

**PENGARUH CITRA DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SANTRI PUTRI DARUL HIKMAH MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Melly Nadya Salma

NIM. 210401110061

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

2025

**PENGARUH CITRA DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SANTRI PUTRI DARUL HIKMAH MALANG**

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Melly Nadya Salma

210401110061

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH CITRA DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI PUTRI DARUL HIKMAH MALANG

SKRIPSI

Oleh

Melly Nadya Salma

NIM. 210401110061

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I <u>Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.A.</u> NIP 197307102000031002		18/24 11

Malang, 25... November 2025

Mengetahui,

Kem. Program Studi



HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH CITRA DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SANTRI PUTRI DARUL HIKMAH

SKRIPSI

Oleh

Melly Nadya Salma

NIM. 210401110061

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Ainindita Aghniacakti, M.Psi NIP. 199408182023212048		24/6 2025
Ketua Penguji Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.A.g NIP. 197307102000031002		25/6 25
Penguji Utama Dr. Yulia Sholichatun, M.Si NIP. 197007242005012003		26/6 25



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

PENGARUH CITRA DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI PUTRI DARUL HIKMAH

Yang ditulis oleh:

Nama : Melly Nadya Salma
NIM : 210401110061
Program : SI Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 22 April 2025
Dosen Pembimbing



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP 197307102000031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melly Nadya Salma

NIM 210401110061

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH CITRA DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI PUTRI DARUL HIKMAH**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 22 April 2025

Penulis


Melly Nadya Salma
NIM. 210401110061

MOTTO

*Through storms she walks,
With grace grace and hope as her guide.*

No pause, no retreat

She fight, she survives

"Even in the deepest darkness, hope whispers-mercy always awaits the return"

Q.S Az-zumar:53

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Alhamdulillah Rabbil 'Aalamiin, Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti, saya menyampaikan rasa syukur yang mendalam dalam pengantar skripsi dengan judul "*Pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Putri Darul Hikmah Malang*" ini. Saya sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak akan tercapai tanpa bantuan, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, izinkan saya menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada pihak-pihak yang telah berperan besar dalam proses penelitian dan penulisan ini.

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing pertama pada penulisan skripsi ini.
4. Bapak Muh Anwar Fu'ady, S.Psi, M.A selaku Dosen Pembimbing kedua pada penulisan skripsi
5. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menempuh Pendidikan S1 Psikologi.
6. Serta semua pihak yang terlibat dan membantu sehingga penelitian ini bisa terselesaikan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi referensi yang bermanfaat.

Malang, 22 April 2025

Melly Nadya Salma

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh cinta dan rasa syukur, karya ini saya persembahkan kepada:

Ibuk dan Bapak, tempat pulang paling aman. Terima kasih karena selalu menjadi garda terdepan dalam segala keadaan, karena tak pernah lelah memberi, bahkan saat tak diminta. Semoga setiap tetes keringat yang mengalir menjadi langkah awal dari ribuan keberhasilan kami ke depan. Kami bangga, selalu, memiliki orang tua seperti kalian.

Kepada Kayyis Daniel Maula dan Kaisar Robert Maula, yang perlahan tapi pasti, terus belajar dan terus berusaha saling memahami. Semoga kita selalu akur dan selalu memiliki daya juang yang tinggi, meski terpisah oleh kota masing-masing untuk belajar, pulang ke rumah terasa utuh dan menyenangkan saat kembali berkumpul.

Terima kasih kepada baity jannaty, tempat nyaman pertama yang hangat Malang, semoga kebaikan dan kebersamaan selalu menjadi bagian dari hari-hari kita.

Juga kepada seseorang yang sangat berarti, dengan NIM 22 orang sebelum saya, yang kesabaran dan ketulusan selalu hadir di setiap langkah. Terimakasih karena telah menjadi pelipur lara, penguat, yang hadir sebagai teman lalu perlahan menjadi tenang dalam riuh hidup, terima kasih telah menanam cinta dengan sunyi, hingga mekar di sudut hati tanpa penulis sadari.

Selain itu, terimakasih kepada teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah menjadi tempat berbagi canda tawa selama 4 tahun terakhir, terimakasih karena mengajarkan hal kecil bisa menjadi mengasyikkan. Siapa sangka sangka senyuman bisa sehangat pelukan.

Tak lupa, rasa terima kasih kepada diri saya sendiri karena telah memilih bertahan, tetap melangkah, dan terus mencoba, bahkan saat ingin menyerah. Semoga suatu saat nanti, kamu bisa menoleh ke belakang tanpa penyesalan, dengan rasa bangga atas semua perjuangan yang telah kamu mulai.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
المخلص	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II	11
KAJIAN TEORI	11
A. Citra Diri.....	11
1. Aspek-aspek citra diri	13
2. Faktor yang Mempengaruhi Citra Diri	16
B. Kesejahteraan Psikologis.....	18
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	18
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	19
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	21
4. Pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	23
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian	26

BAB III	27
METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional	28
D. Subjek Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Instrumen Penelitian	32
1. Skala Citra Diri	32
2. Kesejahteraan Psikologis	34
G. Validitas dan Reliabilitas Penelitian	35
1. Validitas	35
2. Reliabilitas	38
H. Teknik Analisis Data	40
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
B. Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian	49
C. Prosedur dan Administrasi pengambilan Data	49
D. Hasil Penelitian	50
1. Uji Asumsi	50
2. Analisis Deskriptif	52
E. Pembahasan	56
1. Tingkat citra diri santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang	56
3. Tingkat Kesejahteraan psikologis santri Darul Hiikmah Malang	59
2. Pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis santri	63
BAB V	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
C. Keterbatasan Penelitian	71
Daftar Pustaka	73

LAMPIRAN	77
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert	32
Tabel 4. 1 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	50
Tabel 4. 2 ANOVA TABLE	50
Tabel 4. 3 Tabel Uji Hipotesis.....	51
Tabel 4. 4 Persentase Tiap Aspek Citra Diri	53
Tabel 4. 5 Kategorisasi Citra Diri.....	53
Tabel 4. 6 Presentase Skala Citra Diri.....	53
Tabel 4. 7 Kategorisasi Kesejahteraan psikologis	54
Tabel 4. 8 Persentase Tiap Aspek Kesejahteraan psikologis.....	55
Tabel 4. 9 Presentase Skala Kesejahteraan psikologis	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Skala Penelitian	77
Lampiran 2 Uji Validitas Skala	84
Lampiran 3 Reliabilitas alat ukur	86
Lampiran 4 Uji Deskriptif	87
Lampiran 5 Uji Normalitas.....	88

ABSTRAK

Melly Nadya Salma. 2025. Pengaruh Citra Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Putri Darul Hikmah Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. H. M Lutfi Mustofa. M.Ag

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi optimal dalam fungsi mental individu yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah citra diri, dalam konteks santri, hal tersebut menjadi penting karena santri dihadapkan dengan tuntutan akademik, spiritual, dan sosial secara bersamaan, dengan mendalami faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, khususnya citra diri akan menciptakan hal krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung. Tujuan penelitian ini yakni 1) mengetahui tingkatan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah, 2) Mengetahui apakah citra diri mempunyai hubungan dengan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah, 3) Mengukur seberapa besar pengaruh citra diri terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 65 santri putri sebagai subjek penelitian, yang dipilih melalui teknik total sampling. Alat ukur yang digunakan terdiri dari skala citra diri dan skala kesejahteraan psikologis. Nilai validitas pada skala citra diri berkisar antara 0,368-0,760 dengan reliabilitas sebesar 0,932, sedangkan nilai validitas pada skala kesejahteraan psikologis berkisar antara 0,325-0,685 dengan reliabilitas sebesar 0,907.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis di PP Darul Hikmah cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan kontribusi sebesar 50,4%, pengaruh citra diri sendiri sebagai landasan penting dalam pembentukan karakter individu dalam memiliki tujuan hidup, berhubungan baik dengan orang lain, memiliki pertumbuhan pribadi yang baik, penguasaan lingkungan, serta lebih mampu menerima diri dan menjalani hidup secara mandiri menjadi landasan penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Hal ini mengungkapkan bahwa citra diri memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi 0,000 hipotesis penelitian dapat diterima, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi citra diri santri, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Oleh sebab itu, penguatan citra diri menjadi salah satu strategi penting dalam kesejahteraan psikologis di lingkungan pesantren.

Kata kunci : Citra diri, Kesejahteraan Psikologis, Santri

ABSTRACT

Melly Nadya Salma. 2025. The Effect of Aself-Image on the Psychological Well-being of Santri Putri Darul Hikmah Malang. Thesis. Faculty of Psychology. State Islamic University Maulalana Malik Ibrahim Malang

Supervisor: Dr. H. M Lutfi Mustofa. M.Ag

Psychological well-being is an optimal condition in individual mental functioning that includes self-acceptance, positive relationships, independence, environmental control, life goals, and personal growth. In the context of santri, this becomes important because santri are faced with academic, spiritual, and social demands simultaneously, by exploring factors that affect psychological well-being, especially self-image will create crucial things in creating a supportive environment. Self-image is an individual's perception of himself or herself that includes various aspects, physical, psychological, and social. In the context of santri at Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang, santri self-image is strongly influenced by the structured pesantren environment and the Islamic values taught.

This study used quantitative methods involving 65 female santri as research subjects, who were selected through random sampling techniques. The measuring instruments used consisted of a self-image scale and a psychological well-being scale. Data analysis was conducted using simple linear regression analysis to test the relationship between self-image and psychological well-being. To measure the reliability of the instrument, *Cronbach alpha* technique was used. The data obtained were then processed using Pearson's product moment correlation coefficient with the help of SPSS 25.0 for Windows. The validity value on the self-image scale ranges from 0,368-0,760 with a reliability of 0,932, while the validity value on the psychological well-being scale ranges from 0,325-0,685 with a reliability of 0,907.

The results showed that the level of psychological well-being in PP Darul Hikmah tends to be in the moderate to high category, with a contribution of 50.4%, the influence of self-image as an important foundation in the formation of individual characters in having life goals, relating well with others, having good personal growth, mastering the environment, and being more able to accept themselves and live life independently becomes an important foundation in the formation of psychological well-being. This reveals that self-image has a significant positive influence on psychological well-being with a significance value of 0.000. The research hypothesis can be accepted, which shows that the higher the self-image of the students, the higher their level of psychological well-being. Therefore, strengthening self-image becomes one of the important strategies in psychological well-being in the pesantren environment.

Keywords: Self-image, Psychological Kesejahteraan psikologis, Santri

الملخص

مللي نابيا سلمى 2025. تأثير الصورة الذاتية على الرفاهية النفسية لساتري بوتري دار الحكمة مالانج. الأطروحة. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية.

المشرف: د. هـ. لطفي مصطفى م. أغ

الرفاهية النفسية هي حالة متلى في الأداء العطي للفرد تشمل قبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلالية، والتحكم في البيئة، وأهداف الحياة، والنمو الشخصي. وفي سياق الساتري، يصبح هذا الأمر مهماً لأن الساتري يواجه مطالب أكاديمية وروحية واجتماعية في آن واحد، من خلال استكشاف العوامل التي تؤثر على الرفاه النفسي، وخاصة الصورة الذاتية سيخلق أمورا حاسمة في خلق بيئة داعمة. الصورة الذاتية هي تصور الفرد عن نفسه والتي تشمل جوانب مختلفة، جسدية ونفسية واجتماعية. في سياق الساتري في بوندوك بيزاترجن دار الحكمة مالانج، تتأثر الصورة الذاتية للساتري بالبيئة المنظمة في البيزاترجن والقيم الإسلامية التي جُم تدرجها. تهدف هذه الدراسة إلى (1) تحديد مستوى الصورة الذاتية للساتري (الإنث، 2) قياس الرفاه النفسي لهن، (3) تحليل تأثير الصورة الذاتية على الرفاه النفسي.

استخدمت هذه الدراسة الأساليب الكمية التي شملت 65 أنثى من الساتري كموضوعات للبحث، تم اختيارهن من خلال تقنيات أخذ العينات العشوائية. وتألفت أدوات القياس المستخدمة من مقياس الصورة الذاتية ومقياس الرفاه النفسي. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لاختبار العلاقة بين الصورة الذاتية والرفاه النفسي. ولقياس موثوقية الأداة، استخدمت تقنية كرونباخ ألفا. ثم تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام معامل ارتباط لحظة الضرب بيرسون بمساعدة برنامج SPSS لنظام التشغيل وجندوز. وتراوحت قيمة الصلاحية على مقياس الصورة الذاتية من 0.368-0.760 بموثوقية 0.932، بينما تراوحت قيمة الصلاحية على مقياس الرفاه النفسي من 0.325-0.685 بموثوقية 0.907 .

وقد أظهرت النتائج أن مستوى الرفاه النفسي في دار الحكمة جميل إلى أن يكون في الفئة المتوسطة إلى العالية، حيث بلغت نسبة المساهمة 50.4%، إن تأثير الصورة الذاتية كأساس مهم في تكوين شخصية الفرد في امتلاك أهداف حياتية، والارتباط الايد بالأخرين، والنمو الشخصي الايد، وإتقان البيئة، والقدرة على تقبل الذات والعيش باستقلالية أصبح أساساً مهماً في تكوين الرفاه النفسي. وهذا يكشف أن الصورة الذاتية لها تأثير إيجابي كبير على الرفاه النفسي بقيمة دلالة 0.000، ويمكن قبول فرضية البحث التي تبين أنه كلما زادت الصورة الذاتية لدى الطلاب، ارتفع مستوى الرفاه النفسي لديهم. لذلك، يصبح تعزيز الصورة الذاتية أحد الاستراتيجيات المهمة في الرفاه النفسي في بيئة البيزاترجن.

الكلمات المفتاحية: الصورة الذاتية، الرفاهية

الكلمات المفتاحية: الصورة الذاتية، الرفاهية النفسية، الرفاهية النفسية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang memiliki akar kuat dalam budaya dan sejarah pendidikan di Indonesia. Sebagai institusi yang mengintegrasikan pendidikan formal dan nonformal, pesantren berfungsi tidak hanya sebagai pusat pembelajaran ilmu-ilmu agama, tetapi juga sebagai wahana pembinaan karakter, akhlak, dan kepribadian santri secara menyeluruh. Dalam praktiknya, pesantren menerapkan sistem asrama (boarding school) yang mengharuskan santri tinggal di lingkungan pesantren dalam jangka waktu yang relatif lama. Sistem ini menciptakan lingkungan sosial yang khas dan intens, di mana santri menjalani kehidupan kolektif, mengikuti aktivitas spiritual dan akademik yang padat, serta berinteraksi dalam dinamika sosial yang kompleks (Muhakamurrohman, 2014)

Kontribusi pesantren dalam mencetak generasi yang religius, berakhlak mulia, dan memiliki daya tahan moral tinggi telah diakui luas. (Azra, 2015) menegaskan bahwa pesantren merupakan salah satu pilar utama pendidikan Islam di Indonesia yang berperan strategis dalam menjaga nilai-nilai keislaman serta membentuk masyarakat yang toleran dan berbudaya. Pesantren juga menjadi sarana transmisi ilmu keislaman klasik (turats) dan pembentukan etos sosial serta spiritual yang kokoh.

Dalam tradisi pesantren, santri tidak hanya diajarkan memahami kitab kuning dan teks-teks keislaman klasik, tetapi juga dituntut untuk menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai seperti keikhlasan, tawadhu', kesederhanaan, ukhuwah Islamiyah, dan amanah menjadi bagian dari kurikulum tak tertulis yang diterapkan secara konsisten. Pendidikan akhlak menjadi fondasi utama dalam sistem pesantren, sebagaimana ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: *“Innama bu’itsu li utammima makarimal akhlaq”* (Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia) (HR. Ahmad).

Namun demikian, kehidupan santri yang sebagian besar berada pada rentang usia remaja perlu dipahami secara lebih dalam dari sudut pandang psikologis. Masa remaja adalah fase perkembangan yang kompleks, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Ini adalah periode kritis dalam pembentukan identitas diri, yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, sekolah, serta sistem nilai yang berlaku. Dalam hal ini, kehidupan di pondok pesantren merupakan konteks sosial yang unik dan penuh tantangan (Tutupary Theophilia, Desi, 2021).

Salah satu aspek penting dalam memahami dinamika psikologis santri adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Ryff (1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dimensi-dimensi ini sangat relevan dalam kehidupan santri, yang dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren yang terstruktur dan kolektif, sekaligus mengembangkan potensi pribadi dan spiritual mereka (Lubis et al., 2023). Kesejahteraan psikologis penting diteliti karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap kesejahteraan individu secara holistik, tidak hanya dari aspek ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga dari aspek keberfungsian optimal individu dalam menghadapi tantangan, menjalin relasi sosial yang sehat, serta mencapai aktualisasi diri. Dalam konteks pesantren, pendekatan ini menjadi relevan karena santri berada dalam proses perkembangan psikososial yang intens, di mana pencapaian kesejahteraan psikologis dapat menjadi indikator keberhasilan adaptasi dan pertumbuhan mereka di lingkungan pendidikan berbasis nilai-nilai religius.

Fenomena yang diamati di PP Darul Hikmah menunjukkan bahwa sebagian besar santri justru menunjukkan citra diri dan kesejahteraan psikologis yang positif. Banyak dari mereka merasa lebih percaya diri, lebih mengenal potensi diri, dan menemukan makna hidup melalui aktivitas spiritual dan sosial di pesantren. Mereka mengungkapkan bahwa kehidupan pesantren membantu membentuk kedekatan emosional, kesadaran diri, serta kepercayaan

terhadap kemampuan pribadi. Fenomena ini menjadi indikasi awal bahwa kehidupan pesantren dapat menjadi ruang tumbuh yang sehat bagi perkembangan psikologis remaja. Citra diri merupakan aspek fundamental dalam pembentukan kesejahteraan psikologis karena berperan dalam membangun penerimaan diri, otonomi, serta tujuan hidup—tiga dari enam dimensi utama PWB menurut Ryff (1989). Citra diri yang positif memungkinkan individu menilai dirinya secara realistis, mengenali kelebihan maupun kekurangan, serta mengembangkan rasa percaya diri untuk menghadapi tantangan. Dalam konteks kehidupan pesantren yang penuh dengan dinamika sosial, disiplin, dan tuntutan religius, citra diri yang kuat menjadi kunci untuk menjaga stabilitas emosi, menumbuhkan motivasi intrinsik, serta memperkuat ketahanan psikologis santri dalam beradaptasi. Realitas menunjukkan bahwa sistem kehidupan di pesantren yang padat, teratur, dan penuh tuntutan tidak selalu mudah untuk diadaptasi oleh semua santri. Santri harus mengikuti jadwal ketat mulai dari salat berjamaah, pengajian, sekolah formal, hingga kegiatan sosial dan kebersihan lingkungan. (Wardani & Maryam, 2024) melaporkan bahwa sebagian santri mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan ini, yang berujung pada tekanan psikologis bahkan keputusan untuk keluar dari pesantren.

