

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN X**

SKRIPSI



Oleh

Liyah Aniqoh Arifin

NIM. 220401110226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI PUTRI PONDOK
PESANTREN X**

SKRIPSI

Diajukan kepada

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

Oleh

Liyah Aniqoh Arifin

NIM. 220401110226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI PUTRI PONDOK
PESANTREN X**

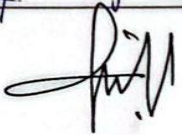
SKRIPSI

Oleh:

Liyah Anqioh Arifin

NIM: 220401110226

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog</u> NIP. 197505142000032003		18-05-2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 198906022023211026		18-05-2026

Malang, 18 Mei 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI PUTRI PONDOK
PESANTREN X**

SKRIPSI

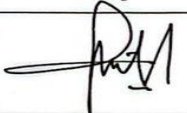
Oleh

Liyah Aniqoh Arifin

NIM. 220401110226

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 10 Juni 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 198906022023211026		19 Juni 2026
Ketua Penguji <u>Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog</u> NIP. 197505142000032003		22 - 06 - 2026
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Achmad Khudori Soleh, M.Ag</u> NIP. 196811242000031001		18 Juni 2026



Disahkan oleh,
Dekan,

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

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 *SELF ESTEEM* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI PUTRI PONDOK
PESANTREN X**

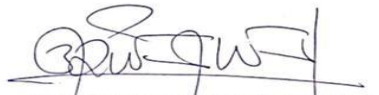
Yang ditulis oleh:

Nama : Liyah Aniqoh Arifin
NIM : 220401110226
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 18 Mei 2026
Dosen Pembimbing 1


Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog
NIR 197505142000032003

iv

NOTA DINAS

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 *SELF ESTEEM* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI PUTRI PONDOK
PESANTREN X**

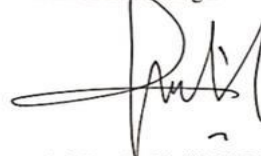
Yang ditulis oleh:

Nama : Liyah Aniqoh Arifin
NIM : 220401110226
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 8 Mei 2026
Dosen Pembimbing 2



Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog
NIP. 198906022023211026

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Liyah Aniqoh Arifin

NIM : 220401110226

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul: "Pengaruh *Self esteem* dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Putri Pondok Pesantren X" adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penelitian lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 18 Mei 2026

Penulis



Liyah Aniqoh Arifin

NIM.220401110226



MOTTO

“The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination”

“Kehidupan yang baik adalah sebuah proses, bukan suatu keadaan yang tetap.
Kehidupan itu adalah suatu arah bukan tujuan”

-Carl Rogers-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya selalu menjadi harapan seluruh umat manusia di akhirat kelak.

Terimakasih Teruntuk kedua orang tua tersayang, ayah tercinta, almarhum Bapak Mahmud Arifin, yang telah berpulang di tengah perjalanan studi saya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, ampunan, dan tempat terbaik di sisi-Nya kepada beliau. Segala kasih sayang, doa, dan teladan beliau menjadi kekuatan yang selalu mengiringi langkah hidup saya.

Kepada ibu tersayang, Ibu Masruroh yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan pengorbanan tanpa henti telah membesarkan, mendidik, serta senantiasa mendoakan saya hingga dapat menyelesaikan studi ini. Terima kasih atas cinta dan doa yang tidak pernah putus.

Teruntuk adik-adikku tercinta, Talitha Nava Ufairah, dan Mukfiyah Fuaida, terimakasih telah memberikan dukungan, menghibur, dan mendoakan dalam kebaikan. Terima kasih atas kehadiran kalian yang selalu menjadi penyemangat dalam perjalanan hidup dan studi saya.

Terimakasih kepada diriku sendiri, Liyah Aniqoh Arifin. Terimakasih untuk semua yang sudah kamu lewati sejauh ini, untuk lelah yang sering kamu pendam sendiri, dan untuk langkah-langkah kecil yang tetap kamu pilih meski tidak selalu mudah. Kamu sering meragukan dirimu sendiri, takut tidak cukup, takut tidak bisa, takut mengecewakan. Tapi anehnya, di saat yang sama, kamu juga tidak pernah benar benar berhenti. Kamu tetap mencoba, tetap bertahan, bahkan ketika langkahmu terasa berat dan pikiranmu tidak tenang. Tidak semua orang tahu seberapa sering kamu berperang dengan dirimu sendiri. Tapi kamu tetap sampai di titik ini, bukan

karena kamu selalu kuat, melainkan karena kamu tidak membiarkan keraguan itu menang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim,

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self esteem* dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Putri Pondok Pesantren X” ini, disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan, peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Prof. Dr. Achmad Khudori Soleh, M.Ag selaku dosen penguji sidang skripsi, atas arahan dan saran yang diberikan dalam proses pembenahan skripsi ini sehingga dapat menjadi lebih baik.
7. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan S1.
8. Pihak Pondok Pesantren X yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

9. Terima kasih kepada keluarga besar tercinta atas doa yang tidak pernah putus, dukungan yang selalu ada, dan kepercayaan yang terus diberikan. Meskipun tidak selalu terucap, kehadiran kalian selalu terasa dan menjadi kekuatan untuk terus melangkah di setiap proses yang tidak mudah ini. Hingga sampai di titik ini, ada peran kalian dalam setiap langkah yang berhasil dilewati.
10. Terima kasih untuk sahabat dan teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih karna selalu ada dalam setiap proses ini. Untuk setiap dukungan, canda, dan kehadiran yang membuat langkah terasa lebih ringan. Kalian bukan hanya menemani di saat mudah, tapi juga tetap tinggal di saat lelah dan penuh tekanan. Terima kasih karena sudah menjadi tempat berbagi, menguatkan tanpa banyak kata, dan membuat perjalanan ini terasa lebih berarti.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS	v
NOTA DINAS	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
ملخص.....	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II.....	15
KAJIAN TEORI	15
A. Kesejahteraan Psikologis	15
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	15
2. Aspek Kesejahteraan Psikologis	18

3.	Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	21
4.	Kesejahteraan Psikologis dalam Prespektif Islam	25
B.	<i>Self esteem</i>	27
1.	Definisi self-esteem.....	27
2.	Aspek <i>self-esteem</i>	30
3.	Faktor yang mempengaruhi <i>self-esteem</i>	32
4.	<i>Self esteem</i> dalam Perspektif Islam	35
C.	Stres Akademik.....	37
1.	Definisi Stres akademik.....	37
2.	Aspek stres akademik.....	39
3.	Faktor yang mempengaruhi stres akademik	42
4.	Stres akademik dalam Perspektif Islam.....	45
D.	Pengaruh <i>self esteem</i> dan Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis	47
1.	Pengaruh <i>self esteem</i> terhadap kesejahteraan psikologis.....	47
2.	Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis	49
3.	Pengaruh <i>self esteem</i> dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis.....	52
E.	Kerangka Berpikir	54
F.	Hipotesis	56
BAB III.		58
METODE PENELITIAN		58
A.	Jenis Penelitian	58
B.	Variabel Penelitian	59
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	59
D.	Responden Penelitian.....	60
E.	Teknik Pengumpulan Data	62
F.	Instrumen Penelitian.....	63
G.	Validitas.....	65
H.	Reliabilitas.....	72
I.	Teknik Analisis Data	74

BAB IV	79
HASIL DAN PEMBAHASAN	79
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	79
2. Waktu Pelaksanaan.....	80
3. Jumlah Responden Penelitian	80
4. Hambatan yang dijumpai dalam Pengambilan Data	81
B. Pelaksanaan Penelitian.....	81
C. Pemaparan Hasil Penelitian.....	83
D. Pembahasan.....	124
1. Tingkat Perilaku <i>Self esteem</i>	124
2. Tingkat Perilaku Stres Akademik.....	130
3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis	137
4. Pengaruh <i>Self esteem</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis	142
5. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis	146
6. Pengaruh <i>Self esteem</i> dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	149
BAB V.....	154
PENUTUP	154
A. KESIMPULAN	154
B. SARAN	157
DAFTAR PUSTAKA.....	161
LAMPIRAN	168

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penentuan Nilai Skala	63
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	64
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Self Esteem.....	65
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba	65
Tabel 3. 5 Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis	66
Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala Self esteem	67
Tabel 3. 7 Daftar Nama Ahli Panel Aiken's V	69
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Aiken's V	70
Tabel 3. 9 Validitas Skala Stres Akademik.....	71
Tabel 3. 10 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Validitas	72
Tabel 3. 11 Norma Interpretasi	74
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas.....	74
Tabel 3. 13 Tabel Kategorisasi Data	75
Tabel 4. 1 Data Demografi Usia Responden	83
Tabel 4. 2 Data Demografi Semester Kuliah Responden.....	83
Tabel 4. 3 Data Demografi Nama Kampus Responden	84
Tabel 4. 4 Data Demografi Jurusan Responden	85
Tabel 4. 5 Data Demografi Lama di Pesantren.....	86
Tabel 4. 6 Data Demografi Kelas di Pesantren.....	86
Tabel 4. 7 Data Demografi Sekolah Asal Responden	87
Tabel 4. 8 Skor Empirik Descriptive Statistics.....	87
Tabel 4. 9 Kriteria Kategorisasi Data Self Esteem	88
Tabel 4. 10 Kriteria Kategorisasi Data Stres Akademik	89
Tabel 4. 11 Kriteria Kategorisasi Data Kesejahteraan Psikologis	91
Tabel 4. 12 Distribusi Self Esteem Berdasarkan Usia	92
Tabel 4. 13 Distribusi Self Esteem Berdasarkan Kampus.....	93
Tabel 4. 14 Distribusi Self Esteem Berdasarkan Semester Kuliah.....	94
Tabel 4. 15 Distribusi Self Esteem Berdasarkan Lama Nyantri	94
Tabel 4. 16 Distribusi Self Esteem Berdasarkan Kelas Pesantren.....	95
Tabel 4. 17 Distribusi Self Esteem Asal Sekolah	96
Tabel 4. 18 Distribusi Self Esteem Berdasarkan Program Studi	97
Tabel 4. 19 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Usia	98
Tabel 4. 20 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Kampus.....	99
Tabel 4. 21 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Semester	99
Tabel 4. 22 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Lama Nyantri.....	100
Tabel 4. 23 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Kelas Pesantren.....	101
Tabel 4. 24 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Asal Sekolah	102
Tabel 4. 25 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Program Studi	103

Tabel 4. 26 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia	104
Tabel 4. 27 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Kampus	105
Tabel 4. 28 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Semester	106
Tabel 4. 29 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Program Studi....	107
Tabel 4. 30 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Lama Nyantri....	108
Tabel 4. 31 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Kelas Pesantren	109
Tabel 4. 32 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Asal Sekolah.....	110
Tabel 4. 33 Faktor Pembentuk Utama Variabel Self esteem	111
Tabel 4. 34 Faktor Pembentuk Utama Variabel Stres Akademik.....	112
Tabel 4. 35 Faktor Utama Pembentuk Variabel Kesejahteraan Psikologis	114
Tabel 4. 36 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	115
Tabel 4. 37 Hasil Uji Linearitas X terhadap Y	116
Tabel 4. 38 Hasil Uji Multikolinearitas.....	117
Tabel 4. 39 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	118
Tabel 4. 40 Hasil Uji Koefisien Determinasi	120
Tabel 4. 41 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1	120
Tabel 4. 42 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2.....	121
Tabel 4. 43 Hasil Uji F-Simultan.....	121
Tabel 4. 44 Hasil Uji T-Parsial.....	122
Tabel 4. 45 Hasil Uji Tiap Aspek Self esteem.....	123
Tabel 4. 46 Hasil Uji Tiap Aspek Stres Akademik	123

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	56
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Self esteem	89
Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Stres Akademik.....	90
Gambar 4. 3 Diagram Tingkat Kesejahteraan Psikologis	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Aiken's V	168
Lampiran 2 Kuisisioner	169
Lampiran 3 Skoring	175
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik	178
Lampiran 5 Uji Deskriptif	179
Lampiran 6 Uji Asumsi	200
Lampiran 7 Uji Hipotesis	202
Lampiran 8 Uji Keterbacaan	205
Lampiran 9 Surat Izin Pra Penelitian	206
Lampiran 10 Hasil Penilaian Redaksional	207
Lampiran 11 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur	208

ABSTRAK

Liyah Aniqoh Arifin. 2026. SKRIPSI. Pengaruh *Self esteem* dan Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Santri Putri Pondok Pesantren X. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog
Kata Kunci: *Self esteem*, Stres Akademik, Kesejahteraan Psikologis.

Santri putri yang berstatus sebagai mahasiswi menghadapi beban ganda berupa tuntutan akademik formal dan kewajiban pesantren secara bersamaan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat *self esteem* santri putri Pondok Pesantren X; (2) tingkat stres akademik; (3) tingkat kesejahteraan psikologis; (4) pengaruh *self esteem* secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis; (5) pengaruh stres akademik secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis; serta (6) pengaruh *self esteem* dan stres akademik secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis santri putri Pondok Pesantren X.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Regresi Berganda. Responden berjumlah 98 santri putri yang berstatus sebagai mahasiswi aktif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff (1989), skala *self esteem* berbasis aspek Coopersmith, dan skala stres akademik berdasarkan Lin dan Chen (2009). Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* santri berada pada kategori sedang (73,5%) dengan aspek *virtue* sebagai pembentuk utama (31%). Tingkat stres akademik berada pada kategori sedang (67,3%) dengan *time management stress* sebagai aspek dominan (22%). Tingkat kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang (65,3%) dengan *self acceptance* sebagai aspek dominan (18%) dan *autonomy* sebagai aspek terendah (15%). *Self esteem* berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis ($p = 0,043 < 0,05$), aspek *virtue* ($p < 0,001$) dan *competence* ($p = 0,003$) berpengaruh signifikan. Stres akademik berpengaruh signifikan dengan arah negatif terhadap kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$). *Self esteem* dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($F = 36,439$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 43,4% ($R^2 = 0,434$). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima. *Self Esteem* mampu menjelaskan 19,6% dan Stres akademik mampu menjelaskan sebesar 40,9%. Temuan ini mengimplikasikan perlunya program intervensi holistik di lingkungan pesantren yang mencakup pengelolaan stres akademik sekaligus penguatan *self esteem* santri guna mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal.

ABSTRACT

Liyah Aniqoh Arifin. 2026. THESIS. The Influence of *Self Esteem* and Academic Stress on Psychological Well-Being in Putri Students of Islamic Boarding School X. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor: Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi, Psychologist

Keywords: *Self esteem*, Academic Stress, Psychological Well-Being.

Female students who have the status of female students face a double burden in the form of formal academic demands and the obligations of the pesantren at the same time. This condition has the potential to affect their level of psychological well-being. This study aims to find out: (1) the level of *self-esteem* of female students of Pondok Pesantren X; (2) academic stress levels; (3) level of psychological well-being; (4) the influence of *partial self-esteem* on psychological well-being; (5) the effect of partial academic stress on psychological well-being; and (6) the simultaneous influence of *self esteem* and academic stress on the psychological well-being of female students of Islamic Boarding School X.

This study uses a quantitative approach with a Multiple Regression design. The respondents amounted to 98 female students who had the status of active female students. Data collection was carried out using a psychological well-being scale based on Ryff's theory (1989), a *self-esteem scale* based on Coopersmith's aspects, and an academic stress scale based on Lin and Chen (2009). The data analysis technique used multiple linear regression analysis with the help of SPSS version 27.

The results showed that the level of *self-esteem* of students was in the medium category (73.5%) with *virtue* as the main shaping factor (31%). The level of academic stress was in the moderate category (67.3%) with *time management stress* as the dominant aspect (22%). The level of psychological well-being is in the medium category (65.3%) with *self-acceptance* as the dominant aspect (18%) and *autonomy* as the lowest aspect (15%). *Self esteem* had a significant effect on psychological well-being ($p = 0.043 < 0.05$), *virtue* aspects ($p < 0.001$) and *competence* ($p = 0.003$) had a significant effect. Academic stress had a significant effect on psychological well-being ($p < 0.001$). *Self esteem* and academic stress simultaneously had a significant effect on psychological well-being ($F = 36.439$; $p < 0.001$) with a contribution of 43.4% ($R^2 = 0.434$). Thus the research hypothesis is accepted. *Self Esteem* was able to explain 19.6% and Academic Stress was able to explain 40.9%. These findings imply the need for a holistic intervention program in the pesantren environment that includes managing academic stress as well as strengthening *students' self-esteem* to support the achievement of optimal psychological well-being.

ملخص

ليا عنيق عريفين. 2026. الأطروحة. تأثير تقدير الذات والضغط الأكاديمي على الصحة النفسية لدى طلاب بوتري في المدرسة الداخلية الإسلامية X. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية الإسلامية، مالانغ.
المشرف: الدكتورة إنداه كورنياواتي بوروانينغتياس، ماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، الضغط الأكاديمي، الصحة النفسية.

تواجه الطالبات اللاتي يحملن مكانة طالبات عبئا مزدوجا في شكل مطالب أكاديمية رسمية والتزامات المعلمين في الوقت نفسه. هذه الحالة قد تؤثر على مستوى صحتهم النفسية. تهدف هذه الدراسة إلى اكتشاف: (1) مستوى تقدير الذات لدى طالبات بوندوك بيسانترين X؛ (2) مستويات الضغط الأكاديمي؛ (3) مستوى الرفاهية النفسية؛ (4) تأثير تقدير الذات الجزئي على الرفاهية النفسية؛ (5) تأثير الضغط الأكاديمي الجزئي على الصحة النفسية؛ و(6) التأثير المتزامن للتقدير للذات والضغط الأكاديمي على الصحة النفسية للطالبات في المدرسة الداخلية الإسلامية X.

تستخدم هذه الدراسة نهجا كميا مع تصميم الانحدار المتعدد. بلغ عدد المستجيبات 98 طالبة لديهن وضع طالبات نشطات. تم جمع البيانات باستخدام مقياس للرفاهية النفسية بناء على نظرية ريف (1989)، ومقياس تقدير الذات بناء على جوانب كوبرسميث، ومقياس التوتر الأكاديمي المبني على لين وتشين (2009). استخدمت تقنية تحليل البيانات تحليل خطيا متعدد بمساعدة SPSS الإصدار 27.

أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى الطلاب كان في الفئة المتوسطة (73.5%)، مع كون الفضيلة هي العامل الرئيسي في تشكيل الذات (31%). كان مستوى الضغط الأكاديمي في فئة متوسطة (67.3%)، مع سيطرة إدارة الوقت كعامل سائد (22%). مستوى الرفاهية النفسية يقع في الفئة المتوسطة (65.3%)، حيث يهيمن قبول الذات كجانب سائد (18%) والاستقلالية كأدنى جانب (15%). كان لتقدير الذات تأثير جزئي على الصحة النفسية ($p = 0.043 < 0.05$)، وكان لجوانب الفضيلة ($p < 0.001$) والكفاءة ($p = 0.003$) تأثير كبير. كان للضغط الأكاديمي تأثير كبير على الصحة النفسية ($p < 0.001$). كان للتقدير للذات والتوتر الأكاديمي تأثير كبير في نفس الوقت على الصحة النفسية ($F = 36.439$ ؛ $p < 0.001$) مع مساهمة قدرها 43.4% ($R^2 = 0.434$). لذا يتم قبول فرضية البحث. تمكن تقدير الذات من شرح 19.6% وشرح التوتر الأكاديمي 40.9%. تشير هذه النتائج إلى الحاجة إلى برنامج تدخل شامل في بيئة البيسانترين يشمل إدارة الضغوط الأكاديمية وتعزيز تقدير الطلاب لذاتهم لدعم تحقيق الصحة النفسية المثلى.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasantri merupakan individu yang tinggal di pesantren untuk mempelajari ilmu agama sekaligus menjadi mahasiswa perguruan tinggi secara bersamaan. Pada umumnya, mereka pada rentang usia 18-21 tahun, yaitu fase yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis karena merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Mahasiswa santri menghadapi tanggung jawab ganda berupa tuntutan akademik dan kewajiban pesantren. Tugas perkuliahan seperti menyelesaikan pekerjaan kuliah, memenuhi standar nilai ujian, mempertahankan indeks prestasi, serta mengikuti kegiatan kampus yang harus dijalankan bersamaan dengan aktifitas seperti pelajaran diniyah, hafalan dan setoran, kegiatan rutin seperti malam jumat, sorogan, piket harian atau mingguan, antrean setoran hingga pelaksanaan acara hari besar Islam. Padatnya aktivitas tersebut, ditambah dengan dorongan orang untuk mencapai prestasi akademik, menjadikan mahasiswa santri berpotensi mengalami tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka, baik secara akademis maupun psikologis (Alza et al., 2022).

Suryatiningsih (2024) dalam jurnal yang berjudul “*Resiliensi, Religiusitas, dan Psychological Well Being pada Santri*”, menguraikan bahwa berbagai penelitian sebelumnya meunjukkan tingginya proporsi santri yang memiliki tingkat *Psychological well-being* rendah. Fitriyani (2019) menemukan bahwa 44% santri

MBS Sleman berada pada kesejahteraan psikologis rendah. Anggraeni (2011) juga menemukan bahwa 53,25% santri remaja di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Suryatiningsih dkk (2024) kemudian menegaskan bahwa gambaran tersebut sejalan dengan fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Fadllillah Sidoarjo. Berdasarkan hasil yang dijelaskan oleh peneliti diketahui bahwa sebagian santri masih melakukan berbagai pelanggaran, mulai dari pelanggaran kecil hingga besar, yang dipicu oleh beberapa faktor seperti rasa kurang nyaman tinggal di pondok, rendahnya kemampuan beradaptasi terhadap padatnya aktivitas, terutama terkait beban hafalan, paksaan orang tua untuk memasukkan anak ke pesantren, serta adanya konflik dengan teman atau kakak kelas. Wawancara dengan dua santri turut memperkuat temua tersebut, di mana terlihat adanya tanda-tanda rendahnya *psychological well-being*, seperti pertengkaran dengan teman dan kesulitan mengatur waktu antara kebutuhan istirahat dan jadwal belajar yang padat (Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, n.d.).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan tanggal 30 Oktober 2025 dengan beberapa santri Pondok Pesantren X, di peroleh informasi bahwa para santri mengalami dinamika kesejahteraan psikologis yang beragam selama menjalani kehidupan di pesantren. Santri putri dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka berada pada masa adaptasi terhadap sistem pendidikan pesantren yang padat aktivitas, disiplin tinggi, serta tuntutan akademik dan spiritual yang cukup besar. Fase ini dianggap penting karena santri dihadapkan pada berbagai tanggung jawab, seperti kewajiban mengikuti kegiatan keagamaan, pengajian, hafalan, dan tugas

belajar formal, yang menuntut kemampuan pengelolaan emosi dan penyesuaian diri yang baik. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, baik dalam hal penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, maupun tujuan hidup.

Kondisi tersebut semakin kompleks karena santri Pondok Pesantren X tidak hanya menjalani tuntutan akademik sebagai mahasiswa, tetapi juga harus mengikuti berbagai kegiatan akademik dan kepesantrenan yang telah ditetapkan oleh pesantren. Kegiatan tersebut meliputi program tahfidz dan setoran hafalan, pembelajaran kitab, kegiatan bahasa, pengajian, serta berbagai program pembinaan lainnya yang wajib diikuti secara rutin. Selain itu, santri juga dihadapkan pada tugas perkuliahan, presentasi, ujian, dan berbagai tuntutan akademik lainnya di perguruan tinggi. Padatnya aktivitas dari dua lingkungan pendidikan tersebut menuntut santri untuk mampu membagi waktu, menyesuaikan diri dengan berbagai aturan, serta memenuhi target akademik yang berbeda secara bersamaan.

Berdasarkan hasil wawancara awal, beberapa santri mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kelelahan akibat harus menyeimbangkan kewajiban perkuliahan dengan kegiatan pesantren. Kesulitan membagi waktu antara penyelesaian tugas kuliah, kegiatan organisasi, setoran hafalan, pembelajaran kitab, dan kegiatan pesantren lainnya membuat sebagian santri merasa tertekan serta khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan akademik yang berasal dari lingkungan kampus maupun pesantren, sehingga berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis santri dalam menjalani

kehidupan sehari-hari. Berikut kutipan dari hasil wawancara awal dengan sejumlah santri:

“Saya merasa belum bisa menerima kelebihan diri sendiri, karena saya selalu menganggap diri saya kurang dalam banyak hal. Kadang saya juga merasa sulit menyesuaikan diri dengan aturan yang ada, meskipun saya tahu peraturan dibuat untuk kenyamanan bersama. Untuk dibilang mampu beradaptasi, sepertinya belum, karena jadwal kuliah saya padat dan sebagai santri dari luar UIN saya sering merasa kesulitan serta kurang diterima. Rasa stres hampir selalu ada, apalagi ketika tugas dan kegiatan pesantren menumpuk. Biasanya saya hanya mencoba mengalihkan dengan bercanda bersama teman atau menyendiri di rooftop pesantren supaya sedikit tenang. Tapi, jujur saja, sering kali saya merasa harus menenangkan diri sendiri tanpa banyak dukungan dari orang lain.” (Santri D, 2025)

Berdasarkan hasil wawancara oleh Santri D menunjukkan bahwa kecenderungan kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini terlihat dari pernyataannya yang menggambarkan kesulitan dalam menerima diri sendiri secara negatif, merasa terbebani oleh aturan pesantren, serta belum mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik dan sosial yang dihadapi. Santri juga mengungkapkan adanya stres yang hampir selalu dirasakan serta perasaan kurang mendapat dukungan sosial, sehingga sering kali harus menenangkan diri sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa santri belum mampu mengelola tekanan lingkungan dengan baik dan belum mencapai keseimbangan psikologis yang optimal.

