pada potensi yang dimiliki, dan tidak ada keinginan lari dari kenyataan.

b. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial terbentuk dalam cakupan hubungan sosial ditempat individu itu berinteraksi dengan orang lain. Hubungan sosial dapat meliputi hubungan dengan anggota

keluarga, masyarakat disekitarnya, dan teman sebaya. Individu adalah bagian masyarakat yang mempengaruhi satu sama lain sehingga dapat mematuhi aturan, hukum, adat serta peraturan sosial kemasyarakatan.

Berdasarkan pendapat ahli mengenai beberapa aspek-aspek penyesuaian diri, maka peneliti menggunakan aspek-aspek yang disampaikan oleh Schneiders (1964) yaitu aspek *self-knowledge* dan *self-insight* (pengetahuan diri dan wawasan diri), aspek *adaptability* (kemampuan beradaptasi), aspek *self development* dan *self control* (pengembangan diri dan kontrol diri), dan aspek *adequate perspective, scale of values, and philosophy of live* (memiliki perspektif, nilai-nilai dan filosofi hidup).

3. Proses Penyesuaian Diri

Proses dalam penyesuaian diri menurut pendapat Schneiders (Ali & Asrori, 2012:138) melibatkan tiga unsur yaitu :

a. Sikap terhadap realitas

Aspek dalam penyesuaian diri ditentukan oleh cara dan sikap individu dalam bereaksi terhadap manusia di sekitarnya dan hubungan yang dapat membentuk realitas.

b. Motivasi

Motivasi dapat dikatakan sebagai kunci dalam memahami suatu proses dalam penyesuaian diri. Motivasi sama halnya dengan perasaan, kebutuhan, dan emosi merupakan sumber kekuatan

internal yang menimbulkan ketidakseimbangan dan ketegangan dalam organisme.

c. Pola dasar penyesuaian diri

Salah satu pola dasar yang membentuk dalam penyesuaian diri sehari-hari yaitu akan mengalami frustrasi dan ketegangan karena terhambat dalam memperoleh kasih sayang dan meraih prestasi, untuk itu individu berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan.

4. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, menurut Schneiders (1984) (Ali & Anshori 2012:142), yaitu :

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik seringkali berpengaruh dalam proses penyesuaian diri. Aspek-aspek dalam kondisi fisik yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: sistem utama tubuh, konstitusi dan hereditas fisik, serta kesehatan fisik.

b. Proses belajar

Pendidikan merupakan unsur penting yang mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri seseorang, diantaranya yaitu pengalaman, belajar, latihan, dan determinasi.

c. Kepribadian

Unsur-unsur dalam kepribadian yang dapat mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri yaitu: kemauan dan kemampuan untuk berubah, realisasi diri, pengaturan diri, dan intelegensi.

d. Lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri tentunya meliputi lingkungan keluarga, sekolah atau perguruan tinggi, tempat kerja, dan lingkungan masyarakat.

e. Agama dan Budaya

Agama sangat berhubungan dengan faktor budaya. Agama mampu memberikan sumbangan keyakinan, nilai-nilai, praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta keseimbangan dalam hidup individu. Agama secara konsisten dan mampu terus menerus mengingatkan manusia tentang pentingnya nilai instrinsik dan kemuliaan manusia bukan sekedar nilai instrumental yang dihasilkan manusia. Maka dapat dikatakan bahwa faktor agama memiliki sumbangan yang berarti pada perkembangan penyesuaian diri seseorang.

Budaya juga merupakan yang berpengaruh dalam kehidupan penyesuaian diri individu. Hal tersebut terlihat dari adanya karakteristik budaya yang diberikan kepada individu melalui berbagai macam media dalam lingkungan keluarga, sekolah atau perguruan tinggi, dan lingkungan masyarakat. Selain

itu, tidak luput muncul konflik pribadi, frustrasi, kecemasan, dan perilaku menyimpang yang disebabkan baik secara langsung atau tidak langsung oleh budaya sekitar. Faktor agama dan budaya juga menjadi salah satu pengaruh bagi perkembangan penyesuaian diri seseorang.

Jadi dapat dirumuskan bahwa beberapa uraian faktor yang mempengaruhi dalam penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, proses belajar, kepribadian, lingkungan, agama dan budaya.

C. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Psychological Well-Being

(PWB)

Penyesuaian diri adalah proses yang mengarah pada hubungan yang harmonis antara tuntutan eksternal dengan tuntutan internal. Individu harus mampu dalam beradaptasi dan menyetarakan antara kedua tuntutan tersebut dan mengubah tingkah laku dan sikap mereka sesuai norma sosial yang ada.

Upaya dalam pencapaian harmonisasi hubungan antara tuntutan diri dan lingkungan akan menimbulkan tekanan, frustrasi, dan konflik (Choirudin, 2015). Tuntutan tersebut juga memberikan dampak ketidakseimbangan dan menimbulkan stres (tekanan) serta ketegangan. Munculnya tekanan, konflik, stres dan ketegangan menyatakan bahwa individu berada dalam keadaan yang tidak sejahtera secara psikologis, karena kesejahteraan psikologis dapat diidentifikasi dengan adanya

kepuasan hidup, diperolehnya kebahagiaan, dan tidak ada gejala depresi (Ryff, 1998).

Penelitian yang dilakukan Goldstein (2007) mengatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat merendahkan terhadap stres. Penelitian lain yang telah dilakukan Karyono, dkk (2008) juga mengatakan bahwa individu yang merasakan stres berkepanjangan dapat mengalami kesejahteraan psikologis yang menurun. Aristoteles (dalam Ryff, 1989) mengungkapkan bahwa saat individu memiliki penilaian positif dalam hidupnya dan memiliki mental sehat, dan mampu mengeksplor potensi yang dimiliki individu maka individu tersebut memiliki fungsi psikologis yang positif.

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik dan sesuai maka memiliki *psychological well-being* yang positif dalam kehidupannya yaitu merasa senang, puas, dihargai, memiliki interaksi interpersonal yang baik, serta mencari makna mengenai apa yang dilakukannya. Sedangkan pada individu dengan kecakapan penyesuaian diri yang masih kurang maka individu tersebut memiliki *psychological well-being* negatif dalam hidupnya, ia merasakan kesepian bahkan depresi (Prilleltensky dalam Wulandari, 2016).

Ardani, dkk (2007) mengungkapkan bahwa dalam mencapai *psychological well-being* membutuhkan penanganan dengan melakukan penyesuaian diri yang tepat dan benar. Penyesuaian diri yang benar dan tepat akan memunculkan ketenangan dan interaksi yang baik dengan

lingkungan sekitar sehingga dapat terjadi keselarasan antara tuntutan lingkungan dan individu serta dapat tercipta hubungan harmonis dan tidak merasa tertekan, tegang dan frustrasi.

Penyesuaian diri sebagai cara dalam mencapai *psychological well-being* selain dalam berpijak pada keselarasan dalam hubungan antar individu dengan sesama manusia, lingkungan serta berpijak pada rohaniyah dan jasmaniyahnya. Untuk mendapatkan taraf dalam kesejahteraan jiwa ada beberapa hal yang patut untuk dilakukan individu yaitu individu harus menyesuaikan diri dengan tuntutan intelektual, moral, religius dan sosial, serta mampu mengontrol diri untuk menghadapi konflik atau gangguan, mampu memahami diri dan batas-batasnya dalam memperbaiki kelemahan sekaligus memanfaatkan dan menemukan kelebihan secara positif (Choirudin, 2015).

Adanya kemampuan dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan yang baru merupakan faktor utama dalam membentuk kesehatan mental positif pada individu. Ryff (1989) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah penyesuaian diri. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan barunya memungkinkan ia memiliki sumber daya yang lebih besar untuk dapat melakukan *coping* pada peristiwa yang menimbulkan stres, sehingga memungkinkan mereka kurang memandang perihal peristiwa tersebut sebagai permasalahan (Sanderson, 2004, dalam Dewi, *et al*). Taylor (2009) membuktikan bahwa perbedaan peristiwa yang mengakibatkan stres

mewujudkan kebutuhan yang berbeda, dan penyesuaian diri paling efisien apabila sesuai dengan kebutuhannya.

Munculnya pengaruh dalam penyesuaian diri (Schneiders, 1962) pada *psychological well-being* berhubungan dengan salah satu pada dimensi *psychological well-being* yaitu kemampuan individu dalam memelihara hubungan yang positif dengan orang lain, yang memberikan makna bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh penyesuaian diri terhadap lingkungannya serta hubungan interpersonal. Wells (2010, dalam Dewi, et all) mengungkapkan bahwa tersedianya lingkungan yang mendukung dan baik dapat memunculkan perasaan lebih baik pada individu ketika menjadi bagian kelompok dan lingkungan yang baru sehingga hal tersebut mampu meningkatkan *well-being* seseorang.

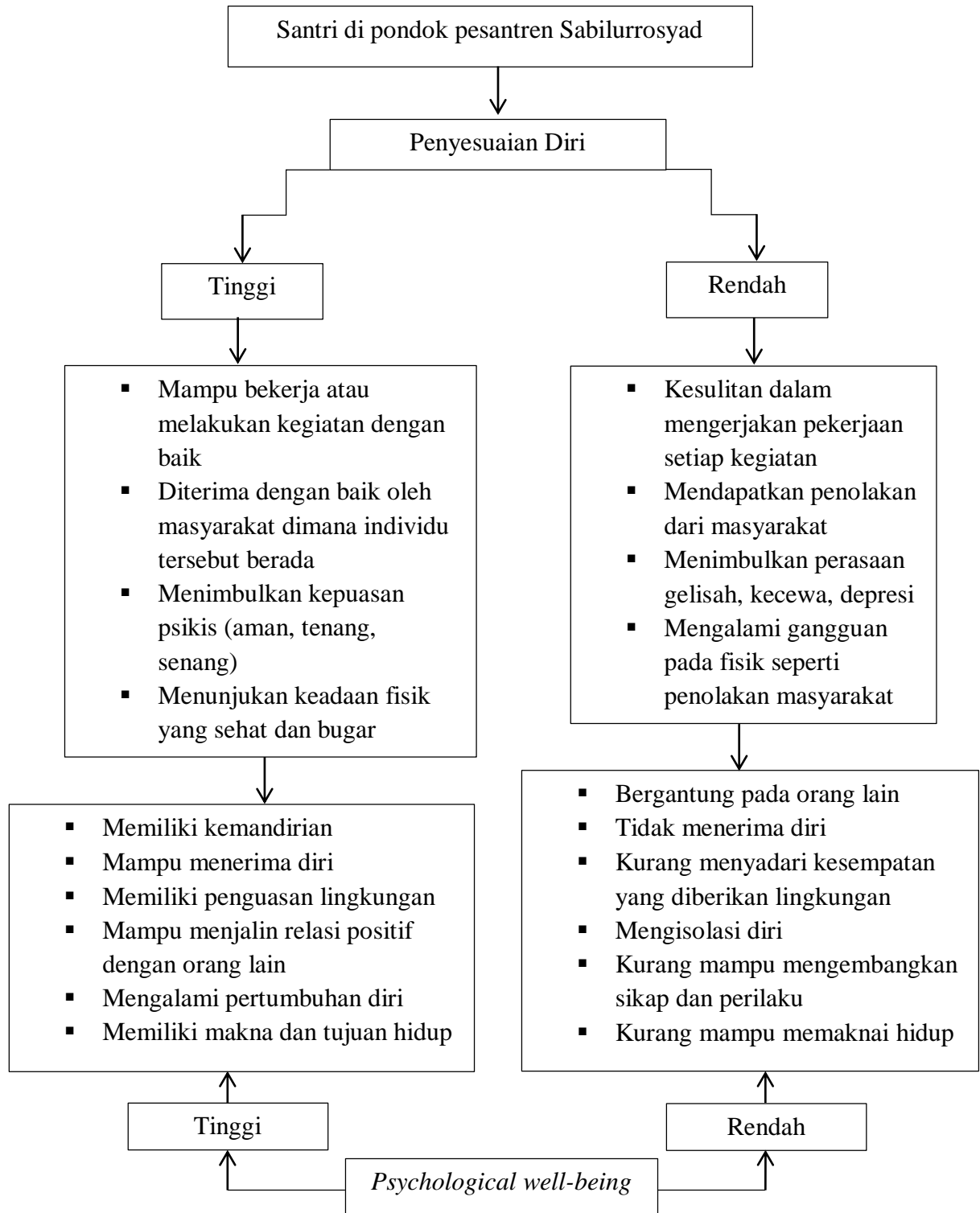
Peran dalam individu mampu menyesuaikan diri tidak hanya terpacu pada lingkungan yang baru, namun hubungan dengan individu lain juga mendapatkan peran penting terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Hubungan dengan individu lain baik di dalam pondok pesantren ataupun di diluar pondok pesantren dapat menjadi sumber kekuatan yang akan menenangkan kondisi individu. Teman mampu menjadi objek eksperimen sehingga individu mampu dalam menyelesaikan masalah pribadinya pada lingkungan baru dan sebagainya (Mimandar, 1996).