Penelitian pada (Rahmah et al., 2023) menemukan bahwa tekanan psikologis pada santri seringkali bersumber dari kesulitan menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru, tekanan sosial, dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Kondisi ini berdampak langsung terhadap penurunan motivasi belajar serta munculnya gejala kecemasan. Temuan ini memperjelas perlunya pendekatan yang lebih mendalam terhadap kesejahteraan psikologis santri.

Namun demikian, belum banyak penelitian empiris yang secara khusus menelaah hubungan antara citra diri dan kesejahteraan psikologis dalam konteks kehidupan pesantren. Sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada pembahasan terkait kesejahteraan psikologis dengan konsep diri dan citra tubuh tanpa menggali lebih dalam dinamika psikologis santri dengan

citra diri. Dalam konteks ini, penelitian ini penting untuk dilakukan karena mencoba mengisi kekosongan yang ada dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pendampingan psikologis, pesantren pada era ini tidak hanya dituntut untuk mencetak santri yang cakap secara spiritual, tetapi juga kuat secara mental dan sosial Mudak & S. Manafe (2023).

Salah satu variabel psikologis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis adalah citra diri (self-image). J. D. Brown, (1993) membagi citra diri menjadi tiga aspek utama: *Physical Self Image*, *Psychological Self Image*, dan *Social Self Image*. Dalam kehidupan pesantren yang penuh dengan nilai religius, tuntutan moral, serta ekspektasi sosial yang tinggi, ketiga aspek ini memiliki relevansi yang sangat kuat. Dengan menggunakan teori citra diri Brown dan kesejahteraan psikologis dari Carol Ryff, penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana citra diri santri berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Pertama, *Physical Self Image* mengacu pada persepsi individu terhadap penampilan fisiknya. Dalam lingkungan pesantren, penggunaan seragam, gaya hidup sederhana, dan minimnya akses terhadap media sosial atau cermin modern dapat memengaruhi bagaimana santri membentuk persepsi terhadap tubuh dan penampilannya. Kedua, *Psychological Self Image* berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuan intelektual dan emosionalnya. Santri yang gagal memenuhi tuntutan akademik atau keagamaan bisa mengalami penurunan rasa percaya diri. Ketiga, *Social Self Image* merujuk pada bagaimana individu menilai dirinya dalam konteks sosial. Kehidupan kolektif di pesantren menuntut kemampuan berinteraksi, menyesuaikan diri, dan menjaga reputasi di hadapan teman sebaya dan guru.

Fenomena terkait kesejahteraan psikologis di Pondok Pesantren Darul Hikmah menunjukkan dinamika yang kompleks. Meskipun mayoritas santri mampu menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan pesantren yang padat, terdapat pula yang mengalami tekanan mental akibat tuntutan spiritual, akademik, dan sosial yang tinggi. Beberapa santri mengungkapkan perasaan

tidak mampu mengikuti irama kehidupan pesantren yang disiplin dan terstruktur.

Dalam wawancara awal, seorang santri menyatakan bahwa ia sempat berpikir untuk keluar dari pesantren karena merasa “tidak cukup baik” dibandingkan dengan teman-teman yang lebih rajin beribadah atau lebih unggul dalam hafalan. Serta terdapat santri yang masih merasa kurang percaya diri atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, sehingga kesejahteraan psikologis mereka belum sepenuhnya tercapai. kondisi ini menunjukkan adanya variasi pengalaman yang penting untuk diteliti lebih lanjut, khususnya dalam memahami seberapa besar peran citra diri dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan adanya ketegangan antara harapan ideal lingkungan dengan persepsi diri santri. Ketika santri tidak mendapatkan dukungan psikologis yang cukup baik melalui kebijakan pesantren maupun pendekatan personal dari pengasuh kesejahteraan psikologis mereka bisa terganggu. Fenomena ini menjadi bukti bahwa sistem di pondok belum sepenuhnya mengintegrasikan dukungan terhadap dimensi psikologis santri, terutama dalam hal penerimaan diri dan penguatan identitas diri.

Penelitian Rahman (2024) menunjukkan bahwa santri yang memiliki persepsi diri positif cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan sosial. Dukungan teman sebaya, penerimaan lingkungan, serta keterlibatan dalam aktivitas spiritual terbukti memperkuat kesejahteraan psikologis dan pembentukan identitas diri. Ini sejalan dengan konsep *ruhiyah* dalam pendidikan Islam, di mana aspek spiritual menjadi inti dari pengembangan kepribadian. Namun demikian, dalam pengamatan peneliti di PP Darul Hikmah, aspek kesejahteraan psikologis belum sepenuhnya terintegrasi dalam kurikulum maupun kebijakan pesantren dengan bukti belum adanya kebijakan formal atau program yang mendukung pengembangan aspek psikologis santri seperti penguatan identitas diri, konseling pelatihan keterampilan emosional/soft skills. Fokus institusi masih banyak tertuju pada dimensi akademik dan religius formal, sedangkan kebutuhan psikologis santri sering

dianggap sebagai urusan pribadi. Padahal, kesejahteraan psikologis memiliki implikasi jangka panjang terhadap performa akademik, hubungan sosial, dan perkembangan spiritual santri Tutupary & Desi (2021).

Dalam perspektif teori Carl Rogers, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan keselarasan antara self-image dan ideal self. Ketidaksesuaian antara keduanya dapat memicu ketegangan psikologis yang berpengaruh pada kesehatan mental individu (Carl R. Rogers 1961). Strategi interaksi sosial seperti *ingratiation*, *self-promotion*, dan *exemplification*. Jones & Pittman juga memengaruhi pembentukan citra diri dalam dinamika sosial antarsantri. Lebih lanjut, masa remaja sebagai tahap “identity vs. role confusion” menjadikan santri berada dalam tekanan ganda: menyesuaikan diri dengan nilai-nilai religius yang ketat di pesantren sekaligus membentuk identitas pribadi yang otentik Rozika & Ramdhani (2018).

Para ahli Psikologi membedakan konsep diri dengan citra diri. Konsep diri adalah jawaban atas pertanyaan siapakah saya? Menurut Carl R. Rogers, (1961) konsep diri terdiri dari tiga hal: *self image*, *self esteem*, dan *ideal self*. Sehingga penghargaan diri seseorang akan membentuk citra dirinya jika ketiga konsep tersebut digabungkan. Citra diri merupakan bagian dari konsep diri, seperti yang dikemukakan oleh J.D Brown bahwa citra diri merupakan salah satu aspek dari konsep diri. Jika konsep diri menggambarkan pandangan menyeluruh yang dimiliki seseorang tentang dirinya, sehingga hal-hal yang terbentuk melalui interaksi lingkungan dan pengalaman, maka citra diri merupakan konsep yang tercipta dalam pemikiran seperti apa kita sebagai individu. Citra diri akan membentuk gambaran terait diri sendiri bagaimana kita akan menciptakan persepsi tentang diri kita sendiri berdasarkan penampilan, kinerja, hubungan yang mempengaruhi kualitas hidup sampai akhirnya pada tingkat kepuasan hidup. Sehingga citra diri merupakan kesan yang dimiliki seseorang terkait dirinya sendiri yang akan membentuk persepsi yang menyeluruh mengenai kelebihan dan kekurangan yang ada.

Lebih jauh lagi, dalam teori perkembangan psikososial Erikson (1968), masa remaja merupakan fase yang krusial dalam pembentukan identitas diri.

Dalam tahap ini, individu berjuang antara “identity vs. role confusion” untuk menemukan jati diri dan menentukan arah hidup. Santri sebagai remaja yang hidup dalam sistem yang serba terstruktur seperti pesantren berhadapan dengan tantangan identitas yang tidak ringan. Mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan nilai dan norma religius yang kuat, sekaligus tetap mengembangkan ekspresi diri secara personal. Ketika lingkungan tidak mendukung terbentuknya identitas yang sehat, maka kebingungan peran (role confusion) menjadi risiko nyata yang bisa menghambat kesejahteraan psikologis.

Rasa penerimaan diri ini diperkuat oleh fenomena yang ditemukan dalam wawancara awal dengan beberapa santri PP darul Hikmah Malang. Seorang santri mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa “kurang baik” dibandingkan teman-teman yang lebih rajin ibadah dan hafalan. Santri lain mengaku sempat berpikir untuk keluar dari pesantren karena merasa tidak mampu mengikuti ritme kehidupan yang begitu padat dan disiplin. Fenomena ini menunjukkan adanya ketegangan antara persepsi diri dan ekspektasi lingkungan, yang pada gilirannya memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, santri yang memiliki persepsi diri positif, meskipun tidak selalu unggul secara akademik, menunjukkan sikap lebih optimis, mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mampu menemukan makna dari kehidupan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa citra diri yang positif menjadi faktor protektif penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis santri (Lubis, M. A., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana citra diri terbentuk dalam sistem kehidupan pesantren dan bagaimana ia berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis santri secara menyeluruh. Serta banyak santri yang merasa nyaman untuk berada di pesantren karena kedekatan emosional dengan pengasuh yang banyak membantu dalam berproses.

Santri yang termasuk bagian dari remaja akhir juga penting diteliti karena fase ini merupakan tahap perkembangan kritis dimana pengaruh kebiasaan mereka sangat berkaitan dalam membentuk nilai dan karakter yang akan menjadi bagian dari proses pencarian identitas dan kemandirian yang

menentukan arah hidup mereka di masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat, dan mereka mulai membentuk identitas serta mencari jati diri. Tantangan seperti tekanan sosial, perubahan hormonal, dan pengaruh lingkungan menjadikan remaja lebih rentan terhadap permasalahan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kehidupan sosial mereka. Fenomena ini menunjukkan perlunya penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi diri santri serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu terdapat fenomena pada tahun 2024 mengatakan bahwa 1 dari 3 remaja (15,5 juta) di Indonesia memiliki Gangguan Mental yang mengakibatkan kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari Gloriabarus (2022).

Belum ada penelitian empiris yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra diri dan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitiannya, Radhita Alda Oktaviana et al., (2023) terkait konsep diri dan kesejahteraan psikologis menyimpulkan bahwa aspek-aspek tersebut merupakan elemen penting dari teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989). Dalam model Ryff, individu yang memiliki pandangan yang positif dan mampu menerima dirinya apa adanya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa membentuk konsep diri yang sehat di lingkungan bukan hanya penting, tapi juga strategis bagi perkembangan mental remaja secara menyeluruh. Penelitian lain Chistiano (2011) juga menjelaskan terkait adanya hubungan konsep diri dan kesejahteraan psikologis. Sebagian besar studi hanya melihat salah satu variabel secara terpisah atau tidak dalam konteks spesifik pesantren. Padahal, kehidupan pesantren memiliki dinamika unik yang berbeda dari lingkungan pendidikan lain, terutama dalam hal struktur sosial, nilai religius yang mendalam, serta intensitas interaksi antarpersonal yang tinggi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang menyelidiki hubungan antara citra diri dan kesejahteraan psikologis secara simultan dan kontekstual dalam lingkungan pesantren.

Penelitian ini menjadi relevan karena dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis. Dari sisi teoritis, hasil penelitian dapat memperkaya

kajian psikologi perkembangan remaja dalam konteks pendidikan berbasis agama. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengelola pesantren, konselor sekolah, dan orang tua dalam merancang intervensi psikologis yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Dengan memperhatikan citra diri santri, maka strategi pengasuhan dan pembelajaran di pesantren dapat lebih berpihak pada kebutuhan perkembangan remaja secara utuh, bukan hanya pada aspek religius dan akademik semata.

Lebih jauh lagi, penelitian ini juga diharapkan dapat membuka ruang diskusi tentang pentingnya integrasi antara pendidikan agama dan pendekatan psikologis dalam sistem pesantren. Pendidikan agama tidak seharusnya berdiri terpisah dari pemahaman atas dinamika psikologis santri, melainkan berjalan beriringan untuk membentuk pribadi yang tangguh secara spiritual dan mental. Dengan begitu, pesantren tidak hanya menjadi tempat menghafal dan memahami kitab, tetapi juga menjadi rumah tumbuh yang sehat bagi perkembangan jiwa dan kepribadian santri.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana hubungan antara citra diri dan kesejahteraan psikologis pada santri yang hidup dalam sistem pendidikan pondok pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat citra diri santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang
3. Bagaimana pengaruh citra diri terhadap kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkatan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah.
2. Mengetahui apakah citra diri mempunyai hubungan dengan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah.
3. Mengukur seberapa besar pengaruh citra diri terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Pengembangan ilmu pengetahuan: Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang psikologi, terutama mengenai hubungan antara sikap, persepsi, dan citra diri terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada lingkungan pesantren.

Kontribusi bagi kajian agama dan psikologi: Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur terkait kesejahteraan psikologis dalam perspektif wanita shalihah, serta memberikan pandangan baru tentang peran agama dalam membentuk kesejahteraan mental individu.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi santri: Penelitian ini diharapkan dapat membantu santri, khususnya para wanita di Pondok Pesantren Darul Hikmah, dalam memahami pentingnya sikap, persepsi, dan citra diri yang positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.
- b. Bagi pondok pesantren: Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk merumuskan strategi pembinaan yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri melalui pendekatan yang mempertimbangkan sikap, persepsi, dan citra diri.
- c. Bagi masyarakat umum: Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat untuk lebih memahami pentingnya membangun sikap, persepsi, dan citra diri yang positif dalam mencapai kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks kehidupan religius dan spiritual.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Citra Diri.

Brown J. d Brown (1998) merumuskan bahwa citra diri mencakup pemikiran dan perasaan individu tentang berbagai aspek kehidupannya, termasuk penampilan fisik, kemampuan sosial, dan karakteristik psikologis. Ia membedakan antara citra diri positif dan negatif. Citra diri positif meliputi rasa percaya diri, penerimaan diri, kemampuan mengelola emosi, hubungan sosial yang sehat, dan dukungan terhadap kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, citra diri negatif ditandai dengan rendahnya keyakinan diri, motivasi yang lemah, emosi negatif, dan sikap pesimis terhadap kehidupan.

Citra diri (self-image) merupakan persepsi subjektif individu tentang dirinya sendiri yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Bailey dalam Rohman & Baidun (2019) mendefinisikan self-image sebagai gambaran mental yang mencakup tubuh, kepribadian, serta ekspresi diri secara umum. Self-image berfungsi sebagai cermin batin yang mencerminkan bagaimana individu melihat, merasakan, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam berbagai situasi kehidupan

Menurut Ramadani, N., Suriani, S., & Lubis (2023), self-image adalah cara individu melihat dan berpikir tentang dirinya sendiri saat ini, yang terus berkembang dan berubah mengikuti pengalaman hidup serta pengaruh lingkungan. Perubahan ini terjadi karena konsep diri bersifat dinamis, terbentuk dalam proses interaksi sosial, dan dipengaruhi oleh peran individu dalam lingkungan sekitarnya. Lestari et al. (2022) menyatakan bahwa konsep diri terdiri dari dua komponen utama: komponen kognitif, yaitu citra diri; dan komponen afektif, yaitu harga diri. Artinya, citra diri adalah bagian dari proses evaluasi internal individu terhadap siapa dirinya, bagaimana ia tampil, dan bagaimana ia dinilai oleh orang lain.

Dalam perspektif psikologi klinis, American Psychiatric Association (dalam Selviana & Yulinar, 2022) menekankan bahwa self-image adalah

bagian penting dari konsep diri yang berperan sentral dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan psikologis seseorang. Chaplin (2009) juga mengungkapkan bahwa citra diri merupakan gambaran mental tentang jati diri individu, yang tercermin dalam perilaku dan sikap sosial sehari-hari. Dalam hal ini, Holden dalam Selviana & Yulinar (2022) menambahkan bahwa citra diri terbentuk melalui penilaian internal maupun eksternal, baik dari diri sendiri maupun orang lain, sehingga berdampak pada ekspresi perasaan berharga yang diimplementasikan dalam kehidupan sosial.

Carl R. Rogers (1961) melalui teori "self"-nya menekankan pentingnya pemahaman individu terhadap dirinya sendiri. Menurutnya, konsep diri merupakan sistem persepsi yang terorganisir dan terpadu, meliputi kesadaran akan karakteristik pribadi, kemampuan, hubungan sosial, dan tujuan hidup. Rogers menyoroti bahwa keseimbangan antara konsep diri dan pengalaman nyata akan menciptakan kepuasan dan kesejahteraan psikologis, sedangkan ketidaksesuaian antara keduanya dapat menimbulkan ketidaknyamanan psikologis.

Pandangan Rogers ini sejalan dengan pendapat Burns (1979), yang menekankan bahwa citra diri merupakan bagian integral dari konsep diri dan sangat memengaruhi bagaimana seseorang menjalani kehidupan. Comb dan Soper dalam Burns (1979) menyatakan bahwa citra diri terbentuk secara alami dari pengalaman hidup, terutama dalam proses pemenuhan kebutuhan dasar. Pengalaman positif akan memperkuat kepercayaan diri dan membentuk citra diri yang sehat, sedangkan pengalaman negatif cenderung merusak persepsi diri dan menurunkan keyakinan pribadi. Burn juga menyoroti pentingnya skema tubuh sebagai fondasi awal pembentukan citra diri, yang melibatkan persepsi terhadap tubuh, interaksi sosial, serta reaksi dari lingkungan.