“Saya kadang merasa belum bisa menerima diri saya sendiri. Ada kalanya saya harus mengikuti beberapa hal karena memang tidak punya pilihan lain. Sebenarnya saya sudah cukup terbiasa dengan kehidupan di pondok, mungkin sekitar 80%, tapi karena sekarang berada di pondok mahasiswa, rasanya lebih sibuk dibanding saat di pondok siswa dulu. Saya juga masih sering merasa bingung dengan arah yang ingin saya tuju, dan terkadang merasa tertekan dengan aturan serta kegiatan yang begitu padat. Saya pun sering bimbang, karena saya ingin keluar pondok tapi saya menenangkan diri saya sendiri”(Santri M, 2025)

Berdasarkan hasil wawancara oleh Santri M menunjukkan bahwa adanya rasa kesulitan dalam menerima diri sendiri dan cenderung mengikuti aturan tanpa merasa punya pilihan, menunjukkan otonomi yang rendah. Ia juga merasa bingung dengan arah hidupnya dan tertekan oleh padatnya kegiatan pondok. Meskipun tetap bertahan, hal itu lebih karena kebingungan dan ketidakpastian, bukan karena penerimaan yang matang terhadap diri maupun lingkungannya.

“Sedikit aneh ya, karena di pesantren saya sering merasa lelah dan saya cenderung masih belum menerima dan percaya diri terhadap kelebihan yang saya miliki, hubungan saya dengan peraturan pondok juga kurang aman karena sering membuat saya letih. Saya juga merasa kurang bebas karena beberapa beberapa aturan seolah membatasi aktifitas saya, pernah merasa tertekan terutama dengan aturan jam sore, karna saya juga cukup aktif di kegiatan organisasi, lomba jadi saya merasa kurang mampu menyesuaikan diri di pesantren, saya sering kali mengeluh, tapi tetap berusaha mengikuti kegiatan meski tidak maksimal dan sering ngantuk. Kadang juga saya merasa kurang semangat, sampai saat ini pun, saya merasa belum menemukan tujuan hidup yang jelas”(Santri I, 2025)

Selanjutnya, santri I menunjukkan hasil yang jelas adanya gangguan pada kesejahteraan psikologisnya. Kelelahan psikologis yang terus muncul, rasa tidak percaya diri, serta tekanan akibat aturan pesantren yang dirasa membatasi kebebasannya mencerminkan bahwa ia belum mampu mencapai kondisi penerimaan diri dan otonomi yang baik. Kehilangan semangat dan ketiadaan tujuan hidup yang jelas juga memperlihatkan lemahnya arah hidup *purpose in life*.

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek menunjukkan bahwa santri mengalami tekanan psikologis yang cukup kuat selama menjalani kehidupan di pesantren. Mereka menggambarkan adanya kelelahan emosional, kebingungan arah hidup, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan aturan yang padat. Ketiganya tampak memiliki penerimaan diri yang rendah, ditandai dengan

rasa kurang percaya diri, sering merasa tidak cukup, dan belum mampu menghargai kelebihan yang dimiliki. Aturan pesantren yang ketat seperti jam sore dan padatnya kegiatan juga dianggap membatasi kebebasan, sehingga memunculkan rasa tertekan dan jenuh. Kesehariannya mereka masih mengeluh dan mengikuti kegiatan karena kewajiban, bukan karena dorongan dari dalam diri. Minimnya dukungan sosial membuat mereka lebih sering menenangkan diri sendiri ketika merasa stress atau tertekan. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan serta belum jelasnya arah dan tujuan hidup menunjukkan bahwa para santri belum mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, karena masih berjuang menyeimbangkan antara tuntutan lingkungan pesantren, kebutuhan pribadi, dan pencarian jati diri.

Penelitian yang dijelaskan oleh Danyalin dkk (2022) yang berjudul *“Kesesakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren”*, menunjukkan bahwa penurunan kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti tekanan akademik yang tinggi, ketegangan emosional, kualitas relasi sosial yang kurang harmonis, serta ketidakmampuan individu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Beban tugas, tuntutan capaian akademik, dan kecemasan belajar dapat memicu stres akademik yang berdampak langsung pada kondisi kesejahteraan psikologis, sementara konflik sosial, minimnya dukungan, dan hilangnya arah hidup turut memperlemah fungsi psikologis secara keseluruhan (Danyalin & Tantiani, 2022).

Kesejahteraan psikologis tidak terbentuk secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Hal ini didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu, salah satunya oleh Mahendika (2023) melalui studi

berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Kota Sukabumi”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti karakteristik individu, lingkungan sosial, kemampuan coping, tingkat resiliensi, dukungan sosial, serta harga diri. Faktor-faktor tersebut berperan penting dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan yang dihadapi (Mahendika et al., 2023).

Secara umum, kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Faktor-faktor protektif seperti dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, serta harga diri terbukti dapat memperkuat kondisi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, tingkat stres akademik yang tinggi berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan sejumlah penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, temuan dari wawancara awal di lokasi penelitian menunjukkan adanya ketidaksesuaian dengan hasil penelitian sebelumnya. Peneliti menemukan bahwa terdapat santri yang memiliki *self esteem* tinggi, yang terlihat dari tingkat kepercayaan diri serta perasaan dihargai, tetapi masih menunjukkan tanda-tanda kesejahteraan psikologis yang rendah. Berikut merupakan kutipan dari hasil wawancara awal tersebut:

“Di pondok sebenarnya aku cukup percaya diri, apalagi saat bisa membantu teman atau di percaya dalam kegiatan pondok, dan ketika teman teman menerima aku dan memuji hasil yang aku buat, rasanya aku benar benar di hargai. Tapi anehnya, meskipun aku merasa begitu, keseharian aku tetap sering berat. Kadang kegiatan pondok dan kuliah itu padat banget sampai aku kewalahan waktu tugas kuliah numpuk bareng setoran hafalan vocab. Akibatnya aku sering cemas dan susah tidur, jadi harus nenangin diri dan berusaha berpikir positif. Jadi meskipun aku merasa dihargai dan punya keyakinan diri, tapi secara emosional aku tetap sering lelah dan nggak stabil” (Santri S, 2025)

Santri S menunjukkan pola yang berbeda dari teori dan penelitian sebelumnya. Meskipun memiliki *self esteem* yang tinggi terlihat dari rasa percaya diri, perasaan dihargai, dan keyakinan bahwa dirinya mampu berkontribusi di pondok, ia tetap mengalami penurunan pada beberapa aspek kesejahteraan psikologisnya. Rasa kewalahan ketika menghadapi tuntutan kuliah dan hafalan sekaligus menunjukkan gangguan pada aspek *environmental mastery*, sedangkan kecemasan dan sulit tidur yang ia alami mengindikasikan belum tercapainya *self acceptance* dan stabilitas emosi yang kurang memadai. Ketidakmampuannya mengendalikan tekanan internal juga mencerminkan lemahnya *autonomy*, dan kondisi emosional yang labil tersebut berpotensi menurunkan arah tujuan hidup (*pupose in life*).

Fenomena stres akademik juga terlihat dalam lokasi penelitian. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek penelitian, yang mengungkapkan adanya tekanan akademik akibat tuntutan tugas, waktu, dan evaluasi pembelajaran, sebagaimana tercermin dalam kutipan berikut

“Saya sering merasa tertekan karena orang tua dan ustadzah lebih memandang hasil nilai dibandingkan proses belajar yang saya jalani. Tuntutan tersebut semakin berat ketika jadwal pelajaran yang padat dan

banyaknya tugas membuat saya merasa lelah, kewalahan, dan bingung menentukan harus memulai dari mana”(M,2025)

Santri M menunjukkan adanya stres akademik yang bersumber dari tekanan eksternal berupa tuntutan orang tua dan ustadzah yang lebih menekankan capaian nilai dibandingkan proses belajar, serta tuntutan akademik yang padat. Kondisi ini membuatnya merasa lelah, kewalahan, dan bingung dalam mengelola tugas dan waktu, yang mengindikasikan adanya gangguan pada aspek *environmental mastery*. Tekanan yang berlangsung secara berkelanjutan juga mencerminkan belum optimalnya *self acceptance* dan *autonomy*, karena regulasi emosi dan pengambilan keputusan santri M masih sangat dipengaruhi oleh ekspektasi lingkungan. Apabila stres akademik ini tidak terkelola dengan baik, kondisi tersebut berpotensi berdampak pada penurunan kestabilan emosi serta melemahnya kejelasan tujuan hidup.

Fenomena ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang di jelaskan dalam penelitian Gisela (2025) yang berjudul “*Pengaruh stres akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang terlambat lulus*”, menunjukkan bahwa stres akademik juga berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, terutama pada mahasiswa semester akhir yang menghadapi tuntutan menyelesaikan skripsi, tekanan kompetitif, serta beban tugas yang tinggi. Kondisi seperti menurunnya motivasi, kecemasan, gangguan tidur, dan kesulitan mengatur waktu menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat melemahkan kesejahteraan psikologis (Gisela et al., 2025).

Temuan wawancara awal menunjukkan bahwa kondisi dilapangan tidak sepenuhnya sejalan dengan kecenderungan hasil penelitian terdahulu. Meskipun terdapat santri dengan tingkat kepercayaan diri yang baik, beberapa aspek kesejahteraan psikologisnya tetap mengalami penurunan, terutama dalam hal penguasaan lingkungan, stabilitas emosi, dan kemampuan mengelola tekanan. Kondisi tersebut diperkuat oleh adanya stres akademik yang muncul akibat tuntutan akademik yang padat, tekanan pencapaian nilai, serta regulasi pesantren yang ketat, sehingga santri merasa kewalahan dalam menjalani peran akademik dan kepesantrenan secara bersamaan. Ketidakseimbangan ini memperlihatkan bahwa *self esteem* yang tinggi tidak selalu menjamin tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal, terutama ketika individu menghadapi stres akademik yang berkelanjutan dalam konteks pendidikan berasrama.

Situasi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, dimana sebagian besar penelitian terdahulu cenderung menempatkan *self esteem* sebagai faktor protektif yang berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis, namun belum secara memadai mengkaji perannya ketika individu berada dalam kondisi stres akademik yang tinggi, khususnya dalam konteks pendidikan berasrama seperti pesantren. Padahal, karakteristik lingkungan pesantren yang memiliki tuntutan akademik, religius, serta regulasi yang ketat berpotensi memperkuat tekanan psikologis yang dialami santri. Penelitian ini menjadi penting untuk memahami bagaimana *self esteem* dan stres akademik berinteraksi secara simultan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai

dinamika psikologis santri serta menjadi dasar pengembangan intervensi dan kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap kebutuhan kesejahteraan psikologis di lingkungan pesantren.

Hasil perbandingan yang dilakukan dengan sejumlah pondok pesantren mahasiswa lainnya terdapat perbedaan yang signifikan. Pada pondok pesantren mahasiswa D menerapkan sistem regulasi yang cenderung lebih fleksibel karena menyesuaikan dengan kebutuhan santri yang bersatatus mahasiswa dan memiliki beragam aktivitas akademik maupun organisasi. Mekanisme perizinan tergolong mudah, dimana santri hanya perlu meminta izin kepada pengasuh tanpa prosedur yang berbelit. Santri juga diberikan kebebasan untuk aktif dalam organisasi eksternal selama tetap memenuhi kewajiban utama, seperti kegiatan akademik dan program pesantren. Aturan jam kembali pun relatif lebih longgar, dengan batas waktu pukul 21.30 bagi santri putri dan 23.00 bagi santri putra. Fleksibilitas ini menunjukkan bahwa pesantren berorientasi pada kemandirian santri dalam mengelola waktu, sekaligus mendorong keseimbangan antara tanggung jawab sebagai mahasiswa dan santri.

Pondok pesantren mahasiswa H juga menerapkan sistem regulasi yang cenderung fleksibel karena pesantren mahasiswa ini diperuntukkan untuk mahasiswa yang memiliki beragam aktivitas akademik maupun organisasi. Mekanisme perizinan untuk mengikuti kegiatan diluar tergolong mudah dan tidak menyulitkan selama santri masih bertanggung jawab terhadap kewajiban utamanya. Santri diberikan kebebasan untuk aktif dalam organisasi eksternal dengan syarat target hafalan mingguan tetap terpenuhi. Terkait jam kembali ke pesantren santri

kembali ke pesantren maksimal pukul 22.30 malam. Penerapan aturan ini agar santri dapat menyeimbangkan waktu antara kuliah, organisasi dan hafalan.

Pondok pesantren X yang menerapkan sistem regulasi yang cenderung lebih ketat. Kekhasan ini tampak pada beberapa aspek, salah satunya terkait mekanisme perizinan. Berbeda dengan pondok pesantren mahasiswa pada umumnya memberikan ruang lebih fleksibel bagi santri untuk mengikuti kegiatan organisasi diluar pesantren, pondok ini memiliki aturan yang lebih membatasi santri kerap mengalami kesulitan ketika ingin mengajukan izin untuk kegiatan organisasi, baik karena proses perizinannya yang ketat maupun adanya prioritas tinggi terhadap aktivitas internal pesantren. Perbedaan lain yang cukup terlihat pada peraturan jam kembali ke pesantren. Jika dibanyak pondok mahasiswa santri masih diberi kelonggaran terkait jam kembali, pesantren ini memberikan peraturan bahwa seluruh santri harus kembali pada pukul 18.00 WIB setiap hari. Aturan ini menunjukkan bahwa pesantren ingin menjaga ritme kegiatan harian yang sudah terstruktur, termasuk waktu belajar, ibadah, dan aktivitas pembinaan lainnya yang biasanya berlangsung selepas waktu tersebut. Aturan tersebut menggambarkan orientasi pesantren terhadap pembinaan kedisiplinan dan pengelolaan waktu yang lebih terarah bagi para santri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis fenomena dan temuan penelitian sebelumnya yang telah di jelaskan diatas, rumusan masalah yang dihasilkan yaitu:

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis santri pondok pesantren X?

2. Bagaimana tingkat *self esteem* santri pondok pesantren X?
3. Bagaimana tingkat stres akademik santri pondok pesantren X?
4. Bagaimana pengaruh *self esteem* terhadap kesejahteraan psikologi santri pondok pesantren X?
5. Bagaimana pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologi santri pondok pesantren X?
6. Bagaimana pengaruh *self esteem* dan *stress academic* terhadap kesejahteraan psikologis santri pondok pesantren X?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, terdapat tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui tingkat kesejahteraan psikologi santri pondok pesantren X
2. Mengetahui tingkat *self esteem* santri pondok pesantren X
3. Mengetahui tingkat stres akademik santri pondok pesantren X
4. Mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap kesejahteraan psikologis santri pondok pesantren X
5. Mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis santri pondok pesantren X
6. Mengetahui pengaruh *self esteem* dan stress akademik terhadap kesejahteraan psikologis santri pondok pesantren X

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya literature mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, khususnya dengan memberikan pemahaman baru tentang peran *self esteem* dan stres akademik pada santri putri yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri pesantren, sehingga dapat memperluas pemahaman teoritis dalam hal psikologi di lingkungan pesantren.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak pesantren untuk meningkatkan program pembinaan dan pendampingan santri berdasarkan kondisi psikologis mereka, membantu santri memahami cara mengelola stres dan membangun *self esteem* yang lebih sehat, serta menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian tentang kesejahteraan psikologis santri.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Model awal kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989) dalam Airin Triwahyuni (2021) menjelaskan bahwa keberfungsian optimal individu tercermin melalui enam dimensi utama, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta penerimaan diri. Dalam pengembangan selanjutnya, Ryff (1995) dalam Epi Kurniasari (2019) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak sekedar ditandai dengan tidak adanya gangguan mental, tetapi juga terlihat dari kemampuan individu dalam menerima diri, membangun hubungan yang sehat, memiliki arah dan tujuan hidup, mampu mengelola tuntutan lingkungan, bersikap mandiri, serta terus berkembang secara pribadi. Selain itu, pada tahap berikutnya Ryff bersama Keyes turut mengembangkan instrumen pengukuran untuk mengkaji kesejahteraan psikologis tersebut.

Pemikiran ini dipercaya oleh temuan Ryff (2013) dalam Epi kurniasari (2019) yang menunjukkan bahwa individu yang sejahtera secara psikologis cenderung memiliki kondisi kesehatan fisik yang lebih baik, tingkat penyakit kronis yang lebih rendah, produktivitas lebih tinggi, serta penggunaan layanan kesehatan yang lebih sedikit dibandingkan mereka yang mengalami ketidakberfungsian psikologis. Aktivitas fisik yang teratur juga terbukti

berkaitan dengan tingkat kesejahteraan dan harga diri yang lebih tinggi. Pada perkembangan selanjutnya, Ryff (2014) dalam Airin Triwahyuni (2021) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan bentuk aktualisasi diri, ketika seseorang merasa telah mencapai potensi terbaiknya dan mampu menemukan makna hidup melalui pengembangan diri, kemampuan menghadapi tantangan, serta pemahaman mendalam terhadap kekuatan dan keterbatasannya (Triwahyuni & Prasetyo, 2021) (Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, 2019).

Dodge dkk (2012) dalam Eva (2016) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menjaga keseimbangan antara berbagai sumber daya yang dimilikinya, baik psikologis, sosial, maupun fisik, dengan tuntutan atau tantangan hidup yang harus dihadapi. Kesejahteraan muncul ketika kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah sebanding atau lebih besar daripada tekanan yang diterima (Eva, 2016).

Huppert (2009) dalam Widyawati (2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi ketika kehidupan individu berjalan secara optimal. Konsep ini mencakup perpaduan antara perasaan nyaman serta kemampuan untuk berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan. Manusia pasti mengalami baik emosi positif ataupun emosi negatif dalam kesehariannya. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis tidak berarti seseorang harus selalu merasa bahagia, tetapi lebih kepada kemampuannya mengelola emosi negatif yang muncul. Individu yang sejahtera secara psikologis mampu menyesuaikan diri dan tetap berfungsi meskipun sedang menghadapi

emosi yang intens atau berkepanjangan, sehingga, tidak mengganggu aktivitas dan peran yang dijalankannya (Widyawati et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi ketika individu mampu melihat dirinya dan orang lain secara positif, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, serta dapat mengatur perilaku dan emosinya secara efektif. Individu yang berada dalam keadaan ini juga mampu menyesuaikan atau membentuk lingkungannya agar sesuai dengan kebutuhan hidupnya, sehingga ia dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai situasi. Kesejahteraan psikologis tercermin dari upaya berkelanjutan untuk memahami diri sendiri, belajar dari pengalaman, dan mengembangkan potensi pribadi sehingga individu dapat terus bertumbuh dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Ezalina Ezalina, Alfianur Alfianur, 2023).

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal melalui penerimaan diri, relasi positif, tujuan hidup yang jelas, pengelolaan lingkungan, kemandirian, dan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Konsep ini menunjukkan bahwa kesejahteraan tidak hanya berarti ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu mengelola tuntutan hidup, menyeimbangkan sumber daya yang dimiliki, serta beradaptasi dengan berbagai tekanan. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kesehatan fisik, kualitas hubungan sosial, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Dalam penelitian yang dijelaskan oleh Ryff (1989) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama yang mencerminkan bagaimana individu berfungsi secara positif dalam kehidupannya. Keenam aspek ini saling melengkapi dan menggambarkan kualitas diri seseorang dalam menghadapi tantangan, membangun relasi, serta mengembangkan potensi diri. Berikut keenam aspek menurut Ryff:

a. *Self-Acceptance*

Aspek ini menunjukkan sejauh mana seseorang mampu menerima dirinya secara utuh. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang baik cenderung dapat mengenali kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, menerima pengalaman hidup yang telah dilalui, serta menilai dirinya secara objektif dengan pandangan yang positif. Sebaliknya, penerimaan diri yang rendah ditandai oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri, sulit menerima pengalaman masa lalu, serta muncul keinginan untuk menjadi orang lain atau memiliki kehidupan yang berbeda.

b. *Positive Relations with Others*

Aspek ini menekankan kemampuan seseorang menjalin hubungan hangat, dekat, penuh kepercayaan, serta adanya empati dan kepedulian pada orang lain. Individu dengan skor tinggi pada aspek ini mampu membangun hubungan yang saling mendukung dan memahami. Sebaliknya, skor rendah

menunjukkan kesulitan menjalin kedekatan, kurangnya kepercayaan, dan kecenderungan merasa terasing dalam relasi sosial.

c. *Autonomy*

Autonomy berkaitan dengan kemampuan mengatur diri, mengambil keputusan berdasarkan nilai pribadi, serta tidak mudah terpengaruh tekanan sosial. Individu yang mandiri mampu menentukan arah perilakunya sendiri dan tidak bergantung pada penilaian orang lain. Sebaliknya skor rendah menunjukkan sifat mudah dipengaruhi, takut dinilai, dan cenderung mengikuti tekanan lingkungan.

d. *Environmental Mastery*

Aspek ini merujuk pada kemampuan mengelola kehidupan dan mengatur lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan diri. Individu yang memiliki *environmental mastery* tinggi mampu mengambil keputusan, menyelesaikan tugas sehari-hari, serta memanfaatkan peluang yang ada. Sebaliknya, nilai rendah menunjukkan perasaan tidak mampu mengendalikan situasi hidup dan kesulitan mengelola tuntutan lingkungan.

e. *Purpose in Life*

Aspek ini menggambarkan sejauh mana individu memiliki arah, tujuan, serta makna dalam kehidupannya. Orang dengan *purpose in life* tinggi memiliki rencana dan keyakinan yang memberi arah bagi tindakannya. Sebaliknya, rendahnya aspek ini membuat seseorang merasa hidupnya hambar, tidak terarah, atau kehilangan makna.

f. Personal Growth

Aspek ini menekankan pentingnya perkembangan diri secara berkelanjutan. Individu dengan skor tinggi melihat dirinya terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, serta berusaha mengaktualisasikan dirinya (Ryff, 1989).

Menurut Seligman (2011) dalam Kern (2015), kesejahteraan psikologis dapat dipahami melalui model PERMA, yang menggambarkan lima komponen utama yang membentuk kondisi keberfungsian positif individu:

a. Positive Emotion

Menggambarkan kemampuan individu untuk merasakan perasaan menyenangkan seperti gembira, tenang, puas, dan bersemangat dalam beraktivitas sehari-hari.

b. Engagement

Menunjukkan sejauh mana seseorang tenggelam secara penuh dalam suatu aktivitas hingga merasakan fokus mendalam atau *flow*, yang membuatnya merasa terhubung dengan apa yang dikerjakan.

c. Relationships

Berkaitan dengan kualitas relasi sosial yang hangat dan suportif, termasuk perasaan dihargai, dicintai, serta kemampuan menjalin hubungan yang memberikan dukungan emosional.

d. Meaning

Mengacu pada keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan dan nilai, serta adanya keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri, sehingga memberikan arah dan makna dalam pengalaman hidup.

e. Accomplishment

Mencerminkan kemampuan untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan pribadi, serta merasakan kepuasan atas usaha dan keberhasilan yang diraih (Kern et al., 2015).

Secara keseluruhan, pemaparan aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Seligman menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi. Model PERMA dari Seligman menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai hasil dari pengalaman emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas, relasi yang mendukung, makna hidup, dan pencapaian diri. Kedua model tersebut secara bersama-sama memberikan gambaran bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan individu mengembangkan potensi diri, membangun hubungan yang sehat, mengatur lingkungan, serta menjalani kehidupan dengan arah dan tujuan yang bermakna.

3. Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Perez dalam Ratna Kurniati Sibuea (2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain:

a. Afektif

Faktor afektif berkaitan dengan seberapa sering individu merasakan emosi positif, seperti rasa senang, antusias, atau bahagia. Semakin banyak pengalaman emosional positif yang dialami seseorang, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

b. Sosial

Faktor sosial menekankan pentingnya kualitas hubungan interpersonal. Individu yang mampu membangun hubungan yang hangat, suportif, dan saling percaya dengan orang lain cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

c. Kognitif

Faktor kognitif mencakup cara individu menilai dirinya dan kehidupannya, seperti penerimaan diri, rasa harga diri, optimisme, dan motivasi. Pola pikir yang positif terhadap kehidupan serta kemampuan melihat tantangan sebagai peluang turut memperkuat kesejahteraan psikologis.

d. Spiritual

Aspek spiritual merujuk pada komitmen untuk mengembangkan diri dan mencari makna hidup. Nilai-nilai spiritual membantu individu lebih hati-hati dalam menentukan tujuan hidup serta memberikan arah dalam proses aktualisasi diri (Sibuea, 2019).

Ryff (1995) dalam Irfan (2025) menjelaskan bahwa perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, faktor demografis, faktor ini mencakup usia, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, dan latar budaya seseorang. Berikut beberapa faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis:

a. Usia

Ryff (1995) menemukan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis dapat berbeda pada setiap tahap usia. Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Ryff bersama Burton Singer menunjukkan bahwa beberapa aspek kesejahteraan psikologis, seperti *Environmental mastery* dan *Autonomy*, cenderung tetap konsisten dan tidak mengalami perubahan yang berarti sepanjang proses perkembangan usia.

b. Jenis Kelamin

Menurut Ryff dan Singer (1996), jenis kelamin dapat berhubungan dengan perbedaan pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Perempuan umumnya memiliki kecenderungan lebih baik dalam membangun serta mempertahankan hubungan yang hangat dengan orang lain dibandingkan laki-laki. Selain itu, perempuan juga sering menunjukkan perkembangan diri yang lebih tinggi, terutama dalam aspek *personal growth*, dibandingkan laki-laki.

c. Status Sosial Ekonomi

Penelitian Longitudinal Wisconsin yang dikutip oleh Ryff dan Singer (1996) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih

tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, terutama pada aspek *purpose in life* dan *personal growth*, juga menunjukkan variasi pada individu. Seseorang yang memiliki posisi pekerjaan lebih tinggi serta pendapatan yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mereka dengan status pekerjaan dan penghasilan yang lebih rendah.

d. Budaya

Ryff dan Singer (1996) juga menemukan bahwa latar budaya memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu. Pada masyarakat budaya barat yang menekankan nilai individualisme, dimensi *self-acceptance* dan *authonomy* terlihat lebih dominan. Sementara itu pada budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kekeluargaan dan kebersamaan, aspek relasi sosial lebih menonjol dalam pembentukan kesejahteraan psikologis (Irfan Aulia Syaiful, 2025).

Secara umum, uraian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa kondisi tersebut terbentuk melalui perpaduan antara pengalaman emosional, kualitas relasi sosial, cara berpikir, serta nilai-nilai spiritual yang dimiliki individu. Aspek afektif berperan melalui munculnya emosi-emosi positif, sementara aspek sosial memperkuat kesejahteraan melalui hubungan yang hangat dan penuh dukungan. Dari sisi kognitif, individu dibantu untuk membangun pandangan diri yang positif dan optimis, sedangkan aspek spiritual memberikan makna sekaligus arah dalam proses pengembangan diri. Selain itu, faktor demografis seperti usia, jenis

kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan latar belakang budaya turut memengaruhi kesejahteraan psikologis, karena membentuk cara individu memahami pengalaman hidup, mengembangkan potensi diri, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kondisi internal individu dan konteks eksternal yang melingkupi kehidupannya.

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Prespektif Islam

Kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam berkaitan dengan kondisi individu yang mampu merasakan ketenangan, kebahagiaan, serta mampu menjalani kehidupan secara bermakna sesuai tuntunan Allah SWT. Dalam Islam, kesejahteraan tidak hanya dilihat dari aspek fisik atau material, tetapi juga dari ketenangan hati, kemampuan menerima diri, menjalin hubungan baik dengan sesama, serta memiliki tujuan hidup yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Individu yang dekat dengan Allah diyakini memiliki ketenangan batin yang mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketenangan hati merupakan salah satu bentuk kesejahteraan batin yang diperoleh melalui kedekatan kepada Allah. Ketenangan ini penting dalam kesejahteraan psikologis karena individu yang

memiliki hati yang tenteram cenderung mampu menghadapi tekanan hidup, menerima keadaan dirinya, serta memandang hidup secara lebih positif.

Islam juga mengajarkan bahwa manusia akan memperoleh kebahagiaan apabila menjalani kehidupan dengan amal saleh dan keimanan. Hal ini dijelaskan dalam Surah An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً

Artinya: *“Barang siapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik.”*

Ayat ini menunjukkan bahwa keimanan dan perbuatan baik dapat membawa individu pada hayatan thayyibah atau kehidupan yang baik. Kehidupan yang baik tersebut mencerminkan kesejahteraan psikologis, yaitu keadaan individu yang mampu menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif, dan merasakan makna hidup.

Kesejahteraan psikologis santri juga berkaitan erat dengan kehidupan religius sehari-hari. Aktivitas seperti salat berjamaah, mengaji, dzikir, dan kegiatan ibadah lainnya dapat membantu santri memperoleh ketenangan batin, memperkuat rasa syukur, serta membangun makna hidup. Nilai-nilai keislaman tersebut menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi tantangan kehidupan, sehingga kesejahteraan psikologis dapat berkembang melalui penghayatan spiritual yang baik (Laila, 2019).

B. *Self esteem*

1. Definisi self-esteem

Perkembangan konsep *self-esteem* pertama kali diperkenalkan oleh Wiliam James (1890), yang menjelaskan bahwa penilaian diri muncul dari cara seseorang melihat keberhasilan dan aspek-aspek dirinya sebagai bagian dari “*me*”. Gagasan ini kemudian diperjelas oleh Burns (1993) yang membahas tentang peran “*I*” dan “*me*” dalam pembentukan diri. Setelah itu, Carl Rogers (1950) mengembangkan pemahaman bahwa penilaian diri terbentuk dari pengalaman hidup dan cara seseorang memaknai dirinya. Perkembangan lebih lanjut datang dari Rosenberg (1965) dan Coopersmith (1967) yang memahami *self-esteem* sebagai evaluasi seseorang terhadap kelayakan dan kemampuan dirinya. Para ahli seperti Bradshaw, Drajat, dan Mukhlis menegaskan bahwa *self-esteem* tidak muncul begitu saja, tetapi berkembang sejak kecil melalui interaksi sosial, perlakuan orang tua, serta pengalaman yang dialami seseorang sepanjang hidupnya (Almaliki, 2019).

Self-esteem adalah salah satu aspek penting dalam diri seseorang yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Coopersmith (1967) dalam (Cholili, Abd. Hamid, n.d.) merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang tercermin melalui sikap yang dimiliki terhadap diri. Penilaian ini menggambarkan sejauh mana seseorang memandang dirinya sebagai individu yang memiliki nilai dan berarti. *Self esteem* berkaitan dengan penerimaan maupun penolakan terhadap diri sendiri, serta keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan dan kelayakan untuk meraih keberhasilan sesuai standar

dan nilai yang dianutnya. *Self esteem* dapat diartikan sebagai proses evaluasi diri yang didasarkan pada keyakinan terhadap kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki individu.

Self-esteem merupakan kemampuan individu untuk menilai dirinya sendiri, yang biasanya berkaitan dengan bagaimana seseorang menghargai dirinya. Hasil dari proses penilaian tersebut tampak dalam sikap yang mencerminkan tingkat keyakinan individu mengenai sejauh mana ia merasa mampu, berarti, berhasil dan memiliki nilai dalam hidupnya. Menurut Blascovich dan Tomaka, *self-esteem* adalah bagian evaluatif dari konsep diri yang menggambarkan penilaian seseorang terhadap dirinya secara lebih menyeluruh, sehingga tidak hanya mencakup cara berpikir tetapi juga tercermin dalam perilaku (Irani et al., n.d.).

Rosenberg (1965) dalam Tya (2024) yang berjudul “*Hubungan self esteem dengan Kecemasan sosial pada Siswa korban Emotional Abuse*”, menjelaskan bahwa *Self esteem* atau harga diri merupakan cara seseorang menilai dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. *Self esteem* menggambarkan kecenderungan individu dalam memandang nilai dirinya, apakah ia merasa dirinya berharga atau justru sebaliknya. Konsep ini menekankan bahwa setiap orang memiliki penilaian pribadi yang memengaruhi bagaimana ia memahami, menerima, dan menghargai dirinya dalam kehidupan sehari-hari (Tya Amiratul Faizah, Imas Kania Rahman, 2024).

Menurut McKay & Fanning (2000) dalam Jessica (2025) dengan judul “*Hubungan Self esteem dengan Kecemasan sosial pada Remaja akhir yang menggunakan Instagram*”, *self esteem* mencerminkan bagaimana seseorang menyikapi keberhasilan maupun kegagalan, termasuk seberapa besar usaha yang telah ia berikan, bagaimana ia merasakan kegagalan tersebut, serta sejauh mana pengalaman yang dialami dapat membuatnya berkembang. Individu dengan tingkat *self esteem* rendah umumnya memiliki kepercayaan diri yang lemah dan kesulitan menilai kemampuan dirinya secara realistis. Kondisi ini membuat mereka kurang mampu mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial. Mereka cenderung menutup diri, sulit menerima kritik, enggan meminta bantuan, dan mengalami hambatan dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah (Jessica Natasha, 2025).

Berdasarkan berbagai pandangan ahli, *self esteem* dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya, yang berkembang melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, dan pengasuhan sejak masa kanak-kanak. Konsep ini awalnya diperkenalkan oleh William James dan kemudian dikembangkan oleh tokoh tokoh seperti Burn, Rogers, Rosenberg dan Coopersmith, yang menekankan bahwa *self esteem* mencakup evaluasi menyeluruh mengenai seberapa berharga, mampu, dan berarti seseorang memandang dirinya. *Self esteem* tidak hanya memengaruhi cara seseorang berpikir, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari. Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung mampu menerima keberhasilan maupun kegagalan secara realistis, sementara mereka yang memiliki *self esteem* rendah lebih

rentan mengalami kurang percaya diri, kesulitan mengekspresikan diri, serta hambatan dalam menghadapi masalah dan berinteraksi sosial. *Self esteem* berperan penting dalam kesehatan psikologis dan kualitas interaksi seseorang.

2. Aspek *self-esteem*

Coopersmith berpendapat bahwa terdapat empat aspek dalam *self-esteem*:

a. Significance

Aspek ini berkaitan dengan perasaan individu bahwa dirinya dihargai dan dicintai oleh lingkungan. Ketika seseorang tidak mendapatkan perhatian, kasih sayang, atau penerimaan diri dari orang sekitarnya, ia cenderung mengembangkan harga diri rendah. Sebaliknya, semakin besar perhatian dan dukungan yang diterimanya, semakin kuat rasa keberartiannya.

b. Power

Kekuatan menggambarkan kemampuan seseorang dalam memengaruhi, mengendalikan diri, serta mengatur interaksi dengan orang lain. Individu yang mampu mengelola perilakunya secara baik dan berani mengambil inisiatif umumnya memiliki harga diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, apabila kemampuan mengendalikan diri dan memengaruhi orang lain rendah, maka harga diri individu tersebut cenderung ikut menurun.

c. Competence

Kompetensi menggambarkan kemampuan individu untuk berusaha mencapai prestasi sesuai tahap perkembangannya. Ketika seseorang mampu

memenuhi tuntutan dan harapan, misalnya dalam prestasi akademik atau kemampuan lainnya, maka rasa kompetennya meningkat dan berdampak pada harga diri yang tinggi. Sebaliknya, kegagalan berulang atau tidak terpenuhinya standar maka akan membuat individu merasa tidak mampu menurunkan harga diri.

d. Virtue

Aspek ini terkait dengan kepatuhan individu terhadap norma, aturan, dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Individu yang bersikap sesuai aturan serta menjadi teladan bagi lingkungan cenderung lebih diterima secara sosial, hal ini memperkuat harga dirinya.

Menurut Rosenberg (1965) dalam Nabilla, aspek *self-esteem* mencakup dua hal utama, yaitu:

- a. Penerimaan diri, yaitu sejauh mana individu dapat menerima keadaan dirinya apa adanya, baik berkaitan dengan kondisi fisik maupun karakter dan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Penghormatan diri, yaitu bagaimana individu memberikan nilai atau penghargaan terhadap kemampuan yang ia miliki serta pencapaian yang berhasil diraih (Nabilla et al., n.d.).

Berdasarkan pandangan Coopersmith dan Rosenberg, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan konstruksi psikologis yang terbentuk dari berbagai aspek internal dan eksternal yang saling berpengaruh. Coopersmith menegaskan bahwa harga diri individu dibangun

melalui empat aspek utama *significance, power, competence, dan virtue* yang mencerminkan bagaimana seseorang merasakan keberhargaan diri, kemampuan mengendalikan perilaku, kecakapan mencapai tujuan, serta kesesuaiannya dengan norma sosial. Rosenberg melihat *self esteem* sebagai evaluasi dasar yang berfokus pada penerimaan diri dan penghormatan diri, yang menunjukkan bagaimana individu menerima kondisi dirinya dan memberikan nilai terhadap kemampuan serta pencapaiannya. *Self esteem* tidak hanya berkaitan dengan bagaimana individu menerima kondisi dirinya secara pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh hubungan sosial, pengalaman keberhasilan atau kegagalan, serta kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan lingkungan. Integrasi kedua pandangan tersebut memperlihatkan bahwa *self esteem* berfungsi sebagai fondasi penting dalam pembentukan kesehatan psikologis, perilaku adaptif, dan kualitas interaksi sosial.

3. Faktor yang mempengaruhi *self-esteem*

a. Latar Belakang Sosial

Faktor ini mencakup kondisi sosial seseorang, termasuk tingkat sosial ekonomi, agama, serta pekerjaan orang tua, yang semuanya dapat mempengaruhi bagaimana individu menilai dirinya.

b. Karakteristik pengasuhan

Faktor ini mencakup kualitas pengasuhan yang diberikan orang tua, seperti stabilitas emosi dan harga diri ibu, nilai-nilai yang dianut dalam keluarga, pola asuh yang diterapkan, riwayat dan pembagian peran

pengasuhan, serta bagaimana ayah dan ibu berinteraksi dalam mendidik anak.

c. Karakteristik Individu

Faktor ini meliputi kondisi fisik, kemampuan, sikap, pengalaman menghadapi masalah atau penyakit, nilai-nilai pribadi, aspirasi, dan hal-hal yang berkaitan dengan ciri-ciri diri seseorang (Nabilla et al., n.d.).

Menurut Michener, DeLamater&Myers dalam penelitian yang dilakukan oleh Tya (2024) yang berjudul “*Hubungan self esteem dengan Kecemasan sosial pada Siswa korban Emotional Abuse*”, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* diantaranya:

a. Latar Belakang Sosial

Faktor ini berkaitan dengan kondisi sosial seseorang, seperti status ekonomi keluarga, keyakinan agama, serta jenis pekerjaan orang tua. Keseluruhan tersebut dapat membentuk cara individu menilai dirinya dan menentukan seberapa berharga ia merasa dihargai dalam lingkungan sosialnya.

b. Pengalam Keluarga

Faktor ini mencakup kualitas hubungan antara orang tua dan anak, termasuk kehangatan, dukungan, perhatian, dan pola asuh yang diterapkan. Pengalaman keluarga yang positif akan menguatkan rasa percaya diri, sedangkan lingkungan keluarga yang kurang suportif dapat melemahkan *self esteem*.

c. Umpan Balik Performa

Faktor ini merujuk pada respon yang diterima individu dari keberhasilan atau kegagalan yang dialami. Pengalaman sukses cenderung meningkatkan keyakinan diri, sementara pengalaman gagal berulang dapat membuat individu merasa kurang mampu.

d. Perbandingan Sosial

Faktor ini menggambarkan kecenderungan individu membandingkan diri dengan orang lain dalam hal kemampuan, prestasi, atau karakter. Hasil perbandingan ini dapat memengaruhi tinggi rendahnya *self esteem*, tergantung apakah individu merasa lebih baik atau kurang dari orang lain.

e. Karakteristik Keluarga

Faktor ini meliputi dukungan emosional, keterlibatan orang tua, kehangatan dalam keluarga yang memberikan penerimaan dan penguatan akan membantu pembentukan *self esteem* yang positif.

f. Karakteristik Individu

Faktor ini berkaitan dengan kondisi fisik, kemampuan personal, pengalaman mengatasi masalah, nilai-nilai pribadi, serta tujuan hidup. Semua ini berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai dirinya

g. Faktor Sosial Budaya

Faktor ini mencakup nilai, norma, dan standar sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat. Tekanan sosial atau harapan budaya

tertentu dapat membentuk persepsi individu terhadap dirinya dan memengaruhi *self esteem*.

Berdasarkan berbagai teori, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* dipengaruhi oleh kombinasi faktor sosial, keluarga, dan karakteristik individu yang saling berinteraksi. Latar belakang sosial, keluarga, dan karakteristik individu yang saling berinteraksi. Latar belakang sosial seperti status ekonomi, agama, serta pekerjaan orang tua berperan dalam membentuk cara individu memaknai dirinya dalam lingkungan sosial. Kualitas pengasuhan dan pengalaman keluarga, termasuk dukungan emosional, pola asuh, dan hubungan orang tua dan anak, menjadi fondasi utama dalam perkembangan rasa harga diri. Umpan balik dari keberhasilan maupun kegagalan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, turut menentukan bagaimana individu menilai kemampuan dan kebermaknaanya. Faktor demografis seperti gender, kondisi fisik, nilai pribadi, dan tujuan hidup juga memengaruhi evaluasi diri seseorang. Norma dan nilai budaya yang berlaku dalam lingkungan masyarakat dapat memperkuat atau melemahkan persepsi individu terhadap dirinya.

4. *Self esteem* dalam Perspektif Islam

Self esteem dalam perspektif islam dapat dilihat dalam surah At-tin

تَقْوِيمٍ أَحْسَنَ فِي الْإِنْسَانِ خَلَقْنَا لَقَدْ

Artinya: “*surely, we have created man in the best of forms*”

Ayat ini menegaskan bahwa manusia memiliki nilai dan potensi positif sejak penciptaannya. Dalam konteks *self esteem*, ayat ini menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya berharga dan layak dihargai, tanpa harus menunggu

pengakuan dari orang lain. Kesadaran bahwa diri diciptakan dalam bentuk terbaik membantu individu membangun penerimaan diri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap dirinya sendiri, sehingga tidak mudah merasa rendah atau tidak berharga.

Begitupun juga di jelaskan pada surat al-isra' ayat 70;

كَثِيرٍ عَلَىٰ وَفَضَّلْنَاهُمْ الطَّيِّبَاتِ مِن رَزَقْنَاهُمْ وَالْبَحْرِ الْبَرِّ فِي وَحَمَلْنَاهُمْ آدَمَ بَنِي كَرَّمْنَا وَلَقَدْ تَفَضَّلْنَا خَلْقَنَا مِمَّنْ

Artinya: *"Dan sungguh, kami telah memuliakan anak cucu Adam, Kami angkut mereka di darat dan di laut, kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, dan kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna"*

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah memberikan kemuliaan kepada manusia. Kemuliaan ini dapat menjadi landasan bagi individu untuk memiliki penghargaan terhadap diri sendiri. *Self esteem* dalam Islam bukan sekadar merasa berharga karena pengakuan orang lain, tetapi karena kesadaran bahwa dirinya adalah makhluk yang dimuliakan Allah dan memiliki tanggung jawab menjalani kehidupan secara baik.

Self esteem juga berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang diberikan Allah. Seseorang yang memiliki *self esteem* positif akan yakin bahwa dirinya mampu berusaha, menghadapi tantangan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Islam mengajarkan agar individu tidak merasa rendah diri secara berlebihan, karena setiap manusia telah dibekali kemampuan sesuai kadar yang telah ditentukan Allah.

Kehidupan santri menunjukkan bahwa *self esteem* dapat berkembang melalui pemahaman keagamaan, lingkungan yang mendukung, serta aktivitas ibadah yang membentuk kesadaran diri. Kegiatan seperti belajar agama, menghafal Al-Qur'an, dan menjalankan ibadah sehari-hari membantu santri memahami nilai dirinya sebagai hamba Allah. Kesadaran tersebut dapat menumbuhkan rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri, serta keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjalani berbagai tuntutan kehidupan (Diana, 2019)

C. Stres Akademik

1. Definisi Stres akademik

Sarafino (1990) dalam fitrah (2023) menjelaskan bahwa stres muncul dari hasil interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Kondisi ini terjadi ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dengan kemampuan yang ia miliki, baik yang berasal dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial (Fitrah et al., 2023). Santrock dalam sosiady (2020) menjelaskan bahwa stres dapat diartikan sebagai respon individu terhadap situasi atau kejadian yang menjadi sumber tekanan (*stressor*) dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menghambat kemampuan seseorang dalam mengatasinya. Kondisi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, karena selalu muncul seiring adanya berbagai perubahan yang menuntut proses penyesuaian diri (Sosiady, 2020).

Menurut Agista (2011:78) dalam sosiady (2020) menyatakan bahwa stres akademik muncul ketika siswa merasakan tekanan untuk meraih prestasi dan

membuktikan kemampuan ditengah persaingan akademik yang semakin ketat, sehingga mereka merasa terbebani oleh berbagai tuntutan lingkungan dan kemampuan atau sumber daya yang mereka miliki untuk menghadapinya (Sosiady, 2020). Lin dan Chen (2009) dalam Fitrah (2023) menyatakan bahwa stres akademik muncul dari berbagai sumber yang berkaitan dengan proses belajar, seperti hubungan antara guru dan siswa, rasa cemas terhadap nilai atau hasil belajar, tekanan menghadapi ujian, kemampuan siswa dalam mengatur waktu, serta cara mereka menilai kemampuan belajarnya sendiri. Semua faktor tersebut saling berinteraksi dan dapat memengaruhi bagaimana seorang siswa menjalankan tugas akademiknya. Ketika tuntutan belajar dirasakan lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki, maka siswa cenderung mengalami stres akademik yang berdampak pada penurunan kinerja dan efektivitas belajar (Fitrah et al., 2023).

Menurut Heiman&Kariv (2005) dalam Ramadhani (2022) yang berjudul *“Hubungan Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa”*, menjelaskan bahwa stres akademik merupakan kondisi tertekannya individu akibat berbagai tuntutan dalam proses pembelajaran atau aktivitas yang berkaitan dengan pendidikan. Bentuk tekanannya dapat berupa kewajiban untuk naik kelas, lamanya waktu belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus di selesaikan, nilai yang kurang memuaskan, prosedur sekolah yang rumit, pengambilan keputusan terkait masa depan, serta pengelolaan waktu yang kurang efektif. Menurut Barseli&Ifdil (2017) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan

akademik dan menilai berbagai tekanan akademik yang diterima sebagai sesuatu yang mengganggu atau membebani dirinya (Ramadhani, 2022).

Berdasarkan berbagai pandangan ahli, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan reaksi psikologis yang muncul ketika tuntutan pembelajaran dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki. Stres ini dipicu oleh interaksi antara faktor lingkungan, tuntutan akademik, dan persepsi individu terhadap kemampuannya sendiri. Berbagai tekanan seperti persaingan prestasi, beban tugas, hubungan sosial, kecemasan ujian, hingga manajemen waktu berperan dalam membentuk tingkat stres akademik. Stres akademik bukan hanya di pengaruhi oleh tuntutan eksternal, tetapi juga oleh evaluasi internal siswa mengenai kapasitas dirinya.

2. Aspek stres akademik

Menurut Lin dan Chen (2009) dalam fitrah (2023) terdapat tujuh aspek yaitu:

a. Teacher stress (stres pengajar)

Aspek ini merupakan jenis stres yang timbul akibat hubungan antara mahasiswa dan dosen, termasuk aturan, tuntutan, atau kebijakan akademik yang ditetapkan dosen selama pembelajaran.

b. Result stress (stres hasil)

Stres yang muncul ketika mahasiswa merasa tertekan terhadap target pencapaian akademik maupun hasil belajar yang di perolehnya.

c. *Test stress* (stres ujian)

Perasaan tertekan atau cemas yang berkaitan dengan pelaksanaan tes atau evaluasi akademik, seperti UTS maupun UAS.

d. *Studying stress in Group* (stres belajar kelompok)

Tekanan yang dirasakan mahasiswa saat mengikuti kegiatan belajar bersama, terkait kemampuan bekerja sama dan menyesuaikan diri dengan anggota kelompok lain.

e. *Peer stress* (stres teman sebaya)

Stres yang muncul akibat pengaruh lingkungan sosial dan interaksi dengan teman sebaya, termasuk sejauh mana teman dapat memengaruhi diri mahasiswa maupun kinerja akademiknya.

f. *Time management stress* (stres manajemen waktu)

Tekanan yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas agar dapat mencapai performa akademik yang baik.

g. *Self-inflicted stress* (stres diri sendiri)

Stres yang bersumber dari penilaian pribadi terhadap kemampuan diri dalam menjalani kegiatan akademik, dimana persepsi tersebut berdampak pada capaian dan kinerja akademik yang ditampilkan (Fitrah et al., 2023).