Berdasarkan uraian diatas bahwa *psychological well-being* yang dimiliki individu akan mudah tercapai jika penyesuaian diri dimulai dari

konsep diri yang bernilai positif, serta memandang dan menyelesaikan masalah secara wajar mengungkapkan bahwa individu dapat dikategorikan sebagai pribadi yang sehat.

D. Kerangka Penelitian

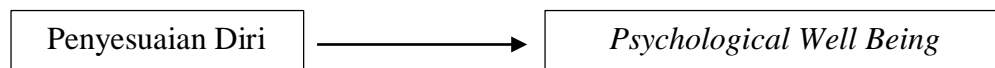
Tabel 2. 1 Kerangka Penelitian



E. Hipotesis

Hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh positif antara penyesuaian diri dengan *psychological well-being* santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang.

Gambar 2. 1 Struktur Hipotesis



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut pendapat Arikunto (1998), rancangan penelitian merupakan rancangan yang dibuat peneliti sebagai langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena peneliti ingin membuktikan ada atau tidaknya pengaruh antar variabel. Menurut Creswell (2010) penelitian kuantitatif adalah metode untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri dan *psychological well-being*, kedua variabel ini diukur menggunakan data yang terdiri dari angka yang dapat dianalisis berdasarkan langkah statistik (Azwar, 2010). Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif digunakan untuk mengungkapkan atau mendeskripsikan data hasil dari penelitian, sedangkan analisis regresi digunakan untuk menguji pengaruh antar variabel. Analisis regresi yang digunakan adalah jenis regresi linier sederhana yaitu regresi yang memiliki satu variabel terikat atau dependen (Y) dan satu variabel bebas atau independen (X) (Sujarweni & Endrayanto, 2012).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011). Variabel dari penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki pengaruhnya. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Menurut Azwar (2005) variabel merupakan konsep mengenai sifat atau atribut yang ditemukan pada subjek yang dapat bervariasi secara kualitatif ataupun kuantitatif. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah :

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas (*independent*) adalah gejala atau fenomena yang sengaja dipelajari pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel bebas (X) yang digunakan dalam penelitian adalah penyesuaian diri.

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat (*dependent*) adalah gejala atau fenomena yang dipengaruhi atau akibat dari variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel ini berfungsi untuk memberi petunjuk dalam pengambilan data penelitian. Menurut Azwar (2010) definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional didasarkan pada hal-hal yang dapat diukur atau diobservasi (Wisadirana, 2005).

1. *Psychological Well-Being* (PWB)

Psychological well-being (PWB) adalah tingkat kemampuan seseorang dalam membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, menerima apa adanya, mengontrol lingkungan eksternal, mandiri terhadap tekanan sosial, merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu, serta memiliki arti hidup Ryff (1989:103).

Definisi tersebut berdasarkan pada teori Ryff yang dapat diukur dengan skala dari dimensi *psychological well-being*. Dimensi dalam *psychological well-being* adalah penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with other*), kemandirian (*autonomy*), adanya tujuan hidup (*purpose in life*), pengembangan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri (*adjustment*) adalah proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, individu akan berusaha untuk

mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, dan konflik yang dialaminya supaya memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara dirinya dan lingkungannya (Schneiders, 1964: 429).

Aspek-aspek yang digunakan dalam skala penyesuaian diri berpijak pada pendapat Schneider (1964) yaitu aspek pengetahuan dan wawasan diri (*self-knowledge* dan *self-insight*), aspek kemampuan beradaptasi (*adaptability*), aspek pengembangan diri dan kontrol diri (*self development* dan *self control*), dan aspek perspektif, skala nilai dan filosofi hidup yang memadai (*adequate perspective, scale of values, and philosophy of live*).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah kelompok subjek yang dimaksudkan untuk diteliti dan akan dikenai generalisasi hasil penelitian (Winarsuhu, 2015). Kelompok subjek harus memiliki karakteristik atau cara yang dapat membedakan dengan kelompok subjek lainnya. Ciri yang dimaksud tidak terbatas pada ciri lokasi akan tetapi dapat terdiri dari karakteristik individu (Azwar, 2007: 77). Menurut Sugiyono populasi adalah suatu wilayah yang didalamnya terdapat objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang yang berjumlah 563 santri.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi, maka dari itu sampel harus memiliki ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2007). Sampel menurut Winarsuhu (2015) adalah sebagian kecil individu yang dapat dijadikan sebagai wakil dalam penelitian. Arikunto (2006) menjabarkan untuk menetapkan jumlah sampel jika jumlah sampel lebih dari 100 maka dapat diambil sampel sebesar 10% - 15% dan 20% - 25% atau lebih. Dengan demikian, peneliti mengambil 35% dari populasi pada penelitian ini sehingga jumlah sampelnya adalah $35\% \times 563 \text{ santri} = 197 \text{ santri}$ yang dapat memenuhi kriteria penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* khususnya *purposive sampling*. (Siregar, 2012) menjelaskan bahwa teknik *non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan atau peluang pada unsur populasi untuk dipilih sebagai sampel penelitian. Dan (Arikunto, 2005: 97) memaparkan bahwa *purposive sampling* adalah teknik sampling yang digunakan peneliti atas dasar pertimbangan terlebih dahulu dalam pengambilan sampelnya.

Sampel pada penelitian ini adalah 563 responden, namun peneliti mengambil responden yang sesuai dengan tujuan penelitian, yang terdiri dari 197 santri pondok pesantren Sabilurrosyad Malang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria sesuai dengan penelitian. Kriteria yang digunakan sebagai sampel penelitian, yaitu:

- a. Santri yang juga mahasiswa dan bermukim di pondok pesantren
- b. Santri dengan rentang usia 18-23 tahun
- c. Santri yang mulai masuk pondok pesantren tahun ajaran 2015-2020

E. Metode Pengumpulan Data

Arikunto (2006) mengatakan bahwa metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Alat yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Metode pengumpulan data merupakan salah satu aspek penting atau suatu teknik yang digunakan oleh peneliti guna memperoleh data untuk menguji hipotesis penelitian. Data yang diperoleh merupakan data kuantitatif yaitu data yang berbentuk angka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kuesioner atau Angket

Kuesioner atau angket merupakan teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan teknik atau cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang ditujukan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2014:142). Metode kuesioner yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan skala *likert*, skala *likert* berisi pernyataan sikap (suatu pernyataan mengenai objek sikap). Pernyataan sikap terdiri dari dua macam yakni pernyataan favourable (pernyataan yang berisikan hal-hal positif dan mendukung objek sikap yang akan diungkap) dan pernyataan unfavourable (pernyataan yang berisikan hal negatif mengenai objek sikap dan bersifat kontra terhadap objek sikap yang akan diungkap) (Azwar, 2007: 98-99).

2. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik dalam pengumpulan data oleh peeliti yang akan melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti. Wawancara dibagi menjadi dua yaitu wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti telah mengetahui informasi yang akan didapatkan. Dan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara (Sugiyono, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur karena wawancara didalam

penelitian hanya dipakai sebagai pengumpulan dalam pelengkap data awal tentang santri pondok pesantren Sabilurrosyad Malang.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan pada saat melakukan penelitian dengan menggunakan metode tertentu. Meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap sebuah fenomena alam atau sosial sehingga ketika melakukan pengukuran diperlukan sebuah alat ukur yang baik. Instrumen penelitian juga merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2014). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala *likert*.

Penelitian ini berupa aitem pernyataan tentang sikap yaitu pernyataan favorable (memihak atau mendukung pada objek sikap) dan pernyataan unfavorable (tidak memendukung atau memihak pada objek sikap) (Azwar, 2014). Kriteria penelitian skala likert berkisar antara satu sampai dengan empat. Dengan pilihan jawaban sebagaimana berikut :

1. Pernyataan yang favorable
 - a. Jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4
 - b. Jawaban sesuai (S) diberi skor 3
 - c. Jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 2
 - d. Jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1
2. Pernyataan yang unfavorable
 - a. Jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 1

- b. Jawaban sesuai (S) diberi skor 2
- c. Jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 3
- d. Jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4

Penelitian ini memiliki dua variabel yang akan diukur yakni penyesuaian diri dan *psychological well-being*. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan dua skala yang sesuai dengan pengukuran penyesuaian diri dan *psychological well-being*.

1. Skala Penyesuaian Diri

Mengenai dengan pengukuran skala penyesuaian diri, peneliti menggunakan dari tokoh Schneiders (1969) yaitu aspek *self-knowledge* dan *self-insight* (pengetahuan dan wawasan diri, aspek *adaptability* (kemampuan beradaptasi), aspek *self development* dan *self control* (kontrol diri dan perkembangan diri) dan aspek *adequate perspective, scale of values, and philosophy of live* (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai).

Tabel 3. 1 Blue Print Penyesuaian Diri (Adjustment)

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			Favo	Unfavo	
1	<i>Self knowledge and self insight</i> (pengetahuan dan wawasan diri)	Mampu menyadari kelebihan diri	1	24	2
		Mampu menyadari kelemahan diri	18	7	2
		Wawasan diri yang mendalam sehingga tidak mudah menyalahkan orang lain	2	5	2
2	<i>Adaptability</i> (Kemampuan beradaptasi)	Mampu membuka diri dengan lingkungan baru	4	21	2
		Mampu menerima perubahan di	8	22	2

		lingkungan baru			
3	<i>Self control and self development</i> (kontrol diri dan perkembangan diri)	Mengendalikan sikap agar sesuai dengan harapan atau tuntutan pribadi yang dapat diterima atau sejalan dengan norma yang berlaku	3	9	2
		Mengendalikan sikap sesuai dengan tuntutan atau keadaan lingkungan	6	10	2
		Menghadapi permasalahan yang terjadi dengan sikap yang positif	13	11	2
		Menghadapi kegagalan yang dialami dengan sikap positif	14	23	2
4	<i>Adequate perspective, scale of value, dan philosophy of life</i> (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai)	Memiliki prinsip hidup yang memadai dalam merumuskan tujuan dan cita-cita pribadi	16	19	2
		Memiliki prinsip hidup yang memadai untuk pencapaian integritas pribadi	20	17	2
		Pandangan yang positif terhadap realitas	12	15	2
Total					24

2. Skala *Psychological Well-Being*

Mengenai pengukuran skala *psychological well-being* peneliti menggunakan Ryff *psychological well-being* (RPWBS), yang disusun oleh Carol D. Ryff yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini berpatokan pada teori yang dikemukakan Ryff yang mengatakan bahwa *psychological well-being* dapat diukur dengan enam dimensi. Enam dimensi tersebut adalah penerimaan diri, hubungan yang

positif dengan orang lain, kemandirian, adanya tujuan hidup, pengembangan pribadi, dan penguasaan lingkungan.