Sementara itu, Elizabeth B. Hurlock (1990) melihat citra diri sebagai gabungan antara memori, perasaan, nilai, dan keyakinan pribadi seseorang terhadap dirinya sendiri. Ia membedakan antara jati diri nyata dan jati diri ideal, di mana perbedaan antara keduanya dapat memengaruhi perilaku sehari-hari. Individu dengan citra diri positif umumnya menunjukkan rasa percaya diri dan

keterbukaan sosial, sedangkan individu dengan citra diri negatif cenderung ragu, menarik diri, dan merasa rendah diri. Hal ini diperkuat oleh pendapat Sari (2023), yang menyatakan bahwa citra diri merupakan dasar pembentukan identitas unik individu dan menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Maxwell Maltz (2008) lebih lanjut menyoroti pentingnya pengalaman masa lalu dan respons dari lingkungan sebagai faktor pembentuk citra diri. Menurutya, keberhasilan dan kegagalan akan membentuk cara seseorang memandang dirinya sendiri, yang selanjutnya memengaruhi sikap dan perilaku dalam merespons tantangan hidup. Citra diri yang positif akan menumbuhkan keyakinan, motivasi, dan optimisme, sedangkan citra diri negatif dapat menimbulkan keraguan, kecemasan, dan pesimisme. Secara keseluruhan, citra diri tidak hanya mencerminkan penilaian pribadi terhadap identitas diri, tetapi juga mencerminkan pengaruh dari berbagai faktor eksternal seperti dukungan sosial, pengalaman interpersonal, dan nilai-nilai budaya. Citra diri yang sehat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, karena individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, menjalin hubungan sosial yang baik, dan mencapai potensi optimalnya.

Sehingga citra diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup evaluasi dan penilaian terhadap aspek-aspek fisik, psikologis, dan sosial. Citra diri terbentuk melalui pengalaman masa lalu, interaksi sosial, serta interpretasi terhadap umpan balik dari lingkungan, dan selanjutnya akan memengaruhi identitas dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. J. d Brown (1998).

1. Aspek-aspek citra diri

Citra diri sebagai salah satu komponen penting dari konsep diri memiliki beberapa aspek yang saling berkaitan dan turut menentukan bagaimana individu memahami, menilai, dan merespons dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Brown J. d Brown (1998) membagi citra diri ke dalam tiga aspek utama, yaitu *Physical Self-Image*, *Psychological Self-Image*, dan *Social Self-Image*.

Ketiga aspek ini saling berinteraksi dan berkontribusi dalam membentuk keseluruhan pandangan individu terhadap dirinya sendiri.

1. Physical Self-Image (Citra Diri Fisik)

Physical self-image merujuk pada persepsi individu terhadap tubuh dan penampilan fisiknya. Aspek ini mencakup persepsi terhadap ukuran tubuh, warna kulit, gaya berpakaian, bentuk wajah, dan daya tarik fisik di mata diri sendiri maupun orang lain. Burn (1993) menekankan bahwa salah satu komponen paling mendasar dari citra diri adalah skema tubuh (*body schema*), yaitu gambaran mental seseorang terhadap bentuk fisik tubuhnya, yang secara langsung memengaruhi perilaku dan rasa percaya diri.

Pada masa remaja, termasuk santri di pesantren, citra diri fisik menjadi sangat signifikan karena mereka sedang berada dalam fase perkembangan identitas. Menurut Mariska et al., (2012), penilaian terhadap penampilan fisik adalah salah satu sumber utama harga diri pada masa remaja. Faktor-faktor seperti pubertas, tekanan sosial dari teman sebaya, dan norma-norma religius yang mengatur penampilan turut berperan dalam pembentukan persepsi terhadap diri secara fisik. Remaja dengan citra diri fisik positif cenderung merasa nyaman dengan tubuhnya dan memiliki keyakinan lebih besar dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, remaja dengan citra diri fisik negatif bisa mengalami ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), yang akan berkaitan erat dengan gangguan psikologis seperti kecemasan sosial dan rendahnya kesejahteraan subjektif.

2. Psychological Self-Image (Citra Diri Psikologis)

Aspek ini merujuk pada persepsi seseorang terhadap kualitas-kualitas internalnya, seperti kepribadian, kapasitas kognitif, stabilitas emosi, dan karakter moral. Menurut Burn (1979), citra diri tidak hanya terbentuk dari tampilan luar, tetapi juga dari evaluasi terhadap aspek-aspek psikologis yang lebih mendalam, seperti rasa kompetensi, nilai, dan integritas diri.

Di lingkungan pondok pesantren, nilai-nilai keagamaan, pengendalian diri, dan kesalehan pribadi menjadi indikator penting dalam pembentukan citra

diri psikologis. Santri yang merasa mampu memenuhi tuntutan akademik dan spiritual akan membangun persepsi positif terhadap kapasitas dirinya. Hal ini sejalan dengan teori kompetensi diri (*self-efficacy*) dari Bandura (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri akan memengaruhi motivasi, ketekunan, dan respons terhadap tekanan.

Individu dengan citra diri psikologis yang sehat akan cenderung lebih tangguh (*resilient*) dalam menghadapi kesulitan. Mereka memiliki pandangan optimistik dan evaluasi diri yang seimbang. Sebaliknya, persepsi negatif terhadap aspek psikologis bisa menurunkan rasa berharga dan memicu stres atau bahkan gangguan psikologis seperti depresi ringan Santrock (2011).

3. Social Self-Image (Citra Diri Sosial)

Social self-image berkaitan dengan bagaimana individu melihat dirinya dalam interaksi sosial dan hubungan dengan orang lain. Aspek ini mencakup kemampuan berkomunikasi, perasaan diterima oleh lingkungan, kemampuan bekerja sama, serta persepsi terhadap peran sosial yang dimiliki.

Menurut Brown, interaksi sosial yang sehat memberi umpan balik positif yang penting dalam pembentukan citra diri sosial. Dukungan dari teman sebaya, guru, dan keluarga memperkuat persepsi positif seseorang terhadap posisi sosialnya. Hal ini didukung pula dalam analisis (Maya Shafira, Siti Komariyah, n.d.) melalui konsep *looking-glass self* milik Cooley bahwa individu membentuk pandangan tentang dirinya berdasarkan bagaimana ia merasa dipersepsikan oleh orang lain. Di pesantren, interaksi antar santri serta hubungan dengan ustaz menjadi arena pembelajaran sosial yang intens. Ketika santri merasa diterima dan dihargai, social self-image-nya akan berkembang dengan baik. Sebaliknya, bila mengalami penolakan atau isolasi sosial, santri bisa merasa tidak berharga atau terpinggirkan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan citra diri secara umum Rozika, L. A., & Ramdhani (2018)

2. Faktor yang Mempengaruhi Citra Diri

Citra diri terbentuk melalui proses perkembangan psikologis yang panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini saling berkaitan dalam membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Adapun faktor-faktor utama yang memengaruhi citra diri meliputi:

1. Pola Asuh dan Pengalaman Masa Kecil

Pola asuh orang tua memainkan peran krusial dalam membentuk citra diri anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan suportif, penuh kasih sayang, dan apresiasi akan mengembangkan citra diri positif. Sebaliknya, pola asuh otoriter atau permisif yang tidak seimbang dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap diri Hurlock (1990). Penelitian Rohman & Baidun (2019) juga menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil yang penuh kritik dan minim validasi diri dapat mengganggu perkembangan citra diri di usia remaja.

2. Interaksi Sosial dan Lingkungan Pesantren

Lingkungan sosial, khususnya interaksi dengan teman sebaya dan figur otoritas seperti ustadz/ustadzah, memiliki dampak langsung terhadap citra diri remaja. Dalam konteks pesantren, santri yang mendapatkan pengakuan, dukungan, serta relasi yang sehat akan cenderung membentuk citra diri positif Marzuki (2022). Sebaliknya, santri yang merasa dikucilkan atau dibandingkan secara negatif dengan teman lain berisiko mengembangkan citra diri yang rendah.

3. Evaluasi Diri dan Standar Pribadi

Citra diri juga dipengaruhi oleh evaluasi individu terhadap pencapaian dan kesesuaian dengan standar ideal yang dimilikinya. Ketika individu merasa berhasil memenuhi ekspektasi diri, citra diri cenderung positif. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri Burn (1979). Di kalangan santri, evaluasi

sering kali berkaitan dengan prestasi akademik, kemampuan ibadah, atau peran sosial di lingkungan pondok.

4. Reaksi dan Penilaian dari Orang Lain

Penilaian yang diberikan oleh orang lain, baik berupa pujian maupun kritik, sangat memengaruhi pembentukan citra diri. Holden dalam Selviana & Yulinar (2022) menyatakan bahwa citra diri merupakan hasil dari penilaian gabungan yang berasal dari diri sendiri dan respons orang lain terhadap individu. Dengan demikian, pujian dapat memperkuat harga diri, sementara kritik yang berlebihan tanpa dukungan dapat merusak persepsi positif terhadap diri.

5. Media dan Budaya

Dalam era digital saat ini, media menjadi salah satu faktor signifikan dalam pembentukan citra diri, terutama pada remaja. Standar kecantikan, kesuksesan, dan popularitas yang dibentuk oleh media sosial memberikan tekanan terhadap remaja untuk menyesuaikan diri, yang jika tidak tercapai dapat memunculkan perasaan tidak cukup atau tidak layak (Mariska, E., Yohana, Y., & Rakhmawati, n.d.). Meskipun akses media di pesantren terbatas, pengaruh budaya populer masih bisa masuk melalui media yang terbuka saat liburan atau kunjungan keluarga.

6. Kondisi Psikologis dan Kepribadian

Karakteristik kepribadian dan kondisi psikologis juga memengaruhi citra diri. Individu yang memiliki kecenderungan optimis dan resilien cenderung membentuk citra diri yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang mengalami kecemasan, keraguan, atau depresi. Carl R. Rogers (1961) menekankan pentingnya keselarasan antara konsep diri dan pengalaman nyata untuk membentuk keseimbangan psikologis yang sehat. Ketidaksesuaian antara keduanya dapat menimbulkan kecemasan atau disonansi kognitif.

Secara keseluruhan, citra diri dibentuk oleh dinamika internal individu dan interaksi eksternal yang kompleks. Dalam konteks kehidupan santri, lingkungan yang mendukung, relasi sosial yang sehat, serta penghargaan terhadap pencapaian personal sangat diperlukan untuk mengembangkan citra diri yang positif dan stabil. Dengan demikian, penguatan aspek-aspek pendukung ini menjadi langkah penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis para santri.

B. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) merujuk pada kondisi mental yang sehat, seimbang, dan adaptif, yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Konsep ini tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi lebih pada kemampuan individu untuk mencapai aktualisasi diri, menjalin hubungan sosial yang positif, serta memiliki makna dalam hidup Ryff (1989).

Menurut Carol D. Ryff, kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis yang mencerminkan perkembangan pribadi yang sehat. Ia mengembangkan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, yaitu:

- a. Self-Acceptance: penerimaan terhadap diri sendiri dan masa lalu.
- b. Positive Relations with Others: kemampuan menjalin hubungan hangat, saling percaya, dan empati dengan orang lain.
- c. Autonomy: kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara independen tanpa tekanan sosial.
- d. Environmental Mastery: kapasitas untuk mengelola kehidupan dan lingkungan secara efektif.
- e. Purpose in Life: memiliki tujuan hidup dan arah yang jelas.
- f. Personal Growth: keterbukaan terhadap pengalaman baru dan keinginan untuk terus berkembang sebagai pribadi.

Pendekatan Ryff ini merupakan pendekatan *eudaimonic*, yang menekankan pada makna dan aktualisasi potensi manusia, berbeda dengan

pendekatan *hedonic* yang menekankan pada pencapaian kebahagiaan dan kepuasan jangka pendek . Dalam konteks kehidupan santri di pondok pesantren, dimensi-dimensi Ryff ini sangat relevan karena kehidupan pesantren menuntut kedisiplinan, relasi sosial yang erat, serta pencarian makna hidup melalui nilai-nilai spiritual.

Sementara itu, (Carl R. Rogers, 1961) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis dicapai ketika individu hidup secara autentik, terbuka terhadap pengalaman, dan terus berproses menuju aktualisasi diri. Dalam pandangannya, individu yang sehat secara psikologis adalah mereka yang mampu menerima dirinya, bebas dari tekanan eksternal yang berlebihan, dan memiliki fleksibilitas dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam kajian psikologi Islam, kesejahteraan psikologis juga dikaitkan dengan keselarasan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial individu. Santri yang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan ibadah, pembelajaran, dan kehidupan sosial cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Fitriani, S., & Rahman, 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa keberadaan relasi sosial yang hangat dan makna religius dalam kehidupan di pesantren dapat menjadi faktor protektif terhadap stres dan tekanan psikologis (Rahmawati & Kurniawan, 2022).

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi ideal di mana individu merasa utuh, seimbang, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan optimisme dan ketahanan. Dalam kehidupan santri yang penuh dinamika—baik dalam aspek spiritual, sosial, maupun akademik—kesejahteraan psikologis menjadi pondasi penting untuk tumbuh kembang yang optimal.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Carol D. Ryff (1989) merumuskan enam aspek utama kesejahteraan psikologis yang mencerminkan sejauh mana individu dapat menjalani hidup yang bermakna dan berkembang secara optimal. Aspek-aspek ini menjadi indikator penting untuk menilai kesehatan mental individu secara

komprehensif, tidak hanya berdasarkan ketiadaan stres atau gangguan, tetapi juga pada tingkat pencapaian dan aktualisasi diri dalam kehidupan sehari-hari. Keenam aspek tersebut adalah:

a. Self-Acceptance (Penerimaan Diri)

Self-acceptance merupakan kemampuan individu untuk menerima seluruh aspek dirinya, termasuk kelemahan dan masa lalu yang mungkin kurang menyenangkan. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan tidak terlalu keras dalam mengkritisi kesalahan pribadi. Dalam konteks santri, penerimaan diri ini sangat penting mengingat mereka hidup dalam lingkungan yang menuntut penyesuaian diri dan ketaatan pada norma yang ketat.

b. Positive Relations with Others (Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu dalam membina hubungan yang hangat, penuh kasih sayang, saling percaya, dan empati. Santri yang dapat membentuk hubungan positif dengan teman sebaya dan ustadz/ustadzah biasanya memiliki dukungan sosial yang kuat, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial Fitriani & Rahman (2021).

c. Autonomy (Kemandirian)

Autonomy mengacu pada kapasitas untuk menentukan pilihan hidup sendiri, berpikir dan bertindak secara independen, serta tidak mudah terpengaruh tekanan sosial. Di lingkungan pesantren yang cenderung kolektif dan hierarkis, kemandirian ini bisa berkembang secara bertahap melalui proses pembelajaran dan kedisiplinan. Santri yang mandiri akan mampu mengambil keputusan secara bijak tanpa selalu mengandalkan orang lain Ryff, 1989; Rogers (1961).

d. Environmental Mastery (Penguasaan Lingkungan)

Environmental mastery adalah kemampuan individu untuk mengelola dan menciptakan kondisi eksternal yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Dalam konteks pondok pesantren, santri

yang memiliki penguasaan lingkungan tinggi dapat menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan yang padat, mengatur waktu belajar, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pesantren secara produktif Ryff, (1989) dan Seligman (2011).

e. Purpose in Life (Tujuan Hidup)

Tujuan hidup berkaitan dengan adanya arah dan makna yang jelas dalam kehidupan. Individu yang memiliki tujuan hidup biasanya lebih tangguh dalam menghadapi rintangan karena mereka menyadari makna dari apa yang mereka jalani. Bagi santri, tujuan hidup sering kali dikaitkan dengan pencarian ilmu, pengabdian kepada agama, dan harapan untuk masa depan yang lebih baik.

f. Personal Growth (Pertumbuhan Pribadi)

Aspek ini merujuk pada keterbukaan individu terhadap pengalaman baru, keinginan untuk terus berkembang, dan kesadaran akan potensi diri yang dapat ditingkatkan. Santri yang mengalami pertumbuhan pribadi akan menunjukkan kematangan emosional, semangat belajar yang tinggi, serta keinginan untuk memperbaiki diri secara terus-menerus dalam aspek spiritual, sosial, dan akademik Ryff, 1989 Marbun, R. Y., & Wicaksono (2020).

Ryff menekankan bahwa keseimbangan antar aspek-aspek ini penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang utuh. Individu yang kuat dalam satu aspek namun lemah dalam aspek lainnya tetap berisiko mengalami ketidakpuasan atau ketegangan psikologis.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara berbagai faktor internal maupun eksternal. Beberapa faktor yang diketahui berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu antara lain:

a. Faktor Kepribadian

Kepribadian individu sangat menentukan bagaimana seseorang memproses pengalaman, merespons stres, dan membentuk hubungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki sifat ekstrovert, dan stabil secara emosional (neuroticism rendah) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Lubis et al., 2023). Bagi santri, karakteristik kepribadian yang fleksibel dan optimis dapat menjadi modal penting dalam menghadapi dinamika kehidupan pesantren.

b. Kualitas Hubungan Sosial

Dukungan sosial dari teman sebaya, guru, keluarga, dan tokoh panutan sangat penting bagi kesejahteraan psikologis. Relasi sosial yang positif dapat meningkatkan rasa memiliki, memperkuat identitas diri, dan membantu individu menghadapi tekanan emosional Radhita Alda Oktaviana et al. (2023). Dalam konteks pondok pesantren, keberadaan lingkungan sosial yang suportif dan hangat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi santri.

c. Makna dan Tujuan Hidup

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa bahwa hidup ini bermakna adalah indikator penting dari kesejahteraan psikologis. Teori logoterapi Viktor Frankl menekankan bahwa individu yang memiliki makna dalam hidup akan lebih mampu bertahan dalam kondisi sulit. Pada santri, pencarian makna hidup sering kali dikaitkan dengan nilai-nilai religius, pengabdian, dan pengembangan diri Pedhu (2022).

d. Pengendalian Diri dan Regulasi Emosi

Kemampuan untuk mengelola emosi, mengatasi frustrasi, serta menunda kepuasan jangka pendek demi tujuan jangka panjang berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis Ramadani et al., (2023) Santri yang mampu mengatur emosinya, terutama dalam lingkungan yang menuntut disiplin dan ketaatan, akan lebih stabil secara psikologis.

e. Lingkungan Fisik dan Sosial

Kondisi lingkungan tempat tinggal, fasilitas yang tersedia, serta iklim sosial pesantren turut memengaruhi kondisi psikologis santri. Lingkungan yang mendukung, bersih, dan kondusif akan meningkatkan kenyamanan dan kepuasan hidup santri. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan dan minim kebebasan bisa berdampak negatif terhadap kesejahteraan Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama (2004).

f. Spiritualitas dan Keimanan

Dalam kehidupan pesantren, spiritualitas menjadi bagian penting dari keseharian santri. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam aktivitas keagamaan, memiliki hubungan yang kuat dengan Tuhan, dan menjalani kehidupan yang religius, umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi Sa'diyah & Amiruddin (2020). Nilai-nilai religius berperan sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan dan membentuk harapan positif.

g. Pengalaman Hidup Masa Lalu

Pengalaman masa kecil, pola asuh orang tua, serta peristiwa signifikan yang pernah dialami seseorang, memiliki pengaruh jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis. Pengalaman yang penuh kasih sayang, penerimaan, dan stabilitas emosional di masa lalu dapat menjadi fondasi kuat bagi perkembangan psikologis individu Santrock (2011).

4. Pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis

Citra diri memegang peranan penting dalam membentuk bagaimana seseorang memandang hidup dan dirinya sendiri. Persepsi individu terhadap diri sendiri berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologisnya. Individu dengan citra diri positif cenderung memiliki penerimaan diri yang tinggi, keyakinan terhadap kemampuan pribadi, serta hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, citra diri negatif dapat menyebabkan timbulnya perasaan rendah

diri, kecemasan, bahkan depresi, yang pada akhirnya menghambat tercapainya kesejahteraan psikologis Marzuki (2022).

Menurut Carl R. Rogers (1961), individu dengan konsep diri yang positif akan mampu mengaktualisasikan dirinya dan menjalani hidup secara otentik. Kesesuaian antara citra diri dan pengalaman nyata akan menghasilkan kondisi psikologis yang stabil dan sehat. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara keduanya menimbulkan ketegangan internal yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Dalam lingkungan pesantren yang memiliki struktur dan norma yang kuat, citra diri positif menjadi penting agar santri mampu beradaptasi dan merespons tuntutan lingkungan dengan cara yang sehat secara psikologis.

Penelitian-penelitian kontemporer menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara citra diri dengan dimensi kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain (Leuwol et al., n.d.). Hal ini menegaskan bahwa persepsi positif terhadap diri sendiri mendorong individu untuk merasa berharga, memiliki kontrol atas hidupnya, serta mampu menghadapi tantangan dengan optimisme.

J. d Brown, 1998 menjelaskan bahwa citra diri yang sehat mencakup tiga aspek utama: *physical self-image*, *psychological self-image*, dan *social self-image*. Ketiga aspek ini bila terbentuk secara positif akan mendukung keseimbangan psikologis individu. Misalnya, *physical self-image* yang positif mendorong kepercayaan diri dalam interaksi sosial; *psychological self-image* yang sehat mencerminkan pengelolaan emosi yang baik; dan *social self-image* yang positif memperkuat relasi interpersonal yang konstruktif. Ketiganya merupakan indikator penting dari kesejahteraan psikologis menurut teori Ryff (1989).

Dalam konteks kehidupan santri, citra diri terbentuk melalui proses sosial dan spiritual yang terjadi secara intensif di lingkungan pondok pesantren. Interaksi dengan teman sebaya, ustadz/ustazah, serta keterlibatan dalam kegiatan keagamaan membentuk persepsi santri terhadap dirinya.

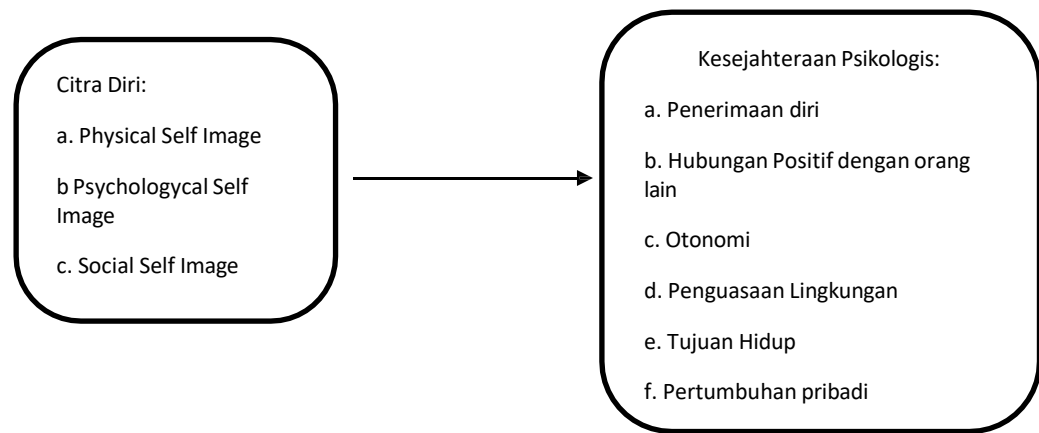
Santri yang mendapatkan dukungan sosial dan pengakuan positif dari lingkungan pesantren cenderung mengembangkan citra diri yang positif, yang pada gilirannya meningkatkan perasaan puas terhadap diri dan kehidupannya Ningsih, R., & Nurlaily (2022).

Lebih jauh, kesejahteraan psikologis juga diperkuat oleh identitas diri yang kuat dan stabil. Erikson, E. H. Erikson (1968) menyatakan bahwa remaja yang berhasil mengembangkan identitas diri yang positif akan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan dewasa. Karena itu, masa remaja yang dijalani santri merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas dan citra diri, yang akan berpengaruh langsung terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, citra diri yang positif bukan hanya mencerminkan evaluasi personal terhadap diri sendiri, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam pengembangan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan. Bagi santri, membangun citra diri yang sehat merupakan langkah strategis untuk menciptakan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan, memenuhi tuntutan peran, dan mengembangkan potensi diri secara optimal Suryani, L., & Setiawati (2018).

C. Kerangka Konseptual

Bagian ini berisikan bagan yang menerangkan interkoneksi antar variabel penelitian. Sebagai contoh:

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



Kerangka ini menunjukkan adanya hubungan antara citra diri dan kesejahteraan psikologis, yakni citra diri yang positif akan mendukung tingkat kesejahteraan psikologis seseorang

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu dugaan sementara terkait masalah dalam penelitian yang masih harus diuji kebenarannya secara empiris. Berdasarkan kajian teori di atas maka peneliti mengajukan hipotesis yang dirumuskan sebagai berikut:

HA (Hipotesis Alternatif): Hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Putri Darul Hikmah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk menguji teori dengan cara mengukur variabel-variabel penelitian secara numerik dan menganalisisnya menggunakan teknik statistik. Penelitian kuantitatif umumnya digunakan untuk mengukur hubungan antar variabel, menguji hipotesis, serta membuat generalisasi dari suatu populasi berdasarkan data sampel Sugiyono (2016).

Menurut Balaka (2022), penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menyelidiki fenomena tertentu melalui pengumpulan data yang dapat diukur, serta menggunakan teknik matematika, statistik, atau komputasi. Data kuantitatif terdiri dari angka-angka konkret yang diolah sedemikian rupa sehingga menghasilkan informasi yang mudah dipahami oleh pembaca. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menentukan tingkat signifikansi hubungan antar variabel, sehingga tidak hanya mengandalkan logika ilmiah, tetapi juga berdasarkan hasil pengujian statistik yang objektif.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis analisis statistik, yaitu analisis regresi dan analisis deskriptif sederhana. Analisis regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen). Sedangkan analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau menginterpretasi data yang diperoleh dalam bentuk angka secara sistematis, seperti melalui tabel, grafik, atau diagram yang representative Ghozali (2016).

Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ini, peneliti berharap dapat memperoleh hasil yang objektif dan terukur dalam melihat pengaruh variabel-variabel yang diteliti, serta memberikan kontribusi yang kuat secara statistik terhadap pengembangan ilmu yang relevan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu, dan menjadi fokus perhatian peneliti untuk dikaji serta dianalisis guna ditarik kesimpulannya. Setiap variabel dalam penelitian kuantitatif harus dapat diukur secara empiris agar data yang diperoleh dapat dianalisis secara statistik Arikunto (2010).

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu **variabel bebas (independen)** dan **variabel terikat (dependen)**. Keduanya memiliki hubungan yang akan diuji melalui analisis statistik.

1. Variabel Bebas (X) – *Citra Diri*

Variabel bebas, atau disebut juga variabel independen, adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain, yaitu variabel terikat. Variabel ini menjadi faktor yang dimanipulasi atau diamati pengaruhnya terhadap variabel lainnya. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah **citra diri**, yang diasumsikan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu.

2. Variabel Terikat (Y) – Kesejahteraan Psikologis

Variabel terikat, atau variabel dependen, merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini menjadi fokus utama penelitian, karena menunjukkan efek atau hasil dari perubahan yang ditimbulkan oleh variabel bebas. Dalam konteks penelitian ini, variabel terikat yang diteliti adalah **kesejahteraan psikologis**, yang diukur untuk melihat sejauh mana ia dipengaruhi oleh citra diri.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada pengertian suatu variabel berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur dalam konteks penelitian. Definisi ini tidak hanya memberikan makna teoretis, tetapi juga menjelaskan bagaimana variabel tersebut akan diukur secara praktis. Dengan kata lain, definisi operasional berfungsi sebagai pedoman bagi peneliti dalam

mengkonversi konsep abstrak menjadi indikator konkret yang dapat dikumpulkan dan dianalisis Azwar (2022).

Agar fokus penelitian menjadi lebih jelas dan sistematis, berikut ini dijelaskan definisi operasional dari masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian:

1. Citra Diri

Citra diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup evaluasi dan penilaian terhadap aspek-aspek fisik, psikologis, dan sosial. Citra diri terbentuk melalui pengalaman masa lalu, interaksi sosial, serta interpretasi terhadap umpan balik dari lingkungan, dan selanjutnya akan memengaruhi identitas dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari J. d Brown (1998).

Dalam penelitian ini, citra diri diukur berdasarkan aspek sebagai berikut:

- a. Fisik
- b. Psikis
- c. Sosial

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu mampu memaksimalkan potensi dirinya, memiliki kepuasan hidup, serta mampu menjalani kehidupan yang bermakna dan seimbang. Konsep ini merujuk pada model dari Carol Ryff yang mencakup enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri Ryff (1989).

Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis diukur dengan aspek sebagai berikut:

- a. Penerimaan diri (self acceptance)
- b. Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others)
- c. Kemandirian (autonomy)

- d. Penguasaan lingkungan (environmental mastery)
- e. Tujuan hidup (life purpose)
- f. Pengembangan diri (personal growth)

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan ditarik kesimpulannya Sugiyono (2016). Dengan demikian, populasi merujuk pada keseluruhan elemen yang menjadi fokus dalam suatu penelitian.

Dalam penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah seluruh **santri putri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang**, yang berjumlah **65 orang**. Populasi tersebut dipilih karena dianggap relevan dan memenuhi karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengukur hubungan antara citra diri dan kesejahteraan psikologis.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui prosedur tertentu untuk mewakili keseluruhan populasi dalam sebuah penelitian. Sampel harus mampu menggambarkan kondisi dan karakteristik populasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan Sugiyono (2016).

Menurut Balaka (2022), apabila jumlah populasi kurang dari 100 subjek, maka seluruh anggota populasi sebaiknya dijadikan sampel. Berdasarkan prinsip ini, penelitian ini menggunakan **teknik sensus** atau **sampel total**, sehingga seluruh santri putri Darul Hikmah Malang yang berjumlah 65 orang dijadikan sebagai sampel penelitian.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara atau metode yang digunakan untuk menentukan jumlah dan karakteristik sampel yang diambil dari populasi. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah **total sampling**, yaitu teknik pengambilan sampel dimana semua anggota

populasi dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2016), dimana subjek yang dipilih adalah keseluruhan santri putri yang berada di pesantren darul Hikmah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data melalui instrumen skala atau kuesioner merupakan metode kuantitatif yang banyak digunakan dalam penelitian sosial dan pendidikan. Kuesioner memungkinkan peneliti untuk memperoleh data secara sistematis dari responden melalui serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertutup yang telah dirancang berdasarkan tujuan penelitian Sugiyono (2016). Teknik ini memiliki keunggulan dalam hal efisiensi waktu, kemudahan distribusi, serta kemampuan menjangkau populasi yang luas, termasuk melalui platform digital seperti *Google Form* atau *SurveyMonkey* Fraenkel, Wallen, & Hyun (2012).

Namun demikian, efektivitas kuesioner sangat bergantung pada kualitas instrumen yang digunakan. Oleh karena itu, setiap butir pernyataan harus disusun berdasarkan teori yang kuat dan diuji validitas serta reliabilitasnya sebelum disebarluaskan kepada responden Azwar (2022). Hal ini penting agar data yang diperoleh mencerminkan kondisi sebenarnya dan dapat dianalisis secara sah.

Jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert, yang bertujuan untuk mengukur sikap, persepsi, atau kecenderungan tertentu dalam diri responden terhadap objek penelitian Sugiyono (2016) Azwar (2022). Skala Likert umumnya disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif) untuk menjaga keseimbangan psikologis dalam respons. Pernyataan *favorable* mendukung objek sikap, sedangkan pernyataan *unfavorable* menolak atau berlawanan dengan objek tersebut.

Setiap item dalam skala Likert disertai dengan pilihan jawaban yang mengindikasikan tingkat persetujuan, seperti: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan berdasarkan sifat item: untuk item *favorable*, skor tertinggi diberikan pada respons yang paling positif, sedangkan untuk item *unfavorable*, skor dibalik untuk menghindari bias Azwar (2022). Teknik skoring ini memungkinkan peneliti menghitung skor total sebagai indikator sikap atau karakteristik yang diteliti.

Teknik penilaian dalam skala likert dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Skala Likert

Klasifikasi	Skor F	Skor UF
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah penelitian. Keberhasilan suatu penelitian sangat bergantung pada sejauh mana instrumen yang digunakan mampu mengukur variabel-variabel yang diteliti secara akurat dan reliabel Sugiyono (2016) Arikunto (2010). Oleh karena itu, penyusunan instrumen harus dilakukan secara sistematis berdasarkan kerangka teoritis yang kuat serta divalidasi sebelum digunakan.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket (kuesioner) berbentuk skala Likert, yaitu skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, atau pendapat responden terhadap suatu objek secara bertingkat Azwar (2022). Skala Likert dianggap efektif karena dapat menggambarkan kecenderungan sikap seseorang secara kuantitatif, baik dalam aspek yang bersifat positif (*favorable*) maupun negatif (*unfavorable*).¹

1. Skala Citra Diri

Pada penelitian ini, citra diri diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori J. d Brown (1998) yang diadaptasi dari Sari, (2023), yang membagi citra diri ke dalam tiga aspek utama, yaitu:

- a. Aspek Fisik, yakni bagaimana individu menilai penampilan, tubuh, dan karakteristik fisik lainnya.

- b. Aspek Sosial, yaitu persepsi individu terhadap interaksi sosial, penerimaan sosial, serta peran sosial yang dijalani.
- c. Aspek Psikologis, yang mencerminkan pandangan individu terhadap aspek intrapersonal seperti harga diri, efikasi diri, serta kestabilan emosi.

Instrumen ini terdiri atas 25 item pernyataan tertutup yang dikembangkan untuk mencerminkan ketiga aspek tersebut. Item-item tersebut disusun dalam bentuk pernyataan yang bersifat favourable (positif) dan unfavourable (negatif). Skala respons menggunakan model Likert empat poin, yaitu: Sangat Setuju (SS); Setuju (S); Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS)

Setiap respon diberi skor antara 1 sampai 4. Untuk pernyataan favourable, skor diberikan sebagai berikut: SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sebaliknya, untuk pernyataan unfavourable, skor dibalik: SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Skor total dari seluruh item mencerminkan tingkat citra diri individu.

Penyusunan butir skala dilakukan berdasarkan teori dan indikator yang telah diuji secara empirik. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, skala citra diri ini telah melalui proses uji validitas isi (content validity) dengan melibatkan ahli (expert judgment), serta diuji reliabilitasnya untuk memastikan konsistensi internal alat ukur. Reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan untuk mengukur citra diri responden secara konsisten (Azwar, 2015).

Tabel 3. 2 Blue Print Citra Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Fisik	Mampu menerima dan memiliki kepercayaan diri terhadap bagian tubuh yang dimiliki	1,7,12,22	4,9,15,20,24	9
Psikis	Penguasaan lingkungan	2,8,10,13,18,23	5,16,21,25	10
Sosial	Mampu memahami dan menerima pikiran, status dan pandangan orang lain	3,14,17	6,11,19	6

2. Kesejahteraan Psikologis

Dalam penelitian psikologis, kesejahteraan psikologis merupakan salah satu konstruk yang penting untuk diukur, karena berkaitan erat dengan kualitas hidup individu secara menyeluruh. Untuk mendapatkan gambaran yang valid mengenai kondisi psikologis seseorang, diperlukan instrumen yang mampu mengukur berbagai dimensi kesejahteraan tersebut secara akurat dan komprehensif (Ryff, 1989). Salah satu pendekatan yang umum digunakan adalah penyusunan skala dengan format Likert, yang dinilai efektif dalam menangkap sikap dan persepsi individu terhadap dirinya sendiri.

Penyusunan instrumen kesejahteraan psikologis mengacu pada instrumen Ryff's Psychological Well-Being yang diadaptasi dari (Revelia, 2018), yang memandang kesejahteraan psikologis sebagai integrasi dari enam aspek utama yang menjadi dasar dalam memahami secara utuh pengalaman kesejahteraan yang dirasakan individu.

Instrumen disusun dalam bentuk pernyataan tertutup dengan menggunakan skala Likert empat poin, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS)

Skala ini memuat pernyataan yang bersifat favourable (positif) dan unfavourable (negatif). Respon terhadap item favourable diberi skor 4 untuk SS dan 1 untuk STS, sedangkan item unfavourable diberi skor terbalik. Total skor digunakan untuk menentukan tingkat kesejahteraan psikologis subjek.

Instrumen ini terlebih dahulu diuji melalui proses validasi oleh ahli dan diuji reliabilitasnya dengan analisis konsistensi internal (Cronbach's Alpha), untuk menjamin bahwa item dalam setiap aspek secara konsisten.