Menurut Bedewy&Gabriel (2005) dalam Ramadhani (2022) yang berjudul “*Hubungan Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa*”, menyebutkan aspek yang mempengaruhi stres akademik diantaranya:

a. Stres terkait Ekspetasi Akademis

Dimensi ini muncul akibat harapan akademik yang tinggi, seperti persaingan nilai dengan mahasiswa lain, komentar atau kritik dari dosen mengenai kinerja akademik, serta tuntutan orang tua terhadap pencapaian belajar.

b. Stres terkait Tugas dan Ujian

Dimensi ini timbul karena banyaknya beban tugas, kurikulum yang padat, waktu belajar yang besar, serta ujian yang menentukan penilaian terhadap kemampuan akademik mahasiswa.

c. Stres terkait Persepsi diri dalam Akademik

Dimensi ini berasal dari pandangan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya, termasuk kekhawatiran tentang peran sebagai mahasiswa dan prospek karier di masa depan (Ramadhani, 2022).

Secara keseluruhan, stres akademik muncul dari berbagai tekanan yang berkaitan dengan proses belajar, baik yang berasal dari lingkungan akademik, sosial maupun diri sendiri. Tekanan tersebut dapat berupa hubungan dengan dosen, tuntutan hasil belajar, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan tugas yang banyak, dinamika belajar kelompok, pengaruh teman sebaya, kesulitan mengatur waktu, hingga persepsi negatif terhadap kemampuan diri. Stres akademik pada dasarnya di picu oleh ekspetasi akademis, beban akademik, dan penilaian diri mahasiswa terhadap kapabilitas serta masa depan akademiknya.

3. Faktor yang mempengaruhi stres akademik

Menurut Alvin (2007) dalam Afifah (2023), stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu:

A. Faktor Internal

Faktor yang bersumber dari dalam diri mahasiswa dan menentukan bagaimana mereka mampu menanggapi tekanan akademik yang muncul diantaranya:

a. Pola pikir

Cara mahasiswa menilai situasi akademik dapat meningkatkan atau menurunkan stres. Ketika seseorang merasa tidak mampu mengendalikan keadaan, stres akan lebih mudah muncul.

b. Keyakinan diri

Kepercayaan mahasiswa terhadap kemampuan mereka mempengaruhi interpretasi terhadap masalah. Keyakinan positif membantu mahasiswa melihat tantangan sebagai sesuatu yang bisa diatasi, sedangkan keyakinan negatif dapat memicu stres berkepanjangan.

c. Kepribadian

Karakter dan gaya respons individu membuat mahasiswa bereaksi berbeda terhadap tekanan. Sifat tertentu, seperti mudah cemas atau perfeksionis, dapat membuat stres lebih tinggi, sedangkan kepribadian yang tenang dan adaptif membantu mengurangi tekanan.

B. Faktor eksternal

Faktor yang datang dari lingkungan pendidikan dan tuntutan akademik.

Meliputi:

a. Tekanan dari dosen atau pembimbing akademik

Arahan, tuntutan tugas, standar pencapaian, serta ekspektasi akademik dapat menimbulkan rasa tertekan.

b. Kesulitan dalam mata kuliah tertentu

Mata kuliah yang sulit dipahami atau membutuhkan usaha lebih dapat memperbesar beban akademik dan memicu stres.

c. Pengaruh lingkungan belajar lainnya

Termasuk sistem pendidikan, jadwal, aturan akademik, persaingan, serta dinamika sosial dalam kampus (Afifah Rusmayani, 2023).

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi stres akademik dalam pembelajaran adalah:

a. Rendahnya kemampuan mengatur diri (*self regulation*)

Seseorang dengan kemampuan regulasi diri rendah lebih sulit merencanakan dan mengontrol proses belajarnya, sehingga mudah merasa kewalahan dan mengalami stres saat menghadapi tuntutan akademik.

b. Manajemen waktu yang baik

Ketidakmampuan membagi waktu tugas dan aktivitas lain membuat tekanan belajar semakin besar dan memicu stres.

c. Kepercayaan diri rendah

Seseorang yang kurang yakin dengan kemampuan akademiknya cenderung merasa tidak mampu mengejar target, sehingga lebih mudah mengalami kecemasan dan stres

d. Tingginya beban tugas

Banyaknya tugas dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan tidak mampu mengimbangi ritme perkuliahan.

e. Sistem evaluasi yang ketat

Penilaian yang menuntut serta standar akademik yang tinggi membuat mahasiswa merasa harus selalu mencapai hasil maksimal, sehingga meningkatkan tekanan psikologis.

f. Tekanan dari lingkungan sosial

Harapan orang tua, tuntutan keluarga, dan persaingan dengan teman sebaya dapat menimbulkan rasa terdesak sehingga memperbesar potensi stres akademik.

g. Kendala dalam memperoleh arahan

Kesulitan dalam mendapat arahan akademik dalam proses pembelajaran membuat seseorang merasa bingung dan terhambat, sehingga menyebabkan stres semakin bertambah (Ghania & Prihatsanti, 2025).

Stres akademik pada mahasiswa muncul sebagai hasil gabungan antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Dari segi internal seperti, pola pikir, keyakinan diri, regulasi diri, manajemen waktu, dan karakter

kepribagian menentukan bagaimana mahasiswa menilai serta merespons tuntutan akademik. Dari aspek eksternal, beban tugas yang tinggi, kesulitan mata kuliah, sistem evaluasi yang ketat, tekanan dari dosen maupun lingkungan sosial, serta keterbatasan arahan dalam proses pembelajaran turut memperbesar tekanan yang dirasakan. Secara keseluruhan, stres akademik terbentuk melalui interaksi antara kemampuan individu dalam mengelola diri dan berbagai tuntutan lingkungan pendidikan yang dihadapi.

4. Stres akademik dalam Perspektif Islam

Stres akademik dalam perspektif Islam merupakan bagian dari ujian kehidupan yang dialami setiap manusia. Tekanan, kesulitan, dan beban yang dirasakan individu, termasuk dalam konteks akademik, dipandang sebagai bentuk ujian dari Allah SWT. Stres akademik yang dialami individu dapat berupa tekanan akibat tugas, tuntutan prestasi, maupun harapan dari lingkungan yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam Islam, kondisi tersebut dipahami sebagai bagian dari proses kehidupan yang mengajarkan kesabaran, keteguhan, dan keimanan kepada Allah SWT.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Surah Al-Balad ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Artinya: “*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah.*” (QS. Al-Balad: 4)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diciptakan untuk menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup. Kesulitan tersebut dapat berupa masalah pribadi, sosial, maupun akademik. Dengan demikian, stres

akademik merupakan salah satu bentuk kesulitan yang wajar dialami individu selama proses pendidikan. Islam mengajarkan bahwa setiap kesulitan hendaknya dihadapi dengan ikhtiar, kesabaran, dan tawakal kepada Allah SWT.

Selain itu, Allah SWT juga menjelaskan sifat manusia ketika menghadapi tekanan dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19–23:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۚ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۚ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat suka berkeluh kesah. Apabila ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah. Dan apabila mendapat kebaikan, ia menjadi kikir. Kecuali orang-orang yang melaksanakan salat, yaitu mereka yang tetap setia melaksanakan salatnya.*” (QS. Al-Ma’arij: 19–23)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia secara alami dapat merasa tertekan ketika menghadapi masalah. Dalam konteks pendidikan, tekanan tugas, ujian, dan tuntutan prestasi dapat memunculkan stres akademik. Namun, Islam mengajarkan bahwa individu yang senantiasa menjaga ibadah, seperti salat dan berdoa, akan memperoleh ketenangan hati dalam menghadapi tekanan tersebut.

Melalui ajaran Islam, stres akademik dapat dimaknai sebagai ujian yang perlu dihadapi dengan kesabaran, usaha, dan pendekatan spiritual. Aktivitas ibadah seperti salat, membaca Al-Qur’an, dzikir, dan doa menjadi cara untuk menenangkan diri serta membantu individu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Nilai-nilai keislaman memiliki relevansi yang kuat dalam membantu individu menghadapi stres akademik (Billah, 2022).

D. Pengaruh *self esteem* dan Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis

1. Pengaruh *self esteem* terhadap kesejahteraan psikologis

Penelitian oleh Imam (2019) yang berjudul “*Pengaruh self esteem, optimisme, dan dukungan sosial terhadap psychological well-being guru honorer SDN Kabupaten Serang*” menunjukkan bahwa *self esteem* berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat *self esteem* tinggi cenderung menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik, karena mampu menilai dirinya secara positif, merasa berharga, serta memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri. Hasil tersebut menegaskan bahwa *self esteem* merupakan faktor yang memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dibandingkan variabel lain yang diteliti. Oleh karena itu, pengembangan *self esteem* dapat menjadi salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Noviantoro, Imam, 2019).

Hal ini diperkuat oleh temuan Az-zahra (2025) “*Hubungan antara self esteem dengan kesejahteraan psikologis Kecamatan Cidabak, Kabupaten Lebak*”, bahwa *self esteem* terbukti memberikan kontribusi yang berarti terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Individu dengan *self esteem* yang tinggi umumnya memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri, lebih mampu mengelola tekanan serta menghadapi berbagai tantangan, dan menunjukkan kestabilan emosi yang lebih baik.

Hasil ini menegaskan bahwa *self esteem* menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan psikologis, karena perasaan berharga dan keyakinan terhadap diri sendiri membantu individu beradaptasi secara lebih efektif dalam berbagai situasi kehidupan (Az-zahra & Iskandar, 2025).

Hasil Penelitian yang dijelaskan oleh Antovia (2024) yang berjudul “*Hubungan Self esteem dengan Psychological Well Being pada Remaja Pengguna Instagram*” hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki keterkaitan yang kuat dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Individu dengan *self esteem* yang lebih tinggi cenderung memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan *self esteem* yang rendah berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis. Temuan ini mempertegas bahwa *self esteem* merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang (Antovia & Basaria, 2024).

Penelitian dari (Aziza Fitriah, Dyta Setiawati Hariyono, n.d.) (2022) yang berjudul “*Kecerdasan Emosi, Self-Esteem dan Psychological Well-Being pada Relawan Covid-19*”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa *self-esteem* memiliki peran yang krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada relawan. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi umumnya menunjukkan penilaian diri yang lebih positif, merasa lebih mampu dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas, serta lebih mudah menjaga kestabilan kondisi psikologisnya. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa *self-esteem* memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap kesejahteraan psikologis, dengan kontribusi yang cukup besar dalam mendukung peningkatan kesejahteraan tersebut.

Secara keseluruhan *self esteem* merupakan unsur yang sangat berpengaruh dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat. Individu dengan penghargaan diri yang baik umumnya memiliki pandangan positif terhadap dirinya, mampu merespons tekanan secara lebih adaptif, serta menunjukkan kestabilan emosional yang lebih kuat. Temuan dari beberapa studi konsisten menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi landasan penting bagi munculnya kesejahteraan psikologis yang lebih optimal. Sementara itu, rendahnya penilaian diri berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap gangguan psikologis dan melemahnya kemampuan menghadapi tuntutan. Peningkatan *self esteem* dapat dipandang sebagai strategi penting dalam mendukung terbentuknya kondisi psikologis yang lebih sehat dan seimbang.

2. Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis

Stres akademik memiliki pengaruh dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Hal ini dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh Gisela (2025) "*Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis terhadap mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus*", yang membuktikan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Kondisi ini menunjukkan

bahwa ketidakmampuan mengelola tuntutan akademik dapat berdampak pada terganggunya keadaan mental, sehingga mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap penurunan fungsi emosional dan psikologis (Gisela et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Ngutra (2024) yang berjudul *“Hubungan antara stres akademik dan psychological well being pada mahasiswa”*, penelitian ini membuktikan bahwa stres akademik berkontribusi pada menurunnya kesejahteraan psikologis ketika individu merasa cemas atau khawatir terhadap tuntutan akademik tanpa mampu mengatasinya. Semakin besar tekanan akademik yang dirasakan, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang muncul, karena individu menjadi lebih rentan terhadap ketegangan emosional dan penurunan kondisi mental (Ngutra et al., 2024).

Temuan ini kemudian di pertegas lagi oleh Refnandes (2024) *“Stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru keperawatan”*, temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami berada pada kategori sedang dan kondisi kesejahteraan psikologis juga berada pada kategori sedang. Temuan ini memperlihatkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Temuan tersebut menegaskan bahwa tekanan akademik tetap

menjadi faktor yang dapat mempengaruhi penurunan kondisi psikologis (Refnandes et al., 2024).

Terdapat penelitian dari (Robi Mustika, Fandy Ahmad Yunian, Ridlo Kamaludin Hendaridi, 2025) yang berjudul “*Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Negeri 1 Ayah*” menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Stres akademik yang berasal dari beban tugas, tekanan ujian, jadwal sekolah yang padat, serta tuntutan prestasi terbukti menurunkan kondisi psikologis siswa. Dampaknya terlihat dari menurunnya motivasi belajar, munculnya kecemasan, sulit berkonsentrasi, hingga perubahan pola tidur. Kondisi-kondisi tersebut kemudian berpengaruh pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan keseimbangan emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor signifikan yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, sehingga pengelolaan stres menjadi penting agar individu tetap mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan tekanan akademik secara konsisten berkaitan dengan menurunnya kondisi psikologis individu. Ketika beban belajar semakin sulit dikelola, kemampuan emosional dan fungsi mental turut melemah, sehingga individu lebih mudah mengalami kecemasan, kelelahan, dan gangguan penyesuaian. Beragam temuan menunjukkan bahwa semakin

besar tuntutan akademik yang dirasakan, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang sehat, sehingga kemampuan mengelola tekanan belajar menjadi aspek yang perlu di perhatikan untuk menjaga keseimbangan mental.

3. Pengaruh *self esteem* dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis

Self esteem dan stres akademik merupakan dua faktor penting yang berkontribusi terhadap tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. *Self esteem* yang tinggi memberikan dasar psikologis yang kuat bagi individu untuk memandang dirinya secara positif, merasa mampu, dan memiliki keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. Individu dengan *self esteem* yang baik cenderung lebih stabil secara emosional, lebih mampu menilai sesuatu secara rasional, serta lebih cepat beradaptasi ketika menghadapi tantangan. Kondisi ini secara langsung mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis, karena individu merasa dirinya berharga, mampu mengatur diri, dan dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan rasa percaya diri yang lebih besar.

Self esteem juga berperan sebagai pelindung ketika individu menghadapi tekanan belajar. Mereka yang memiliki *self esteem* tinggi tidak mudah merasa gagal atau terancam oleh tuntutan akademik, sehingga lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat. *Self esteem* membantu individu melihat permasalahan sebagai tantangan, bukan ancaman, sehingga emosi menjadi lebih stabil dan motivasi tetap terjaga.

Self esteem berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat aspek-aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan.

Stres akademik berpotensi menjadi faktor risiko yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Tekanan dari tugas, ujian, tuntutan nilai, maupun dinamika lingkungan belajar dapat menimbulkan ketegangan emosional yang berkelanjutan. Individu yang mengalami stres akademik tinggi cenderung merasakan kelelahan emosional, kesulitan fokus, kecemasan, serta penurunan kemampuan adaptasi. Ketika stres berlangsung dalam jangka panjang, hal ini dapat mengganggu berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti stabilitas emosi, pengembangan diri, dan kemampuan mengelola lingkungan. Stres akademik yang tidak teratasi dapat menghambat proses belajar serta menurunkan kualitas hubungan sosial dan pengambilan keputusan.

Kombinasi antara *self esteem* dan stres akademik juga menciptakan dinamika tersendiri dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung dapat mengelola stres akademik dengan lebih efektif, sehingga dampak negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis menjadi lebih kecil. Bagi individu dengan *self esteem* rendah, stres akademik dapat memperburuk kondisi psikologis karena mereka merasa kurang mampu menghadapi tuntutan belajar. Secara keseluruhan, *self esteem* berperan memperkuat fondasi psikologis individu, sementara

stres akademik menjadi faktor yang dapat melemahkan kondisi tersebut. Upaya meningkatkan *self esteem* sekaligus meminimalkan stres akademik merupakan langkah strategis untuk mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis optimal.

E. Kerangka Berpikir

Self esteem dipandang sebagai faktor yang berperan dalam mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki *self esteem* yang baik cenderung menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya, mampu melihat nilai positif dalam diri, serta memiliki kesiapan dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya aspek-aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, arah tujuan hidup, relasi interpersonal yang sehat, dan kemampuan mengelola lingkungan. Sebaliknya, rendahnya *self esteem* dapat menghambat fungsi psikologis tersebut, sehingga individu lebih mudah mengalami penurunan dalam kesejahteraan psikologis.

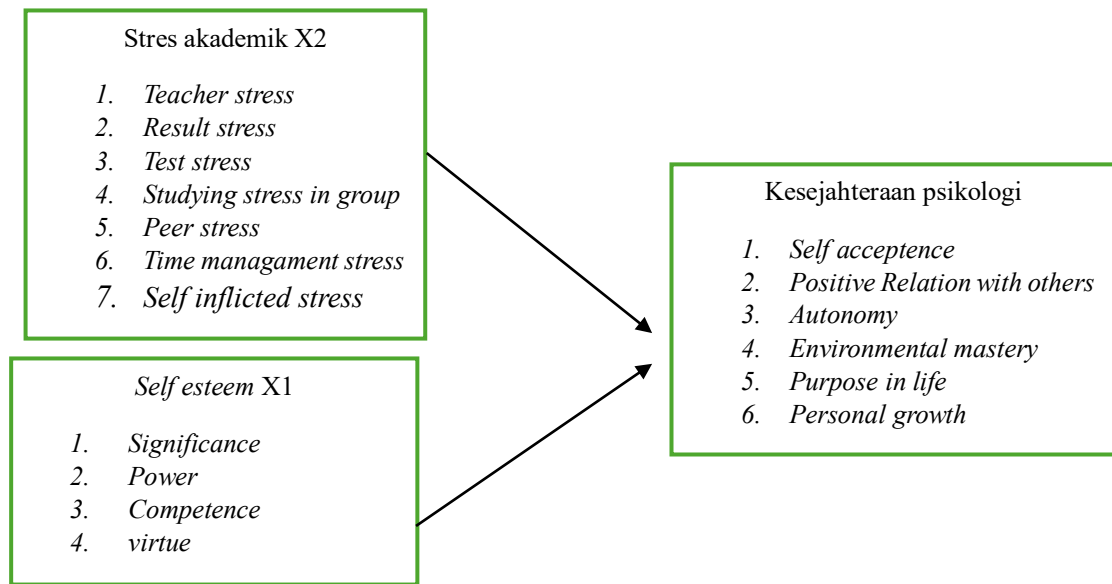
Stres akademik berpotensi memberikan dampak yang berlawanan terhadap kesejahteraan psikologis. Tekanan akademik, seperti tuntutan tugas, jadwal belajar yang padat, dan kekhawatiran terhadap pencapaian, dapat memunculkan ketegangan emosional dan rasa tidak mampu. Keadaan ini berpengaruh pada berkurangnya kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, menurunnya minat, terganggunya rasa percaya diri, serta melemahnya upaya pengembangan diri. Semakin tinggi stres akademik yang dialami,

semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pemahaman tersebut, *self esteem* dan stres akademik dipandang sebagai dua variabel yang memiliki arah pengaruh yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis. *Self esteem* berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis, sedangkan stres akademik dapat menurunkannya. Walaupun keduanya belum diuji secara bersamaan dalam konteks penelitian ini, keduanya diyakini berperan berperan dalam menentukan variasi tingkat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis bagaimana *self esteem* dan stres akademik mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Self esteem yang dikemukakan oleh Coopersmith, yang mencakup aspek *significance, competence, virtue, dan power*, merupakan kondisi evaluatif individu terhadap dirinya yang berperan dalam membentuk cara seseorang memahami, menilai, serta merespons situasi kehidupan. *Self esteem* yang positif memungkinkan individu merasa berharga, mampu, bermoral, serta memiliki kendali diri, sehingga secara tidak langsung memperkuat berbagai dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, seperti *self acceptance, environmental mastery, autonomy, positive relations with others, purpose in life, dan personal growth*. Mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai sumber tekanan yang dijelaskan oleh Lin dan Chen melalui aspek *teacher stress, result stress, test stress, peer stress, group learning stress, time management stress, dan self inflicted stress*. Tekanan ini berpotensi mengganggu kapasitas

mahasiswa dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, mempertahankan relasi positif, serta mempertahankan tujuan hidup, sehingga dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan perkiraan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang berfungsi sebagai acuan dalam menentukan fokus pengambilan data, penyusunan rancangan penelitian, serta teknik analisis yang akan digunakan. Keberadaan hipotesis penting karena menjadi dasar dalam mengarahkan penelitian yang menguji kebenaran asumsi yang diajukan. Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang serta kerangka berpikir, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor

Terdapat pengaruh *self esteem* dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada santri putri pondok pesantren X.

2. Hipotesis minor

- a. Terdapat pengaruh *self esteem* terhadap kesejahteraan psikologis pada santri putri pondok pesantren X
- b. Terdapat pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada santri putri pondok pesantren X

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan Kuantitatif. Menurut Sugiyono (2006) dalam Murjani (2022) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang berpijak pada pandangan positivistik dan diterapkan untuk mengkaji suatu populasi atau sampel tertentu. Pemilihan sampel biasanya dilakukan secara acak, sementara data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen terstandar. Proses analisisnya menggunakan perhitungan kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah di rumuskan sebelumnya (Murjani, 2022). Menurut Creswell (2013) dalam Muhammad Rifqi dkk (2025), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang dilakukan secara struktur dan objektif dalam proses mengumpulkan serta menganalisis data, di mana informasi diperoleh melalui angka agar dapat dikaji secara akurat dan dipercaya guna memahami suatu fenomena atau persoalan tertentu (Muhammad Rafiqi Damanik, Rusli, Randy Luther Manik, 2025).

Penelitian ini berada dalam ranah kuantitatif dengan desain non-ekperimen dan memanfaatkan analisis regresi sebagai pendekatan utamanya. Melalui regresi tersebut, penelitian diarahkan untuk melihat sejauh mana kontribusi *self esteem* dan stres akademik dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan teknik regresi

linier berganda guna mengetahui besarnya pengaruh masing masing variabel, dengan proses analisis dibantu melalui perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

B. Variabel Penelitian

Penelitian yang berjudul “pengaruh *self esteem* dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada santri putri pondok pesantren X” terdapat tiga variabel yaitu:

1. Variabel x1 : *Self esteem*
2. Variabel x2 : Stres Akademik
3. Variabel y : Kesejahteraan Psikologis

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai keadaan ketika aspek psikologis santri berfungsi secara optimal. Keadaan ini tercermin melalui kemampuan individu untuk menerima diri secara positif (*self acceptance*), memiliki tujuan serta makna hidup yang jelas (*purpose in life*), menjalin hubungan yang hangat dan suportif dengan orang lain (*positive relations with others*), menunjukkan kemandirian dalam pengambilan keputusan (*authonomy*), mampu menata dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan (*environmental mastery*), serta terus mengalami pertumbuhan perkembangan pribadi (*personal growth*). Pengukuran dilakukan berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff.

2. *Self esteem*

Self esteem dipahami sebagai evaluasi santri terhadap dirinya, yang mencerminkan sejauh mana ia menerima serta meyakini kemampuan, nilai, keberhasilan, dan keberhargaan yang dimilikinya, termasuk perasaan diterima (*significance*), keyakinan akan kemampuan diri (*competence*), penilaian terhadap kepatuhan pada nilai dan norma (*virtue*), serta persepsi atas kemampuan mengendalikan dan memengaruhi situasi (*power*).

3. Stress akademik

Stres akademik dalam penelitian ini dimaknai sebagai persepsi santri terhadap tuntutan akademik yang dianggap berpotensi menimbulkan tekanan dalam proses belajar. Indikator ini mencakup pengukuran dilakukan berdasarkan tujuh aspek stres akademik dari Lin dan Chen seperti penilaian terhadap hubungan dengan pengajar (*teacher stress*), tuntutan hasil belajar (*result stress*), tekanan ujian (*test stress*), dinamika belajar kelompok (*group learning stress*), pengaruh teman sebaya (*peer stress*), kemampuan mengatur waktu (*time management stress*), serta penilaian diri terhadap kemampuan akademiknya (*self inflicted stress*).