Tabel 3. 2 Blue Print Psychological Well-Being

Dimensi	Indikator Perilaku	F	UF	Jumlah
<i>Autonomy</i> (Kemandirian)	Mampu untuk mandiri dan mengarahkan diri sendiri	19		1
	Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan	6, 15	11	3
<i>Enviromental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	Perilaku yang mampu mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan nilai pribadi dan kebutuhannya	13, 17	9, 12	4
<i>Personal Growth</i> (Pengembangan Pribadi)	Terbuka untuk pengalaman baru	7, 14		2
	Keinginan untuk menyadari dan mengembangkan potensinya	3	5, 8	3
<i>Positive Relation with Other</i> (Hubungan Positif dengan Orang Lain)	Memiliki empati kepada sesama manusia	10, 25		2
	Mampu membangun hubungan interpersonal dengan sesama dan saling percaya	4, 23	22	3
<i>Purpose in Life</i> (Tujuan Hidup)	Memiliki makna dalam kehidupan masa kini ataupun yang telah dijalani		20, 27	2

	Memiliki kejelasan dalam tujuan hidup	1, 2	16	3
<i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	Memiliki perasaan positif pada masa lalunya	21	24	2
	Merasakan kepuasan pada diri sendiri	18		1
	Menerima aspek positif maupun negatif	26	28	2
Jumlah				28

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Azwar mengatakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki makna sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat dapat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti yang diinginkan oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2014).

Validitas memberikan makna bahwa alat ukur yang digunakan dapat memberikan nilai yang kita inginkan. Salah satu ukuran untuk kuesioner adalah apa yang disebut sebagai validitas konstruk (*construct validity*). Dalam pengertian ini, bahwa sebuah kuesioner yang berupa pertanyaan untuk mengukur suatu hal, dapat dikatakan valid jika setiap aitem pertanyaan yang membentuk kuesioner memiliki keterkaitan yang tinggi. Menurut Sugiono (2010) dalam pengujian validitas konstruk

dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara skor butir pertanyaan dengan skor totalnya. Pertanyaan yang memiliki nilai korelasi rendah dengan aitem pertanyaan yang dinyatakan sebagai pertanyaan yang tidak valid.

Metode untuk memberikan penilaian terhadap validitas kuesioner adalah korelasi product moment (*Person Correlation*) dari Karl Pearson, antara skor setiap butir pertanyaan dengan skor total. Rumus untuk menguji validitas adalah :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

X = Skor setiap item

Y = Skor total dikurangi item

N = Banyaknya data atau jumlah sampel

Sedangkan untuk metode lain yang digunakan dengan tujuan melihat kevalidan alat ukur diantaranya *Expert Review* yaitu bertanya pada yang sudah berpengalaman atau yang lebih ahli tentang hal-hal yang berhubungan dengan variabel yang digunakan pada penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang berisi makna seberapa tinggi dalam kecermatan pengukuran. Reliabilitas menunjukkan arti sejauh mana suatu instrumen dapat dipercaya

untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006). Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai 1,00. Apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2014).

Uji reliabilitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui reliabilitas pada suatu instrumen dengan menggunakan teknik *Croanbach's Alpha* yang dibantu dengan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) 16.0 for windows* dimana alat ukur tersebut merupakan bagian aitem yang konsisten.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum x_b^2}{x_b^2} \right]$$

Keterangan :

k = Jumlah butir

$\sum x_b^2$ = Jumlah butir

x_b^2 = Varian total

r_{11} = Reliabilitas instrument

H. Metode Analisis Data

Analisis data adalah langkah yang digunakan dalam menjawab rumusan masalah dalam sebuah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Hasil dari jawaban responden masih berupa data mentah dan selanjutnya mengolah data mentah tersebut dengan memasukan kedalam microsoft excel dan *SPSS*

16.0 for windows. Adapun data yang didapatkan melalui skala dianalisa dengan teknik sebagai berikut :

1. Uji Deskriptif

Data deskriptif adalah analisis untuk menggambarkan dan mengetahui tinggi rendahnya tingkat variabel (variabel X dan Y) dalam penelitian. Azwar (2010) berpendapat bahwa uji deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai penelitian berdasarkan data dari variabel yang didapatkan dan tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan, mengumpulkan, meringkas, dan mendeskripsikan data sehingga memberikan informasi bermanfaat. Data yang disajikan dalam uji ini dalam bentuk ukuran pemusatan data (*mean*, median), penyebaran data (standar deviasi), tabel atau grafik (Nisfiannor, 2009). Sebelum ke analisis terlebih dahulu melakukan uji validitas, reliabilitas, normalitas, dan linieritas. Uji deskriptif ini dilakukan dengan mengelompokkan skor subjek berdasarkan norma dengan tujuan mengetahui tingkat dari variabel penelitian yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Metode analisa data yang digunakan bertujuan untuk mengetahui masing-masing tingkat penyesuaian diri dan *psychological well-being* maka dalam perhitungannya menggunakan langkah sebagai berikut :

- a. *Mean*, adalah jumlah seluruh angka dibagi banyaknya angka yang telah dijumlahkan. Penelitian ini menggunakan *mean* hipotetik :

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (X_{\text{maks}} + X_{\text{min}}) \sum n$$

Keterangan :

X_{maks} = nilai maksimal aitem

X_{min} = nilai minimal aitem

$\sum n$ = jumlah aitem yang diterima

- b. Standar Deviasi (SD) hipotetik dengan rumus :

$$SD = \frac{1}{6} (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}})$$

Keterangan :

X_{maks} = nilai maksimal subjek

X_{min} = nilai minimal subjek

Setelah menemukan nilai mean hipotetik dan SD hipotetik, maka langkah selanjutnya melakukan perhitungan prosentase masing-masing variabel dengan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

c. Kategorisasi

Kemudian menentukan kategorisasi dari setiap skor skala penelitian, setelah skor penelitian ditemukan maka ditetapkan pada kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi skor penelitian menggunakan norma sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Norma Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	$M + (1SD \leq X)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

I. Pengujian Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah sebaran data dalam penelitian terdistribusi secara normal. Hal ini dilakukan berdasarkan asumsi bahwa seluruh perhitungan statistik parametrik hanya dapat

dilakukan jika sebaran data normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogrov Smirnov* dengan bantuan SPSS. Data yang terdistribusi secara normal umumnya memiliki nilai $p > 0,05$. Jika hasil yang didapatkan dari perhitungan uji normalitas berupa $p < 0,05$ berarti data tersebut tidak terdistribusi secara normal. (Santoso, 2010).

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel yang dianalisis mengikuti sebuah garis lurus atau tidak. Jika hubungan antar variabel ini berada dalam sebuah garis lurus, ketika terjadi penurunan di suatu variabel maka akan diikuti oleh peningkatan atau penurunan variabel lainnya. (Santoso, 2010).

J. Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Sederhana

Uji regresi sederhana digunakan untuk mengukur dan menguji hubungan fungsional antara dua variabel. Menurut Sugiyono (1997) bahwa uji regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Pemilihan jenis analisis regresi sederhana karena dalam penelitian terdiri dari satu variabel bebas (penyesuaian diri) dan variabel terikat (*psychological well-being*). Peneliti juga menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows* dan *microsoft excell* yang bertujuan untuk menghindari dalam kesalahan perhitungan manual. Adapun rumus persamaannya adalah sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y : Nilai variabel terikat (dependent)

a : Nilai variabel bebas (independent)

bX : Koefisien regresi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang

1. Deskripsi Pondok Pesantren Sabilurrosyad b Gasek Malang

Pondok pesantren Sabilurrosyad terletak di dusun Gasek, desa Karang Besuki, Kec. Sukun, Kota Malang. Sebelum pondok ini berdiri, rata-rata penduduknya adalah nonmuslim. Keyakinan agama penduduk masih sangat rendah. Apalagi di desa itu proses Kristenisasi sudah berkembang. Melihat keadaan saat itu, beberapa pemuka agama di desa tersebut menyatakan keprihatinannya dan berharap bisa didirikan pesantren untuk menjaga dan memperkuat Islam, agar tidak terpengaruh ajaran Kristen.

Munculnya ide tersebut, membuat salah satu warga yang namanya tidak mau diungkapkan mewakafkan lahan seluas $\pm 2000 \text{ m}^2$, dan menyerahkannya kepada instansi NU untuk dibangun pondok pesantren. Kemudian berdasarkan dana yang terkumpul dari beberapa tokoh, dibangunlah pondok satu lokal. Karena semakin hari santri semakin bertambah dan belum ada pengasuhnya sehingga masih dalam pengawasan yayasan Sabilurrosyad. Maka KH. Marzuki Mustamar yang sebelumnya mempunyai santri berjumlah ± 21 orang putra dan putri, yang tinggal di kontrakan diminta oleh pihak yayasan menjadi pengasuh pondok pesantren Sabilurrosyad.

KH.Marzuqi Mustamar dan santri-santrinya pindah ke pondok pesantren tersebut. Namun mengingat Yayasan Sabilurrosyad hanya membangun pondok khusus untuk santri laki-laki dan bukan perempuan, maka hanya santri laki-laki yang menempati pondok pesantren tersebut. Akhirnya santri putri tetap diasuh oleh ustadz Marzuki dan lepas tanggung jawab dari yayasan dengan beberapa

wilayah asrama sebagai tempat tinggal santri putri. Beberapa tahun kemudian semakin bertambah pengasuh pondok pesantren Sabilurrosyad, yaitu Ustadz Murtadlo Amin dan Ustadz Abdul Aziz Husein.

Tahun demi tahun, seiring bertambahnya jumlah santri, yayasan membentuk panitia untuk membangun masjid dan pondok. Tepatnya, sekitar tahun 2001. Tujuan pembangunan ini adalah untuk dijadikan sebagai tempat ibadah dan kegiatan belajar mengajar bagi para santri dan masyarakat sekitar dan sebagai tempat untuk beribadah, mengingat kawasan tersebut berada di tengah-tengah kota yang bersih dan asri, tersedia fasilitas yang memadai dan memenuhi syarat untuk asrama santri putri sehingga memungkinkan tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Berdasarkan tujuan tersebut, maka sasaran dari kegiatan ini adalah mahasiswa atau pelajar yang berada di daerah Kota Malang dan sekitarnya serta masyarakat Islam.

Sistem pembelajaran pondok pesantren antara putra dengan pondok pesantren putri sama. Pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek memiliki dua lembaga pendidikan, yaitu madrasah diniyah dan TPQ. Madrasah diniyah khusus untuk santri yang menimba ilmu sehingga dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu *awwaliyah*, *wustho*, *ulya*. Sedangkan TPQ khusus untuk anak-anak yang mendalami ilmu al quran dan ilmu agama yang ustadz ustadzahnya adalah santri pondok pesantren Sabilurrosyad.

2. Kegiatan Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang

a. Kegiatan Harian

No.	Kegiatan	Waku	Tempat
1.	Sholat shubuh berjamaah	04.00-05.00	Masjid Nur Ahmad
2.	Pengajian <i>wetonan</i>	05.00-06.30	Masjid Nur Ahmad

3.	Sholat maghrib berjamaah	17.30-18.15	Masjid Nur Ahmad
4.	Pengajian al qur'an	18.15-19.00	Masjid Nur Ahmad
5.	Sholat isya' berjamaah	19.00-19.30	Masjid Nur Ahmad
6.	Madrasah diniyah	19.30-21.00	Masjid Nur Ahmad

b. Kegiatan Mingguan

Kegiatan mingguan yang dilakukan oleh santri Sabilurrosyad berupa tahlil, diba', burdah, rotibul hadad.

c. Kegiatan yang Bersifat Kondisional

Kegiatan yang bersifat kondisional berupa pelatihan-pelatihan, sarasehan, seminar, dll.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di pondok pesantren Sabilurrosyad yang bertepatan berada di dusun Gasek, desa Karang Besuki, Kec. Sukun, Kota Malang. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu mulai dari sampai 22-28 Juli 2020.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Sabilurrosyad yang terdiri dari 197 santri yang bermukim di pondok pesantren dengan usia 18-23 tahun yang mulai masuk pondok pesantren pada tahun ajaran 2015-2020.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala kuesioner melalui *google form*. Peneliti

memberikan *link google form* kepada 197 subjek melalui aplikasi *chatting whatsapp* baik secara personal pada masing-masing subjek atau melalui grup whatsapp.