Dengan pendekatan ini, skala kesejahteraan psikologis tidak hanya mencerminkan kondisi mental semata, tetapi juga mencakup pengalaman sosial dan fisik individu secara komprehensif.

Tabel 3. 3 Blueprint *Psychology Kesejahteraan psikologis*

	Aspek	Item		Jumlah
		F	UF	
1	Otonomi	1,7,25,37	13,19,31	7
2	Penguasaan lingkungan	2,20,38	8,14,26,32	7
3	Pertumbuhan pribadi	9,21,33	3,15,27,39	7
4	Hubungan positif dengan orang lain	4,22,28,40	10,16,34	7
5	Tujuan hidup	11,29,35	5,17,23,41	7
6	Penerimaan diri	6,12,24,42,43	18,30,36	8
Jumlah				43

G. Validitas dan Reliabilitas Penelitian

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang merujuk pada tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Dengan kata lain, validitas menunjukkan sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Pemahaman ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2016), yang menyatakan bahwa validitas merupakan indeks yang menunjukkan ketepatan instrumen dalam mengukur konstruk yang dimaksud dalam penelitian. Instrumen yang memiliki validitas tinggi adalah instrumen yang benar-benar mampu mengukur objek atau variabel yang hendak dikaji secara akurat dan relevan Azwar (2022).

Imam (Ghozali, 2016) juga menjelaskan bahwa validitas merupakan kemampuan suatu alat ukur dalam mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Menurutnya, validitas menjadi kunci untuk memastikan bahwa hasil pengukuran benar-benar mencerminkan karakteristik yang hendak diteliti, bukan hasil dari faktor lain yang tidak relevan. Hal ini penting dalam konteks penelitian ilmiah, karena instrumen yang tidak valid dapat menimbulkan kesimpulan yang keliru dan menurunkan kredibilitas penelitian secara keseluruhan (Ghozali, 2016; Creswell & Creswell, 2018).

Lebih lanjut, validitas instrumen tidak hanya dilihat dari isi atau konten item, tetapi juga melalui analisis statistik, termasuk validitas empiris. Dalam penelitian ini, pengujian validitas terhadap skala citra diri

dilakukan melalui analisis *corrected item-total correlation* menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Suatu item dikatakan valid apabila nilai signifikansi lebih dari 0,03 Azwar (2022). Teknik ini tergolong dalam validitas empiris, khususnya validitas konstruk, yang umum digunakan dalam pengujian skala psikologis.

Dengan pendekatan ini, instrumen dapat dipastikan memiliki kualitas yang baik dalam mengukur konstruk citra diri secara akurat, serta menghasilkan data yang dapat dipercaya untuk keperluan analisis lebih lanjut.

Tabel 3. 4 Skala Citra Diri

No	Aspek	No Item Valid	Jumlah	Indeks Validitas	Item Gugur	Jumlah
1.	Fisik	1,7,12,22,4,9,15,20,24	9	0,484 – 0,760	-	-
2.	Psikis	2,8,13,18,23,5,16,21,25	9	0,368 – 0,748	10	1
3.	Sosial	14,17	2	0,394 – 0,554	3,6,11,19,	4
N			20			5

Hasil analisis validitas skala citra diri menunjukkan bahwa dari 20 item yang diuji, 15 item dinyatakan valid, sementara 5 item gugur. Aspek fisik memiliki indeks validitas yang baik, berkisar antara 0,484 hingga 0,760. Aspek psikis menunjukkan indeks validitas antara 0,368 hingga 0,748, dengan satu item gugur. Aspek sosial hanya memiliki 2 item valid dengan 4 item gugur, menandakan perlunya perbaikan. Secara keseluruhan, skala ini menunjukkan kualitas yang baik dalam mengukur citra diri, meskipun ada beberapa item yang perlu direvisi.

Tabel 3. 5 Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	No Item Valid	Jumlah	Indeks Validitas	Item Gugur	Jumlah
	Autonomy	1,37 13,19,31	5	0,359 – 0,554	7,25	2
	Environmental Mastery	2,20,38,43 8,14,26,32	8	0,358 – 0,685	-	-
	Personal Growth	9,21,33 15,27,	5	0,325 – 0,674	3,39	2
	Positive Relations with others	4,22,28,40 16,34	6	0,436 – 0,583	10	1
	Purpose in Life	11,29, 17,23	4	0,367 – 0,544	5,35,41	3
	Self Acceptance	6,12,24 18,30,36	6	0,370 – 0,649	42	1
N			34			9

Analisis validitas skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa dari 34 item, 25 item valid dan 9 item gugur. Aspek autonomy memiliki indeks validitas antara 0,359 hingga 0,554, dengan 2 item gugur. Aspek environmental mastery menunjukkan semua item valid, sedangkan aspek lain seperti personal growth dan positive relations with others juga memiliki item yang gugur. Secara keseluruhan, skala ini menunjukkan potensi yang baik, tetapi perlu revisi pada item yang tidak valid untuk meningkatkan akurasi pengukuran.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari istilah *reliability*, yang merujuk pada tingkat konsistensi suatu alat ukur dalam menghasilkan hasil yang stabil dari waktu ke waktu. Sebuah instrumen dikatakan memiliki reliabilitas tinggi apabila mampu memberikan hasil pengukuran yang serupa ketika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama. Menurut (Chadha, 2009) dalam bukunya *Applied Psychometry*, reliabilitas adalah ukuran sejauh mana suatu alat ukur menghasilkan data yang konsisten dan stabil, sehingga hasilnya dapat dipercaya untuk dijadikan dasar dalam pengambilan kesimpulan penelitian.

(Azwar, 2019) juga menjelaskan bahwa instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut cukup dapat dipercaya untuk mengumpulkan informasi atau data, artinya menghasilkan data yang relatif sama ketika diujikan pada waktu yang berbeda tetapi pada subjek dan kondisi yang sama. Semakin kecil kesalahan pengukuran (error), maka semakin tinggi tingkat reliabilitas instrumen tersebut.

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) dan mengacu pada nilai Cronbach's Alpha sebagai indikator utama reliabilitas. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60. Menurut Chadha (2009), interpretasi nilai reliabilitas adalah sebagai berikut:

Nilai $< 0,60$ menunjukkan reliabilitas rendah,

Nilai antara 0,60–0,79 menunjukkan reliabilitas yang cukup atau dapat diterima,

Nilai $\geq 0,80$ menunjukkan reliabilitas yang baik hingga sangat baik.

Dalam konteks penelitian ini, hasil uji reliabilitas terhadap skala citra diri menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,932, yang berarti skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi, mendekati nilai maksimum 1,00. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan konsisten dan dapat diandalkan dalam mengukur konstruk citra diri.

Berikut hasil uji reliabilitas citra diri dan kesejahteraan psikologis:

Variable	Cronbach's Alpha	N of Items
Citra diri	0,932	20
Kesejahteraan psikologis	0,907	34

Hasil estimasi reliabilitas citra diri menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,932 untuk 20 item, yang berarti instrument skala ini sangat konsisten dan dapat diandalkan sehingga dikatakan reliabel karena mendekati nilai 1,00. Sedangkan hasil uji reliabilitas skala kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,907 untuk 34 item, yang berarti instrument skala psychological well-being sangat konsisten dan dapat diandalkan sehingga dikatakan reliabel karena mendekati nilai 1,00.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap penting dalam penelitian yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dan menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah diperoleh. Setelah proses pengumpulan data selesai, langkah selanjutnya adalah mengelola dan menganalisis data mentah melalui beberapa tahapan sistematis, antara lain: pengumpulan data, pemberian skor, penyusunan kode (*coding*), dan tabulasi data Sugiyono (2016). Analisis ini bertujuan untuk mengorganisasi data sehingga dapat memberikan informasi yang bermakna bagi peneliti.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data yang diperoleh dari responden. Metode ini bertujuan untuk mengelompokkan hasil data ke dalam kategori tertentu, seperti tinggi, sedang, dan rendah, berdasarkan distribusi skor yang ada. Penyajian data dilakukan melalui tabel, grafik, hingga *pictogram* agar lebih mudah dipahami. Penelitian ini melibatkan 65 responden yang terdiri dari mahasiswa aktif dengan variasi usia, dan semester. Rentang usia responden berada antara 19 hingga 26 tahun, usia paling banyak ditemui yakni 21 tahun sebanyak 30,8%, usia 20 tahun sebanyak 16,9%, 22 tahun sebanyak 10,8%, 19 tahun sebanyak 7,7%, 23 tahun sebanyak 6,2%, 24 tahun sebanyak 4,6% dan masing-masing usia 2 dan 26 sebanyak 1,5%. Untuk tiap semester 8 sebanyak 36,9%, semester 2 sebanyak 18,5%, semester 6 sebanyak 16,9%, dan semester 4 sebanyak 12,3%.

Selain penyajian visual, analisis deskriptif juga melibatkan perhitungan statistik tendensi sentral seperti mean (rata-rata), median, dan modus, serta ukuran dispersi seperti standar deviasi, desil, dan persentil (Azwar, 2012; Wahyuni, 2020). Mean dan standar deviasi digunakan untuk menentukan batasan kategorisasi data, sehingga memungkinkan pengelompokan skor ke dalam tingkat tertentu secara objektif.

Langkah awal dalam kategorisasi adalah melakukan perhitungan terhadap nilai rata-rata (*mean*) dan penyimpangan standar (*standard deviation*) dari seluruh data yang diperoleh. Hasil perhitungan ini menjadi dasar dalam membagi data ke dalam interval interpretatif.

Rumus mencari Mean:

$$M = \Sigma X / N$$

Keterangan:

M = Mean

ΣX = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

Rumus mencari Standar Deviasi:

$$SD = \sqrt{(\Sigma f)^2 - (\Sigma fx)^2 / (N-1)}$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

N = Jumlah total

X = Skor x

Setelah nilai mean dan standar deviasi diperoleh, data statistik dapat dikategorikan ke dalam kategori tinggi, rendah, atau sedang, sesuai dengan pedoman kategorisasi yang tercantum dalam tabel berikut:

Kategori Skor

Tinggi $X \geq (M + 1 \text{ SD})$

Sedang $(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$

Rendah $X < (M - 1 \text{ SD})$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh subjek

M = Mean

SD = Standar Deviasi

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Distribusi normal merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik,

karena ketidaksesuaian terhadap distribusi normal dapat memengaruhi validitas hasil analisis, terutama dalam uji hipotesis dan model prediktif (Arikunto, 2010).

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, karena jumlah sampel melebihi 50 responden. Uji Kolmogorov-Smirnov dianggap tepat untuk ukuran sampel besar dan digunakan untuk membandingkan distribusi data sampel dengan distribusi normal teoretis (Ghozali, 2016).

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $> 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal.
- Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dianggap tidak berdistribusi normal atau terdapat penyimpangan dari distribusi normal (Ghozali, 2016; Santoso, 2017).

Dengan demikian, uji normalitas merupakan langkah awal yang penting dalam proses analisis data untuk memastikan keabsahan prosedur statistik yang digunakan.

Berdasarkan Uji normalitas menggunakan teknik One-Sample Kolmogorov Smirnov Test. Berdasarkan hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, karena nilai signifikansi yang diperoleh $0,200 > 0,05$.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel independen dan variabel dependen. Uji ini penting dilakukan untuk memenuhi salah satu asumsi dasar dalam analisis korelasi dan regresi linier, yaitu bahwa hubungan antara dua variabel harus berbentuk linier agar hasil analisis dapat diinterpretasikan secara tepat (Ghozali, 2016).

Dalam praktiknya, uji linieritas dilakukan untuk memastikan bahwa peningkatan atau penurunan pada variabel independen akan diikuti oleh perubahan yang konsisten dan proporsional pada variabel dependen. Pengujian ini umumnya dilakukan menggunakan analisis *Test for Linearity* pada program SPSS.

Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji linieritas adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi (Sig.) pada baris Deviation from Linearity $> 0,05$,

maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier.

- Sebaliknya, jika nilai Sig. < 0,05, maka hubungan tersebut tidak linier, yang berarti model linier mungkin kurang tepat untuk menjelaskan hubungan antara variabel.

Dengan demikian, uji linieritas menjadi prosedur penting dalam tahap awal analisis inferensial, guna memastikan bahwa pendekatan statistik yang digunakan sesuai dengan karakteristik data yang dianalisis.

4. Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana merupakan salah satu teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan kausal antara satu variabel independen (bebas) terhadap satu variabel dependen (terikat). Regresi sederhana hanya melibatkan dua variabel, sehingga lebih mudah dalam interpretasi dan aplikasinya dalam penelitian kuantitatif Sugiyono (2016).

Menurut Ghazali (2016), regresi sederhana bertujuan untuk meramalkan nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen. Persamaan umum yang digunakan dalam regresi sederhana adalah:

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan:

- **Y** = variabel dependen
- **a** = konstanta (intersep)
- **b** = koefisien regresi (menunjukkan besarnya pengaruh X terhadap Y)
- **X** = variabel independen
- **e** = error (residual atau galat)

Dalam penelitian ini, analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil yang diperoleh kemudian dievaluasi melalui nilai koefisien determinasi (**R²**) dan uji signifikansi (uji *t*).

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji *t* adalah:

- Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- Jika nilai Sig. > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Menurut Santoso (2017), nilai koefisien determinasi (**R²**)

menunjukkan seberapa besar persentase kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Semakin tinggi nilai R^2 , semakin kuat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Dengan demikian, analisis regresi sederhana menjadi alat yang penting dalam mengidentifikasi dan menjelaskan hubungan sebab-akibat secara kuantitatif antara dua variabel dalam sebuah penelitian.

5. Kategorisasi Data

Kategorisasi data merupakan bagian penting dari analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengelompokkan data kuantitatif ke dalam kelas-kelas tertentu guna mempermudah interpretasi. Dalam penelitian sosial dan psikologis, pengelompokan data biasanya diklasifikasikan ke dalam kategori seperti rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan hasil pengukuran variabel.

a. Kategorisasi Berdasarkan Mean dan Standar Deviasi

Pendekatan ini digunakan apabila data berdistribusi normal. Kategori ditentukan dengan membandingkan skor individu terhadap nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD). Adapun batas kategorinya dapat dibagi sebagai berikut (Azwar, 2012):

- Kategori Tinggi: $X \geq M + 1 \text{ SD}$
- Kategori Sedang: $M - 1 \text{ SD} < X < M + 1 \text{ SD}$
- Kategori Rendah: $X \leq M - 1 \text{ SD}$

Pendekatan ini cocok digunakan untuk instrumen yang menggunakan skala interval atau rasio.

b. Kategorisasi Berdasarkan Skala Likert

Untuk data yang diperoleh dari instrumen berskala Likert, kategorisasi dapat dilakukan dengan menghitung skor minimum, skor maksimum, dan selisihnya. Kemudian, skor total dibagi menjadi tiga atau lima kategori (tergantung kebutuhan). Sebagai contoh untuk skala 1–4:

- Sangat Rendah: 1,00 – 1,75
- Rendah: 1,76 – 2,50
- Sedang: 2,51 – 3,25
- Tinggi: 3,26 – 4,00

Metode ini memungkinkan peneliti memberikan interpretasi atas persepsi atau sikap responden berdasarkan pilihan jawaban yang tersedia.

c. Kategorisasi Berdasarkan Persentil

Metode ini membagi data berdasarkan sebaran skor seluruh responden dalam bentuk persentil. Biasanya digunakan untuk menyusun peringkat atau distribusi populasi:

- Kategori Rendah: $\leq P33$
- Kategori Sedang: $P34 - P66$
- Kategori Tinggi: $\geq P67$

Metode ini sering dipakai dalam studi yang melibatkan banyak responden dan data tidak harus berdistribusi normal.

Rumus atau norma kategorisasi data, sebagaimana berikut:

Tabel 3.6 Tabel Kategorisasi Analisis Deskriptif

No.	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (M+1.SD)$
2	Sedang	$(M-1.SD) \leq X \leq (M+1.SD)$
3	Rendah	$X < (M-1.SD)$

6. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian kuantitatif untuk menentukan apakah temuan yang diperoleh dari sampel dapat digeneralisasikan ke populasi. Menurut Sugiyono (2016), uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dan membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir.

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antara variabel [X] terhadap variabel [Y].

Hasil output SPSS menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig./p-value) sebesar [**contoh: 0,004**]. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,004 < 0,05$), maka keputusan yang diambil adalah **menolak H_0 dan menerima H_1** . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh atau hubungan yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y.

Hal ini selaras dengan pendapat Ghozali yang menyatakan bahwa apabila nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari taraf signifikansi (α), maka hipotesis nol ditolak, yang berarti terdapat hubungan atau pengaruh yang bermakna secara statistik antar variabel yang diuji.

Temuan ini menguatkan dugaan awal peneliti dan sesuai dengan teori

yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa variabel **X** berperan penting dalam mempengaruhi variabel **Y**. Hasil ini juga memiliki implikasi praktis dan teoritis terhadap pengembangan kebijakan atau strategi yang relevan dalam konteks penelitian.

Rumus analisis regresi yang penulis gunakan adalah:

$$Y=a+bX$$

Keterangan :

Y: Variabel dependen (variabel terikat)

X: Variabel independen (variabel bebas)

a : Konstanta (nilai dari Y jika $X = 0$)

b : Koefisien regresi (pengaruh positif atau negatif)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Putri Darul Hikmah, yang beralamat di Jl. MT. Haryono Gg. VI No. 853 C RT 07 RW 04, Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, dengan kode pos 65144. Pondok pesantren ini berada di bawah naungan Yayasan Darul Hikmah Al-Hasani Malang dan telah memiliki legalitas hukum berdasarkan SK Menkumham No. C. 59 HT.03.01 tahun 1998. Sejak berdiri pada tahun 2009, Pondok Pesantren Putri Darul Hikmah telah menjadi lembaga pendidikan Islam yang berfokus pada pembinaan akhlak dan penguatan keilmuan santri perempuan dalam lingkungan yang religius.