D. Responden Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono dikutip oleh Abunawas (2023), populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan ruang lingkup generalisasi dalam suatu penelitian yang mencakup objek maupun subjek yang menjadi fokus kajian. Dalam

konteks ini, populasi menjadi himpunan individu atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga data yang diperoleh dari populasi tersebut dapat dianalisis dan menghasilkan kesimpulan yang berlaku bagi keseluruhan anggota di dalamnya (Abunawas, 2023). Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa santri pondok pesantren X yang berjumlah 98 responden.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih dan dipandang mampu mempresentasikan keseluruhan populasi dalam kaitannya dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Penentuan sampel dalam penelitian ini mengacu pada penggunaan rumus slovin, yaitu metode yang digunakan untuk memperkirakan ukuran sampel dari populasi terbatas (*finite population*) agar dapat mempresentasikan karakteristik populasi secara memadai. Rumus Slovin dikembangkan berdasarkan pendekatan interval kepercayaan dalam estimasi proporsi melalui teknik *simple random sampling*, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh jumlah sample yang akurat dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan yang telah ditetapkan. Selain itu, metode ini direkomendasikan ketika penelitian bertujuan mengestimasi proporsi populasi, dengan nilai kesalahan (*error*) yang dapat ditentukan sesuai kebutuhan penelitian guna menjaga tingkat kepercayaan hasil yang di peroleh.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = ukuran sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan

$$n = \frac{98}{1 + 98(0,05)^2}$$

$$n = \frac{98}{1 + 98(0,0025)}$$

$$n = \frac{98}{1 + 0,245}$$

$$n = \frac{98}{1,245}$$

$$n = 78,7$$

Populasi sebanyak 98 orang dan tingkat kesalahan sebesar 5%(0,05) maka di peroleh perhitungan total sampel yang dapat digunakan dalam penelitian adalah 78,7 responden. Namun, karena seluruh anggota populasi dapat dijangkau oleh peneliti, maka penelitian ini menggunakan *teknik total sampling* dengan melibatkan seluruh populasi yang berjumlah 98 orang sebagai sampel penelitian sehingga diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih representatif.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara atau prosedur yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian, baik melalui dokumentasi, penyebaran angket atau kuisioner, maupun melalui kajian

literatur. Proses pengumpulan data dalam pendekatan kuantitatif dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan dirancang dengan matang agar data yang diperoleh memiliki tingkat keabsahan yang tinggi serta dapat dipercaya untuk dianalisis lebih lanjut (Muhammad Rafiqi Damanik, Rusli, Randy Luther Manik, 2025). Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert, yaitu skala psikometrik yang umum diterapkan dalam kuisisioner dan banyak digunakan dalam survei. Item pada skala ini disusun dalam bentuk favorabel dan unfavorable, dimana item favorable diberikan skor 4,3,2,1, sedangkan item unfavorable diberi skor terbalik yaitu 1,2,3,4. Pilihan jawaban yang disediakan terdiri dari sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pilihan netral dalam penelitian ini tidak disertakan agar responden tidak cenderung memilih jawaban tengah tanpa mengekspresikan sikap yang jelas (Dryon Taluke, Ricky S. M Lakat, 2019).

Tabel 3. 1 Penentuan Nilai Skala

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

F. Instrumen Penelitian

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang peneliti adopsi dari (Salma, 2025) yang menggunakan teori Ryff (1995), yang disusun berdasarkan aspek

kesejahteraan psikologis. Seluruh item pada aspek *environmental mastery* terbukti valid, sedangkan beberapa item pada aspek lain seperti *personal growth* dan *positive relations with others* masih terdapat item yang gugur. Skala ini menggunakan bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Seluruh item menggunakan skala Likert empat pilihan, yaitu Sangat setuju, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Berikut adalah *Blueprint* Skala kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini:

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis

No	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

2. Skala *self esteem*

Skala ini di adopsi dari (Assafitria, 2024), dimana peneliti menggunakan teori dan aspek dari Coopersmith. Berikut *blueprint* skala penelitian *self esteem*:

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Self Esteem*

No	Aspek	Item		Jumlah
		F	UF	
1	<i>Power</i>	1,4,2	3	4
2	<i>Significance</i>	5,6,7,9	8	5
3	<i>Virtue</i>	10,11,12,13	14	5
4	<i>Competence</i>	15	16,17,18	4
Jumlah				18

3. Skala stres akademik

Pengukuran stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala yang di konstruk dari teori dan aspek Lin dan Chen (2009) yang terdiri dari tujuh aspek stres akademik.

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Item		Jumlah
		F	UF	
1	Stres pengajar	3,4,5	1,2	5
2	Stres hasil	8,9,10	6,7	5
3	Stres ujian	13,14,15	11,12	5
4	Stres belajar dalam kelompok	18,19,20	16,17	5
5	Stres teman sebaya	23,24,25	21,22	5
6	Stres manajemen waktu	28,29,30	26,27	5
7	Stres diri sendiri	33,34,35	31,32	5
Jumlah				35

G. Validitas

Validitas merujuk pada tingkat ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsi pengukurannya, yaitu sejauh mana tes mampu mengukur konstruk yang memang seharusnya diukur serta menghasilkan data yang mencerminkan kondisi sebenarnya dari objek penelitian. Instrumen dengan

validitas yang tinggi dianggap mampu mengungkap atribut atau variabel secara akurat, sehingga berkontribusi terhadap keakuratan data dan kualitas kesimpulan penelitian. Validitas dapat ditinjau melalui beberapa jenis, diantaranya validitas isi yang berkaitan dengan keterwakilan materi dalam instrumen, validitas konstruk yang menilai kesesuaian butir dengan konsep teoritis, serta validitas kriteria yang didasarkan pada hubungan antara skor tes dan ukuran lain yang relevan (Akbar & Zahfa, 2025).

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis memiliki kualitas psikometrik yang baik. Nilai validitas item berada pada rentang 0,325-0,685 yang mengindikasikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mempresentasikan konstruk kesejahteraan psikologis yang memadai dan memiliki daya diskriminasi yang cukup dalam membedakan karakteristik responden. Rentang koefisien tersebut menegaskan bahwa instrumen telah memenuhi kriteria sebagai alat ukur yang mampu menangkap fenomena psikologis secara tepat serta relevan dengan tinjauan penelitian. Berikut hasil uji validitas pada skala yang di adopsi:

Tabel 3. 5 Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	No Item Valid	Jumlah	Indeks Validitas	Item Gugur	Jumlah
1	Autonomy	1,37,13,19,31	5	0,359-0,554	7,25	2
2	Environmental Mastery	2,20,38,43,8,14,26,32	8	0,358-0,685	-	-
3	Personal Growth	9,21,33,15,27	5	0,325-0,674	3,39	2
4	Positive Relations with others	4,22,28,40,16,34	6	0,436-0,583	10	1
5	Purpose in Life	11,29,17,23	4	0,367-0,544	5,35,41	3
6	Self Acceptence	6,12,24,18,30,36	6	0,370-0,694	42	1
N			34			9

2. Skala *Self esteem*

Pada skala *self esteem* menunjukka bahwa instrumen yang terdiri dari 18 item telah dianalisis menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* dengan kriteria item dinyatakan valid apabila memiliki p-value $<0,05$ dan *factor loading* pada item-item skala *self esteem* berada pada rentang -0,095 hingga 1,108, yang secara umum menunjukkan bahwa instrumen memiliki kemampuan yang baik dalam mempresentasikan konstruk *self esteem* dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Berikut hasil uji validitas skala *self esteem*:

Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala *Self esteem*

Item	P	Factor Loading	Keterangan
1	0.030	0.407	Valid
2	0.794	0.176	Valid
3	0.209	0.043	Valid
4	$<.001$	0.679	Valid
5	$<.001$	0.815	Valid
6	0.744	0.154	Valid
7	$<.001$	0.568	Valid
8	$<.001$	1.001	Valid
9	$<.001$	0.429	Valid
10	$<.001$	0.907	Valid
11	$<.001$	0.533	Valid
12	$<.001$	1.108	Valid
13	$<.001$	-0.095	Tidak Valid
14	$<.001$	0.458	Valid
15	$<.001$	0.718	Valid
16	0.791	0.128	Valid
17	$<.001$	0.509	Valid
18	$<.001$	0.407	Valid

3. Skala Stres Akademik

Instrumen ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang telah di rumuskan. Untuk memastikan kelayakan instrumen, dilakukan uji validitas isi melalui *expert judgment* menggunakan indek Aiken's V. Validitas isi

merupakan representasi sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam suatu instrumen mampu mencerminkan kemampuan atau konstruk spesifik yang hendak diukur serta kesesuaiannya dengan karakteristik perilaku yang menjadi fokus pengukuran.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk menguji validitas isi adalah indeks validitas Aiken. Metode ini kerap diterapkan dalam pengembangan instrumen penelitian, seperti kuesioner maupun tes, karena memiliki prosedur perhitungan yang relatif sederhana dan interpretasi yang jelas. Indeks Aiken menghasilkan nilai numerik yang menunjukkan tingkat validitas suatu item berdasarkan penilaian para ahli yang kompeten di bidang terkait. Keterlibatan para ahli tersebut memberikan landasan profesional yang kuat terhadap kelayakan item yang diuji. Selain itu, indeks ini bersifat fleksibel karena dapat digunakan pada berbagai jenis instrumen, baik yang bersifat kualitatif maupun kuantitatif, sehingga relevan untuk berbagai bidang keilmuan. Penilaian dilakukan oleh para ahli menggunakan skala Likert 1-5, di mana skor 1 menunjukkan sangat tidak relevan dan skor 5 menunjukkan sangat relevan terhadap konstruk yang diukur (Utami et al., 2024).

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

V=Indeks Kesepakatan Rater

s= Skor yan di tetapkan setiap rater dikurangi skor terendah dalam kategori

n= Banyaknya rater

c = Banyaknya kategori yang dipilih rater

Setelah dilakukan uji validitas isi melalui *expert judgment*, tahap selanjutnya adalah melakukan uji validitas konstruk. Uji validitas konstruk dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden di luar subjek penelitian utama, namun tetap memiliki karakteristik yang sama dengan populasi penelitian. Langkah ini bertujuan untuk menguji sejauh mana setiap aitem mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara empiris. Melalui uji coba tersebut, dapat diketahui apakah setiap butir pernyataan memiliki daya diskriminasi yang baik dan berkorelasi secara signifikan dengan skor total konstruknya. Data hasil uji coba kemudian dianalisis menggunakan program *IBM SPSS Statistics*. Aitem dinyatakan valid apabila memenuhi kriteria koefisien yang telah ditetapkan, sehingga instrumen yang digunakan benar-benar mampu mengukur konstruk secara konsisten dan akurat.

Tabel 3. 7 Daftar Nama Ahli Panel Aiken's V

No	Nama Penilai	Pelaksanaan	Pengambilan
1	Iqbal Ali Wafa, M.Psi	27 Februari 2026	27 Februari 2026
2	Abd.Hamid Cholili,M.Psi, Psikolog	9 Februari 2026	9 Februari 2026
3	Muh.Anwar Fu'ady, M.A	4 Februari 2026	11 Februari 2026

Dalam penelitian ini, uji validitas isi dilakukan menggunakan metode Aiken's V dengan melibatkan tiga panel ahli untuk mengevaluasi skala stres akademik yang telah disusun. Para ahli menilai relevansi setiap aitem terhadap

aspek stres akademik, kemudian hasil penilaian dianalisis menggunakan rumus Aiken's V. Aitem yang memenuhi kriteria dinyatakan valid dan digunakan pada tahap selanjutnya. Berikut merupakan blueprint skala stres akademik setelah perhitungan Aiken's V:

Tabel 3. 8 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Aiken's V

No	Aspek	Item		Jumlah
		F	UF	
1	Stres pengajar	1,2	3,4,5	5
2	Stres hasil	6,7	8,9,10	5
3	Stres ujian	11,12	13,14,15	5
4	Stres belajar dalam kelompok	16,17	18,19,20	5
5	Stres teman sebaya	21,22	23,24,25	5
6	Stres manajemen waktu	26,27	28,29,30	5
7	Stres diri sendiri	31,32	33,34,35	5
Jumlah				35

Setelah melakukan evaluasi bersama para ahli, peneliti menerima beberapa saran perbaikan terkait penggunaan kata yang dinilai kurang tepat dan perlu disesuaikan dengan kaidah bahasa yang baik dan benar. Revisi yang dilakukan hanya pada beberapa kata tanpa mengubah substansi aitem. Ditemukan pula kesalahan teknis dalam pengelompokkan aitem favorable dan unfavorable, seperti terdapat aitem yang semula dimasukkan ke dalam kategori unfavorable padahal secara isi termasuk favorable. Meskipun demikian, para ahli tetap menilai bahwa aitem-aitem tersebut layak digunakan setelah dilakukan perbaikan.

Penelitian dilanjutkan dengan menguji validitas instrumen menggunakan 30 mahasiswa santri yang memiliki kriteria yang sama dengan responden utama. Berikut ini adalah hasil pengujian validitas dalam penelitian ini:

Tabel 3. 9 Validitas Skala Stres Akademik

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.182	.337	Tidak Valid
2	.251	.181	Tidak Valid
3	.152	.423	Tidak Valid
4	.397	.030	Valid
5	.443	.014	Valid
6	.451	.012	Valid
7	.200	.291	Tidak Valid
8	.391	.033	Valid
9	.554	.002	Valid
10	.702	<.001	Valid
11	.302	.105	Tidak Valid
12	.281	.133	Tidak Valid
13	.677	<.001	Valid
14	.656	<.001	Valid
15	.528	.003	Valid
16	.369	.045	Valid
17	.021	.911	Tidak Valid
18	.580	<.001	Valid
19	.405	.026	Valid
20	.531	.003	Valid
21	.501	.005	Valid
22	.461	.010	Valid
23	.344	.063	Tidak Valid
24	.601	<.001	Valid
25	-.080	.675	Tidak Valid
26	.490	.006	Valid
27	.518	.003	Valid
28	.650	<.001	Valid
29	.539	.002	Valid
30	.588	<.001	Valid
31	.327	.078	Tidak Valid
32	-.143	.450	Tidak Valid
33	.683	<.001	Valid
34	.403	.027	Valid
35	.374	.042	Valid

Skala stres akademik yang dikembangkan pada tahap awal terdiri dari 35 aitem, yaitu 14 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable. Setelah dilakukan uji validitas, terdapat beberapa aitem yang dinyatakan tidak valid sehingga dieliminasi dari instrumen penelitian. Dengan demikian, jumlah aitem yang digunakan pada tahap selanjutnya merupakan aitem-aitem yang telah memenuhi kriteria validitas. Berikut ini adalah blueprint skala stres akademik setelah melalui uji validitas:

Tabel 3. 10 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Validitas

No	Aspek	Item		Jumlah
		F	UF	
1	Stres pengajar	-	4,5	2
2	Stres hasil	6	8,9,10	4
3	Stres ujian	-	13,14,15	3
4	Stres belajar dalam kelompok	16	18,19,20	4
5	Stres teman sebaya	21,22	24	3
6	Stres manajemen waktu	26,27	28,29,30	5
7	Stres diri sendiri	-	33,34,35	3
Jumlah				24

H. Reliabilitas

Reliabilitas dijelaskan sebagai sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya dan menunjukkan konsistensi. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila menghasilkan skor yang relatif sama ketika pengukuran dilakukan berulang kali pada subjek yang sama, selama aspek yang diukur tidak mengalami perubahan. Reliabilitas juga berkaitan dengan tingkat kesalahan pengukuran, dimana semakin kesalahan yang terjadi maka semakin tinggi tingkat keandalan instrumen. Alat ukur yang reliabel akan memperlihatkan kejelasan dalam mengukur suatu konstruk dan mampu menghasilkan data yang stabil serta dapat diandalkan (Akbar & Zahfa, 2025).

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,907, yang mencerminkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Nilai ini menandakan bahwa instrumen mampu menghasilkan data yang

stabil dan dapat dipercaya ketika digunakan dalam pengukuran, sehingga layak dijadikan sebagai dasar sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian. Kombinasi antara validitas yang memadai dan reliabilitas yang tinggi memperkuat bahwa skala kesejahteraan psikologis merupakan instrumen yang akurat, konsisten serta dapat diandalkan dalam mengukur tingkat kesejahteraan psikologis responden.

2. Skala *Self esteem*

Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai tingkat konsistensi instrumen dalam menghasilkan data yang stabil dari waktu ke waktu. Pengujian menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dan *Omega McDonald*, dengan kekuatan bahwa koefisien reliabilitas di atas 0,7 menunjukkan konsistensi internal memadai. Hasil analisis memperlihatkan bahwa *self esteem* memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,833, yang menandakan bahwa instrumen memiliki tingkat keandalan yang tinggi dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

3. Skala Stres Akademik

Uji reliabilitas dalam skala ini dilakukan dengan menggunakan koefisien Alpha Cronbach melalui bantuan program SPSS versi 27 *for Windows* dengan pendekatan *internal consistency*. Metode ini digunakan untuk menguji tingkat konsistensi antaritem dalam satu instrumen penelitian. Menurut Azwar (2013), pengujian reliabilitas dengan pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana aitem-aitem dalam skala mampu mengukur konstruk secara konsisten. Kriteria pengambilan

keputusan didasarkan pada nilai koefisien *Cronbach's Alpha*, yaitu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Alpha lebih besar dari 0,60, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang memadai.

Tabel 3. 11 Norma Interpretasi

Kategori	Nilai <i>cronbach's alpha</i>
Sangat Tinggi	$0,8 < r < 1,0$
Tinggi	$0,6 < r < 0,8$
Cukup	$0,4 < r < 0,6$
Rendah	$0,2 < r < 0,4$
Sangat Rendah	$0,0 < r < 0,2$

Adapun hasil uji reliabilitas pada skala ini sebagai berikut:

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas

Klasifikasi	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Stres Akademik	0.838	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 10.10, skala stres akademik memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,838. Nilai tersebut berada di atas kriteria yang telah ditetapkan, sehingga menunjukkan bahwa aitem-aitem dalam skala memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dalam mengukur konstruk stres akademik. Dengan demikian, skala stres akademik dapat dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini.

I. Teknik Analisis Data

1. Analisa Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian berdasarkan nilai-nilai statistik seperti *mean*, *standar*

deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Analisis ini membantu peneliti memahami kecenderungan skor yang diperoleh responden sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Pada penelitian ini, analisis deskriptif juga digunakan untuk mengelompokkan tingkat variabel menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi dalam penelitian ini menggunakan dua jenis skor dalam analisis data, yaitu skor empirik. Skor empirik merupakan skor yang diperoleh peneliti dari hasil pengumpulan data di lapangan melalui repons yang diberikan oleh responden. Skor empirik ini digunakan untuk menggambarkan kondisi aktual subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh secara langsung. Peneliti membandingkan skor hipotetik dan skor empirik dalam analisis deskriptif untuk mengetahui perbedaan antara kondisi teoritis dan kondisi nyata responden dalam penelitian.

Tabel 3. 13 Tabel Kategorisasi Data

Norma	Kategori
$X_{\min} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$	Sedang
$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\max}$	Tinggi

2. Uji Asumsi
 - a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik memiliki residual yang menyebar normal karena menunjukkan bahwa kesalahan prediksi berada dalam batas wajar. Dalam penelitian, uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka residual dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikasinya kurang dari 0,05 maka residual tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk memastikan apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen benar bersifat linier. Pengujian ini melihat nilai signifikansi, di mana jika hasilnya lebih dari 0,05 berarti kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Sebaliknya, jika nilai signifikasinya kurang dari 0,05 maka hubungan keduanya tidak linear.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah antar variabel independen memiliki hubungan yang terlalu kuat. Jika variabel variabel bebas saling berkorelasi tinggi, maka hasil regresi dapat menjadi bias. Multikolinieritas dapat dilihat melalui nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Model dinyatakan bebas multikolinieritas apabila nilai Tolerance lebih dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10. Jika syarat tersebut terpenuhi, maka variabel independen dapat digunakan dalam model tanpa menimbulkan masalah.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji ini digunakan untuk melihat apakah varians residual pada setiap nilai variabel independen bersifat sama atau tidak. Jika varians residual tidak sama, maka model mengalami heteroskedastisitas yang dapat

memengaruhi keakuratan hasil regresi. Salah satu cara untuk menguji heteroskedastisitas adalah menggunakan uji Glejser. Jika nilai signifikansi dari uji tersebut lebih besar dari 0,05 maka model dinyatakan bebas dari heteroskedastisitas (Mardiatmoko, 2020).

3. Uji Hipotesis

a. Regresi Linear Berganda

Menurut Sugiyono (2009) dalam Margareta (2022), menjelaskan bahwa regresi linear berganda digunakan untuk memprediksi perubahan yang terjadi pada variabel dependen berdasarkan dua atau lebih variabel independen. Peneliti akan fokus pada identifikasi variabel *X1 self esteem* dan *X2 stres akademik* dengan *Y kesejahteraan psikologis*. Model regresi berganda dapat dituliskan:

$$Y = a + B_1X_1 + B_2X_2$$

Dengan keterangan:

- a) Y = nilai yang di prediksi
 - b) a = konstanta
 - c) B_1, B_2 = koefisien regresi setiap variabel bebas
 - d) X_1, X_2 = variabel prediktor
- #### b. Koefisien Determinasi (R^2)

Menurut Ghozali (2012) dalam Margareta (2022), koefisien determinasi digunakan untuk menilai seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Nilainya berada

antara 0 sampai 1. Semakin dekat nilai R^2 ke angka 1, semakin besar kontribusi variabel bebas dalam memprediksi variabel terikat.

c. Uji f

Menurut Ghozali (2012) dalam Margareta (2022), uji f digunakan untuk mengetahui apakah seluruh variabel bebas secara bersama memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Uji ini dilakukan dengan membandingkan nilai F hitung dengan F tabel pada tingkat signifikansi 0,05 kriteria pengujiannya adalah:

- a) Jika F hitung $> 0,05$, maka model regresi dinyatakan layak digunakan.
- b) Jika F hitung $< 0,05$, maka model regresi tidak layak atau variabel bebas secara bersama tidak berpengaruh signifikan

d. Uji t

Ghozali (2012) dalam Margareta (2022), menjelaskan bahwa uji t digunakan untuk menilai pengaruh masing-masing variabel independen secara individual terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dan dengan membandingkan nilai t hitung terhadap t tabel. Kriterianya adalah:

- a) Jika t hitung $< 0,05$, maka H_0 diterima, artinya variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
- b) Jika t hitung $> 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Margareta, 2022).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Pondok Pesantren X

Pesantren Putri X merupakan salah satu lembaga pendidikan berbasis pesantren yang berlokasi di Kota Malang. Pesantren ini dikenal di kalangan santri dengan sebutan tertentu sebagai identitas internal pesantren, yang digunakan dalam aktivitas keseharian di lingkungan pesantren. Pesantren ini secara khusus diperuntukkan bagi mahasiswi perguruan tinggi yang ingin mengintegrasikan kegiatan pendidikan formal di kampus serta pendidikan keagamaan di pesantren. Konsep tersebut bertujuan agar santri mampu menjalankan peran ganda secara seimbang, yaitu sebagai mahasiswa aktif sekaligus pembelajar ilmu keagamaan yang berkelanjutan.

Pesantren juga memberikan ruang pengembangan potensi diri pada bidang non-akademik, terutama kepemimpinan serta organisasi. Fasilitas tersebut diwujudkan melalui berbagai kegiatan dan unit organisasi yang tersedia di lingkungan pesantren, sehingga santri tidak hanya unggul pada aspek spiritual, tetapi juga memiliki keterampilan sosial serta kemampuan manajerial.

Pesantren Putri X diasuh oleh seorang pengasuh bersama istri beliau yang berprofesi sebagai akademisi pada salah satu perguruan tinggi di wilayah Malang. Peran kepemimpinan pesantren memiliki fungsi penting dalam menjaga keseimbangan antara nilai-nilai tradisional

pesantren serta kebutuhan pendidikan tinggi modern. Adapun program kegiatan di Pesantren X meliputi beberapa peminatan, yaitu kelas Reguler berupa kajian kitab kuning, Bahasa (Lughoh), serta Tahfidzul Qur'an. Seluruh kegiatan dirancang secara sistematis agar dapat menyesuaikan jadwal perkuliahan santri, sehingga tidak mengganggu aktivitas akademik di kampus.

Kondisi tersebut diharapkan mampu menghasilkan santri yang memiliki keseimbangan antara ilmu agama serta ilmu umum, sekaligus mampu mengembangkan potensi diri secara optimal sesuai bidang serta kemampuan masing-masing individu.

2. Waktu Pelaksanaan

Penelitian dilakukan secara daring pada tanggal 5–8 Maret 2026 melalui penyebaran skala berbasis Google Form kepada mahasiswa yang menetap di Pondok Pesantren X. Proses pengumpulan data dikoordinasikan oleh ketua pondok serta ketua kelas, sehingga penyebaran tautan kuesioner dapat berjalan secara terarah kepada responden yang menjadi subjek penelitian.