4. Hambatan-hambatan Saat Penelitian

- a. Karena penyebaran skala kuesioner dilakukan melalui google form yang mewajibkan subjek mengisi kuesioner dengan cara online, hal ini menghambat subjek yang tidak mempunyai akses internet. Namun peneliti telah mensiasati dengan cara membagikan skala kuesioner dengan bentuk file microsoft word.
- b. Koordinasi dengan subjek putra sehingga peneliti meminta bantuan pengurus putra di pondok pesantren untuk menyebarkan skala penelitian.
- c. Terdapat beberapa subjek yang tidak segera menyelesaikan pengisian kuesioner penelitian.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk melihat sebuah tes dapat mengukur atribut yang seharusnya diukur. Standar dalam pengukuran yang digunakan untuk menentukan aitem yang valid dan gugur adalah $>0,30$. Dasar tersebut sesuai dengan pendapat Azwar (2012:45) yang menjelaskan bahwa aitem yang koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya diakui dapat memenuhi persyaratan psikometrik sebagai bagian dari tes. Namun, batas tersebut dapat dilakukan pengurangan sesuai kondisi lapangan saat penelitian. Hasil perhitungan daya beda aitem skala penelitian diperlihatkan secara lebih rinci sebagai berikut:

a. Skala Penyesuaian Diri

Hasil perhitungan uji penelitian pada skala penyesuaian diri adalah 18 aitem valid dan 6 aitem yang gugur. Perhitungan dilakukan dengan uji

keseluruhan semua aspek penyesuaian diri. adapun nilai koefisien pada penyesuaian diri secara keseluruhan berkisar antara 0,328-0,721. Pada tabel dibawah ini dikelompokkan sesuai dengan aspek setiap sumber atau variabel.

Tabel 4. 1 Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Aitem Favorabel		Aitem Unfavorabel	
	Valid	Gugur	Valid	Gugur
<i>Self knowledge and self insight</i> (pengetahuan dan wawasan diri)	1, 2, 18	-	7	5, 24
<i>Adaptability</i> (Kemampuan beradaptasi)	4	8	21, 22	-
<i>Self control and self development</i> (kontrol diri dan perkembangan diri)	3, 14	6, 13	9, 10, 11, 23	-
<i>Adequate perspective, scale of value, dan philosophy of life</i> (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai)	12, 16	20	15, 17, 19	-

b. Skala *Psychological Well Being*

Perhitungan uji penelitian pada skala *psychological well being* dilakukan dengan uji keseluruhan semua dimensi. Adapun nilai koefisien pada *psychological well being* secara keseluruhan berkisar antara 0,456-0,842. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 2 Sebaran Aitem Skala Psychological Well Being

Dimensi	Aitem Favorabel		Aitem Unfavorabel	
	Valid	Gugur	Valid	Gugur
<i>Autonomy</i> (Kemandirian)	6, 15, 19	-	11	-
<i>Enviromental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	13, 17	-	9, 12	-
<i>Personal Growth</i> (Pengembangan Pribadi)	3, 7	14	5	8
<i>Positive Relation with Other</i> (Hubungan Positif dengan Orang Lain)	4, 23	10, 25	22	-
<i>Purpose in Life</i> (Tujuan Hidup)	2	1	16, 20, 27	-
<i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	18, 21, 26	-	24, 28	-

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu sejauhmana hasil dalam pengukuran tetap stabil (konsisten) apabila dilakukan berulang kali terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama (Suryabrata, 2000:56). Reliabilitas dinyatakan koefisien jika terdapat pada nominal angka antara 0-1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati 1,00 maka reliabilitas alat ukur juga semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai oleh koefisien reliabilitas mendekati angka 0 (Azwar, 2012:49). Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri dan Psychological Well Being

No.	Variabel	Koefisien Alpha Cronbach	Keterangan
1.	Penyesuaian Diri	0,852	Reliabel
2.	<i>Psychological Well Being</i>	0,934	Reliabel

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa kedua skala memiliki hasil yang sama-sama reliabel sekitar 0 sampai 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala penyesuaian diri dan *psychological well being* reliabel dan layak dijadikan sebagai instrument penelitian.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk menguji melihat adakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal sehingga dapat digunakan dalam statistic parametik. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16.0 for *Windows* dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Apabila nilai signifikan dalam uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa distribusinya normal. Adapun hasil dari uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		197
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.27089251
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.044
	Negative	-.023

Kolmogorov-Smirnov Z	.624
Asymp. Sig. (2-tailed)	.831
a. Test distribution is Normal.	

Berdasarkan tabel 4.4 mengenai hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,831 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi adalah normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah variable-variabel yang digunakan terdapat hubungan linier atau tidak. Uji linierity pada penelitian ini menggunakan *Linierity Test* pada SPSS 16.0 for *Windows*. Apabila nilai signifikan dalam uji linieritas bernilai $p > 0,05$ maka variabel memiliki hubungan yang linier. Adapun hasil uji lineritas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Linierity Test

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
PWB * PD	Between Groups	(Combined)	2094.119	27	77.560	.862	.665
		Linearity	456.690	1	456.690	5.075	.026
		Deviation from Linearity	1637.429	26	62.978	.700	.858
	Within Groups		15208.663	169	89.992		
	Total		17302.782	196			

Berdasarkan tabel 4.5 mengenai hasil uji linieritas diketahui nilai *Sig. deviation from linierity* sebesar $0,858 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara penyesuaian diri terhadap *psychological well being*.

4. Hasil Analisis Deskriptif

Deskripsi data bertujuan untuk mengetahui karakteristik data penelitian yang dilakukan. Deskripsi data digunakan untuk

memperlihatkan data supaya memudahkan dalam menginterpretasikannya. Laporan data statistik yang telah diukur sebelumnya yaitu berupa *mean* (rata-rata), *standard deviation* (standar deviasi), nilai maksimum, dan nilai minimum. Berdasarkan data dari penelitian, maka deskripsi data dari variabel penyesuaian diri dan *psychological well being* adalah sebagai berikut:

a. Skor Hipotetik

Untuk mengetahui deskripsi tingkat tinggi, sedang, dan rendahnya setiap variabel maka perhitungan berlandaskan pada skor hipotetik. Penggunaan skor hipotetik dalam penelitian ini menggunakan alat ukur sebagai acuan penentuan tinggi rendahnya skor subjek. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Deskripsi Skor Hipotetik

Skala	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	18	72	45	9
<i>Psychological Well Being</i>	23	92	57,5	11,5

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Penyesuaian Diri

$$\begin{aligned} \mu &= \frac{1}{2} (X_{\text{maks}} + X_{\text{min}}) \sum n & \mu & : \text{mean hipotetik} \\ &= \frac{1}{2} (4+1) 18 & X_{\text{maks}} & : \text{skor maksimal aitem} \\ &= \frac{1}{2} (5) 18 & X_{\text{min}} & : \text{skor minimal aitem} \\ &= \frac{1}{2} \times 90 & \sum n & : \text{jumlah aitem} \\ &= 45 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min}) & \sigma & : \text{deviasi standar hipotetik} \\ &= 1/6 (72 - 18) & X_{max} & : \text{skor maksimal subjek} \\ &= 1/6 (54) & X_{min} & : \text{skor minimal subjek} \\ &= 9\end{aligned}$$

Skala penyesuaian diri memiliki skor item terendah sebesar 18 dan skor item tertinggi sebesar 72 dengan *mean* sebesar 45 dan standar deviasi sebesar 9.

2) *Psychological Well Being*

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2}(X_{maks} + X_{min}) \sum n & \mu & : \text{mean hipotetik} \\ &= \frac{1}{2}(4+1) 23 & X_{maks} & : \text{skor maksimal aitem} \\ &= \frac{1}{2}(5) 23 & X_{min} & : \text{skor minimal aitem} \\ &= \frac{1}{2} \times 115 & \sum n & : \text{jumlah aitem} \\ &= 57,5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min}) & \sigma & : \text{deviasi standar hipotetik} \\ &= 1/6 (92 - 23) & X_{max} & : \text{skor maksimal subjek} \\ &= 1/6 (69) & X_{min} & : \text{skor minimal subjek} \\ &= 11,5\end{aligned}$$

Skala *psychological well being* memiliki skor item terendah sebesar 23 dan skor item tertinggi sebesar 92 dengan *mean* sebesar 57,5 dan standar deviasi sebesar 11,5.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Skor yang digunakan dalam kategorisasi data penelitian adalah skor hipotetik dengan norma sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Norma Kategorisasi

Norma	Kategori
$M + (1SD \leq X)$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$X \leq (M - 1SD)$	Rendah

Untuk mengetahui kategori masing-masing variabel, peneliti menggunakan kategorisasi rentang masing-masing responden yang dibagi menjadi tiga interval yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Perhitungan kategorisasi menggunakan bantuan program SPSS 16.0 for Windows. Penjelasan kategorisasi masing-masing variabel tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Penyesuaian Diri

Kategorisasi tingkat penyesuaian diri subjek dijelaskan sebagai berikut:

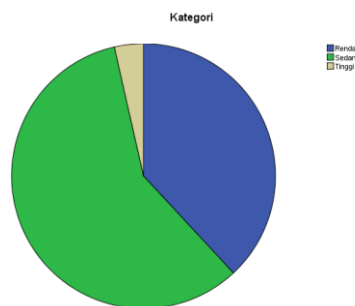
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

No.	Kategori	Kriteria/Range	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	>54	7	4%
2.	Sedang	37-53	115	58%
3.	Rendah	<36	75	38%

Jumlah	197	100%
--------	-----	------

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa tingkat penyesuaian diri pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang yang memiliki penyesuaian diri tinggi yaitu 4% (7 santri), tingkat sedang 58% (115 santri), dan tingkat rendah 38% (75 santri). Diagram kategorisasi tingkat penyesuaian diri subjek penelitian dijelaskan pada gambar 4.1 sebagaimana berikut:

Penyesuaian Diri



Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Tingkat Penyesuaian Diri

Berdasarkan gambar 4.1 dapat diketahui bahwa kategorisasi penyesuaian diri terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 58%.

2) *Psychological Well Being*

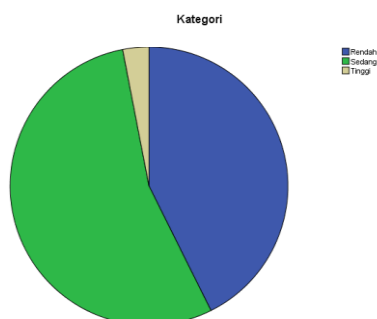
Kategorisasi tingkat *psychological well being* subjek dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Kategorisasi Skala *Psychological Well Being*

No.	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	>69	6	3%
2.	Sedang	47-68	107	54%
3.	Rendah	<46	84	43%
Jumlah			197	100%

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa tingkat *psychological well being* pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang yang memiliki *psychological well being* tinggi yaitu 3% (6 santri), tingkat sedang 54% (107 santri), dan tingkat rendah 43% (84 santri). Diagram kategorisasi tingkat *psychological well being* subjek penelitian dijelaskan pada gambar 4.2 sebagaimana berikut:

Psychological Well Being



Gambar 4. 2 Diagram Kategorisasi Tingkat Psychological Well Being

Berdasarkan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa kategorisasi *psychological well being* terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 54%.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara Variabel X (Penyesuaian Diri) terhadap Variabel Y (*Psychological Well Being*). Pada penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Sederhana dengan menggunakan bantuan program *SPSS version 16.0 for Windows*. Adapun analisisnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 10 ANOVA Penyesuaian Diri dan Psychological Well Being

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	456.690	1	456.690	5.286	.000 ^a
	Residual	16846.092	195	86.390		
	Total	17302.782	196			

a. Predictors: (Constant), PD

b. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan tabel 4.10 mengenai hasil pada tabel ANOVA dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $\alpha < 0,05$ yaitu $\alpha < 0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antar dua variabel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara penyesuaian diri terhadap *psychological well being* pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang.

Tabel 4. 11 Model Summary Analisis Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.162 ^a	.26	.21	9.29463

a. Predictors: (Constant), PD

b. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan tabel 4.11 diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau *R Square* 0,26. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan sumbangsih 26% terhadap variable *psychological well being* dan 74% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, selain dari penyesuaian diri.