Pondok pesantren ini berdiri di atas lahan seluas 267 m² dengan status kepemilikan hak milik. Jumlah santri yang saat ini menetap dan mengikuti kegiatan pembelajaran di pondok tersebut sebanyak 65 orang. Sistem kegiatan yang diterapkan bersifat terstruktur dan rutin, yang mencakup berbagai aktivitas keagamaan seperti sholat berjamaah, pengajian kitab salaf, pembacaan surah-surah Al-Qur'an seperti Al-Waqi'ah, Al-Munafiqun, dan Al-Mulk, serta wirid harian seperti rotibulhadad, tahlil, dan pembacaan maulid Diba'. Seluruh aktivitas ini dilakukan setiap hari, mulai dari pagi hingga malam, serta beberapa kegiatan tambahan bersama pengasuh setiap bulannya sebagai upaya pembinaan spiritual, peningkatan kedisiplinan, dan penanaman nilai-nilai keislaman kepada para santri.

Secara kelembagaan, Pondok Pesantren Putri Darul Hikmah memiliki visi untuk membentuk santri yang berakhlak mulia, memiliki ilmu pengetahuan yang luas, terampil, dan berdedikasi tinggi. Adapun misi yang diemban antara lain menyelenggarakan kajian akhlak, memberikan keteladanan dalam perilaku islami, mengadakan pengajian kitab-kitab klasik (salafus shalih), mendirikan taman pendidikan Al-Qur'an, serta mendorong keaktifan dalam kegiatan keilmuan. Lingkungan yang kondusif, nuansa kekeluargaan yang kental, serta sistem pendidikan yang mengintegrasikan aspek spiritual dan intelektual menjadikan Pondok Pesantren Putri Darul Hikmah sebagai lokasi yang tepat untuk melakukan penelitian mengenai

pengaruh citra diri terhadap kesejahteraan psikologis santri.

Pelaksanaan Penelitian

B. Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian

Penelitian mulai dilakukan pada tanggal 18 Februari 2025 menggunakan angket yang berisi skala penelitian. Skala penelitian disebarkan kepada keseluruhan santri putri Darul Hikmah Malang sejumlah 65 santri.

C. Prosedur dan Administrasi pengambilan Data

Penelitian ini dilakukan menggunakan media g-form dan menyebarkan secara online. Dalam penelitian ini angket yang disebarkan bersifat rahasia hanya untuk kebutuhan penelitian. Pengambilan data sudah disesuaikan dengan kaidah dan etika prosedur penelitian yang berlaku.

Sebelum memulai pengisian angket, peneliti menyampaikan identitas, tujuan penelitian, dan memberi tahu subjek tentang tata cara pengisian angket yang berisi skala penelitian. Sebanyak 65 subjek penelitian terlibat sebagai responden yang mengisi angket, subjek penelitian mengisi informasi, nama, usia, jenis kelamin, universitas, hobi dan aplikasi yang sering digunakan. Setelah mengisi identitas subjek melanjutkan pengerjaan angket citra diri dan kesejahteraan psikologis.

<https://forms.gle/LgAjy5xUpSxkTpeQ6>

D. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melakukan apakah data yang diperoleh dari jawaban subjek terdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan terhadap skor citra diri total dan skor kesejahteraan psikologis total. Jika data normal, maka kemungkinan terjadinya bias akan semakin kecil dan sebaliknya. Sebuah variabel dianggap berdistribusi normal jika nilai Asymp.Sig lebih dari 0,05

Tabel 4. 1 *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Variabel	sig
Citra Diri	0,200
Kesejahteraan psikologis	0,200

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas pada 65 santri menunjukkan bahwa keduanya memenuhi kriteria berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas bertujuan menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap linier jika nilai signifikansi Deviation from linearity lebih besar dari 0,05, sedangkan jika kurang dari 0,05 maka hubungan tersebut tidak dianggap linier

Tabel 4. 2 ANOVA TABLE

Variabel	Sig.	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis* Citra diri	0,080	Linier

c. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara citra diri terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang. Untuk menguji hipotesis tersebut, digunakan analisis regresi linear sederhana terhadap kedua variabel, dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS ditemukan hasil uji regresi sederhana sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Tabel Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	Sig
Citra diri	0,710	0,504	0,000

Berdasarkan hasil di atas, dalam regresi linier sederhana terdapat 2 ukuran yakni nilai R (koefisien korelasi) yang akan menunjukkan seberapa kuat dan arah hubungan linier dengan rentang -1 hingga 1, jika nilai mendekati 1 maka hubungan variabel kuat dan positif. Pada penelitian ini nilai $R = 0,710$ yang berarti mendekati 1 yang berarti memiliki hubungan kuat dan positif. Selanjutnya nilai R Square (koefisien determinasi) menggambarkan seberapa besar variabel independen mampu menjelaskan variasi dalam variabel dependen, dimana semakin besar R square semakin besar proporsi variabilitas dependen. Dalam penelitian ini nilai R square sebesar 0,504 menunjukkan bahwa citra diri memberikan kontribusi sebesar 50,4% terhadap variasi kesejahteraan psikologis pada santri.

Sementara itu dengan signifikansi (Sig.) = 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan, yang berarti bahwa variabel independen (citra diri) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (kesejahteraan psikologis).

Selain itu, nilai standar koefisien Beta = 0,939 menunjukkan bahwa citra diri memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kesejahteraan psikologis santri. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima, yakni bahwa semakin tinggi citra diri yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

2. Analisis Deskriptif

A. Hasil analisis deskriptif citra diri

Analisis data deskriptif mengenai citra diri dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 kategori subjek berdasarkan rendah, sedang, tinggi. Berikut adalah tabel yang menunjukkan kategorisasi data hipotetik untuk skala citra diri.

Variable	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Citra diri	65	36	80	60,03	9.541

Pada tabel tersebut kita dapat melihat bahwa analisis ini melibatkan 65 responden, dan didapatkan hasil sebagai berikut: Skor minimum citra diri adalah 36 dan maksimum adalah 80, dengan rata-rata sebesar 60,03 dan standar deviasi sebesar 9.541. Hasil tersebut dijadikan acuan dalam menghitung interval untuk pengkategorisasian sebagai berikut:

Dalam penelitian ini, skala citra diri yang digunakan mengacu pada teori Brown dan dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002). Instrumen ini terdiri dari 25 item dengan rentang skor pada setiap item antara 1 hingga 4, sehingga skor hipotetik berkisar antara 25 (skor terendah) hingga 100 (skor tertinggi). Dari rentang ini, diperoleh mean hipotetik sebesar 62,5.

1) Kategorisasi Data & Aspek citra diri

Skala citra diri dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan rentang skor 1 hingga 4 pada setiap item, dan terdiri atas 25 item pernyataan

Kategorisasi ini digunakan untuk mengelompokkan responden berdasarkan tingkat citra diri mereka secara objektif, dengan mempertimbangkan distribusi data yang diasumsikan

normal.

Pada penelitian ini terdapat 3 dimensi yang menjadi fokus analisis yakni fisik, psikis dan sosial yang memiliki peran penting dalam memahami citra diri mempengaruhi perilaku individu, data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk presentase agar lebih mudah untuk menganalisis lebih dalam sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Persentase Tiap Aspek Citra Diri

Dimensi	Indikator	Presentase
Fisik	Mampu menerima dan memiliki rasa kepercayaan diri terhadap bagian tubuh yang dimiliki	70%
Psikis	Mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri	78%
Sosial	Mampu memahami dan menerima pikiran, status dan pandangan orang lain	74%

2) Prosentase citra diri:

Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi diatas, maka kategorisasi data citra diri ditentukan sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Kategorisasi Citra Diri

Kategori	Norma	Interpretasi Skor
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$	$X > 69,571$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$	$50 \leq X \leq 69,571$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$	$X < 50,489$

Tabel 4. 6 Presentase Skala Citra Diri

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tinggi	30	46,2%
Sedang	27	41,5%
Rendah	8	12,3%
Total	65	100%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 46,2% (30 orang), memiliki tingkat citra diri dalam kategori tinggi. Sementara itu, 41,5% (27 orang) berada pada kategori sedang, dan 12,3% (8 orang) responden yang tergolong dalam kategori rendah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang memiliki persepsi positif terhadap diri mereka. Hal ini menunjukkan keberfungsian aspek-aspek citra diri, baik fisik, psikologis, maupun sosial, sebagaimana dikemukakan oleh Brown, berada pada tingkat yang

cukup baik hingga tinggi di kalangan responden penelitian.

B. Hasil analisis deskriptif kesejahteraan psikologis

Analisis data deskriptif mengenai kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 kategori subjek berdasarkan rendah, sedang, tinggi. Berikut adalah table yang menunjukkan ketegorisasi data hipotetik untuk skala citra diri.

Variable	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
<i>PWB</i>	65	70	127	94,80	10,370

Pada tabel tersebut kita dapat melihat bahwa analisis ini melibatkan 65 responden, dan didapatkan hasil sebagai berikut: Skor minimum citra diri adalah 70 dan maksimum adalah 127, dengan rata-rata sebesar 94,80 dan standar deviasi sebesar 10,370. hasil tersebut dijadikan acuan dalam menghitung interval untuk pengkategorisasian sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Kesejahteraan psikologis

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X > (M+1.SD)$	$X > 136,66$
Sedang	$M-1.SD \leq X \leq (M+1SD)$	$112,34 < X < 136,66$
Rendah	$X < (M-1.SD)$	$X < 112,34$

Kategorisasi ini digunakan sebagai dasar dalam menilai sejauh mana tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para responden, serta menjadi landasan untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini terdapat 6 dimensi yang menjadi fokus analisis yakni fisik, psikis dan sosial yang memiliki peran penting dalam memahami citra diri mempengaruhi perilaku individu, data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk presentase agar lebih mudah untuk menganalisis lebih dalam sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Persentase Tiap Aspek Kesejahteraan psikologis

Dimensi	Presentase
Otonomi	65%
Penguasaan lingkungan	67%
Pertumbuhan pribadi	71%
Hubungan positif dengan orang lain	72%
Tujuan hidup	74%
Penerimaan diri	65%

1. Prosentase kesejahteraan psikologis

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 65 responden, diperoleh distribusi tingkat kesejahteraan psikologis berdasarkan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Presentase Skala Kesejahteraan psikologis

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	7	10,6%
Sedang	45	69,6%
Rendah	13	19,8%
Total	65	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 45 orang (69,6%), berada pada kategori sedang dalam hal kesejahteraan psikologis. Sementara itu, sebanyak 13 orang (19,8%) berada pada kategori rendah, dan hanya 7 orang (10,6%) yang termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berada dalam kategori sedang. Artinya, secara umum mereka telah menunjukkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan otonomi pada tingkat yang cukup, meskipun masih ada sebagian kecil yang perlu mendapatkan perhatian lebih karena berada pada kategori rendah.

Dalam penelitian ini, dilakukan perhitungan skor hipotetik sebagai acuan dalam mengkategorikan tingkat citra diri dan kesejahteraan psikologis. Skor hipotetik ini dihitung berdasarkan jumlah item dalam skala dan rentang skor dari skala Likert yang digunakan (1–4).

E. Pembahasan

1. Tingkat citra diri santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat citra diri santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang cenderung tinggi. Dari 65 responden, sebanyak 30 santri (46,2%) termasuk dalam kategori citra diri tinggi, 27 santri (41,5%) berada pada kategori sedang, dan 8 santri (12,3%) yang tergolong dalam kategori rendah.

Hasil dari tingkatan prosentase tiap aspek menunjukkan bahwa dari ketiga aspek citra diri, **aspek psikis (psychological self-image)** menempati posisi tertinggi, diikuti oleh aspek **sosial** dan kemudian **fisik**. Dominasi aspek psikis ini mengindikasikan bahwa santri Pondok

Pesantren Darul Hikmah memiliki persepsi yang positif terhadap kemampuan internal, kestabilan emosi, serta kapasitas kognitif mereka. Hal ini dapat dijelaskan karena lingkungan pesantren secara intensif membina santri dalam aspek spiritual, moral, dan akademik yang menuntut penguatan kapasitas mental dan pengendalian diri. Santri yang mampu menjalankan tanggung jawab keagamaan, mengikuti pembelajaran, serta beradaptasi dengan rutinitas yang ketat, cenderung mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Lingkungan religius ini mendorong refleksi diri dan perenungan, yang memperkuat citra diri psikis mereka.

Selanjutnya, aspek citra diri sosial berada di peringkat kedua. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri merasa cukup diterima dalam lingkungan sosial mereka, mampu menjalin hubungan interpersonal, serta merasa memiliki peran dalam komunitas pesantren. Hidup dalam sistem kolektif seperti di pesantren memfasilitasi interaksi sosial yang intens, sehingga pengalaman diterima, dihargai, dan dihormati oleh teman sebaya maupun ustadz/ustadzah sangat berkontribusi terhadap terbentuknya citra diri sosial yang positif. Sedangkan citra diri fisik menjadi aspek dengan skor terendah. Meskipun demikian, hal ini bukan berarti santri memiliki penilaian negatif terhadap fisiknya, melainkan persepsi mereka lebih dominan tertuju pada kualitas internal dan hubungan sosial, yang memang lebih ditekankan dalam kehidupan di pesantren Ningsih Nurlaily (2022).

Citra diri merupakan persepsi individu terhadap nilai, potensi, serta keberhargaan dirinya dalam berbagai aspek, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Dalam lingkungan pondok pesantren, konsep citra diri tidak bisa dilepaskan dari dimensi sosial dan spiritual yang khas. Pesantren tidak hanya menjadi tempat pembelajaran agama, tetapi juga menjadi arena pembentukan karakter, kepribadian, dan jati diri keislaman Hartuti Raharjanti, Fatwa Tentama, Addakhil Abdulloh (2020). Santri menjalani kehidupan yang sangat terstruktur dan sarat nilai. Kegiatan harian yang dipenuhi dengan shalat berjamaah, belajar kitab kuning, dzikir, wirid, dan pengajian, secara tidak langsung membentuk kepercayaan diri dan kesadaran diri yang mendalam. Mereka belajar mengelola hawa nafsu, menjaga adab, serta mengembangkan tanggung jawab sosial dan spiritual. Semua pengalaman tersebut berkontribusi dalam membentuk citra diri yang positif.

Lebih jauh, dalam perspektif Islam, nilai diri seorang Muslim tidak ditentukan oleh status sosial atau penampilan fisik, melainkan oleh

ketaqwaannya kepada Allah SWT. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an:

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti” (QS. Al-Hujurat: 13)

Pemahaman ini memberikan dasar spiritual yang kuat bagi santri untuk membangun citra diri yang sehat. Santri dididik untuk menilai dirinya bukan semata berdasarkan pencapaian duniawi, tetapi berdasarkan upaya mereka dalam mendekat kepada Allah. Maka, kepercayaan diri mereka bertumpu pada nilai keikhlasan, kesabaran, keteguhan iman, dan kontribusi sosial. Santri memiliki identitas yang kompleks. Mereka bukan hanya pelajar agama, tetapi juga simbol moralitas dan pewaris tradisi keislaman di tengah masyarakat. Dalam banyak kebudayaan lokal di Indonesia, santri dianggap sebagai figur yang membawa berkah dan nasihat, bahkan sering menjadi rujukan sosial. Posisi ini memberikan dukungan sosial yang berkontribusi positif terhadap citra diri. Di sisi lain, karena santri juga menjalani kehidupan dengan tantangan khas seperti keterbatasan fasilitas, padatnya jadwal, dan kehidupan kolektif, maka citra diri yang tinggi mencerminkan resiliensi dan kemampuan adaptasi yang kuat. Ini membuktikan bahwa pesantren bukan hanya tempat menimba ilmu, tetapi juga wadah pembentukan identitas yang kokoh dan spiritualitas yang dalam.

Dengan demikian, secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang memiliki citra diri yang tergolong tinggi. Hal ini tidak terlepas dari peran signifikan pesantren sebagai institusi pendidikan yang tidak hanya membentuk aspek kognitif, tetapi juga moral, sosial, dan spiritual santri. Melalui pembiasaan nilai-nilai keislaman, interaksi sosial yang intens, dan proses internalisasi identitas sebagai santri, para peserta didik tumbuh menjadi individu yang mampu memandang diri mereka secara positif dan bermakna, baik di mata sesama manusia maupun di hadapan Allah SWT.

2. Tingkat Kesejahteraan psikologis santri Darul Hikmah Malang

Hasil analisis deskriptif pada aspek kesejahteraan psikologis (kesejahteraan psikologis) menunjukkan bahwa mayoritas santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang berada pada kategori sedang. Dari total 65 responden, sebanyak 45 santri (69,6%) memiliki tingkat kesejahteraan

psikologis sedang, 13 santri (19,8%) termasuk dalam kategori rendah, dan hanya 7 santri (10,6%) yang berada pada kategori tinggi.

Kesejahteraan psikologis dalam konteks teori Ryff mencakup enam dimensi penting: penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Dalam konteks kehidupan santri, dimensi-dimensi ini mengalami bentuk aktualisasi yang khas dan dipengaruhi oleh lingkungan pesantren yang sarat nilai religius, norma kolektif, dan tuntutan kedisiplinan tinggi Marbun, R. Y., & Wicaksono (2020).

Berdasarkan hasil analisis prosentase tiap aspek dalam penelitian ini, diketahui bahwa urutan aspek kesejahteraan psikologis santri dari yang tertinggi hingga terendah adalah: tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, dan yang terakhir kemandirian. Aspek tujuan hidup menempati posisi tertinggi karena lingkungan pesantren secara struktural dan nilai sangat menekankan pencarian makna hidup yang terarah. Santri tidak hanya menjalani aktivitas rutin, melainkan dipandu untuk memiliki orientasi hidup jangka panjang, baik dalam konteks pengabdian kepada Allah, keluarga, maupun masyarakat. Proses pembelajaran agama, bimbingan rohani, dan nasihat dari pengasuh berperan penting dalam membentuk kesadaran santri akan misi hidup yang lebih besar.

Selanjutnya, aspek pertumbuhan pribadi juga menempati posisi tinggi, yang menunjukkan bahwa santri merasa terus berkembang dalam aspek spiritual, emosional, maupun intelektual. Dinamika kehidupan pesantren yang penuh tantangan, mulai dari pengelolaan waktu, disiplin tinggi, hingga relasi sosial yang intensif, mendorong proses pendewasaan diri yang signifikan. Di urutan ketiga, aspek penguasaan lingkungan mencerminkan bahwa sebagian besar santri mampu menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan pesantren yang padat dan terstruktur. Mereka menunjukkan kemampuan mengelola waktu, memenuhi tuntutan akademik dan spiritual, serta menjalankan tanggung jawab secara disiplin dan produktif.