3. Jumlah Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini merupakan santri putri pondok pesantren X sebanyak 98 responden yang masih menjadi mahasiswa aktif di perguruan tinggi.

4. Hambatan yang dijumpai dalam Pengambilan Data

Selama proses pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa kendala yang ditemui, antara lain:

- a. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner berbasis Google Form, sehingga peneliti tidak dapat mengamati secara langsung kondisi responden saat mengisi instrumen. Hal tersebut memungkinkan terjadinya bias dalam pengisian data.
- b. Sebagian responden tidak segera mengisi kuesioner setelah tautan disebar, sehingga proses pengumpulan data memerlukan waktu lebih lama dari yang direncanakan.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5 Maret 2026 sampai dengan 8 Maret 2026. Penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis guna memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti terlebih dahulu menyusun dan mengajukan surat izin penelitian kepada pihak terkait, dalam hal ini lembaga pesantren yang menjadi lokasi penelitian. Surat tersebut dikirimkan sebagai bentuk permohonan resmi agar peneliti dapat melaksanakan kegiatan penelitian secara legal dan sesuai dengan etika penelitian.
- 2) Setelah surat izin penelitian diajukan, peneliti kemudian menghubungi pihak pengurus pesantren untuk melakukan konfirmasi terkait perizinan

yang telah diajukan. Pada tahap ini, peneliti juga menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta mendiskusikan teknis pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan di lokasi tersebut.

- 3) Peneliti selanjutnya melakukan observasi awal (pra-skripsi) di lingkungan pesantren. Observasi ini bertujuan untuk memahami kondisi lapangan, karakteristik subjek penelitian, serta memperoleh gambaran awal terkait fenomena yang akan diteliti.
- 4) Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti kemudian melakukan pengambilan data untuk mengidentifikasi fenomena awal yang relevan dengan topik penelitian. Data ini digunakan sebagai dasar dalam memperkuat latar belakang masalah serta membantu dalam perumusan fokus penelitian.
- 5) Tahap selanjutnya adalah peneliti turun langsung ke lapangan untuk melakukan pengambilan data utama. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data sesuai dengan metode yang telah ditentukan, seperti observasi, wawancara, maupun penyebaran instrumen penelitian kepada subjek yang telah ditetapkan.
- 6) Data yang telah diperoleh kemudian disimpan dan dikelola dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas responden. Peneliti memastikan bahwa seluruh data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan sesuai dengan prinsip etika penelitian.

C. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Data Demografi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa santri putri pondok pesantren X dengan hasil demografi sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Data Demografi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
19 Tahun	13	13,3%
20 Tahun	31	31,6%
21 Tahun	29	29,6%
22 Tahun	17	17,3%
23 Tahun	3	3,1%
24 Tahun	4	4,1%
25 Tahun	1	1,0%

Berdasarkan Tabel 4.1, dapat diketahui bahwa responden penelitian didominasi oleh usia 20 tahun sebanyak 31 responden (31,6%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 29 responden (29,6%). Selanjutnya usia 22 tahun sebanyak 17 responden (17,3%) dan usia 19 tahun sebanyak 13 responden (13,3%). Sementara itu, responden dengan jumlah paling sedikit berada pada usia 23 tahun sebanyak 3 responden (3,1%), usia 24 tahun sebanyak 4 responden (4,1%), serta usia 25 tahun sebanyak 1 responden (1,0%). Secara umum, responden penelitian didominasi oleh rentang usia 20–21 tahun.

Tabel 4. 2 Data Demografi Semester Kuliah Responden

Semester	Frekuensi	Persentase
2	2	2,0%
4	32	32,7%
5	1	1,0%
6	44	44,9%
8	18	18,4%
10	1	1,0%

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa semester 6 sebanyak 44 responden (44,9%), diikuti semester 4 sebanyak 32 responden (32,7%) dan semester 8 sebanyak 18 responden (18,4%). Sementara itu, responden pada semester 2 dan semester 10 masing-masing sebanyak 2 responden (2,0%) dan semester 5 sebanyak 1 responden (1,0%). Secara umum, responden penelitian paling banyak berada pada rentang semester menengah, yaitu semester 6.

Tabel 4. 3 Data Demografi Nama Kampus Responden

Nama Kampus	Frekuensi	Presentase
UNISMA	1	1,0%
UM	7	7,1%
UB	11	11,2%
UIN Malang	79	80,6%

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat diketahui bahwa responden penelitian sebagian besar dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 79 responden (80,6%). Selanjutnya berasal dari Universitas Brawijaya sebanyak 11 responden (11,2%) dan Universitas Negeri Malang sebanyak 7 responden (7,1%). Sementara itu, responden yang berasal dari Universitas Islam Malang berjumlah 1 responden (1,0%). Secara umum, responden penelitian didominasi oleh mahasiswa dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 4. 4 Data Demografi Jurusan Responden

Jurusan	Frekuensi	Presentase
Administrasi Pendidikan	1	1,0%
Agrobisnis Perikanan	2	2,0%
Akuntansi	3	3,1%
Biologi	1	1,0%
BSA	1	1,0%
Ekonomi	1	1,0%
Ekonomi dan Bisnis	1	1,0%
Fisika	2	2,0%
HES	3	3,1%
HKI	4	4,1%
HTN	4	4,1%
IAT	11	11,2%
IPS	1	1,0%
Kenotariatan	1	1,0%
Manajemen	4	4,1%
Matematika	6	6,1%
MPI	2	2,0%
PAI	10	10,2%
PBA	7	7,1%
PBS	2	2,0%
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	1	1,0%
Pendidikan Kimia	1	1,0%
Pendidikan Matematika	1	1,0%
Pendidikan Seni Rupa	1	1,0%
Perpajakan	1	1,0%
PGMI	7	7,1%
PIAUD	2	2,0%
PIPS	2	2,0%
PKh	2	2,0%
PPKN	1	1,0%
Psikologi	4	4,1%
SASING	1	1,0%
Tadris Matematika	1	1,0%
TBI	4	4,1%
Teknik Informatika	1	1,0%
Teknologi Pendidikan	1	1,0%

Berdasarkan Tabel diatas, responden penelitian berasal dari berbagai jurusan. Jurusan IAT memiliki 11 responden (11,2%), diikuti oleh jurusan PAI 10 responden (10,2%) dan PBA 7 responden (7,1%). Selain itu, terdapat beberapa program studi lain dengan jumlah responden yang lebih kecil dan tersebar pada berbagai program studi. Secara umum, responden penelitian berasal dari latar belakang jurusan yang beragam.

Tabel 4. 5 Data Demografi Lama di Pesantren

Lama Nyantri	Frekuensi	Persentase
1 Tahun	36	36,7%
2 Tahun	34	34,7%
3 Tahun	21	21,4%
4 Tahun	6	6,1%
8 Tahun	1	1,0%

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa responden penelitian paling banyak memiliki lama tinggal di pesantren selama 1 tahun sebanyak 36 responden (36,7%), diikuti 2 tahun sebanyak 34 responden (34,7%) dan 3 tahun sebanyak 21 responden (21,4%). Selanjutnya, responden dengan lama tinggal 4 tahun sebanyak 6 responden (6,1%) dan 8 tahun sebanyak 1 responden (1,0%). Secara umum, responden didominasi oleh santri dengan lama tinggal 1–2 tahun di pesantren.

Tabel 4. 6 Data Demografi Kelas di Pesantren

Kelas di Pesantren	Frekuensi	Persentase
Reguler	39	39,8%
Tahfidz	26	26,5%
Bahasa	24	24,5%
Kitab	9	9,2%

Berdasarkan Tabel 4.6, dapat diketahui bahwa responden penelitian paling banyak berada pada kelas Reguler sebanyak 39 responden (39,8%), diikuti kelas Tahfidz sebanyak 26 responden (26,5%) dan kelas Bahasa sebanyak 24 responden (24,5%). Sementara itu, kelas Kitab memiliki jumlah responden paling sedikit yaitu 9 responden (9,2%). Secara umum, responden penelitian didominasi oleh santri pada kelas Reguler.

Tabel 4. 7 Data Demografi Sekolah Asal Responden

Sekolah Asal	Frekuensi	Persentase
MA	77	78,6%
SMA	17	17,3%
SMK	4	4,1%

Berdasarkan Tabel 4.7, dapat diketahui bahwa responden penelitian sebagian besar berasal dari Madrasah Aliyah (MA) sebanyak 77 responden (78,6%), diikuti Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 17 responden (17,3%) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebanyak 4 responden (4,1%). Secara umum, responden penelitian didominasi oleh lulusan MA.

2. Analisis Deskriptif

Uji deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengolah serta menyajikan data secara sistematis sehingga memudahkan dalam proses pemahaman. Penggunaan ukuran statistik, seperti nilai mean dan standar deviasi, serta pengelompokan data, bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik sampel penelitian. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan skor empirik untuk menunjukkan kondisi aktual responden berdasarkan data yang diperoleh di lapangan.

A. Skor Empirik

Tabel 4. 8 Skor Empirik Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
<i>Self esteem</i>	98	34	61	51.29	4.662
Stres akademik	98	27	85	53.55	9.283
Kesejahteraan psikologis	98	80	162	123.17	15.292
Valid N (listwise)	98				

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai mean *self esteem* sebesar 47,46, stres akademik 53,55, dan kesejahteraan psikologis sebesar 123,17.

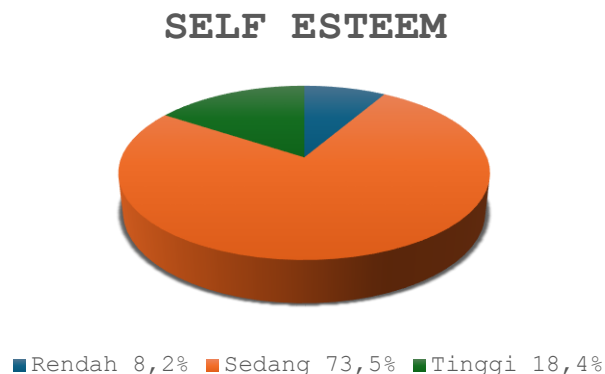
B. Kategorisasi Data Skor Empirik

1) *Self esteem*

Tabel 4. 9 Kriteria Kategorisasi Data *Self Esteem*

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X_{\min} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$	34-45
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$	46-55
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\max}$	56-61

Berdasarkan tabel diatas, frekuensi *self esteem* pada responden penelitian menggunakan uji frekuensi melalui SPSS menunjukkan bahwa dari total 98 responden, sebanyak 8 responden (8,2%) berada dalam kategori rendah, 72 responden (73,5%) berada dalam kategori sedang, dan 18 responden (18,4%) berada dalam kategori tinggi. Disimpulkan bahwa tingkat *self esteem* pada responden dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang (73,5%).



Gambar 4. 1 Diagram Tingkat *Self esteem*

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar santri pondok pesantren X memiliki tingkat *self esteem* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki penilaian diri yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih memiliki ruang untuk meningkatkan kepercayaan diri, penghargaan terhadap diri, serta keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari.

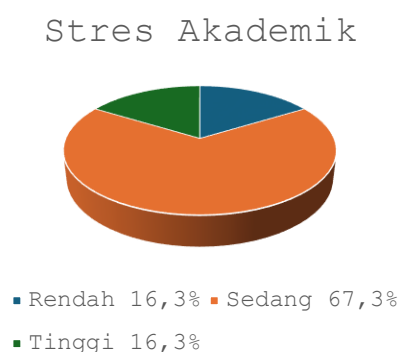
2) Stres Akademik

Tabel 4. 10 Kriteria Kategorisasi Data Stres Akademik

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X_{\min} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$	27-43
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$	44-62
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\max}$	63-85

Frekuensi stres akademik pada responden penelitian dengan menggunakan uji frekuensi melalui SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) menunjukkan bahwa dari total 98 responden, sebanyak 16 responden (16,3%) berada dalam kategori rendah, 66

responden (67,3%) berada dalam kategori sedang, dan 16 responden (16,3%) berada dalam kategori tinggi. Tingkat stres akademik pada responden dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang (67,3%).



Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar santri putri pondok pesantren X memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri cukup mampu menghadapi tuntutan akademik yang ada, meskipun masih merasakan tekanan dalam proses pembelajaran. Kondisi ini mengindikasikan bahwa santri mengalami stres dalam batas yang wajar, namun tetap perlu adanya pengelolaan yang baik agar tidak berkembang menjadi stres yang lebih tinggi dan berdampak negatif terhadap kondisi psikologis maupun performa akademik.

3) Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4. 11 Kriteria Kategorisasi Data Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X_{\min} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$	80-106
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$	107-138
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\max}$	139-162

Berdasarkan tabel diatas, Frekuensi kesejahteraan psikologis pada responden penelitian dengan menggunakan uji frekuensi melalui SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) menunjukkan bahwa dari total 98 responden, sebanyak 16 responden (16,3%) berada dalam kategori rendah, 64 responden (65,3%) berada dalam kategori sedang, dan 18 responden (18,4%) berada dalam kategori tinggi. Disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada responden dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang (65,3%).



Gambar 4. 3 Diagram Tingkat Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar santri putri pondok pesantren X memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup baik, di mana mereka mampu menjalani kehidupan sehari-hari serta menghadapi berbagai tuntutan dengan cukup stabil. Namun demikian, kondisi ini juga mengindikasikan bahwa masih terdapat beberapa aspek kesejahteraan psikologis yang perlu ditingkatkan agar dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

C. Analisa Deskriptif Variabel Penelitian

1) *Self esteem*

Analisis deskriptif terhadap variabel *self esteem* dilakukan untuk melihat distribusi nilai berdasarkan karakteristik responden. Hasil analisis tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 12 Distribusi *Self Esteem* Berdasarkan Usia

Usia	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
19 Tahun	2 (15,4%)	10 (76,9%)	1 (7,7%)
20 Tahun	1 (3,2%)	26 (83,9%)	4 (12,9%)
21 Tahun	2 (6,9%)	22 (75,9%)	5 (17,2%)
22 Tahun	3 (17,6%)	11 (64,7%)	3 (17,6%)
23 Tahun	0 (0,0%)	3 (100,0%)	0 (0,0%)
24 Tahun	0 (0,0%)	3 (75,0%)	1 (25,0%)
25 Tahun	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)

Berdasarkan Tabel 4.12, mayoritas responden pada setiap kelompok usia berada pada kategori *self esteem* sedang. Jumlah terbanyak terdapat pada usia 20 tahun yaitu 26 responden (83,9%),

diikuti usia 21 tahun sebanyak 22 responden (75,9%). Kategori *self esteem* rendah paling banyak ditemukan pada usia 22 tahun yaitu 3 responden (17,6%), sedangkan kategori *self esteem* tertinggi terdapat pada usia 21 tahun yaitu 5 responden, hasil menunjukkan bahwa *self esteem* responden cenderung berada pada kategori sedang di hampir seluruh kelompok usia.

Tabel 4. 13 Distribusi *Self Esteem* Berdasarkan Kampus

Kampus	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
UB	1 (9,1%)	8 (72,7%)	2 (18,2%)
UIN Malang	7 (8,9%)	60 (75,9%)	12 (15,2%)
UM	0 (0,0%)	6 (85,7%)	1 (14,3%)
UNISMA	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.13, distribusi *self esteem* berdasarkan asal kampus menunjukkan bahwa mayoritas responden dari seluruh kampus berada pada kategori *self esteem* sedang. Responden dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mendominasi dengan 60 responden (75,9%) pada kategori sedang, diikuti UB sebanyak 8 responden (72,7%) dan UM sebanyak 6 responden (85,7%). Kategori *self esteem* tertinggi terdapat dari UIN Malang sebanyak 12 responden (15,2%), sedangkan seluruh responden dari UNISMA berjumlah 1 responden berada pada kategori sedang. Secara umum, tidak terdapat perbedaan yang mencolok pada tingkat *self esteem* antar kampus

Tabel 4. 14 Distribusi *Self Esteem* Berdasarkan Semester Kuliah

Semester	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
2	0 (0,0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)
4	2 (6,3%)	24 (75,0%)	6 (18,8%)
5	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
6	4 (9,1%)	36 (81,8%)	4 (9,1%)
8	2 (11,1%)	14 (77,8%)	2 (11,1%)
10	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)

Berdasarkan Tabel 4.14, distribusi *self esteem* berdasarkan semester kuliah menunjukkan bahwa mayoritas responden pada hampir seluruh semester berada pada kategori *self esteem* sedang. Semester 6 memiliki jumlah terbanyak pada kategori sedang yaitu 36 responden (81,8%), diikuti semester 4 sebanyak 24 responden (75,0%) dan semester 8 sebanyak 14 responden (77,8%). Kategori *self esteem* rendah tertinggi ditemukan pada semester 6 yaitu berjumlah 4 responden (9,1%), sedangkan kategori *self esteem* tinggi terdapat pada semester 4 berjumlah 6 responden (18,8%). Secara umum, distribusi *self esteem* responden cenderung konsisten berada pada kategori sedang di berbagai tingkat semester tanpa pola yang signifikan.

Tabel 4. 15 Distribusi *Self Esteem* Berdasarkan Lama Nyantri

Lama Nyantri	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
1 Tahun	1 (2,8%)	27 (75,0%)	8 (22,2%)
2 Tahun	5 (14,7%)	26 (76,5%)	3 (8,8%)
3 Tahun	2 (9,5%)	17 (81,0%)	2 (9,5%)
4 Tahun	0 (0,0%)	4 (66,7%)	2 (33,3%)
8 Tahun	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.15, distribusi *self esteem* berdasarkan lama tinggal di pesantren menunjukkan bahwa mayoritas responden pada setiap kelompok lama nyantri berada pada kategori *self esteem* sedang. Responden dengan lama nyantri 1 tahun memiliki proporsi *self esteem* tinggi paling besar yaitu 8 responden (22,2%), sementara responden yang nyantri selama 2 tahun memiliki proporsi *self esteem* rendah tertinggi yaitu 5 responden (14,7%). Responden dengan lama nyantri 3 tahun sebagian besar berada pada kategori sedang (81,0%). Secara umum, tidak terdapat pola yang jelas antara lama tinggal di pesantren dengan tingkat *self esteem*; mayoritas responden dari setiap kelompok lama nyantri tetap berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 16 Distribusi *Self Esteem* Berdasarkan Kelas Pesantren

Kelas Pesantren	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
Bahasa	2 (8,3%)	22 (91,7%)	0 (0,0%)
Kitab	1 (11,1%)	7 (77,8%)	1 (11,1%)
Reguler	4 (10,3%)	28 (71,8%)	7 (17,9%)
Tahfidz	1 (3,8%)	18 (69,2%)	7 (26,9%)

Berdasarkan Tabel 4.16, distribusi *self esteem* berdasarkan kelas pesantren menunjukkan bahwa seluruh kelas didominasi oleh kategori *self esteem* sedang. Kelas Reguler terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 28 responden (71,8%), disusul kelas bahasa sebanyak 22 responden (91,7%). Kelas Tahfidz memiliki proporsi *self esteem* tinggi terbesar dibandingkan kelas lainnya yaitu 7 responden (26,9%), yang dapat dikaitkan dengan kegiatan hafalan

Al-Qur'an yang menuntut disiplin tinggi sehingga turut membentuk keyakinan diri yang lebih kuat. Sebaliknya, tidak ada responden dari kelas Bahasa yang berada pada kategori *self esteem* tinggi. Secara umum, mayoritas responden di setiap kelas pesantren berada pada kategori *self esteem* sedang.

Tabel 4. 17 Distribusi *Self Esteem* Asal Sekolah

Asal Sekolah	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
MA	6 (7,8%)	60 (77,9%)	11 (14,3%)
SMA	1 (5,9%)	13 (76,5%)	3 (17,6%)
SMK	1 (25,0%)	2 (50,0%)	1 (25,0%)

Berdasarkan Tabel 4.17, distribusi *self esteem* berdasarkan asal sekolah menunjukkan bahwa mayoritas responden dari seluruh latar belakang sekolah berada pada kategori *self esteem* sedang. Responden lulusan MA mendominasi dengan 60 responden (77,9%) pada kategori sedang dan 11 responden (14,3%) pada kategori tinggi. Lulusan SMA memiliki distribusi serupa dengan 13 responden (76,5%) pada kategori sedang. Responden asal MA *self esteem* terendah yaitu terdapat 6 responden. Secara umum, asal sekolah tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap tingkat *self esteem*; mayoritas responden dari setiap kelompok tetap berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 18 Distribusi *Self Esteem* Berdasarkan Program Studi

Prodi	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)
Administrasi Pendidikan	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Agrobisnis Perikanan	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
Akuntansi	0 (0,0%)	2 (66,7%)	1 (33,3%)
Biologi	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
BSA	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Ekonomi	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
Ekonomi dan Bisnis	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Fisika	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
HES	1 (33,3%)	2 (66,7%)	0 (0,0%)
HKI	0 (0,0%)	2 (50,0%)	2 (50,0%)
HTN	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
IAT	1 (9,1%)	7 (63,6%)	3 (27,3%)
IPS	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Kenotariatan	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
Manajemen	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
Matematika	0 (0,0%)	5 (83,3%)	1 (16,7%)
MPI	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PAI	2 (20,0%)	7 (70,0%)	1 (10,0%)
PBA	0 (0,0%)	7 (100,0%)	0 (0,0%)
PBS	1 (50,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Kimia	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Matematika	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Seni Rupa	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Perpajakan	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
PGMI	0 (0,0%)	5 (71,4%)	2 (28,6%)
PIAUD	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PIPS	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PKh	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PPKN	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Psikologi	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
SASING	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Tadris Matematika	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
TBI	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
Teknik Informatika	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Teknologi Pendidikan	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)

Berdasarkan tabel 4.18 kategori berdasarkan program studi, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Jumlah kategori sedang terbanyak terdapat pada prodi IAT, PAI, dan PBA masing-

masing sebanyak 7 responden dengan persentase 63,6%, 70,0%, dan 100,0%. Pada kategori rendah, jumlah terbanyak terdapat pada prodi PAI sebanyak 2 responden (20,0%), sedangkan kategori tinggi terbanyak terdapat pada prodi IAT sebanyak 3 responden (27,3%). Secara umum, kategori sedang menjadi kategori yang paling dominan pada sebagian besar program studi.

2) Stres Akademik

Tabel 4. 19 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Usia

Usia	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
19 Tahun	1 (7,7%)	10 (76,9%)	2 (15,4%)
20 Tahun	1 (3,2%)	26 (83,9%)	4 (12,9%)
21 Tahun	5 (17,2%)	19 (65,5%)	5 (17,2%)
22 Tahun	3 (17,6%)	13 (76,5%)	1 (5,9%)
23 Tahun	0 (0,0%)	3 (100,0%)	0 (0,0%)
24 Tahun	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
25 Tahun	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.19, distribusi stres akademik berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas responden pada setiap kelompok usia berada pada kategori stres akademik sedang. Proporsi terbesar pada kategori sedang ditemukan pada usia 20 tahun yaitu 26 responden (83,9%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 10 responden (76,9%) dan usia 22 tahun sebanyak 13 responden (76,5%). Kategori stres akademik tinggi paling banyak ditemukan pada usia 20 dan 21 tahun masing-masing sebesar 12,9% dan 17,2%, sedangkan responden pada usia 23, 24, dan 25 tahun seluruhnya berada pada kategori sedang. Secara umum, tingkat stres akademik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok usia,

sebagian besar responden berada pada kategori sedang di seluruh rentang usia.

Tabel 4. 20 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Kampus

Kampus	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
UB	1 (9,1%)	10 (90,9%)	0 (0,0%)
UIN Malang	7 (8,9%)	60 (75,9%)	12 (15,2%)
UM	1 (14,3%)	6 (85,7%)	0 (0,0%)
UNISMA	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.20, distribusi stres akademik berdasarkan kampus menunjukkan bahwa mayoritas responden dari seluruh kampus berada pada kategori stres akademik sedang. Responden dari UB seluruhnya berada pada kategori rendah atau sedang tanpa ada yang masuk kategori tinggi, dengan 10 responden (90,9%) pada kategori sedang. Responden dari UIN Malang memiliki proporsi stres akademik tinggi sebesar 15,2% yaitu 12 responden, sedangkan responden dari UM tidak ada yang masuk kategori tinggi. Satu-satunya responden dari UNISMA berada pada kategori rendah. Secara umum, tidak terdapat pola yang seragam antar kampus terkait tingkat stres akademik, namun mayoritas responden dari setiap kampus tetap berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 21 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Semester

Semester	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
2	1 (50,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)
4	4 (12,5%)	24 (75,0%)	4 (12,5%)
5	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
6	2 (4,5%)	35 (79,5%)	7 (15,9%)
8	3 (16,7%)	14 (77,8%)	1 (5,6%)
10	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.21, distribusi stres akademik berdasarkan semester kuliah menunjukkan bahwa mayoritas responden pada hampir seluruh semester berada pada kategori stres akademik sedang. Semester 6 mendominasi dengan 35 responden (79,5%) pada kategori sedang, diikuti semester 4 sebanyak 24 responden (75,0%) dan semester 8 sebanyak 14 responden (77,8%). Kategori stres akademik tinggi tertinggi secara persentase ditemukan pada semester 6 yaitu 7 responden (15,9%), sementara kategori rendah tertinggi terdapat pada semester 4 yaitu 4 responden dengan persentase (12,5%). Secara umum, distribusi stres akademik berdasarkan semester menunjukkan pola yang relatif konsisten dengan dominasi kategori sedang di seluruh tingkat semester.