6. Aspek Utama Pembentuk Variabel

Aspek utama adalah nilai yang paling kuat atau berpengaruh pada sebuah aspek jika dikorelasikan dengan total semua aspek setiap variabel. Dalam penelitian ini untuk dapat mengetahui pembentuk utama pada setiap variabel, maka peneliti menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2013* dan *SPSS 16.0 for windows*. Adapun hasil dari setiap variabel adalah sebagai berikut:

a. Variabel Penyesuaian Diri

Aspek pembentuk utama variabel penyesuaian diri dijelaskan pada tabel 4.12 sebagaimana berikut:

Tabel 4. 12 Aspek Utama Variabel Penyesuaian Diri

Aspek Penyesuaian Diri	Sig.
a. <i>Self Knowledge and Self Insight</i> (pengetahuan dan wawasan diri)	0,890
b. <i>Adaptability</i> (Kemampuan beradaptasi)	0,839
c. <i>Self Control and Self Development</i> (kontrol diri dan perkembangan diri)	0,904
d. <i>Adequate Perspective, Scale of Value, dan Philosophy of Life</i> (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai)	0,915

Pada tabel 4.12 mengenai analisis aspek penyesuaian diri diatas, dapat diketahui bahwa setiap aspek memiliki hubungan positif yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi paling tinggi sebesar 0,915 yaitu *adequate perspective scale of value, dan philosophy of life* (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai), setelah itu diikuti oleh aspek *self control and self development* (kontrol diri dan perkembangan diri) dengan nilai 0,904. Kemudian diikuti oleh aspek *self knowledge and self insight* (pengetahuan dan wawasan diri) dengan nilai 0,890 dan

berikutnya adalah aspek *adaptability* (kemampuan beradaptasi) dengan nilai signifikansi 0,839. Kesimpulannya dari keempat aspek penyesuaian diri sebagai pembentuk utama penyesuaian diri pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang yaitu aspek *perspective*, *scale of value*, dan *philosopy of life* (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai) dengan nilai signifikansi sebesar 0,915.

b. Variabel *Psychological Well Being*

Dimensi pembentuk utama variabel penyesuaian diri dijelaskan pada tabel 4.13 sebagaimana berikut:

Tabel 4. 13 Aspek Utama Variabel *Psychological Well Being*

Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	Sig.
a. <i>Autonomy</i> (Kemandirian)	0,731
b. <i>Enviromental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	0,891
c. <i>Personal Growth</i> (Pengembangan Pribadi)	0,698
d. <i>Positive Relation with Other</i> (Hubungan Positif dengan Orang Lain)	0,725
e. <i>Purpose in Life</i> (Tujuan Hidup)	0,870
f. <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	0,889

Pada tabel 4.13 mengenai analisis dimensi *psychological well being* diatas, dapat diketahui bahwa setiap aspek memiliki hubungan positif yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi paling tinggi sebesar 0,891 yaitu *enviromental mastery* (penguasaan lingkungan), kemudian diikuti aspek *self acceptance* (penerimaan diri) dengan nilai 0,889. Selanjutnya yaitu aspek *purpose in life* (tujuan hidup) untuk nilai signifikansi 0,870

dan untuk aspek *positive relation with other* (hubungan positif dengan orang lain) nilai signifikansinya adalah 0,725. Setelah itu diikuti aspek *autonomy* (kemandirian) yang nilai signifikansinya 0,731 dan terakhir aspek *personal growth* (pengembangan pribadi) dengan nilai signifikansi 0,698. Sehingga korelasi yang paling kuat adalah aspek *enviromental mastery* (penguasaan lingkungan) sebagai aspek pembentuk utama dari variabel *psychological well being*.

D. Pembahasan

1. Tingkat Penyesuaian Diri pada Santri Sabilurrosyad Gasek

Malang

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang mendapatkan hasil yang ditunjukkan dengan hasil skor kategori tinggi sebesar 4% dengan jumlah frekuensi 7 santri, kategori sedang 58% dengan frekuensi 115 santri, dan pada kategori rendah 38% terdapat 75 santri. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh santri pondok pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang memiliki penyesuaian diri sedang.

Berdasarkan hasil data analisis deskriptif menunjukkan bahwa santri Sabilurrosyad Gasek Malang memiliki penyesuaian diri yang sedang dengan pengklasifikasian 115 santri atau sekitar 58%. Tingkat penyesuaian diri pada santri yang sedang tersebut tidak luput dari beberapa aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) yaitu mencakup aspek internal dan eksternal. Aspek penyesuaian diri internal atau juga disebut kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu pada dirinya sendiri berdasarkan dunia yang ada didalam dirinya.

Adapun aspek penyesuaian diri eksternal dipengaruhi kondisi sosialnya. Menurut Desmita (2010) penyesuaian diri yang sedang pada santri berarti bahwa mereka berada di tengah-tengah antara

peningkatan penyesuaian diri atau sebaliknya justru akan menurun sehingga harus ditingkatkan lagi dan yang terpenting dalam kemampuan beradaptasi. Rendahnya aspek kemampuan beradaptasi ini dikarenakan santri Sabilurrosyad Gasek belum mampu berinteraksi secara harmonis dengan lingkungannya seperti kurang terbuka terhadap orang disekitarnya sehingga tidak ada yang dipercaya untuk menceritakan masalahnya dan kurangnya kepercayaan akan intelektual mereka serta kemampuan sosial.

Gerungan (2004) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan mengubah diri sesuai lingkungan sekitar atau sebaliknya, mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri individu tersebut. Sejalan dengan penelitian Septiana (2007: 88) yang menyatakan bahwa individu saat menentukan untuk tinggal di lingkungan baru berarti dia akan menerima segala peraturan atau kebiasaan, tata tertib yang diterapkan di lingkungan tersebut atau dengan individu yang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa individu tersebut diharuskan menyesuaikan diri dengan orang baru dan peraturan-peraturan yang ada di pondok pesantren yang berbeda dengan keinginan, kebiasaan, dan sifat mereka.

Tingkat penyesuaian diri yang sedang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik, lingkungan, serta dari beberapa pengalaman yang mereka lampau baik dalam pengalaman secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Yulianita (dalam Sobur, 2003) mengatakan bahwa dalam perkembangannya penyesuaian diri meningkat melalui interaksi dengan orang lain dan pengalaman situasional. Pengalaman hasil interaksi santri sangat membantu dalam perkembangan penyesuaian diri santri, interaksi santri dengan pengasuh, para ustadz dan ustadzah, dan dalam interaksi yang bernilai positif, sehingga membentuk penyesuaian diri yang positif, akan tetapi adanya pengaruh dari lingkungan luar pesantren juga ikut andil dalam pembentukan penyesuaian diri, terkadang pengaruh interaksi luar yang

kurang baik untuk seseorang maka akan menyebabkan penyesuaian diri yang kurang baik juga.

Realita yang ada menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada santri Sabilurrosyad lebih banyak dipengaruhi oleh manajemen tekanan yang dihadapi secara normal dan prinsip individu yang mengarahkan dirinya dan pikirannya dalam menjalin hubungan yang baik dibarengi dengan filosofi yang jelas. Penelitian Yusuf (2008) juga menyatakan bahwa seseorang yang mudah dalam menyesuaikan diri, baik dengan dirinya sendiri atau dengan lingkungan dia berada maka akan mudah dalam menyelesaikan konflik.

2. Tingkat *Psychological Well Being* pada Santri Sabilurrosyad

Gasek Malang

Menurut Djunaedi, Ramadhani, dan Sismiati (2016) *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki *psychological well being* yang baik pasti akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, serta menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Tingkat *psychological well being* santri Sabilurrosyad secara keseluruhan mendapatkan hasil bahwa yang memiliki *psychological well being* berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase 3,0%, dan berada pada kategori rendah dengan jumlah persentase 42,6%. Sedangkan untuk sisanya memiliki *psychological well being* sedang dengan jumlah persentase 54,3%. Maka dapat disimpulkan bahwa santri Sabilurrosyad mayoritas memiliki tingkat *psychological well being* yang berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri Sabilurrosyad memiliki tingkat *psychological well being* yang sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa santri Sabilurrosyad memiliki sikap mau

menerima apa yang ada dalam dirinya, berusaha tidak bergantung pada orang lain, serta memiliki pandangan tentang masa depannya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang disekitarnya, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang baru ditempati.

Adapun santri yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah maka memiliki masalah dalam hal psikologis terhadap dirinya untuk mengoptimalkan fungsi psikologisnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Karyono, dkk (2008:95) juga mengungkapkan bahwa individu yang mengalami stres berkelanjutan dapat merasakan penurunan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* yang sedang ke tinggi artinya bahwa santri mempunyai penilaian dan mental positif. Aristoteles (dalam Ryff, 1989:103) menyatakan ketika seseorang memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya dan memiliki mental yang sehat, serta dapat mengoptimalkan dan mengeksplor segala potensi yang telah dimiliki, maka individu tersebut dapat dinyatakan mempunyai fungsi psikologis yang bernilai positif (*positive psychological functioning*). Seperti pada hasil penelitian yang telah dilakukan Goldstein (2007:79) bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat merendahkan tingkat stres yang dirasakannya.

3. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap *Psychological Well Being* pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang

Berdasarkan hasil uji normalitas penelitian diketahui nilai signifikansi $0,831 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi adalah normal. Kemudian pada hasil uji linieritas diketahui bahwa ada hubungan yang linier dengan nilai *Sig. deviation from linearity* sebesar $0,1858 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara dua variabel. Pada hasil penelitian analisis regresi sederhana penyesuaian diri secara

keseluruhan mempunyai kontribusi terhadap *psychological well being* dengan nilai *R Square* sebesar 26% dengan nilai signifikansi 0,000 dan 74% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, selain dari penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil analisis penelitian tersebut maka hipotesis diterima yaitu adanya pengaruh penyesuaian diri terhadap *psychological well being* santri Sabilurrosyad. Semakin tinggi penyesuaian diri yang diberikan maka semakin tinggi pula *psychological well being* santri Sabilurrosyad.

Individu yang pada dimensi penguasaan terhadap lingkungannya dapat terpenuhi maka memiliki ciri mampu memanipulasi keadaan dan mampu menciptakan serta memilih lingkungan sesuai keadaan dirinya (Ryff & Keyes, 1995: 176). Hal ini memberikan makna bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan baik seperti penyesuaian diri yang diungkapkan Sunarto dan Hartono (2008: 86) bahwa penyesuaian diri adalah usaha seseorang untuk mencapai suatu keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya. Hal tersebut juga sesuai dengan definisi penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Gufron dan Risnawita (2011: 95) bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan baik dalam diri ataupun lingkungannya sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan serta terciptanya keserasian antara individu dengan realitas kehidupannya.

Penyesuaian diri adalah suatu proses mencakup respon-respon mental dan tingkah laku individu supaya mampu mengatasi ketegangan, kebutuhan, frustrasi dan konflik (Schneider, 1964). Penyesuaian diri juga diartikan proses dalam diri individu yang bertujuan mengubah perilaku individu supaya terjadi hubungan yang sesuai antara individu dengan lingkungan sekitarnya (Mu'tadin, 2007:59). Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh dapat disimpulkan bahwa individu yang mampu menyesuaikan dirinya

dengan baik maka dapat terhindar dari ketegangan, depresi, frustrasi, konflik, dan emosi negatif lainnya.

Psychological well-being menurut Huppert (2009: 98) adalah perihal hidup yang berjalan dengan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana mampu berfungsi secara efektif. Sedangkan menurut Diener (2006: 140) mengemukakan bahwa *psychological well-being* adalah evaluasi manusia secara afektif dan kognitif terhadap kehidupan yang menjadi komponen kualitas hidup seseorang. Dan menurut pendapat Ryff (1989:189) bahwasanya PWB adalah kondisi yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Hal tersebut berarti bahwa penyesuaian diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* karena kesejahteraan psikologis dapat dilihat dengan didapatkannya kepuasan hidup, kebahagiaan, dan tidak ada gejala depresi (Ryff, 1955).

Penyesuaian diri berpengaruh terhadap *psychological well being*, yang berarti bahwa santri yang memiliki penyesuaian diri cukup tinggi dapat menjadikan seorang santri memiliki *psychological well being* atau kesejahteraan secara psikologis yang tinggi pula.