Aspek hubungan positif dengan orang lain menempati posisi keempat, yang menunjukkan bahwa secara umum santri memiliki relasi sosial yang cukup baik, hubungan positif dengan orang lain sangat terasa dalam kehidupan pesantren, di mana para santri terbiasa hidup bersama, saling membantu, dan menjalin ukhuwah Islamiyah Fitriani, S., &

Rahman (2021). Namun demikian, dinamika sosial yang intens ini juga bisa menjadi sumber stres, terutama bagi santri baru atau yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi, yang mungkin menjelaskan mengapa terdapat 19,8% santri dengan tingkat kesejahteraan psikologis rendah.

Sementara itu, penerimaan diri berada di posisi kelima, menandakan bahwa sebagian santri masih berjuang untuk menerima diri secara utuh. Sebagai contoh, dimensi *self-acceptance* tercermin dalam sikap para santri yang mampu menerima keadaan hidup mereka, baik secara ekonomi, fisik, maupun sosial. Hidup dalam keteraturan yang sederhana melatih mereka untuk bersyukur atas kondisi yang ada, sesuai dengan ajaran Islam tentang qana'ah (merasa cukup). Tuntutan untuk menjadi “santri ideal” serta perbandingan sosial dengan teman yang lebih unggul secara spiritual atau akademik dapat memunculkan perasaan kurang mampu atau tidak cukup baik. Terakhir, aspek kemandirian menjadi aspek yang terendah dalam dimensi kesejahteraan psikologis. Hal ini wajar mengingat sistem kehidupan pesantren yang bersifat kolektif dan hirarkis, dengan kontrol tinggi dari otoritas pengasuh. Santri memiliki ruang yang terbatas untuk membuat keputusan mandiri atau mengembangkan otonomi secara penuh. Aspek otonomi dan penguasaan lingkungan mungkin menjadi tantangan tersendiri. Dalam sistem kehidupan pesantren, kebebasan individu cenderung terbatas karena adanya aturan kolektif Marbun Wicaksono (2020).

Secara keseluruhan, urutan aspek kesejahteraan psikologis ini mencerminkan bahwa kehidupan pesantren memberikan penguatan besar terhadap orientasi makna hidup dan pembentukan diri, tetapi masih menyisakan tantangan pada aspek otonomi dan penerimaan diri. Oleh karena itu, penguatan bimbingan yang bersifat reflektif dan personal, serta pemberian ruang bagi santri untuk mengekspresikan identitas dan pendapat pribadi secara sehat, menjadi penting agar keseimbangan antar aspek kesejahteraan psikologis dapat terwujud secara optimal. Namun justru di sinilah nilai pembentukan karakter Islam ditanamkan, yaitu pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*), disiplin, serta ketaatan kepada ulil amri sebagai cerminan kepatuhan terhadap Allah dan Rasul-Nya. Dalam konteks Islam, kesejahteraan tidak hanya dilihat dari aspek fisik atau emosional, melainkan juga mencakup dimensi spiritual. Seorang Muslim dikatakan sejahtera ketika hatinya tenang, pikirannya jernih, dan hidupnya penuh makna karena merasa dekat dengan Allah. Allah SWT berfirman:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)

Kesejahteraan spiritual ini menjadi fondasi dari kebahagiaan batin (sakinah), yang dalam konteks santri dibentuk melalui rutinitas ibadah, dzikir, pengajian, serta semangat menuntut ilmu karena Allah. Maka, meskipun sebagian santri menghadapi tantangan pribadi atau sosial, nilai-nilai keimanan dan religiusitas menjadi penyangga penting yang menjaga kestabilan psikologis mereka Lubis, M. A (2023).

Selain itu, ajaran Islam mendorong manusia untuk terus tumbuh dan memperbaiki diri (tazkiyatun nafs). Hal ini sejalan dengan dimensi personal growth dalam teori Ryff. Di Pesantren, santri tidak hanya mengejar ilmu, tetapi juga membina akhlak, memperkuat niat, dan menjalani proses penyucian jiwa—yang pada dasarnya adalah proses peningkatan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Tingkat kesejahteraan psikologis sedang yang mendominasi menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki kondisi psikologis yang stabil, namun masih terdapat potensi untuk ditingkatkan. Faktor-faktor seperti kerinduan kepada keluarga, tekanan belajar, konflik antarteman, serta perasaan rindu akan kebebasan sering kali menjadi tantangan tersendiri.

Meskipun demikian, kehidupan pesantren yang bersifat komunal turut memberikan dukungan sosial dan spiritual yang menjadi faktor protektif bagi kesehatan mental. Interaksi positif dengan teman seperjuangan, bimbingan dari ustaz dan pengasuh, serta pembiasaan ibadah berjamaah memberi ruang bagi santri untuk memulihkan diri dari tekanan atau beban psikologis.

Dengan demikian, secara umum, tingkat kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang berada dalam kategori sedang dengan kecenderungan positif. Kehidupan santri yang penuh kedisiplinan, nilai keislaman, dan pembinaan karakter memberi pengaruh besar dalam menjaga stabilitas psikologis mereka. Meski masih terdapat sebagian kecil yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah, nilai-nilai Islam dan budaya pesantren tetap menjadi pondasi kuat yang mampu menopang pertumbuhan psikologis yang sehat. Dengan optimalisasi pendekatan spiritual, penguatan bimbingan konseling, dan lingkungan yang suportif, kesejahteraan psikologis santri ke depan dapat semakin ditingkatkan.

3. Pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis santri

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa citra diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang. Temuan ini sejalan dengan berbagai teori psikologi yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap dirinya sendiri (self-image) menjadi landasan penting dalam membentuk pengalaman subjektif mengenai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup. Dalam konteks ini, citra diri yang positif mendorong individu untuk lebih mampu menerima diri, berhubungan baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengembangkan otonomi dan pertumbuhan pribadi dimensi utama dalam teori Ryff tentang psychological kesejahteraan psikologis.

Dalam penelitian ini, mayoritas santri memiliki citra diri yang tergolong tinggi, sementara itu, dari aspek kesejahteraan psikologis, sebagian besar santri berada pada kategori sedang diikuti oleh kategori rendah dan tinggi. Korelasi antara keduanya menunjukkan bahwa semakin tinggi citra diri yang dimiliki santri, maka semakin besar pula kemungkinan mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Citra diri mencerminkan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dalam berbagai dimensi. Mengacu pada teori Brown (1998), citra diri terdiri atas tiga aspek utama, yaitu Physical Self Image, Psychological Self Image, dan Social Self Image. Dalam lingkungan pesantren, ketiga aspek ini dipengaruhi secara langsung oleh aktivitas harian, nilai-nilai yang ditanamkan, serta hubungan sosial antar santri dan dengan ustadz atau pembimbing. Physical Self Image bagaimana santri memandang penampilan fisik atau kondisi tubuh mereka cukup dipengaruhi oleh standar kesederhanaan dalam pesantren. Meski tidak menekankan penampilan secara lahiriah, pesantren tetap membentuk penghargaan terhadap tubuh melalui ajaran kebersihan, kesehatan, dan kedisiplinan.

Psychological Self Image, yakni bagaimana seseorang menilai kemampuan, kecerdasan, dan nilai pribadinya, sangat berkaitan dengan pembentukan jati diri di masa remaja. Di lingkungan pesantren, santri didorong untuk mengembangkan kepercayaan diri melalui hafalan Al-Qur'an, prestasi akademik, dan tanggung jawab kolektif. Hal ini memperkuat identitas pribadi dan rasa percaya diri mereka.

Social Self Image, yakni bagaimana seseorang memandang dirinya dalam relasi sosial, sangat dibentuk oleh kehidupan komunal dalam pesantren.

Santri yang mampu berinteraksi dengan baik, menjalin ukhuwah Islamiyah, serta merasa diterima dalam komunitasnya, cenderung memiliki citra sosial yang positif.

Ketiga aspek ini secara kolektif berkontribusi pada pembentukan kesejahteraan psikologis. Santri yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya lebih mampu menghadapi tekanan, beradaptasi dengan lingkungan, dan merasa puas dengan kehidupan yang dijalani, termasuk dalam ruang lingkup yang penuh aturan seperti pesantren. Dengan kata lain, citra diri yang sehat memperkuat aspek penerimaan diri, otonomi, serta hubungan positif dengan sesama Marzuki (2022).

Apabila dianalisis lebih dalam, terdapat keterkaitan erat antara tiap aspek citra diri dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. **Citra diri psikis** sangat berkorelasi dengan aspek *autonomy*, *self-acceptance*, dan *personal growth*. Santri yang yakin akan kapasitas intelektual dan emosionalnya akan lebih mandiri, menerima dirinya dengan lapang, dan terbuka terhadap pengembangan diri. **Citra diri sosial** berhubungan erat dengan *positive relations with others* dan *purpose in life*. Relasi sosial yang sehat memberi rasa keterikatan dan kontribusi terhadap lingkungan, yang akhirnya memperkuat makna hidup mereka. Sementara itu, citra diri fisik, meskipun skornya lebih rendah, tetap berkontribusi pada *self-acceptance* dan *positive relations*, karena persepsi positif terhadap tubuh dapat memperkuat rasa percaya diri dalam bersosialisasi dan menerima diri secara utuh.

Secara keseluruhan, hasil ini memperkuat asumsi bahwa citra diri khususnya citra diri psikis dan social memegang peranan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri. Penguatan citra diri bukan hanya relevan untuk membangun rasa percaya diri, tetapi juga menjadi landasan untuk membentuk tujuan hidup, ketahanan emosi, dan kualitas relasi sosial yang lebih baik dalam konteks kehidupan pesantren.

Dari sisi pemaknaan sosial, citra diri yang positif dapat meningkatkan partisipasi santri dalam kegiatan sosial pesantren seperti organisasi santri, forum diskusi, dan dakwah. Santri yang percaya diri akan lebih mudah mengekspresikan pendapat, memimpin kelompok, dan memberikan kontribusi nyata bagi komunitasnya. Dalam jangka panjang, hal ini menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan psikologis yang sehat dan memperkuat solidaritas sosial antar santri. Sedangkan dari aspek keislaman, citra diri santri juga dipengaruhi oleh bagaimana mereka

memahami konsep fitrah, taqwa, dan keimanan. Dalam Islam, setiap manusia dipandang sebagai makhluk mulia (khalifah) yang diciptakan dengan potensi untuk menjadi baik. Pemahaman ini, bila tertanam kuat dalam diri santri, akan memperkuat citra diri mereka sebagai hamba yang dicintai Allah, sekalipun dalam keterbatasan. Ketika santri menyadari bahwa mereka memiliki nilai dan peran dalam pandangan agama, maka akan tumbuh kepercayaan diri dan rasa puas dalam menjalani kehidupan, termasuk menghadapi tekanan di lingkungan pesantren (Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, 2006).

Dengan memperhatikan temuan ini, pihak pesantren memiliki peluang besar untuk mengembangkan program pembinaan kepribadian dan kesehatan mental yang lebih terstruktur, baik melalui bimbingan konseling, pelatihan kepemimpinan, maupun pendekatan keagamaan yang membangun citra diri Islami. Hal ini penting agar santri tidak hanya terampil dalam ilmu agama, tetapi juga memiliki kesiapan mental dan sosial yang kuat untuk menghadapi tantangan kehidupan di masa mendatang.

Remaja yang memiliki citra diri positif dan kesejahteraan psikologis yang baik ibarat benih unggul yang ditanam di tanah subur—memiliki potensi besar untuk tumbuh, berkembang, dan menghasilkan buah-buah kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Ketika seorang remaja mampu menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya, ia memiliki fondasi yang kokoh untuk membangun kepercayaan diri, keberanian mengambil keputusan, dan ketangguhan dalam menghadapi tantangan Santrock (2011).

Citra diri yang sehat menjadikan remaja tidak mudah terombang-ambing oleh penilaian orang lain. Ia tahu siapa dirinya, apa tujuannya, dan bagaimana cara mencapainya. Inilah kekuatan mental yang menjadi modal utama dalam meniti jalan kesuksesan, baik di bidang akademik, sosial, maupun spiritual. Sementara itu, kesejahteraan psikologis memberikan energi emosional dan stabilitas yang membuat remaja mampu menjalani hidup dengan penuh makna. Remaja yang sejahtera secara psikologis tidak hanya merasa bahagia, tetapi juga memiliki tujuan hidup yang jelas, relasi yang sehat, serta kemampuan untuk bangkit dari kegagalan. Mereka tidak hanya sukses secara lahiriah, tetapi juga matang secara batin.

Dalam era modern yang penuh tantangan dan perubahan cepat, keunggulan bukan hanya diukur dari kemampuan intelektual, tetapi juga

dari kekuatan karakter. Remaja dengan citra diri yang kuat dan jiwa yang seimbang akan lebih adaptif, lebih resilien, dan lebih bijaksana dalam menghadapi tekanan kehidupan Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama (2004). Lebih dari itu, remaja yang bahagia dan mengenal dirinya sendiri dengan baik akan tumbuh menjadi pribadi yang mampu memberi manfaat bagi lingkungannya. Mereka tidak hanya mengejar sukses untuk dirinya sendiri, tetapi juga berkontribusi dalam membangun masyarakat yang lebih sehat, harmonis, dan beradab.

Karena itu, membangun citra diri yang positif dan menjaga kesejahteraan psikologis bukan sekadar pilihan, tetapi sebuah kebutuhan. Sebab dari sanalah lahir generasi yang bukan hanya cerdas, tetapi juga tangguh, berakhlak, dan siap menjadi pemimpin masa depan. Seperti pepatah Arab mengatakan: "Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu"—barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan lebih dekat mengenal Tuhannya. Dan dari pengenalan diri yang baik, akan tumbuh kebahagiaan, kekuatan, dan kesuksesan sejati.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 65 santri di Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat Citra Diri Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas santri berada pada kategori citra diri tinggi, yaitu sebesar 52,1%, diikuti oleh kategori sedang sebesar 47,9%, dan tidak ada santri yang memiliki citra diri rendah. Skor empirik menunjukkan nilai mean sebesar 74, yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 62,5. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, para santri memiliki pandangan yang positif terhadap diri mereka sendiri, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Kondisi ini mencerminkan kepercayaan diri, penerimaan diri, serta relasi yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.

2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 69,6% santri berada pada tingkat kesejahteraan psikologis sedang, 10,6% berada pada kategori tinggi, dan 19,8% berada pada kategori rendah. Nilai mean empirik sebesar 124,5 juga lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 107,5, yang menunjukkan bahwa secara umum, para santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Hal ini mencerminkan adanya aspek positif dalam diri santri seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, serta rasa memiliki tujuan hidup, meskipun masih terdapat sebagian yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

3. Pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara citra diri terhadap kesejahteraan psikologis santri, dengan nilai R Square sebesar 0,504 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Ini berarti bahwa citra diri memberikan kontribusi sebesar 50,4% terhadap variasi kesejahteraan psikologis santri. Semakin positif citra diri

yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini mempertegas bahwa penguatan citra diri merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan mental dan emosional remaja, khususnya dalam konteks kehidupan di pesantren yang penuh dinamika.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang diperoleh, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Pondok Pesantren

Disarankan agar pondok pesantren dapat terus memperkuat program pembinaan kepribadian dan pengembangan diri santri melalui kegiatan yang mendukung penguatan citra diri positif, seperti pelatihan kepemimpinan, kajian keislaman yang menekankan nilai-nilai fitrah manusia, serta pendampingan konseling. Dengan semakin kuatnya citra diri, maka kesejahteraan psikologis santri juga akan meningkat, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan pondok dengan lebih matang dan seimbang. Selain itu, penting bagi pengelola pesantren untuk menciptakan lingkungan yang suportif secara emosional, di mana para santri merasa aman untuk mengekspresikan diri, mengelola stres, dan berbagi pengalaman. Kegiatan relaksasi seperti muhasabah, meditasi dzikir, forum diskusi terbuka, serta pendekatan humanistik dalam interaksi antara pengasuh dan santri juga dapat membantu memperkuat ketahanan psikis. Pendekatan-pendekatan ini tidak hanya membantu menjaga stabilitas emosi, tetapi juga memperkuat rasa keterhubungan dan makna hidup, yang merupakan elemen penting dalam kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Santri

Para santri diharapkan mampu mengenali potensi, kelebihan, dan kekuatan dalam diri mereka dengan tetap bersikap tawadhu. Citra diri yang positif tidak bertentangan dengan nilai-nilai keislaman, justru mencerminkan keimanan dan rasa syukur kepada Allah SWT atas karunia yang diberikan. Santri yang sejahtera secara psikologis memiliki peluang lebih besar untuk berkembang menjadi generasi yang tangguh, percaya diri, serta siap menebar manfaat di tengah masyarakat. Untuk meningkatkan citra diri secara psikis, santri perlu melatih kesadaran diri dengan cara rutin melakukan refleksi diri, seperti melalui menulis jurnal pribadi, bermuhasabah, atau berdiskusi dengan teman sebaya maupun guru.

pembimbing. Santri juga dianjurkan untuk menetapkan tujuan pribadi yang realistis dan bertahap, sehingga setiap pencapaian dapat meningkatkan rasa percaya diri. Menghargai usaha diri sendiri, bukan hanya hasil akhir, akan membantu membentuk persepsi diri yang lebih sehat. Di samping itu, penting bagi santri untuk menjaga keseimbangan antara prestasi akademik, kegiatan sosial, dan ibadah agar dapat melihat dirinya secara utuh sebagai pribadi yang bernilai.