Tabel 4. 22 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Lama Nyantri

Lama Nyantri	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
1 Tahun	5 (13,9%)	27 (75,0%)	4 (11,1%)
2 Tahun	3 (8,8%)	25 (73,5%)	6 (17,6%)
3 Tahun	1 (4,8%)	18 (85,7%)	2 (9,5%)
4 Tahun	1 (16,7%)	5 (83,3%)	0 (0,0%)
8 Tahun	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.22, distribusi stres akademik berdasarkan lama tinggal di pesantren menunjukkan bahwa mayoritas responden pada setiap kelompok lama nyantri berada pada kategori stres akademik sedang. Responden dengan lama nyantri 1 tahun memiliki jumlah responden kategori sedang terbanyak yaitu 27 responden (75,0%), diikuti lama nyantri 2 tahun

sebanyak 25 responden (73,5%) dan lama nyantri 3 tahun sebanyak 18 responden (85,7%). Pada kategori stres akademik tinggi, jumlah responden terbanyak ditemukan pada kelompok lama nyantri 2 tahun yaitu sebanyak 6 responden (17,6%), sedangkan kelompok lama nyantri 4 tahun dan 8 tahun tidak memiliki responden pada kategori tinggi. Secara umum, distribusi responden dari seluruh kelompok lama nyantri cenderung berada pada kategori stres akademik sedang.

Tabel 4. 23 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Kelas Pesantren

Kelas Pesantren	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
Bahasa	2 (8,3%)	18 (75,0%)	4 (16,7%)
Kitab	0 (0,0%)	8 (88,9%)	1 (11,1%)
Reguler	4 (10,3%)	34 (87,2%)	1 (2,6%)
Tahfidz	4 (15,4%)	16 (61,5%)	6 (23,1%)

Berdasarkan Tabel 4.23, distribusi stres akademik berdasarkan kelas pesantren menunjukkan bahwa mayoritas responden dari seluruh kelas berada pada kategori stres akademik sedang. Kelas Reguler memiliki jumlah responden kategori sedang terbanyak yaitu 34 responden (87,2%), diikuti kelas Bahasa sebanyak 18 responden (75,0%), kelas Tahfidz sebanyak 16 responden (61,5%), dan kelas Kitab sebanyak 8 responden (88,9%). Pada kategori stres akademik tinggi, jumlah responden terbanyak ditemukan pada kelas Tahfidz yaitu sebanyak 6 responden (23,1%), sedangkan kelas Reguler dan kelas Kitab masing-masing hanya memiliki 1 responden pada

kategori tinggi. Secara umum, distribusi responden pada setiap kelas pesantren cenderung berada pada kategori stres akademik sedang.

Tabel 4. 24 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Asal Sekolah

Asal Sekolah	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
MA	7 (9,1%)	61 (79,2%)	9 (11,7%)
SMA	3 (17,6%)	13 (76,5%)	1 (5,9%)
SMK	0 (0,0%)	2 (50,0%)	2 (50,0%)

Berdasarkan Tabel 4.24, distribusi stres akademik berdasarkan asal sekolah menunjukkan bahwa mayoritas responden dari seluruh latar belakang sekolah berada pada kategori stres akademik sedang. Responden lulusan MA memiliki jumlah responden kategori sedang terbanyak yaitu 61 responden (79,2%), diikuti lulusan SMA sebanyak 13 responden (76,5%) dan lulusan SMK sebanyak 2 responden (50,0%). Pada kategori stres akademik tinggi, jumlah responden terbanyak ditemukan pada lulusan MA yaitu sebanyak 9 responden (11,7%), sedangkan lulusan SMA dan SMK masing-masing memiliki 1 responden dan 2 responden pada kategori tinggi. Secara umum, distribusi responden dari seluruh asal sekolah cenderung berada pada kategori stres akademik sedang.

Tabel 4. 25 Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Program Studi

Prodi	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)
Administrasi Pendidikan	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Agrobisnis Perikanan	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
Akuntansi	0 (0,0%)	1 (33,3%)	2 (66,7%)
Biologi	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
BSA	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Ekonomi	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Ekonomi dan Bisnis	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Fisika	0 (0,0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)
HES	0 (0,0%)	2 (66,7%)	1 (33,3%)
HKI	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
HTN	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
IAT	1 (9,1%)	6 (54,5%)	4 (36,4%)
IPS	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Kenotariatan	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Manajemen	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
Matematika	0 (0,0%)	5 (83,3%)	1 (16,7%)
MPI	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PAI	1 (10,0%)	8 (80,0%)	1 (10,0%)
PBA	1 (14,3%)	5 (71,4%)	1 (14,3%)
PBS	1 (50,0%)	0 (0,0%)	1 (50,0%)
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Kimia	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Matematika	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Seni Rupa	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Perpajakan	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
PGMI	0 (0,0%)	7 (100,0%)	0 (0,0%)
PIAUD	1 (50,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)
PIPS	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PKh	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PPKN	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Psikologi	1 (25,0%)	3 (75,0%)	0 (0,0%)
SASING	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Tadris Matematika	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
TBI	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
Teknik Informatika	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Teknologi Pendidikan	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan tabel 4.25, kategori berdasarkan program studi, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Jumlah kategori sedang terbanyak terdapat pada prodi PAI sebanyak 8 responden (80,0%), PGMI sebanyak 7 responden (100,0%), serta IAT sebanyak

6 responden (54,5%). Pada kategori rendah, seluruh prodi hanya memiliki masing-masing 1 responden. Sementara itu, kategori tinggi terbanyak terdapat pada prodi IAT sebanyak 4 responden (36,4%) dan Akuntansi sebanyak 2 responden (66,7%). Secara umum, kategori sedang menjadi kategori yang paling dominan pada sebagian besar program studi.

3) Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4. 26 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia

Usia	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
19 Tahun	3 (23,1%)	7 (53,8%)	3 (23,1%)
20 Tahun	4 (12,9%)	22 (71,0%)	5 (16,1%)
21 Tahun	4 (13,8%)	22 (75,9%)	3 (10,3%)
22 Tahun	1 (5,9%)	13 (76,5%)	3 (17,6%)
23 Tahun	0 (0,0%)	1 (33,3%)	2 (66,7%)
24 Tahun	1 (25,0%)	2 (50,0%)	1 (25,0%)
25 Tahun	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)

Berdasarkan Tabel 4.26, distribusi kesejahteraan psikologis berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang di hampir seluruh kelompok usia. Responden usia 20 tahun dan 21 tahun memiliki jumlah responden kategori sedang terbanyak yaitu masing-masing sebanyak 22 responden (71,0% dan 75,9%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 13 responden (76,5%). Pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi, jumlah responden terbanyak ditemukan pada usia 20 tahun yaitu sebanyak 5 responden (16,1%), sedangkan usia 19, 21, dan 22 tahun masing-masing memiliki 3 responden pada kategori tinggi. Adapun usia

25 tahun seluruhnya berada pada kategori tinggi, namun hanya terdiri dari 1 responden.

Tabel 4. 27 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Kampus

Kampus	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
UB	2 (18,2%)	8 (72,7%)	1 (9,1%)
UIN Malang	11 (13,9%)	52 (65,8%)	16 (20,3%)
UM	0 (0,0%)	6 (85,7%)	1 (14,3%)
UNISMA	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.27, distribusi kesejahteraan psikologis berdasarkan asal kampus menunjukkan bahwa mayoritas responden dari seluruh kampus berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Responden dari UIN Malang memiliki jumlah responden kategori sedang terbanyak yaitu 52 responden (65,8%), diikuti UB sebanyak 8 responden (72,7%), UM sebanyak 6 responden (85,7%), dan UNISMA sebanyak 1 responden (100,0%). Pada kategori kesejahteraan psikologis rendah, jumlah responden terbanyak ditemukan pada UIN Malang yaitu sebanyak 11 responden (13,9%), sedangkan UB memiliki 2 responden (18,2%) dan UM serta UNISMA tidak memiliki responden pada kategori rendah. Sementara itu, pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi, jumlah responden terbanyak juga ditemukan pada UIN Malang yaitu sebanyak 16 responden (20,3%), sedangkan UB dan UM masing-masing memiliki 1 responden pada kategori tinggi. Secara umum, distribusi responden dari seluruh kampus cenderung berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang.

Tabel 4. 28 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Semester

Semester	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
2	0 (0,0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)
4	5 (15,6%)	21 (65,6%)	6 (18,8%)
5	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
6	6 (13,6%)	33 (75,0%)	5 (11,4%)
8	2 (11,1%)	10 (55,6%)	6 (33,3%)
10	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.28, distribusi kesejahteraan psikologis berdasarkan semester kuliah menunjukkan bahwa mayoritas responden pada hampir seluruh semester berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Jumlah responden kategori sedang terbanyak ditemukan pada semester 6 yaitu 33 responden (75,0%), diikuti semester 4 sebanyak 21 responden (65,6%) dan semester 8 sebanyak 10 responden (55,6%). Pada kategori rendah, jumlah responden terbanyak terdapat pada semester 6 yaitu 6 responden (13,6%), sedangkan pada kategori tinggi jumlah responden terbanyak ditemukan pada semester 4 dan semester 8 yaitu masing-masing sebanyak 6 responden (18,8% dan 33,3%). Secara umum, distribusi responden pada setiap semester cenderung berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang.

Tabel 4. 29 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Program Studi

Prodi	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)
Administrasi Pendidikan	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Agrobisnis Perikanan	1 (50,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)
Akuntansi	1 (33,3%)	2 (66,7%)	0 (0,0%)
Biologi	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
BSA	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
Ekonomi	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Ekonomi dan Bisnis	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Fisika	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
HES	1 (33,3%)	2 (66,7%)	0 (0,0%)
HKI	1 (25,0%)	3 (75,0%)	0 (0,0%)
HTN	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
IAT	2 (18,2%)	8 (72,7%)	1 (9,1%)
IPS	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Kenotariatan	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
Manajemen	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
Matematika	2 (33,3%)	2 (33,3%)	2 (33,3%)
MPI	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PAI	1 (10,0%)	6 (60,0%)	3 (30,0%)
PBA	2 (28,6%)	3 (42,9%)	2 (28,6%)
PBS	0 (0,0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Kimia	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Matematika	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Pendidikan Seni Rupa	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Perpajakan	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
PGMI	1 (14,3%)	2 (28,6%)	4 (57,1%)
PIAUD	0 (0,0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)
PIPS	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PKh	0 (0,0%)	2 (100,0%)	0 (0,0%)
PPKN	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Psikologi	1 (25,0%)	2 (50,0%)	1 (25,0%)
SASING	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Tadris Matematika	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
TBI	0 (0,0%)	4 (100,0%)	0 (0,0%)
Teknik Informatika	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)
Teknologi Pendidikan	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)

Berdasarkan table 4.29, kategori berdasarkan program studi, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Jumlah kategori sedang terbanyak terdapat pada prodi IAT sebanyak 8 responden (72,7%) dan PAI sebanyak 6 responden (60,0%). Pada kategori

rendah, jumlah terbanyak terdapat pada prodi IAT, Matematika, dan PBA masing-masing sebanyak 2 responden dengan persentase 18,2%, 33,3%, dan 28,6%. Sementara itu, kategori tinggi terbanyak terdapat pada prodi PGMI sebanyak 4 responden (57,1%) dan PAI sebanyak 3 responden (30,0%). Secara umum, kategori sedang menjadi kategori yang paling dominan pada sebagian besar program studi.

Tabel 4. 30 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Lama Nyantri

Lama Nyantri	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
1 Tahun	4 (11,1%)	24 (66,7%)	8 (22,2%)
2 Tahun	5 (14,7%)	24 (70,6%)	5 (14,7%)
3 Tahun	4 (19,0%)	12 (57,1%)	5 (23,8%)
4 Tahun	0 (0,0%)	6 (100,0%)	0 (0,0%)
8 Tahun	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)

Berdasarkan Tabel 4.30, distribusi kesejahteraan psikologis berdasarkan lama tinggal di pesantren menunjukkan bahwa mayoritas responden pada setiap kelompok berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Jumlah responden kategori sedang terbanyak ditemukan pada lama nyantri 1 tahun dan 2 tahun yaitu masing-masing sebanyak 24 responden (66,7% dan 70,6%), diikuti lama nyantri 3 tahun sebanyak 12 responden (57,1%). Pada kategori rendah, jumlah responden terbanyak ditemukan pada lama nyantri 2 tahun yaitu 5 responden (14,7%), sedangkan pada kategori tinggi jumlah responden terbanyak ditemukan pada lama nyantri 1 tahun dan 3 tahun yaitu masing-masing sebanyak 8 responden (22,2%) dan

5 responden (23,8%). Secara umum, distribusi responden pada setiap kelompok lama nyantri cenderung berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang.

Tabel 4. 31 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Kelas Pesantren

Kelas Pesantren	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
Bahasa	3 (12,5%)	14 (58,3%)	7 (29,2%)
Kitab	2 (22,2%)	7 (77,8%)	0 (0,0%)
Reguler	2 (5,1%)	32 (82,1%)	5 (12,8%)
Tahfidz	6 (23,1%)	14 (53,8%)	6 (23,1%)

Berdasarkan Tabel 4.31, distribusi kesejahteraan psikologis berdasarkan kelas pesantren menunjukkan bahwa mayoritas responden pada setiap kelas berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Jumlah responden kategori sedang terbanyak ditemukan pada kelas Reguler yaitu 32 responden (82,1%), diikuti kelas Bahasa dan Tahfidz masing-masing sebanyak 14 responden (58,3% dan 53,8%), serta kelas Kitab sebanyak 7 responden (77,8%). Pada kategori rendah, jumlah responden terbanyak ditemukan pada kelas Tahfidz yaitu 6 responden (23,1%), sedangkan pada kategori tinggi jumlah responden terbanyak ditemukan pada kelas Bahasa yaitu 7 responden (29,2%). Secara umum, distribusi responden pada setiap kelas pesantren cenderung berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang.

Tabel 4. 32 Distribusi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Asal Sekolah

Asal Sekolah	Rendah N(%)	Sedang N(%)	Tinggi N(%)
MA	8 (10,4%)	55 (71,4%)	14 (18,2%)
SMA	2 (11,8%)	12 (70,6%)	3 (17,6%)
SMK	3 (75,0%)	0 (0,0%)	1 (25,0%)

Berdasarkan Tabel 4.32, distribusi kesejahteraan psikologis berdasarkan asal sekolah menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Jumlah responden kategori sedang terbanyak ditemukan pada lulusan MA yaitu 55 responden (71,4%), diikuti SMA sebanyak 12 responden (70,6%). Pada kategori rendah, jumlah responden terbanyak ditemukan pada lulusan MA yaitu 8 responden (10,4%), sedangkan pada kategori tinggi juga terbanyak pada lulusan MA yaitu 14 responden (18,2%). Secara umum, distribusi responden dari setiap asal sekolah cenderung berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang.

D. Aspek Pembentuk Utama

1) *Self esteem*

Faktor utama pembentuk variable *self esteem* berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

$$\text{a) } Power = \frac{1033}{5027} = 0,20$$

$$\text{b) } Significance = \frac{1386}{5027} = 0,27$$

$$\text{c) } Virtue = \frac{1587}{5027} = 0,31$$

$$d) \text{ Competence} = \frac{1021}{5027} = 0,20$$

Tabel 4. 33 Faktor Pembentuk Utama Variabel *Self esteem*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Power	1033	5027	20%
Significance	1386		27%
Virtue	1587		31%
Competence	1021		20%

Berdasarkan tabel 4.33, diketahui bahwa aspek pembentuk utama adalah *Virtue* dengan persentase sebesar 31% dan yang terendah adalah *Competence* dengan persentase sebesar 20%. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *virtue* mencerminkan nilai-nilai moral, kebaikan, serta kecenderungan individu dalam berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku. Sebaliknya, aspek *competence* yang memiliki persentase terendah menunjukkan bahwa kemampuan atau kompetensi individu bukan menjadi faktor utama dalam membentuk variabel tersebut. Dapat disimpulkan bahwa kecenderungan perilaku mahasiswa lebih dipengaruhi oleh aspek nilai dan moral dibandingkan dengan aspek kemampuan atau keterampilan yang dimiliki.

2) Stres Akademik

Faktor utama pembentuk variabel stres akademik berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

$$a) \text{ Stres Pengajar} = \frac{459}{5248} = 0,09$$

$$\begin{aligned}
 \text{b) Stres Hasil} &= \frac{932}{5248} = 0,18 \\
 \text{c) Stres Ujian} &= \frac{624}{5248} = 0,12 \\
 \text{d) Stres Belajar dalam Kelompok} &= \frac{779}{5248} = 0,15 \\
 \text{e) Stres Teman Sebaya} &= \frac{676}{5248} = 0,13 \\
 \text{f) Stres Manajemen Waktu} &= \frac{1168}{5248} = 0,22 \\
 \text{g) Stres Diri Sendiri} &= \frac{610}{5248} = 0,12
 \end{aligned}$$

Tabel 4. 34 Faktor Pembentuk Utama Variabel Stres Akademik

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Stres Pengajar	459	5248	9%
Stres Hasil	932		18%
Stres Ujian	624		12%
Stres Belajar dalam Kelompok	779		15%
Stres Teman Sebaya	676		13%
Stres Manajemen Waktu	1168		22%
Stres Diri Sendiri	610		12%

Berdasarkan tabel 4.34 diketahui bahwa aspek pembentuk utama variabel stres akademik adalah stres manajemen waktu dengan presentase sebesar 22% dan yang terendah adalah stres pengajar dengan presentase sebesar 9%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami tekanan yang lebih besar dalam mengatur waktu selama menjalani aktivitas akademik.

Tingginya stres manajemen waktu dapat diartikan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara tuntutan akademik, kegiatan pribadi, serta aktivitas lainnya, sehingga menimbulkan tekanan yang cukup besar. Sebaliknya, rendahnya stres pengajar menunjukkan bahwa faktor yang berasal dari pengajar bukan menjadi sumber utama stres akademik pada mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengelola waktu dibandingkan dengan faktor pengajar.

3) Kesejahteraan Psikologis

a) <i>Autonomy</i>	$= \frac{1838}{12071} = 0,15$
b) <i>Environmental Mastery</i>	$= \frac{1933}{12071} = 0,16$
c) <i>Personal Growth</i>	$= \frac{2017}{12071} = 0,17$
d) <i>Positive Relations with Others</i>	$= \frac{2037}{12071} = 0,17$
e) <i>Purpose in Life</i>	$= \frac{2017}{12071} = 0,17$
f) <i>Self Acceptance</i>	$= \frac{2229}{12071} = 0,18$

Tabel 4. 35 Faktor Utama Pembentuk Variabel Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Autonomy</i>	1838	12071	15%
<i>Environmental Mastery</i>	1933		16%
<i>Personal Growth</i>	2017		17%
<i>Positive Relation With Others</i>	2037		17%
<i>Purpose in Life</i>	2017		17%
<i>Self acceptance</i>	2229		18%

Berdasarkan tabel 4.35, diketahui bahwa aspek pembentuk utama variabel kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri dengan presentase sebesar 18% dan aspek dengan kontribusi terendah adalah otonomi dengan presentase sebesar 15%. Sejalan dengan teori Ryff yang menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu aspek utama dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Hal tersebut diartikan bahwa mahasiswa cenderung mampu menerima dirinya secara positif, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, sehingga dapat meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Tingginya aspek penerimaan diri menunjukkan bahwa individu telah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri serta mampu berdamai dengan pengalaman masa lalu. Sebaliknya, rendahnya aspek otonomi diartikan bahwa mahasiswa masih belum sepenuhnya mandiri dalam mengambil keputusan serta masih dipengaruhi oleh tekanan sosial maupun lingkungan sekitarnya. Hal

ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk bertindak secara independen dan berpegang pada prinsip diri masih perlu ditingkatkan dalam menunjang kesejahteraan psikologis.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorof-Smirnov* yang dianalisis melalui bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 27 *for Windows*. Hasil dari Uji Normalitas tersebut disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4. 36 Hasil Uji NormalitasOne-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Residual Regresi	98	0,200	Normal

Berdasarkan hasil pada Tabel 4.36, diperoleh nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,200. Secara umum, data dianggap berdistribusi normal apabila nilai *p-value* (Sig.) $>0,05$, sedangkan jika *p-value* $<0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 berada di atas ambang batas signifikasi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel independen, yaitu *Self esteem* dan stres akademik, dengan variabel dependen, yaitu kesejahteraan psikologis. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27 *for Windows*. Kriteria pengujian yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig.>0,05), maka hubungan antar variabel dinyatakan linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig.<0,05), maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak linier. Adapun hasil uji linieritas dalam penelitian disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4. 37 Hasil Uji Linearitas X terhadap Y

Variable	Deviation from Linearity		Keterangan
	Populasi	Sig.	
Kesejahteraan Psikologis * <i>Self esteem</i> *	98	0,352	Linear
Kesejahteraan Psikologis *Stres Akademik*	98	0,443	Linear

Berdasarkan Tabel 4.37, dapat diketahui bahwa hubungan antara *self esteem* dengan Kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi sebesar 0,352 (>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear. Sementara itu, hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi sebesar 0,443 (>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua

variabel tersebut juga bersifat linear. Kedua variabel independen dalam penelitian ini, yaitu *self esteem* dan stres akademik memiliki hubungan yang linear dengan kesejahteraan psikologis, sehingga data telah memenuhi asumsi linearitas dan dapat digunakan untuk analisis selanjutnya.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai Tolerance lebih besar dari 0,10, maka model tidak mengalami gejala multikolinearitas. Selain itu, apabila nilai VIF kurang dari 10.00. maka menunjukkan adanya multikolinearitas. Adapun hasil uji multikolinearitas dalam penelitian ini disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4. 38 Hasil Uji Multikolinearitas

Variable	Populasi	Collinearity statistics		Keterangan
		Tolerance	VIF	
<i>Self esteem</i>	98	0,775	1,291	Tidak terjadi multikolinearitas
Stres akademik	98	0,775	1,291	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel 4.38, diketahui bahwa variabel *self esteem* dan stres akademik masing-masing memiliki nilai tolerance sebesar 0,775 ($>0,10$) dan nilai Variance Inflation Factor sebesar 1,291 (<10). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independe dalam model regresi. Dengan demikian, model regresi

yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi asumsi multikolinearitas dan layak untuk dilanjutkan pada tahap analisis selanjutnya.

d. Uji Heteroskedasitas

Uji heteroskedasitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *glesjer*. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini adalah nilai signifikasi (sig). Lebih besar dari 0,05, maka model tidak mengalami heterokedasitas. Sebaliknya, jika nilai signifikasi kurang dari 0,05, maka menunjukkan adanya gejala heterokedasitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 39 Hasil Uji Heterokedasitas

Variable	Sig.	Keterangan
<i>Self esteem</i>	0,084	Tidak terjadi heterokedasitas
Stres akademik	0,984	Tidak terjadi heterokedasitas

Berdasarkan hasil uji heterokedasitas menggunakan metode *glesjer*, diketahui bahwa variabel *self esteem* memiliki nilai signifikasi sebesar 0,084 ($>0,05$) dan variable stres akademik memiliki nilai signifikasi sebesar 0,984 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heterokedasitas dalam mode regresi. Model regresi dalam penelitian ini memenuhi asumsi heterokedasitas dan layak untuk digunakan pada analisis selanjutnya.

4. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara *self-esteem* dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 27.0 for Windows. Adapun hasil analisis yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1) Uji Koefisien Determinasi

Uji Koefisien Determinasi (R^2) berfungsi untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas mampu menjelaskan perubahan atau variasi pada variabel terikat secara keseluruhan. Semakin tinggi nilai R^2 , semakin baik kemampuan model penelitian dalam memprediksi hubungan antar variabel. Nilai R^2 berada pada rentang 0 hingga 1. Apabila nilai R^2 mendekati 0, artinya variabel independen hanya memberikan sedikit kontribusi dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai R^2 mendekati 1, variabel bebas memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menjelaskan perubahan variabel terikat. Hasil pengujian koefisien determinasi pada penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. 40 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.659 ^a	.434	.422	11.62419
a. Predictors: (constant), Stres Akademik, <i>Self esteem</i>				

Berdasarkan tabel 4.40, diperoleh nilai R sebesar 0,659, yang menunjukkan adanya hubungan positif sedang antara variabel bebas (stres akademik dan *self esteem*) dengan kesejahteraan psikologis. Nilai R Square (R^2) sebesar 0,434 menunjukkan bahwa 43,4% variasi kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh kombinasi variabel stres akademik dan *self esteem*. Sebaliknya, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar model penelitian. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,422 memberikan gambaran yang lebih realistis karena sudah memperhitungkan jumlah variabel independen, tetap menunjukkan kontribusi signifikan stres akademik dan *self esteem* dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 41 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.443 ^a	.196	.187	13.78488

Berdasarkan tabel Model Summary, diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,196. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self esteem* mampu menjelaskan sebesar 19,6% variasi dalam kesejahteraan psikologis. *Self esteem* memiliki kontribusi sebesar 19,6% dalam memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis pada responden.