Menurut penelitian Jurissam (2016:105) seorang santri yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi ditunjukkan melalui kemampuannya dalam hubungan sosial yang baik ditempat individu itu berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya. Seperti memberi saran pada santri untuk bersikap terbuka dalam mengkomunikasikan setiap masalah yang sedang dialami. Mengarahkan dirinya supaya mampu mengontrol tekanan yang dihadapi di lingkungan barunya serta mampu menjalin hubungan yang baik dengan individu lain. Kemudian memiliki pandangan masa depan, berusaha tidak bergantung terhadap orang lain, dan mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang ditempati.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinda & Sumardjono (2011) yang memiliki hasil hipotesis yakni terdapat pengaruh yang signifikan penyesuaian diri terhadap *psychological well being* pada mahasiswa. Di dalam kehidupan pasti membutuhkan kesadaran diri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kesejahteraan psikologis yang menjadi kebiasaan sangat membutuhkan penyesuaian diri untuk mengubahnya menjadi perilaku positif. Searah dengan pendapat Goleman (dalam Tridhonanto, 2009) bahwa pengendalian situasi hati adalah inti hubungan sosial yang baik. Sehingga jika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain, maka orang tersebut memiliki tingkat kemampuan kesejahteraan psikologis yang baik dan akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri di lingkup pergaulan sosial serta lingkungannya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Amalia & Indati (2013:99) dalam penelitiannya mengenai hubungan penyesuaian diri dengan PWB pada ibu yang memiliki retardasi mental, memberikan hasil bahwa sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis adalah 20,1% sedangkan 79,97% adalah faktor yang lain. Rizki & Listiara (2014:101) juga membuktikan dalam penelitiannya bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap *school well-being* pada siswa. Sehingga apabila siswa pandai dalam menyesuaikan diri dengan kondisi di lingkungannya, maka siswa tersebut mampu memberikan tingkat kontribusi kesejahteraan psikologis yang baik dalam interaksi sosial di sekitarnya.

Sesuai dengan penelitian ini dapat diketahui bahwa ada beberapa aspek dari variabel penyesuaian diri mampu mempengaruhi *psychological well being* yaitu pada aspek *adequate perspective, scale of value, dan philosophy of life* (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,915.

Kemudian aspek *self control and self development* (kontrol diri dan perkembangan diri) memiliki nilai signifikansi 0,904. Sedangkan pada aspek *self knowledge and self insight* (pengetahuan dan wawasan diri) memiliki nilai 0,890. Dan terakhir aspek *adaptability* (kemampuan beradaptasi) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,839. Berdasarkan hasil tersebut yang paling dominan mempengaruhi PWB adalah aspek perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai artinya ketika individu mampu mengenali hal tersebut maka dapat menghindari persepektif dan penilaian lingkungan yang negatif dilingkungan barunya.

Hasil penelitian diatas telah diperkuat dengan beberapa pendapat dari peneliti dan tokoh psikologi bahwa penyesuaian diri memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *psychological well being* seseorang. penelitian yang telah dilakukan oleh Efendi dan Tjahyono (dalam Sari dan Kuncoro, 2006) mengatakan bahwa penyesuaian diri berperan penting dalam menjaga keadaan psikologis seseorang yang mengalami tekanan. Melalui penyesuaian diri maka kesejahteraan psikologis akan meningkatkan karena adanya pengertian dan perhatian yang akan perasaan memiliki, memiliki perasaan positif pada diri sendiri, dan meningkatkan harga diri sehingga individu mampu memberikan kesan yang baik tentang dirinya dan lingkungannya, mengungkapkan perspektif dan penilaian tentang dirinya dan lingkungannya, dan interaksi dengan orang lain berjalan dengan baik tanpa adanya tekanan dan stres.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat penyesuaian diri santri Sabilurrosyad Gasek Malang sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebesar 58%. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar santri Sabilurrosyad Gasek Malang mampu melakukan penyesuaian di lingkungan barunya, mampu berperan objektif sesuai dengan kemampuan diri, mampu menyadari kelebihan dan kekurangannya, serta adanya kemauan dalam mentaati norma, nilai, dan aturan yang berlaku di pondok pesantren Sabilurrosyad.
2. Tingkat *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis santri Sabilurrosyad Gasek Malang pada kategori sedang sebesar 54%. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar santri Sabilurrosyad mampu mempererat hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya, memiliki sikap mau menerima apa yang ada dalam dirinya, mempunyai wawasan tentang masa depannya, serta mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang sedang ditempati. Namun, santri Sabilurrosyad belum bisa optimal dalam fungsi psikologisnya.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh terhadap *psychological well being* pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ ($p < 0,000$) antara penyesuaian diri dengan *psychological well being* pada santri Sabilurrosyad. Artinya, semakin tinggi penyesuaian diri yang diberikan maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada santri Sabilurrosyad. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri yang diberikan maka semakin rendah pula *psychological well being* pada santri Sabilurrosyad Gasek Malang.

B. Saran

1. Bagi Santri

- a. Bagi santri sebaiknya mampu mengembangkan diri serta mampu beradaptasi secara aktif terhadap lingkungan dan sekitarnya sehingga mampu mempertahankan *psychological well being* dan membagikan pengalamannya serta mampu meningkatkan *psychological well beingnya* dengan santri lain sehingga mendukung dalam meningkatkan *psychological well being* bagi santri yang *psychological well beingnya* rendah. Salah satu cara yang dapat dimanfaatkan untuk mempertahankan yaitu meningkatkan penyesuaian dirinya.
- b. Bagi santri juga perlu meningkatkan kesehatan jiwa dengan meningkatkan dimensi *psychological well being* yang lebih rendah. Cara untuk memperbaikinya adalah dengan tidak mengeluh terhadap masalah yang berbelit-belit, mengontrol hal-hal yang dapat mengganggu kenyamanan, melepaskan aktivitas yang tidak berguna, percaya pada bakat, mengungkapkan rasa syukur atas keadaan saat ini, dan segera melakukan penilaian diri jika ada perilaku yang tidak pantas. Tanpa menunggu kritik atau saran orang lain, santri dapat membuat keputusan mandiri dan mengubah sikap secara mandiri dari penilaian orang lain.
- c. Bagi santri sangat diperlukan berinteraksi dengan lingkungan baru, dan memahami karakteristik di lingkungan barunya karena dalam aspek *adaptability* pada penyesuaian diri santri tergolong rendah. Sehingga santri diharapkan mampu dalam beradaptasi di lingkungan barunya, mampu mengatasi tekanan lingkungan sekitarnya untuk bertahan hidup dan mencoba percaya kepada orang lain untuk mendengarkan keluh kesahnya serta lebih memperhatikan lawan bicara daripada bermain *gadget*.

2. Bagi Pondok Pesantren

Bagi pondok pesantren diharapkan mampu lebih membina hubungan yang positif antara individu satu dengan yang lainnya supaya menciptakan suasana nyaman dan keterbukaan sehingga santri Sabilurrosyad dapat memperhatikan kesehatannya secara psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well being* seperti religiusitas, jenis kelamin, usia, dan lain sebagainya. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk memperbanyak sampel supaya ruang lingkup dalam penelitian menjadi lebih luas. Sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik lagi dan variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2004). *Psikologiremaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Anggraeni, T.P & Jannah, M. (2014). *Hubungan Antara Psychological Well-being dan Kepribadian Hardiness dengan Stres pada Petugas Port Security*. Vol, 3 No.2. Semarang: UNESA
- Anissa, N., & Handayani, A. (2012). *Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri yang tinggal bersama keluarga suami*. Jurnal Psikologi Pitutur, 1 (1), 57-67
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta.: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Batram, D., & Boniwel, L. (2007). *The science of happiness: Achieving sustained psychological well being. Positive psychology in practice*, 472-482.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Gerungan, V.A. (2004). *Psikologi sosial. Edisi ketiga*. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron dan Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz media.
- Goleman, Daniel. (2007). *Emotional Intellegence Questionnaire*. Journal of Leadership Academy.
- Halim & Atmoko. (2005). *Hubungan Antara Kecemasan Akan HIV/AIDS dan Psychological Well-being pada Waria yang Menjadi PKS*. *Jurnal Psikologi*, Volume 15 No.1, 17-31.

- Huppert, F.A. (2009). *Psychological Well Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health Well Being*. 2, 137-164.
- Kartono, Kartini. (2000). *Interpersonal Mahasiswa dalam Psikologika*. Yogyakarta: Erlangga.
- Karyono, Dewi, K.S., & Lela, TA. (2008). *Penanganan Stres dan Kesejahteraan Psikologis Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. *Media Medika Indonesia*, 43(2), 102-105. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Larocco, S. (1980). *Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres pada Karyawan Pabrik*. *Journal of Social and Psychology*.
- Millatina, Azka, et all. (2015). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Wanita Menopause (di RS Harapan Bandung)*. *Jurnal Prosiding Psikologi Situs Akademika*. Bandung: UNISBA.
- Purwanto, Evanthe. (2015). *Pengaruh Bibliotherapy Psychological Well Being Perempuan Lajang*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.4 No.1*.
- Rahayu, M.A. (2008). *Psychological Well Being pada Wanita Dewasa Muda Sebagai Istri Kedua dalam Pernikahan Poligami*. Skripsi. Jakarta: FPSI UI
- Rastogi, R & Rathi, N. (2007). *Meaning In Life and Psychological Well-being in Pre Adolescents & Adolescents*. *Journal of The Indian of Applied Psychology*, Vol 33, No.1, 31-38
- Rinda & Sumardjono. (2011). *Hubungan Penyesuaian Diri dan Psychological Well Being pada Mahasantri UIN Suka Yogyakarta*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa UIN Suka Vol, 1 No. 1*.

- Rizal, A.S. (2011). *Transformasi Corak Edukasi dalam Sistem Pendidikan Pesantren dari Pola Tradisi ke Pola Modern*. Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'li, 9(2)
- Rizki, M & Listiaa, A. (2014). *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan School Well Being pada Mahasiswa*. Jurnal Empati Psikologi Undip. Vol.3 No. 4.
- Ryff. (1989). *Happiness Is Everything, or is it exploration on the meaning of Psychological Well Being*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Ryff. C. D. (1995). *Psychological well being in adult life. Current directions in psychological science*. 4, 99-104.
- Ryff, C.D & Singer. (1989). *The Structure of Psychology Well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727
- Safura, L & Supriyantini, S. (2006). *Hubungan Antara penyesuaian Diri Anak di Sekolah dengan Prestasi Belajar*. Psikologia. Vol.2 No.1
- Saputri & Karyanta. (2013). *Hubungan Antara Religiusitas dan Social support dengan Psychology Well-being pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas Klaten*. Jurnal Ilmiah Psikologi Candra Jiwa Vol, 2 No 3 Desember
- Sarafino, E.P., Smith, T.W. (2011). *Health Psychology : Biopsychological Interactions Seventh Edition*. New York: John Wiley & Sons.
- Schneider, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Spillane, James.J. (2003). *Time Management: Pedoman Praktis Pengelolaan Waktu*. Yogyakarta: Kanisius
- Sudjarwo & Basrowi. (2009). *Manajemen Penelitian Sosial*. Bandung: Mandar Maju.

- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Susanti. (2012). *Hubungan Harga Diri dan Psychological Well-being pada Wanita Lajang Ditinjau dari Bidang Pekerjaan*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa UNES Vol, 1 No.1.
- Smet. B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Talamati, P.B. (2012). *Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism dan PWB Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UI*. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Utami, M.S & Amawidyati, S.A.G. (2007). *Religiusitas dan Psychological Well being pada Korban Gempa*. Jurnal Psikologi, Vol 34, No.2,164-176. Yogyakarta: UGM.
- Widuri, Erlina Listyanti. (2012). *Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Jurnal Humanitas (9),147-155.
- Widyasinta, Benedictine. (1997). *Hubungan Antara LOC dan Persepsi Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa (Suatu Studi terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Atma Jaya)*. Jurnal Psikologi, Vol 25, No. 1, 112-125
- World Helath Organization. (2010). *Mental Health: Strengthening Our Response* (hal internet).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian

Skala Penelitian Psikologi

Saya Naila Rahmah Dayyana mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi. Dengan tidak mengurangi rasa hormat, saya meminta bantuan teman-teman untuk mengisi kuesioner dibawah ini sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Semoga segala urusan teman-teman selalu dimudahkan oleh Allah swt.