3. Bagi Orang Tua dan Wali Santri

Penting bagi orang tua untuk menjalin komunikasi yang hangat dan mendukung pertumbuhan psikologis anak, sekalipun berada dalam lingkungan pesantren. Memberikan penghargaan, dukungan emosional, dan pengakuan terhadap capaian anak dapat memperkuat citra diri mereka serta membangun rasa aman secara psikologis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang relatif terbatas dan hanya dilakukan pada satu lembaga pesantren. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk:

- a. Melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, agar hasilnya lebih generalizable.
- b. Menggunakan pendekatan campuran (mixed-method) untuk memperoleh data yang lebih mendalam terkait dinamika citra diri dan kesejahteraan psikologis.
- c. Menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, konsep religiusitas, atau motivasi berprestasi, untuk melihat lebih luas faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis santri.
- d. Menambahkan populasi laki-laki supaya mengetahui apakah perbedaan gender merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi variabel atau tidak.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin untuk mengungkap hubungan antara citra diri dan kesejahteraan psikologis santri. Namun, sebagaimana penelitian pada umumnya, studi ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. Lingkup Subjek yang Terbatas

Penelitian ini hanya dilakukan di satu lembaga pendidikan, yaitu Pondok Pesantren Darul Hikmah Malang, dengan jumlah responden

sebanyak 65 santri. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh belum tentu dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi santri di Indonesia yang memiliki karakteristik sosial, budaya, dan sistem pendidikan yang berbeda-beda.

2. Pendekatan Kuantitatif Semata

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen angket sebagai alat pengumpulan data. Meskipun metode ini memberikan gambaran statistik yang jelas, pendekatan ini belum menggali secara mendalam dinamika personal dan psikologis dari masing-masing individu. Aspek-aspek subjektif yang mungkin berpengaruh terhadap citra diri dan kesejahteraan psikologis, seperti pengalaman spiritual, konflik batin, atau dinamika relasi di lingkungan pondok, belum terungkap secara menyeluruh.

3. Waktu Pengambilan Data yang Terbatas

Pengambilan data dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga belum mampu menangkap perubahan kondisi psikologis santri dalam jangka panjang. Padahal, citra diri dan kesejahteraan psikologis bersifat dinamis dan dapat berubah seiring waktu serta dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti masa adaptasi, ujian, atau perubahan lingkungan.

4. Faktor-faktor Lain di Luar Variabel Penelitian

Penelitian ini hanya memfokuskan pada hubungan antara citra diri dan kesejahteraan psikologis tanpa mengikutsertakan faktor-faktor lain yang kemungkinan memiliki kontribusi penting, seperti dukungan keluarga, intensitas ibadah, kondisi kesehatan mental sebelumnya, maupun faktor akademik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azra, A. (2015). *Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas (edisi ke-4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Brown, J. D. (1993). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. *Psychological Perspectives on the Self*, (Vol. 4, p(In J. Suls (Ed.), . Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates).
- Brown, J. d. (1998). *The Self*. Brown, J.D. (1998) *The Self*. McGraw-Hill, New York
- Burns, R. B. (1979). *The self Concept in Theory, Measurement, Development, and Behaviour*.
- Carl R. Rogers. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. 434.
- Chadha, N. K. (2009). *Applied Psychometry*. SAGE Publications.
<https://books.google.co.id/books?id=Y9KGAAwAAQBAJ>
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi (Terj. Kartini Kartono)*.
- Chistiano. (2011). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Well-Being Remaja Akhir di Surabaya*. 121–132.
- Erikson, E. H. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*.
- Fitriani, S., & Rahman, F. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis santri. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 102–110.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*.
- Gloriabar. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada. In *Ugm.Ac.Id/Id/Berita*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hartuti Raharjanti, Fatwa Tentama, Addakhil Abdulloh, dan E. N. A. (2020). Physical Self, Social Self, Psychological Self, and Moral Self in Reflecting Self-Concept. . . *Pascapsi-Sains.Uad.Ac.Id+Igssrr.Org+Ipascapsi-Sains.Uad.Ac.Id+1*.

- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Terj. Istiwiidayanti, Ed.). Erlangga.
- Leuwol, F. S., Yusuf, R., Wahyudi, E., & Jamin, N. S. (n.d.). *Pengaruh Kualitas Lingkungan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu di Kota Metropolitan*. 02(08), 714–720.
- Lubis, M. A., et al. (2023). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 24(1), 1–15.
- Lubis, N. S. J., Adelia, D. R., Oksanda, E., & Nashori, F. (2023). Pemaafan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Journal of Psychological Studies (IJPS)*, 1(1), 1–12.
- Maltz, M. (2008). *The Magic Power of Self-Image Psychoogy*.
- Marbun, R. Y., & Wicaksono, A. (2020). Pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikostudianalisa: Jurnal Psikologi*, 9(2), 123–134.
- Mariska, E., Yohana, Y., & Rakhmawati, N. (n.d.). Pengaruh media massa terhadap konsep diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 45–53.
- Mariska, D., Jago, Y., Diri, C., Puisi, A., & Penyair, P. (2012). *CITRA DIRI PEREMPUAN DALAM ANTOLOGI PUISI PEREMPUAN PENYAIR INDONESIA TERKINI KARTINI 2012 : SEBUAH PENDEKATAN SEMIOTIKA*.
- Marzuki, I. (2022). Relasi sosial dan citra diri santri di lingkungan pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 123–132.
- Maya Shafira, Siti Komariyah, P. W. (n.d.). Analisis Teori Looking-Glass-Self Cooley. <https://doi.org/10.26740/Ijss.V5n2.P12%20-%2020>, 6 (2) (202).
- Mudak, S., & S. Manafe, F. (2023). Pemulihan Citra Diri Remaja Madya: Integrasi Psikologi dan Teologi. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.37364/jireh.v5i1.143>
- Muhakamurrohman, A. (2014). Pesantren: Santri, Kiai, dan Tradisi. IBDA. *Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 12(2), 109–118. <https://doi.org/https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/ibda/article/view/440>
- Ningsih, R., & Nurlaily, A. (2022). Citra diri dan kesejahteraan psikologis santri: Peran dukungan sosial di pesantren. *Jurnal Psikologi Islami*, 11(1), 77–85.
- Pedhu, Y. (2022). *Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara*. 10(1), 65–78.
- Radhita Alda Oktaviana, Dhian Riskiana, & Anniez Rachmawati. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 92–101. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.1071>

- Rahmah, A., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Rahman, A. A. (2024). *Peran Pendidikan Pesantren Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sotek)*. 21(1).
- Ramadani, N., Suriani, S., & Lubis, A. R. (2023). Self-image dan identitas diri remaja: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 8(1), 45–55.
- Ramadani, N. T., Musawwir, & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 225–229. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2239>
- Revelia, M. (UIN S. H. J. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff ' S Psychological Well -Being. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 8–14.
- Rohman, J., & Baidun, A. (2019). Pengaruh Citra Diri (Self Image) dan Konformitas Terhadap Perilaku Compulsive Buying pada Remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v1i2.10679>
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2018). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 123–125.
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2018). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 172. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36941>
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology. Social, Emotional, and Personality Development Wiley.*, 3, (6th ed., pp. 571–645).
- Ryff, C. D. (1989). (1989). Happiness is everything, Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology. Happiness Is Everything, Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kariman*, 8(02), 221–232. <https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.149>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development McGraw-Hill*.

- Sari, Y. (2023). Hubungan Konformitas Dengan Citra Diri (Self Image) Pada Mahasiswa Stambuk 2021 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Skripsi Universitas Medan Area Medan*.
<https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/21491>
- Selviana, & Yulinar, S. (2022). Pengaruh Self Image dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(1), 37–45.
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*, 1–11.
- Suryani, L., & Setiawati, R. (2018). Hubungan citra diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 20–29.
- Tutupary Theophilia, Desi, L. J. (2021). Kesejahteraan psikologis yang tidak berhubungan dengan depresi, kecemasan dan stres pada perawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 645–656.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 223–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>
- Wardani, K. B., & Maryam, E. W. (2024). *Penyesuaian Diri Santri dan Kesejahteraan Psikologis Sebuah Studi Korelasi*. 1(1), 1–10.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Skala Penelitian

A. Skala Citra Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya diri dengan keadaan tubuh saya				
2	Saya merasa percaya diri untuk menunjukkan kemampuan saya				
3	Saya mampu menerima kritik dan saran dari orang lain				
4	Saya minder dengan keadaan fisik saya				
5	Saya kurang percaya dengan kelebihan yang saya miliki				
6	Saya kesal ketika orang lain mengkritik saya.				
7	Saya menyukai struktur wajah saya				
8	Saya mampu mengembangkan kelebihan yang saya punya				
9	Saya kurang menyukai bentuk badan saya				
10	Saya terbebani dengan kelebihan saya				
11	Saya mudah tersinggung dengan kritik yang diberikan orang lain.				
12	Saya menyukai diri sendiri dengan apa adanya				
13	Saya menerima kelebihan yang ada pada diri saya				
14	Saya yakin teman teman saya menyukai saya				
15	Bentuk tubuh saya kurang menarik jika dibandingkan dengan teman lain				
16	Saya malu akan kelebihan yang ada pada diri saya				
17	Saya sulit menerima pendapat orang lain				
	Tiap melihat cermin saya memuji diri sendiri karena saya terlihat cantik				
18	Meskipun saya memiliki kekurangan, saya menerima hal tersebut.				

19	Meskipun ada yang kurang menyukai saya, saya menerima hal itu.				
20	Saya menginginkan struktur wajah seperti oranglain				
21	Saya merasa tertekan dengan kekurangan saya				
	Saya kurang yakin teman-teman saya menganggap diri saya baik				
22	Saya merasa penampilan saya menarik secara keseluruhan				
23	Kekurangan yang saya miliki bukanlah penghalang saya dalam berpenampilan				
24	Saya merasa tertekan dengan bentuk tubuh saya sekarang				
25	Saya malu dengan kekurangan saya				

B. Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak takut untuk menyampaikan pendapat saya, walaupun itu bertentangan dengan pendapat banyak orang				
2.	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab dengan kondisi saya selama di pesantren				
3.	Saya tidak tertarik dengan kegiatan pesantren karena tidak dapat menambah pengetahuannya saya				
4.	Sebagian besar orang di pesantren melihat saya sebagai orang yang penyayang dan hangat				

5.	Selama di pesantren saya menjalani hari tanpa memikirkan masa depan				
6.	Ketika saya mengingat masa lalu saya, saya senang dengan apa yang terjadi dengan diri saya				
7.	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh tindakan lain				
8.	Tuntutan tugas dan aturan selama di pesantren sering memuat saya down				
9.	Saya pikir berada di pesantren merupakan pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir dan memandang dunia				
10.	Membangun hubungan dekat dengan orang-orang di pesantren merupakan hal yang sulit dan membuat saya frustrasi				
11.	Saya memiliki arah dan tujuan hidup				
12.	Secara umum, saya merasa positif dan percaya diri				
13.	Saya cenderung khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan tentang saya				

14.	Saya tidak begitu cocok dengan orang-orang dan lingkungan di pesantren				
15.	Saya pikir, selama di pesantren saya belum banyak berkembang dari waktu ke waktu				
16.	Saya sering merasa kesepian di pesantren karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi				
17.	Kegiatan harian di pesantren sering terlihat remeh dan tidak penting bagi saya				
18.	Saya merasa orang-orang yang saya kenal di pesantren memiliki kehidupan yang lebih baik daripada saya				
19.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki kekuasaan di pesantren				
20.	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab dengan kondisi saya selama di pesantren				
21.	Selama di pesantren saya merasa bahwa saya telah banyak berkembang dari waktu ke waktu				
22.	Saya menikmati obrolan pribadi maupun kelompok dengan teman-teman di pesantren				

23.	Saya tidak merasa baik dengan nilai akademik yang saya usahakan selama di pesantren				
24.	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya				
25.	Saya percaya diri dengan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat umum				
26.	Saya sering merasa kuwalahan dengan tanggung jawab saya selama di pesantren				
27.	Saya merasa nyaman berada di situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan saya dalam melakukan sesuatu				
28.	Orang-orang di pesantren menggambarkan saya sebagai orang yang senang memberi dan bersedia membagi waktu dengan orang lain				
29.	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha untuk mewujudkannya				
30.	Dalam banyak hal, saya merasa kecew dengan pencapaian dalam hidup saya				
31.	Saya sulit menyampaikan pendapat mengenai hal yang bertentangan				

32.	Saya kesulitan mengatur gaya hidup saya dengan cara yang menyenangkan selama di pesantren				
33.	Bagi saya, hidup adalah proses belajar, berubah, dan berkembang secara terus menerus				
34.	Saya tidak memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang-orang di pesantren				
35.	Beberapa orang di pesantren menjalani hidup tanpa tujuan, tetapi saya bukan salah satu dari mereka				
36.	Sikap saya ketika melihat diri saya tidak sebaik orang lain melihat saya				
37.	Saya menilai diri saya sesuai dengan apa yang saya anggap penting				
38.	Saya mampu membangun lingkungan yang nyaman dan sesuai dengan kebutuhan saya				
39.	Sebelum masuk ke pesantren, saya sudah menyerah untuk melakukan perubahan dalam hidup				
40.	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya di				

	pesantren, dan mereka juga dapat mempercayai saya				
41.	Terkadang saya merasa telat melakukan semua yang harus saya lakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup				
42.	Saat saya membandingkan diri sendiri dengan teman-teman saya di pesantren, saya merasa bersyukur dengan keadaan saya saat ini				
43.	Aku mampu membangun gaya hidup untuk diriku sesuai dengan yang aku sukai				

Lampiran 2 Uji Validitas Skala

A. Skala Citra diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	71,7692	84,493	,746	,904
P02	71,6462	89,107	,488	,910
P03	71,4154	92,622	,285	,913
P04	71,8923	84,848	,746	,904
P05	71,9692	88,812	,505	,909
P06	71,6615	94,196	,133	,915
P07	71,8308	84,299	,760	,904
P08	71,6308	91,143	,368	,912
P09	71,9231	85,385	,670	,906
P10	72,9231	100,541	-,531	,922
P11	71,7231	92,922	,200	,915
P12	71,6615	86,102	,669	,906
P13	71,4000	90,619	,506	,909
P14	71,9385	87,871	,554	,908
P15	72,0769	87,635	,484	,910
P16	71,7077	90,773	,463	,910
P17	71,5692	91,718	,394	,911
P18	71,6308	87,643	,741	,906
P19	71,5077	93,785	,201	,914
P20	72,1692	83,143	,771	,903
P21	71,8462	88,007	,552	,908
P22	72,1231	84,078	,752	,904
P23	71,5385	88,315	,551	,908
P24	71,9077	85,491	,652	,906
P25	71,7385	85,071	,748	,904

B. Skala Kesejahteraan Psikologis

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	119,1077	159,160	,437	,897
P02	119,2923	158,710	,462	,897
P03	118,7385	165,352	,109	,902
P04	118,9385	158,934	,446	,897
P05	118,8923	170,629	-,171	,906
P06	119,2923	155,960	,597	,895
P07	119,3385	162,602	,236	,900
P08	119,5385	160,127	,376	,898
P09	118,7692	162,180	,338	,899
P10	119,3385	161,227	,308	,899
P11	118,6154	158,397	,578	,896
P12	118,7846	158,640	,643	,895
P13	119,6769	155,378	,547	,896
P14	118,9692	160,499	,386	,898
P15	119,6308	155,549	,588	,895
P16	119,4000	158,213	,426	,898
P17	118,9538	159,732	,456	,897
P18	119,5231	158,691	,467	,897
P19	119,2154	160,453	,392	,898
P20	118,9538	159,545	,509	,897
P21	118,8308	157,049	,691	,895
P22	118,6615	158,540	,583	,896
P23	119,4615	159,784	,379	,898
P24	118,9846	159,172	,473	,897
P25	119,0154	163,484	,221	,900
P26	119,4769	161,660	,337	,899
P27	119,4000	159,213	,437	,897
P28	118,8308	159,705	,536	,897
P29	118,6308	159,955	,560	,896
P30	119,2923	155,241	,601	,895
P31	119,5692	158,124	,541	,896
P32	119,4769	156,566	,584	,895
P33	118,4000	161,713	,458	,898
P34	119,2615	156,571	,509	,896
P35	118,7231	165,797	,088	,902
P36	119,7846	161,953	,358	,899
P37	118,7692	162,462	,376	,898
P38	118,8923	158,348	,692	,895
P39	118,9538	163,701	,207	,901
P40	118,8615	160,277	,446	,897
P41	119,5077	171,598	-,227	,907
P42	119,5231	168,378	-,059	,904
P43	118,7846	160,578	,611	,896

Lampiran 3 Reliabilitas alat ukur

A. Reliabilitas Citra diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,932	20

B. Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,907	34

Lampiran 4 Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
citradiri	65	36	80	60.03	9.541
kesejahteraan psikologis	65	70	127	94.80	10.370
Valid N (listwise)	65				

D. Kategorisasi tingkat citra diri

Kategori	Rumus	Hasil	frekuensi	presentase
Tinggi	$X > (M+1.SD)$	$x > 75$	31	52,1%
Sedang	$(M-1.SD) \leq X \leq (M+1.SD)$	$50 < x < 75$	34	47,9%
Rendah	$X < (M-1.SD)$	< 50	0	0%
Total			65	100%

E. Kategorisasi kesejahteraan psikologis

Kategori	Rumus	Hasil	frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > (M+1.SD)$	$X > 136,66$	7	10,6%
Sedang	$(M-1.SD) \leq X \leq (M+1.SD)$	$112,34 < X < 136,66$	45	69,6%
Rendah	$X < (M-1.SD)$	$X < 112,34$	13	19,8%
total			65	100%

Lampiran 5 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Citra Diri	,056	65	,200 [*]	,992	65	,961
Wellbeing	,085	65	,200 [*]	,973	65	,162

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		65
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,87801765
Most Extreme Differences	Absolute	,078
	Positive	,078
	Negative	-,051
Test Statistic		,078
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6 Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Wellbeing * Citra Diri	Between Groups	(Combined)	8609,945	31	277,740	4,305	,000
		Linearity	5409,547	1	5409,547	83,853	,000
		Deviation from Linearity	3200,398	30	106,680	1,654	,080
	Within Groups		2128,917	33	64,513		
	Total		10738,862	64			

Lampiran 7 Uji Hipotesis

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,710 ^a	,504	,496	9,19741

a. Predictors: (Constant), Citra Diri

b. Dependent Variable: Wellbeing

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5409,547	1	5409,547	63,948	,000 ^b
	Residual	5329,315	63	84,592		
	Total	10738,862	64			

a. Dependent Variable: Wellbeing

b. Predictors: (Constant), Citra Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51,746	8,853		5,845	,000
	Citra Diri	,939	,117	,710	7,997	,000

a. Dependent Variable: Wellbeing