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Status (Pendidikan) :

Petunjuk Pengisian

1. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan seksama.
2. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan perilaku anda.
3. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Apabila anda telah selesai mengerjakan, periksa kembali jawaban anda. Jangan sampai ada yang terlewati.

Skala Penyesuaian Diri

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
-----	------------	----	---	----	-----

1.	Saya mengetahui kelebihan yang ada pada diri saya				
2.	Saya berani mengakui kesalahan yang saya lakukan dan berusaha untuk memperbaikinya				
3.	Saya bertanggung jawab terhadap tugas atau amanah yang diembankan kepada saya				
4.	Saya berusaha untuk membaur saat berada di lingkungan yang baru				
5.	Tanpa berpikir panjang, saya akan menyalahkan orang lain jika yang dilakukan tidak sesuai dengan keinginan saya				
6.	Saya bisa bergaul dengan dengan baik dengan teman-teman kamar di pondok pesantren yang berasal dari daerah dan suku yang berbeda-beda				
7.	Saya tidak mengetahui keterbatasan yang ada pada diri saya				
8.	Saya berusaha mentaati peraturan yang diberlakukan di pondok pesantren meskipun bertentangan dengan keinginan saya				
9.	Akhir-akhir ini saya kurang dapat mengontrol emosi dengan baik				
10.	Saya tidak mau bergaul dengan teman yang tidak sependapat dengan saya				
11.	Permasalahan akademik yang saya hadapi di kelas reguler membuat saya berlarut-larut dalam kekhawatiran				
12.	Realitas yang terjadi dalam kehidupan saya entah itu sesuai dengan harapan atau tidak, harus saya hadapi dengan baik				
13.	Saya biasanya menceritakan masalah saya kepada teman dekat agar saya merasa lebih plong dan lega				

14.	Kegagalan yang terjadi saat saya berusaha mencapai target yang saya inginkan membuat saya tetap optimis dan berusaha mencobanya kembali sampai saya berhasil				
15.	Saya ingin lari dari kenyataan hidup yang tidak sejalan dengan harapan saya				
16.	Saya mengetahui alasan saya kuliah/sekolah dan apa yang saya harapkan dari perkuliahan/pembelajaran ini				
17.	Terkadang apa yang saya lakukan belum sesuai dengan apa yang nasihatkan kepada orang-orang di sekitar saya				
18.	Saya menyadari kelemahan yang ada pada diri saya				
19.	Saya belum mengetahui apa tujuan saya masuk ke pondok pesantren ini				
20.	Apa yang saya katakan sesuai dengan apa yang saya lakukan				
21.	Saya bersikap cuek terhadap lingkungan baru saya				
22.	Saya lebih memilih terkena <i>takziran</i> (hukuman) daripada saya harus mengikuti kegiatan pondok pesantren yang tidak biasa saya lakukan				
23.	Saat mengalami kegagalan ketika melakukan suatu tugas/pekerjaan, saya merasa pesimis dan tidak menemukan cara bangkit kembali				
24.	Saya tidak mengetahui kemampuan apa yang saya miliki				

Skala Psychological Well Being

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
-----	------------	----	---	----	-----

1.	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
2.	Saya memiliki rencana untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya				
3.	Saya tertarik dengan kegiatan yang akan memperluas wawasan saya				
4.	Saya mampu membina hubungan baik dengan orang lain				
5.	Saya tidak tertarik dengan pengalaman baru				
6.	Saya mampu menyampaikan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat orang lain				
7.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran berkelanjutan				
8.	Kehidupan saya sudah berjalan dengan baik tanpa mencoba hal baru				
9.	Saya sulit dalam menyesuaikan diri dengan orang lain ataupun di lingkungan pesantren				
10.	Teman-teman menilai saya sebagai orang yang peduli terhadap sesama				
11.	Saya suka bergantung dengan orang lain				
12.	Saya kewalahan dengan banyaknya kegiatan di pesantren maupun di kampus/sekolah				
13.	Saya mampu menyelesaikan kewajiban dan tugas sebagai santri				
14.	Pengalaman baru adalah hal penting untuk menantang cara berpikir tentang saya dan tentang dunia				
15.	Keputusan yang saya ambil tidak dipengaruhi orang lain				
16.	Saya tidak memiliki tujuan pasti terhadap apa yang				

	akan saya raih untuk masa depan				
17.	Saya mampu mengatur waktu antara kegiatan di pesantren dan sekolah/kampus				
18.	Saya merasa puas ketika berpikir tentang apa yang telah saya capai dalam hidup				
19.	Saya akan menyelesaikan suatu persoalan dengan kemampuan saya				
20.	Saya lelah dengan kehidupan saya sekarang				
21.	Kesalahan di masa lalu membuat saya melakukan usaha yang terbaik untuk masa depan				
22.	Saya sering merasa kesepian karena memiliki sahabat sedikit				
23.	Saya senang berbagi cerita dengan teman, guru/dosen, atau anggota keluarga				
24.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa atas prestasi yang telah saya capai				
25.	Saya menjadi pendengar yang baik ketika teman saya ada masalah				
26.	Saya tetap percaya diri dan berusaha menerima kekurangan dan kelebihan yang saya miliki				
27.	Saya melakukan sesuatu tanpa ada tujuan				
28.	Saya merasa kecewa terhadap cara saya menjalani hidup				

Lampiran 2 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

Uji Coba Skala Penyesuaian Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	72,37	68,105	,399	,847
VAR00002	72,26	68,273	,431	,847
VAR00003	72,26	66,834	,538	,844
VAR00004	72,27	68,435	,364	,848
VAR00005	72,65	69,361	,181	,854
VAR00006	72,37	70,388	,140	,854
VAR00007	73,26	63,368	,550	,841
VAR00008	72,58	68,738	,252	,852
VAR00009	73,16	63,995	,492	,843
VAR00010	72,65	68,683	,320	,849
VAR00011	73,12	62,395	,585	,839
VAR00012	72,90	65,147	,465	,844
VAR00013	72,39	69,428	,229	,852
VAR00014	73,32	63,661	,536	,842
VAR00015	72,46	67,788	,357	,848
VAR00016	73,10	61,225	,659	,836
VAR00017	72,55	67,471	,399	,847
VAR00018	72,75	63,789	,529	,842
VAR00019	72,69	67,154	,398	,847
VAR00020	72,44	69,721	,157	,855
VAR00021	72,88	66,199	,377	,848
VAR00022	72,94	64,021	,550	,841
VAR00023	72,73	63,827	,603	,839
VAR00024	72,10	71,727	,017	,856

Uji Coba Skala *Psychological Well Being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,934	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	79,4375	86,524	,151	,936
VAR00002	79,4875	82,541	,591	,931
VAR00003	81,1375	80,585	,695	,930
VAR00004	79,5313	82,251	,628	,931
VAR00005	80,9937	77,805	,842	,927
VAR00006	80,6875	82,430	,672	,931
VAR00007	79,6187	81,634	,456	,934
VAR00008	79,4063	86,935	,107	,937
VAR00009	79,4875	82,541	,591	,931
VAR00010	79,4563	86,074	,199	,936
VAR00011	79,5313	82,251	,628	,931
VAR00012	79,7312	82,852	,530	,932
VAR00013	79,6062	81,649	,719	,930
VAR00014	79,5688	85,958	,130	,939
VAR00015	81,1375	80,585	,695	,930
VAR00016	79,5313	82,251	,628	,931
VAR00017	80,9937	77,805	,842	,927
VAR00018	81,1375	80,585	,695	,930
VAR00019	79,6062	81,649	,719	,930
VAR00020	79,4875	82,541	,591	,931
VAR00021	79,6187	81,634	,456	,934
VAR00022	79,5313	82,251	,628	,931
VAR00023	80,9937	77,805	,842	,927
VAR00024	81,1375	80,585	,695	,930
VAR00025	79,6438	85,287	,223	,936
VAR00026	80,6875	82,430	,672	,931

VAR00027	79,5313	82,251	,628	,931
VAR00028	79,6062	81,649	,719	,930

Lampiran 3 Uji Normalitas dan Linearitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		197
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.27089251
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.044
	Negative	-.023
Kolmogorov-Smirnov Z		.624
Asymp. Sig. (2-tailed)		.831
a. Test distribution is Normal.		

Uji Linearitas

ANOVA Table

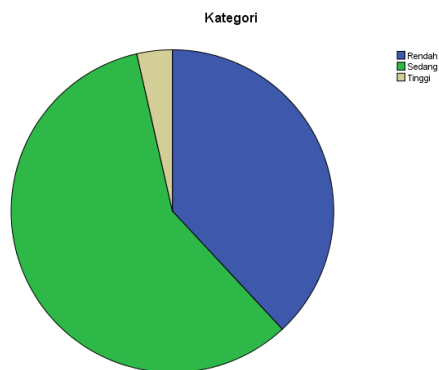
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
PWB * PD	Between Groups	(Combined) Linearity	2094.119	27	77.560	.862	.665
		Deviation from Linearity	456.690	1	456.690	5.075	.026
			1637.429	26	62.978	.700	.858
	Within Groups		15208.663	169	89.992		
	Total		17302.782	196			

Lampiran 4 Kategorisasi Data

Penyesuaian Diri

Statistics		
Kategori		
N	Valid	197
	Missing	0

Penyesuaian Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	75	38,1	38,1	38,1
	Sedang	115	58,4	58,4	96,4
	Tinggi	7	3,6	3,6	100,0
Total		197	100,0	100,0	

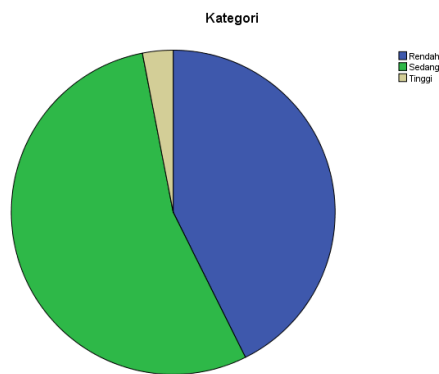


Psychological Well Being

Statistics		
Kategori		
N	Valid	197
	Missing	0

Psychological Well Being

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	84	42,6	42,6	42,6
	Sedang	107	54,3	54,3	97,0
	Tinggi	6	3,0	3,0	100,0
	Total	197	100,0	100,0	



Lampiran 5 Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	456.690	1	456.690	5.286	.000 ^a
	Residual	16846.092	195	86.390		
	Total	17302.782	196			

a. Predictors: (Constant), PD

b. Dependent Variable: PWB

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.162 ^a	.26	.21	9.29463

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	456.690	1	456.690	5.286	.000 ^a
	Residual	16846.092	195	86.390		
	Total	17302.782	196			

a. Predictors: (Constant), PD

b. Dependent Variable: PWB

Lampiran 6 Tabulasi Skor

Skala Penyesuaian Diri

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Alfiano	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	
Rizki Rivaldhi	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	
Syaifuddin	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	
Zakky Estu	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	
Alfin	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	
Fernanda	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	
Hidayatul	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	
Aidatul Fikriyah	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	
Kumil Laila	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	
Nila Aisatul	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3	
Abdillah	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	
Farhan	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	
Laila Sutari	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	

Siti Mutmainah	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Nabilatul Rosida	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Ainiyatuz zulva	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Nur Indah	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Siti Qomariyah	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Reza Ahmad	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Rifal Akhbar	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Rudi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Nur Ifadah	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Iin Yuliasutik	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Kumillaela	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Adella Rosadi	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Khoirun nisak	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4
Roro Alfi H	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Aqib Wildan	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Ardiska	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
M. Hasan	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Evi Khoirun Nisa	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Ilfi Nur Diana	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Nia Rahmi	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4

Qothru Nada	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Fitria Nikmatu	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Firdaus	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
M. Najikhul	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Al Wafi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Alwi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Churi Wardah	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Isma Harika	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Emilia Nabilah	3	1	3	2	2	1	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	1	3
Dewi Fitriatun	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Kholidatul	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Shofie Asya	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Muzdalifah Lutfi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Gumelar	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Basyaril Halim	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Khumairoul Aini	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Sholikhati Khilmiah	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Zakia Imtisalul Aula	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3
Achmad Fathurrozak	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3

Musafak	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Faris	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Chusnul Chotimah	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Nurhasanah	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Siti Aimmatus	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
AL Faris	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Arif Aziz	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Nihayatul muhtaj	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Aida M Noor	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Yusroh el yasmin	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Sayyidin Bakhtiar	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Teguh Primandanu	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Yanuar	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Rafiqa ilma meinina	3	1	3	2	2	1	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	1	3
Lilin Rofiqotul IImi	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Assyifa'	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Rofil Nabila	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Dewi Rifdatu Nabila	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3

Ahmad Dzikri	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Ahmad Hadin	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Isti Puji Rahayu	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Arinaa Manaa Sikanaa	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Siti Lailatuz	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3
Alfian Rohmad	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Ardiansyah	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Bima Wahyu	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Wafaul Faiq	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Yulianti Rukmana	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Kisrina	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Wildan Habibi	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Zainul Muttaqin	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Najmul Ulum	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Siti Suwaibatul	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Titis Rahmawati	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Fauzul Adhim	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4

Muhammad Nasrulloh	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Syahrul Lutfi	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Binti Muifatun Nazilah	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
fitri zakiyyah	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4
luki lailatul hikmah	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
mutma inna	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Indah Ratna Dewi	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Qowiyul Mukmin	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Hasan Al-Banna	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Hadi Isman	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Farida aidina	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Linda Ayu	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Rindia meirisa	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Siti nur alfiah	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3
Ria zulaeha	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Abdul Hamid	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Faruq	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Fathi Mubarok	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4

Ijazah Ilmi	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Hamidah Briliana	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Futia Rosida	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3
Oktafia lailul	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Siti Nuryati Rahayu	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Firda Nur	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Emi Nurbaiti	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Dini Wahyuni	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Ridwan Abdullah	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3
Imam Ghozali	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Fatimatuz Zahro	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Sayyidah Hafshah	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Aulia hamidah	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Arina Rosyada	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Izzul Islam	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Iqbal Syahru	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Deri	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Agit	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Rohman Fasya	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3

Dewi Rifkah	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Nur Isma	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Alfina Azri	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Rizki Amilina	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Tita Aniko	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Rendy Fariansyah	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Reza	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4
Mau Lydia shinta	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Afra Nur Afifah	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Khotimatul Husna	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Lina fahmatun	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Ahmad Tarmidzi	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Aji Aqil	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Abdul Abidin	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Zahrotul Mufidah	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Zuana H	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Umu Lailatul	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Barrotut Taqiyah	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Lina	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4

Mawaddah																		
Muzzammil ilmi	3	1	3	2	2	1	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	1	3
Siti Rohmatuz	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Karomatus Sa'idah	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Ali Wafa	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
M. Imadul Iman	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Dhika Angga	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Anis Mufadhilah	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Nurul Hidayati	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Nuzulul Khoriyah	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Lailatul M	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
M. Nur Hani	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Muhammad Hamid	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Nofirly Hamli	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3
Septia Nurul	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Zulfa hidayatul	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Endah Setyo	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Afidatun Nisa	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3

Zulfa Badrotul Laili	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Siti Fatonah	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Ngadzimul Fadli	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Yusron Salim	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Deky Arfinda	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Eva Mazidatul	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Maslihatul Mustafi	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Wasiatul Qolbi	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Anniswatul Lathiifah	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Elisa Nur	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3
Arina Mana Sikana	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Vina Nihayatul	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Itsna amaliya	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Zhafira Amalia	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Alfin Khoiriyah	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Wahyu Lailatul	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3

Nurfahmi Efendy	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4
Erfan Ma'ruf	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Hisyam Ashbihani	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Rizqon Nadif	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Ryan Afif	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Muhammad Amiruddin	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Nila Qurrati Sahala	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Dinda Anggi Arisa	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Rahmi Kartikawangi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Rani may saputri	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Shilfi Khoirotin	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Ummidlatu salamah	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Lailatul Istiqomah	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
Chasbi A	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
Misbakhul Ilham	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4
Choirul Umam	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3
Mahfud A	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3

Shofie Asya P	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3
Luluk Yulianti	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4
Ainur Risqiyah	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4
Anis Mufadhilah	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4

Skala Psychological Well Being

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Alfiano	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3
Rizki Rivaldhi	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	1	2	2	4	3
Syaifuddin	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3
Zakky Estu	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Alfin	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Fernanda	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Hidayatul	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Aidatul Fikriyah	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Kumil Laila	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3
Nila Aisatul	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	3	4
Abdillah	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3
Farhan	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	1	2	2	4	3
Laila Sutari	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3
Siti Mutmainah	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3

Nabilatul Rosida	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Ainiyatuz zulva	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Nur Indah	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Siti Qomariyah	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Reza Ahmad	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3
Rifal Akhbar	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Rudi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Nur Ifadah	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Iin Yuliasutik	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Kumillaela	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Adella Rosadi	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3
Khoirun nisak	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	2	2	2	4	3
Roro Alfi H	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3
Aqib Wildan	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	1	2	2	4	3
Ardiska	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3
M. Hasan	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3

Evi Khoirun Nisa	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Ilfi Nur Diana	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Nia Rahmi	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Qothru Nada	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Fitria Nikmatus	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3
Firdaus	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	1	2	2	4	3
M. Najikhul	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3
Al Wafi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Alwi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Churi Wardah	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Isma Harika	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Emilia Nabilah	3	1	3	2	2	1	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	1	3	2	1	2	3	3
Dewi Fitriatun	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	1	2	2	4	3
Kholidatul	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3
Shofie Asya	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Muzdalifah Lutfi	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3

Gumelar	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Basyaril Halim	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Khumairoul Aini	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Sholikhati Khilmiah	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3
Zakia Imtisalul Aula	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2
Achmad Fathurrozak	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	4	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2
Musafak	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1
Faris	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	2	1	4	1	3	2	1
Chusnul Chotimah	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
Nurhasanah	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3
Siti Aimmatus	3	1	1	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	4	3	3	1	2	2	2	2	3	3
AL Faris	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	4	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3
Arif Aziz	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2
Nihayatul muhtaj	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3

Aida M Noor	2	1	1	1	2	4	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	4	3
Yusroh el yasmin	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
Sayyidin Bakhtiar	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Teguh Primandanu	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
Yanuar	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	2	3	2	4
Rafiqa ilma meinina	2	1	1	1	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3
Lilin Rofiqotul Ilmi	3	2	1	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3
Assyifa'	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3
Rofil Nabila	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	1	1
Dewi Rifdatu Nabila	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3
Ahmad Dzikri	1	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1
Ahmad Hadin	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3
Isti Puji Rahayu	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
Arinaa Manaa	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3

Sikanaa																								
Siti Lailatuz	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3
Alfian Rohmad	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
Ardiansyah	4	1	2	1	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	1	4	3	4	4
Bima Wahyu	3	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
Wafaul Faiq	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3
Yulianti Rukmana	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
Kisrina	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2
Wildan Habibi	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1
Zainul Muttaqin	3	1	1	2	4	3	2	1	1	3	4	2	1	2	1	2	1	1	1	1	4	3	2	2
Najmul Ulum	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	1	3	2	3	1	1	1	1	3
Siti Suwaibatul	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	3	2	2	2
Titis Rahmawati	1	3	2	2	2	2	2	3	4	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2
Fauzul Adhim	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	1	2	3	2	2
Muhammad Nasrulloh	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	3

Syahrul Lutfi	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
Binti Muifatun Nazilah	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
fitri zakiyyah	2	2	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	2	2	4
luki lailatul hikmah	3	1	1	1	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	1	2	2	1	3	2	3
mutma inna	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2
Indah Ratna Dewi	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Qowiyul Mukmin	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2
Hasan Al-Banna	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
Hadi Isman	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3
Farida aidina	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2
Linda Ayu	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2
Rindia meirisa	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	4	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2
Siti nur alfiah	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1
Ria zulaeha	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	2	1	4	1	3	2	1
Abdul Hamid	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3

Faruq	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2
Fathi Mubarak	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3
Ijazah Ilmi	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2
Hamidah Briliana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Futia Rosida	4	1	1	4	4	4	4	3	1	4	3	2	4	3	4	4	1	4	4	1	4	4	4
Oktafia lailul	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Siti Nuryati Rahayu	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2
Firda Nur	1	1	1	1	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	1	1	1	2	1	3	3	2
Emi Nurbaiti	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	4	3	2	4	1	1	1	1	1	3	2	2
Dini Wahyuni	3	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3
Ridwan Abdullah	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3
Imam Ghozali	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3
Fatimatuz Zahro	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2
Sayyidah Hafshah	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1
Aulia hamidah	3	1	1	2	4	3	2	1	1	3	4	2	1	2	1	2	1	1	1	1	4	3	2

Arina Rosyada	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	1	3	2	3	1	1	1	3
Izzul Islam	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	3	2	2
Iqbal Syahru	1	3	2	2	2	2	2	3	4	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2
Deri	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	1	2	3	2
Agit	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3
Rohman Fasya	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
Dewi Rifkah	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
Nur Isma	2	2	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	2	2	4
Alfina Azri	3	1	1	1	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	1	2	2	1	3	2	3
Rizki Amilina	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2
Tita Aniko	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Rendy Fariansyah	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2
Reza	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
Maulydia shinta	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3
Afra Nur Afifah	2	1	1	1	2	4	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	4	3
Khotimatul	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3

Husna																							
Lina fahmatun	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Ahmad Tarmidzi	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
Aji Aqil	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	2	3	2	4
Abdul Abidin	2	1	1	1	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3
Zahrotul Mufidah	3	2	1	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3
Zuana H	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3
Umu Lailatul	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	1	1
Barrotut Taqiyah	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3
Lina Mawaddah	1	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1
Muzzammil ilmi	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3
Siti Rohmatuz	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
Karomatus Sa'idah	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
Ali Wafa	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3
M. Imadul Iman	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2

Dhika Angga	4	1	2	1	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	1	4	3	4
Anis Mufadhilah	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	4	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3
Nurul Hidayati	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	1	2	1	2
Nuzulul Khoriyah	3	3	1	1	3	3	2	1	1	4	2	1	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2
Lailatul M	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2
M. Nur Hani	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3
Muhammad Hamid	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2
Nofirly Hamli	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Septia Nurul	4	1	1	4	4	4	4	3	1	4	3	2	4	3	4	4	1	4	4	1	4	4	4
Zulfa hidayatul	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Endah Setyo	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2
Afidatun Nisa	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Zulfa Badrotul Laili	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3
Siti Fatonah	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	3	4
Ngadzimul Fadli	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3

Yusron Salim	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	1	2	2	4	3
Deky Arfinda	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Eva Mazidatul	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Maslihatul Mustafi	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Wasiatul Qolbi	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3
Anniswatul Lathiifah	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	2	2	2	4	3
Elisa Nur	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3
Arina Mana Sikana	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Vina Nihayatul	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Itsna amaliya	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Zhafira Amalia	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Alfin Khoiriyah	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3
Wahyu Lailatul	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	1	2	2	4	3
Nurfahmi Efendy	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3

Erfan Ma'ruf	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Hisyam Ashbihani	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4
Rizqon Nadif	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Ryan Afif	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Muhammad Amiruddin	2	2	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	2	2	4
Nila Qurrati Sahala	3	1	1	1	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	1	2	2	1	3	2	3
Dinda Anggi Arisa	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2
Rahmi Kartikawangi	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Rani may saputri	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2
Shilfi Khoirotin	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
Ummidlatus salamah	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3
Lailatul Istiqomah	3	1	4	2	2	3	3	4	3	4	1	4	2	1	4	3	3	4	2	1	2	4	4

Chasbi A	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4
Misbakhul Ilham	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Choirul Umam	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3
Mahfud A	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3
Shofie Asya P	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
Luluk Yulianti	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2
Ainur Risqiyah	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3
Anis Mufadhilah	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2