Tabel 4. 42 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.640 ^a	.409	.403	11.81610

Berdasarkan tabel 4.42, diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,409. Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik mampu menjelaskan sebesar 40,9% variasi dalam kesejahteraan psikologis. Stres akademik memiliki kontribusi sebesar 40,9% dalam memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis. Sisanya sebesar 59,1% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

2) Uji simultan (Uji statistik F)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen, yaitu *self esteem* dan stres akademik, secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel dependen, yaitu kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 43 Hasil Uji F-Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	9847.474	2	4923.737	36.439	< ,001 ^b
	Residual	12836.577	95	135.122		
	Total	22684.051	97			

a Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis
b Predictors: (Constant), Stres Akademik, *Self esteem*

Berdasarkan hasil uji F pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 36,439 dengan signifikansi 0,001 (<0,05), sehingga H_0

ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis individu.

3) Uji T-parsial

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen (X) memiliki pengaruh secara parsial terhadap variabel dependen (Y). Hasil pengujian uji t dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. 44 Hasil Uji T-Parsial

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t Sig
1	(Constant)	139.568	20.726		6.734 <,001
	<i>Self esteem</i>	.611	.298	.186	2.048 .043
	Stres Akademik	-.891	.150	-.541	-5.951 <,001
a Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis					

Berdasarkan hasil uji t, *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($p\ 0,043 < 0,05$), sedangkan stres akademik berpengaruh signifikan dengan arah negatif ($p\ <,001 < 0,05$).

Tabel 4. 45 Hasil Uji Tiap Aspek Self esteem

		Coefficients ^a			
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	T Sig
1	(Constant)	27.936	22.811		1.225 .224
	<i>Power</i>	-.607	.816	-.070	-.774 .459
	<i>Significance</i>	1.536	1.067	.127	1.440 .153
	<i>Virtue</i>	3.744	.801	.413	4.674 <.001
	<i>Competence</i>	2.817	.932	.282	3.022 .003
a Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis					

Aspek *power* ($p = 0,459$) dan *significance* ($p = 0,153$) tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sementara itu, aspek *virtue* ($p < 0,001$) dan *competence* ($p = 0,003$) berpengaruh signifikan dengan arah positif.

Tabel 4. 46 Hasil Uji Tiap Aspek Stres Akademik

		Coefficients ^a			
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	T Sig
1	(Constant)	177.299	7.606		23.310 <.001
	<i>Teacher stress</i>	.734	1.244	.058	.590 .559
	<i>Result stress</i>	1.135	.741	.153	1.532 .129
	<i>Test stress</i>	-1.027	.962	-.114	-1.067 .289
	<i>Studying stress in group</i>	-2.126	.816	-.224	-2.605 .011
	<i>Peer stress</i>	-.156	.732	-.018	-.214 .831
	<i>Time management stress</i>	-2.748	.539	-.484	-5.100 <.001
	<i>Self inflicted stress</i>	-1.782	.947	-.218	-1.883 .063
a Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis					

Aspek *studying stress in group* ($p = 0,011$) dan *time management stress* ($p < 0,001$) berpengaruh signifikan dengan arah negatif, sedangkan aspek lainnya tidak berpengaruh signifikan.

D. Pembahasan

1. Tingkat Perilaku *Self esteem*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* pada santri pondok pesantren X didominasi oleh kategori sedang. Dari total 98 responden, sebanyak 8 responden (8,2%) berada dalam kategori rendah, 72 responden (73,5%) berada dalam kategori sedang, dan 18 responden (18,4%) berada dalam kategori tinggi. Disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self esteem* pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri telah memiliki penilaian diri yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa santri masih memiliki ruang untuk meningkatkan kepercayaan diri, penghargaan terhadap diri, serta keyakinan dalam menghadapi berbagai tuntutan, baik dalam bidang akademik maupun kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan pesantren yang menekankan nilai moral, kedisiplinan, serta interaksi sosial yang terstruktur, sehingga membantu santri dalam membentuk penilaian diri yang cukup positif, meskipun belum sepenuhnya berkembang secara optimal.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui konsep *self esteem* sebagai penilaian menyeluruh individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki *self esteem* positif cenderung lebih percaya diri, mampu

menerima dirinya, serta lebih siap menghadapi berbagai situasi, sedangkan individu dengan *self esteem* rendah cenderung merasa cemas, ragu dan memiliki ketakutan terhadap penilaian orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2003) dalam jurnal (Yosef Agung Novaliano Marpaung, 2021) yang berjudul “*Pengaruh Self esteem terhadap Romantic Jealousy pada Individu Awal*” yang menyatakan bahwa *self esteem* berperan penting dalam membentuk keyakinan individu dalam hubungan sosial maupun kehidupan sehari-hari.

Self esteem juga berkaitan dengan bagaimana individu memandang nilai dan keberhargaan dirinya. Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung mampu mengelola emosi serta menghadapi tekanan secara adaptif, sedangkan individu dengan *self esteem* rendah lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Hal ini sesuai dengan penjelasan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai diri, kompetensi, dan keberhargaan dirinya (Ananda & Putri, 2026)

Lebih lanjut, aspek pembentuk utama *self esteem* pada penelitian ini didominasi oleh *virtue* sebesar 31%, sedangkan aspek terendah terdapat pada *competence* sebesar 20%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembentukan *self esteem* lebih banyak dipengaruhi oleh nilai moral, kepatuhan terhadap norma, serta penilaian individu terhadap kebaikan dirinya dibandingkan aspek kemampuan atau pencapaian. Dominasi aspek *virtue* mengindikasikan bahwa individu cenderung menilai dirinya berdasarkan kesesuaian perilaku terhadap nilai yang diyakini

dalam lingkungan sosial. Temuan ini selaras dengan penelitian (Ahmad et al., 2025) yang menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki peran penting dalam membentuk kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, tingginya aspek *virtue* dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa nilai moral serta persepsi terhadap kebaikan diri menjadi faktor utama dalam pembentukan *self esteem*.

Berdasarkan hasil distribusi, kategori *self esteem* rendah paling banyak ditemukan pada responden usia 22 tahun, sedangkan kategori *self esteem* tinggi paling banyak pada usia 21 tahun. Meskipun keduanya berada pada tahap dewasa awal, hasil ini menunjukkan bahwa pencapaian perkembangan pada setiap individu dapat berbeda meskipun berada pada rentang usia yang sama. Menurut Erik Erikson, masa dewasa awal ditandai dengan tugas perkembangan membangun hubungan interpersonal yang sehat, kemandirian, serta pembentukan identitas diri yang lebih stabil. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan tersebut cenderung memiliki pandangan diri yang lebih positif, sedangkan individu yang masih mengalami kesulitan dalam penyesuaian dapat menunjukkan penilaian diri yang lebih rendah.

Pada usia 22 tahun, kategori *self esteem* rendah dapat menunjukkan bahwa sebagian responden masih menghadapi tantangan dalam memenuhi tugas perkembangan, seperti menyesuaikan tuntutan akademik, peran sosial, dan persiapan masa depan. Sebaliknya, kategori

self esteem tinggi pada usia 21 tahun menunjukkan bahwa sebagian responden telah mampu beradaptasi dengan lingkungan serta memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Menurut Coopersmith dalam artikel penelitian oleh (D. P. Sari et al., 2021), *self esteem* dipengaruhi oleh penerimaan sosial, pengalaman keberhasilan, dan evaluasi individu terhadap kemampuan dirinya.

Berdasarkan distribusi asal kampus menunjukkan bahwa mayoritas responden dari seluruh kampus berada pada kategori *self esteem* sedang. Responden dari UIN Malang mendominasi dengan 60 responden pada kategori sedang, diikuti Universitas Brawijaya sebanyak 8 responden dan Universitas negeri malang sebanyak 6 responden. Kategori *self esteem* tinggi juga paling banyak ditemukan pada responden dari UIN Malang sebanyak 12 responden, sedangkan seluruh responden dari Universitas islam malang berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa asal kampus tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap tingkat *self esteem* responden. Hal ini dapat dipahami karena *self esteem* lebih banyak terbentuk dari pengalaman personal, interaksi sosial, serta penilaian individu terhadap dirinya sendiri, bukan semata ditentukan oleh institusi pendidikan tempat seseorang menempuh studi. Menurut Coopersmith, *self esteem* berkembang melalui pengalaman individu dalam memperoleh penerimaan, penghargaan, dan interaksi sosial yang membentuk evaluasi terhadap diri. Lingkungan kampus memang dapat memberikan

pengalaman sosial yang berbeda, tetapi dalam konteks penelitian ini seluruh responden sama-sama tinggal di lingkungan pesantren sehingga interaksi sehari-hari lebih banyak berlangsung dalam sistem sosial yang serupa. Kondisi tersebut memungkinkan pengalaman sosial antar responden menjadi relatif homogen, sehingga tingkat *self esteem* cenderung tidak menunjukkan perbedaan mencolok antar asal kampus. Hal ini sejalan dengan pandangan Albert Bandura bahwa keyakinan individu terhadap dirinya dibentuk melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial yang berulang, sehingga lingkungan yang sama dapat menghasilkan pola penilaian yang relatif serupa.

Mayoritas responden pada berbagai semester berada pada kategori *self esteem* sedang, dengan jumlah terbanyak berasal dari semester 6 sebanyak 36 responden. Pada kategori rendah, jumlah terbanyak juga terdapat pada semester 6 sebanyak 4 responden, sedangkan kategori tinggi paling banyak ditemukan pada semester 4 sebanyak 6 responden. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki *self esteem* pada tingkat sedang, masih terdapat variasi penilaian diri antar mahasiswa. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik serta lingkungan sosial di pesantren. Penelitian yang dilakukan oleh (Rosyana Amelia Sabela, Rizma Fithri, 2022) menunjukkan bahwa *self esteem* berkaitan dengan kemampuan penyesuaian akademik, dimana mahasiswa yang mampu menyesuaikan

diri dengan lingkungan perkuliahan dan sosial cenderung memiliki penilaian diri yang baik.

Mayoritas responden pada setiap kelompok lama nyantri berada pada kategori *self esteem* sedang, dengan jumlah terbanyak pada lama nyantri 1 tahun sebanyak 27 responden, diikuti 2 tahun sebanyak 26 responden. Pada kategori rendah, jumlah terbanyak terdapat pada responden yang telah nyantri selama 2 tahun sebanyak 5 responden, sedangkan kategori tinggi paling banyak ditemukan pada responden yang nyantri selama 1 tahun sebanyak 8 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa lama tinggal di pesantren tidak selalu berhubungan dengan peningkatan *self esteem*. Responden yang baru 1 tahun tinggal di pesantren memiliki kategori tinggi lebih banyak, yang dapat disebabkan masih adanya semangat awal, motivasi, serta dukungan dari lingkungan keluarga sehingga penilaian terhadap diri cenderung positif. Sementara pada lama nyantri 2 tahun, jumlah kategori rendah lebih banyak yang dapat menggambarkan fase adaptasi lanjutan ketika santri mulai menghadapi tuntutan aturan, kegiatan pesantren, dan penyesuaian sosial secara penuh. Setelah melewati masa tersebut, pada kelompok 3 tahun keatas mayoritas kembali berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa responden mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Penelitian pada santri baru di pesantren juga menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri berperan dalam

bagaimana individu menghadapi perubahan lingkungan dan membentuk kondisi psikologisnya (Nur Azza Nafisah, 2023).

2. Tingkat Perilaku Stres Akademik

Tingkat stres akademik pada santri putri Pondok Pesantren X didominasi kategori sedang 67,3% atau sebanyak 66 responden, sedangkan kategori rendah dan tinggi masing-masing sebesar 16,3% atau sebanyak 16 responden. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami tekanan akademik pada taraf moderat sehingga tuntutan pembelajaran masih dapat dihadapi meskipun tetap menimbulkan beban. Kondisi ini menggambarkan kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik terhadap berbagai tuntutan akademik yang ada. Keberadaan kategori rendah menunjukkan adanya santri yang relatif tidak merasakan tekanan berarti, sementara kategori tinggi mengindikasikan adanya individu yang mengalami tekanan lebih intens. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam merespon tuntutan akademik tidak sama pada setiap individu. Secara keseluruhan, tingkat stres yang berada pada kategori sedang mencerminkan kondisi yang masih bersifat adaptif, namun tetap memerlukan perhatian agar tidak berkembang menjadi tekanan yang lebih tinggi serta berdampak pada aktivitas akademik maupun kondisi psikologis.

Menurut Lin & Chen (2009) dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Fitrah et al., 2023) menjelaskan bahwa stres akademik dipahami sebagai kondisi yang muncul akibat berbagai tuntutan dalam proses

pembelajaran, yang melibatkan interaksi antara guru dan siswa, kecemasan terhadap hasil belajar, tekanan menghadapi ujian, kemampuan dalam mengatur waktu, serta persepsi individu terhadap kemampuan belajarnya yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kinerja akademik yang ditampilkan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Ilham, 2022) menjelaskan bahwa stres akademik juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam merespon tuntutan yang dihadapi selama proses pembelajaran. Tekanan yang muncul tidak hanya dipengaruhi oleh beban akademik, tetapi juga oleh cara individu yang mampu mengelola tekanan secara efektif cenderung tetap dapat menjalankan aktivitas belajar secara optimal, sedangkan individu yang kurang mampu mengelola tekanan lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi, kelelahan emosional, serta penurunan performa akademik. Oleh karena itu, stres akademik tidak hanya dipahami sebagai beban, tetapi sebagai bentuk respon yang mencerminkan kemampuan adaptasi individu terhadap tuntutan akademik.

Aspek yang paling dominan membentuk stres akademik adalah stres manajemen waktu dengan presentase 22%, sedangkan yang paling rendah adalah stres pengajar sebesar 9%. Hal ini menunjukkan bahwa sumber utama stres akademik santri lebih banyak berasal dari kesulitan dalam mengatur waktu untuk memenuhi tuntutan akademik, seperti tugas, perkuliahan, dan aktivitas lainnya. Sementara itu, faktor pengajar relatif tidak menjadi sumber stres utama. Secara umum, dapat

disimpulkan stres akademik mahasiswa lebih dipengaruhi oleh faktor internal berupa pengelolaan waktu dibandingkan faktor eksternal. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitrah et al., 2023) dijelaskan bahwa salah satu sumber utama stres akademik mahasiswa adalah ketidakmampuan dalam mengelola tuntutan akademik secara efektif, termasuk dalam hal pengaturan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa aspek manajemen waktu menjadi bagian penting dalam munculnya stres akademik, karena berkaitan langsung dengan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan memenuhi berbagai tuntutan perkuliahan.

Langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik dapat ditempuh melalui pemberian psikoedukasi mengenai kesehatan mental serta pengembangan strategi koping yang adaptif. Psikoedukasi berperan dalam meningkatkan pemahaman individu mengenai stres akademik, baik dari segi penyebab, tanda-tanda yang muncul, maupun lebih sadar terhadap kondisi psikologis yang dialami. Selain itu, strategi koping adaptif seperti kemampuan mengelola emosi, mencari dukungan sosial, serta menyusun prioritas dan pengaturan waktu yang baik juga menjadi bagian penting dalam menurunkan tekanan akademik yang dirasakan. Upaya ini tidak hanya membantu individu dalam mengurangi intensitas stres, tetapi juga meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif. Psikoedukasi dan pengaturan strategi koping dapat menjadi salah satu pendekatan yang

efektif dalam meminimalkan dampak negatif stres akademik pada mahasiswa (Diva Indah Sari Abdullah, Asniar Khumas, 2025). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa aspek manajemen waktu menjadi faktor pembentuk stres akademik santri, sehingga penguatan strategi pengelolaan waktu dan koping adaptif menjadi hal yang penting untuk dilakukan.

Mayoritas responden pada setiap kelompok usia berada pada kategori stres akademik sedang, dengan jumlah terbanyak pada usia 20 tahun sebanyak 26 responden, diikuti usia 21 tahun sebanyak 19 responden dan usia 22 tahun sebanyak 13 responden. Pada kategori tinggi paling banyak ditemukan pada usia 21 tahun sebanyak 5 responden. Hal ini menunjukkan bahwa usia 20-21 tahun menjadi rentang yang paling banyak mengalami stres akademik karena berada pada fase dewasa awal, yaitu masa ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, adaptasi sosial, serta tanggung jawab perkembangan yang lebih kompleks. Pada usia tersebut, mahasiswa tidak hanya menyesuaikan diri dengan beban kuliah, tetapi juga dituntut mengelola peran sosial dan target akademik. Pada santri mahasiswa, tuntutan tersebut semakin bertambah karena harus menyeimbangkan aktivitas kampus dengan kegiatan pesantren. Kondisi ini sesuai dengan penelitian bahwa mahasiswa pada fase dewasa awal rentan mengalami stres akademik karena adanya tekanan tugas, perubahan peran, dan

penyesuaian terhadap lingkungan pendidikan (Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri & Afridah., 2026).

Mayoritas responden dari seluruh kampus berada pada kategori stres akademik sedang, dengan jumlah terbanyak berasal dari UIN Malang sebanyak 60 responden. Pada kategori tinggi paling banyak ditemukan pada UIN Malang sebanyak 12 responden. Tingginya jumlah responden kategori stres akademik pada UIN Malang dapat dipengaruhi oleh beban akademik yang relatif lebih kompleks dibanding kampus lain. Selain mengikuti perkuliahan reguler, mahasiswa UIN Malang juga menjalani program khusus seperti PKPBA (Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab) dan PKPBI (Program Khusus Pengembangan Bahasa Inggris), sehingga tuntutan tugas, jadwal pembelajaran, serta target akademik menjadi lebih banyak. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan akademik, terlebih bagi santri mahasiswa yang juga harus menyesuaikan kegiatan pondok pesantren. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tuntutan akademik yang dirasakan, semakin tinggi pula potensi munculnya stres akademik pada mahasiswa.

Tingginya jumlah responden pada kategori stres akademik sedang dan tinggi di semester 6 menunjukkan bahwa pada semester menengah cenderung menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks. Pada tahap ini, mahasiswa mulai memasuki masa dengan beban tugas meningkat, persiapan proposal atau penelitian, serta target akademik yang lebih besar dibanding semester awal. Bagi santri mahasiswa,

tekanan tersebut juga disertai kewajiban mengikuti kegiatan pesantren, sehingga tuntutan akademik dan non akademik berlangsung secara bersamaan. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan ketika individu merasa tuntutan yang diterima melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Temuan ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2022) yang menunjukkan bahwa stres akademik lebih banyak dialami mahasiswa semester menengah hingga akhir karena meningkatnya tugas perkuliahan, target pencapaian akademik, serta tekanan untuk menyelesaikan studi. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki jadwal padat dan tanggung jawab akademik lebih besar cenderung mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi, terutama ketika belum mampu mengelola waktu dan strategi coping secara optimal.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa lama tinggal di pesantren tidak secara langsung menentukan rendah atau tingginya stres akademik. Responden yang telah nyantri 2 tahun justru menunjukkan jumlah stres akademik tinggi lebih banyak, yang dapat menggambarkan fase ketika mahasiswa mulai menghadapi tuntutan ganda secara lebih nyata, yaitu menyesuaikan aktivitas kuliah sekaligus kewajiban pesantren. Pada masa tersebut, santri tidak lagi berada pada fase awal orientasi, namun mulai menghadapi rutinitas akademik yang semakin padat, sehingga tekanan dapat meningkat. Sementara pada responden yang telah lebih lama tinggal di pesantren, stres cenderung berada pada

kategori sedang karena individu mulai terbiasa dengan aturan, jadwal, dan pola kehidupan pondok sehingga memiliki penyesuaian yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alza et al., 2022) yang menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa santri dipengaruhi beban belajar di dua lingkungan sekaligus, yaitu kampus dan pesantren, serta kemampuan adaptasi terhadap tuntutan tersebut.

Mayoritas responden dari seluruh kelas pesantren berada pada kategori sedang, sedangkan kategori tinggi paling banyak ditemukan pada kelas tahfidz sebanyak 6 responden. Tingginya stres akademik pada kelas tahfidz dapat dipahami karena santri tidak hanya menjalani perkuliahan, tetapi juga memiliki kewajiban tambahan seperti hafalan, setoran, dan murojaah yang membutuhkan konsistensi setiap hari. Tuntutan tersebut membuat mahasiswa tahfidz menghadapi beban ganda antara tugas akademik kampus dan target hafalan, sehingga tekanan yang dirasakan dapat lebih besar dibanding kelas lainnya. Sementara pada kelas reguler, kegiatan pesantren cenderung lebih umum sehingga tekanan tambahan tidak sebesar pada kelas tahfidz. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada santri tahfidz yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tuntutan hafalan dan pengaturan target belajar, maka semakin besar potensi munculnya stres akademik apabila individu belum mampu mengelola waktu dan regulasi diri secara optimal (Ubaidillah et al., 2025).

3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis

Tingkat kesejahteraan psikologis santri putri Pondok Pesantren X, sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 64 responden (65,3%), kemudian kategori tinggi sebanyak 18 responden (18,4%), pada kategori rendah terdapat 16 responden (16,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis responden secara umum berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup stabil dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan menghadapi tuntutan kehidupan. Namun, kondisi tersebut belum sepenuhnya optimal karena masih terdapat responden yang berada pada kategori rendah, sehingga menunjukkan adanya keterbatasan dalam aspek pengelolaan emosi, penerimaan diri, maupun kemampuan menghadapi tekanan. Hasil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis responden berada pada tingkat yang cukup baik, tetapi masih perlu ditingkatkan agar mencapai kondisi yang lebih optimal.

Menurut Ryff (1989) dalam (Lestari Icha, Hafnidar, Widi Astuti, 2024), kesejahteraan psikologis merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis individu yang berada dalam keadaan baik (*Well-being*), yang berlawanan dengan kondisi psikologis yang kurang baik (*ill-being*). Gupta dan Nafis, kesejahteraan psikologis dipandang sebagai fungsi positif yang dimiliki individu dan menggambarkan kualitas hidup seseorang dalam menjalani

kehidupannya. Sedangkan menurut Hafnidar (2024), kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu merasa positif dan puas terhadap kehidupannya secara keseluruhan, yang meliputi beberapa aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, serta penguasaan lingkungan.

Aspek pembentuk kesejahteraan psikologis adalah *self acceptance* dengan presentasi sebesar 18%, sedangkan aspek dengan kontribusi terendah adalah *autonomy* dengan presentase sebesar 15%. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis responden lebih banyak dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerima diri sendiri secara positif, baik dari segi kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis santri putri di Pondok Pesantren X berada pada kategori cukup baik, meskipun belum mencapai kondisi yang optimal. Mayoritas responden yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa santri telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, namun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, terutama otonomi yang memiliki kontribusi paling rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis santri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga lingkungan pesantren yang meliputi

dukungan sosial, kondisi fisik, serta interaksi dengan sesama santri dan pengurus. Lingkungan yang positif terbukti berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan menghadapi stres, serta kualitas kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Syafi & Husni, 2024). Kesejahteraan psikologis juga menjadi faktor penting dalam pembentukan karakter santri, sehingga perlu menjadi perhatian utama dalam sistem pendidikan pesantren (Prasetyaningrum et al., 2022). Diperlukan upaya yang berkelanjutan dari pihak pesantren untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, meningkatkan kemandirian santri, serta mengembangkan aspek psikologis lainnya agar kesejahteraan psikologis santri dapat mencapai kondisi yang lebih optimal.

Mayoritas usia responden berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, dengan jumlah terbanyak pada usia 20 tahun dan 21 tahun masing-masing sebanyak 22 responden, sedangkan kategori rendah paling banyak ditemukan pada usia 20 tahun dan 21 tahun masing-masing sebanyak 4 responden. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada rentang usia dewasa awal, responden masih berada dalam proses penyesuaian terhadap berbagai tuntutan perkembangan, termasuk tanggung jawab akademik, hubungan sosial, serta kehidupan di lingkungan pesantren. Menurut Carol Ryff, kesejahteraan psikologis berkembang melalui kemampuan individu dalam menerima diri, membangun relasi positif, memiliki tujuan hidup, serta mampu

menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada usia 20-21 tahun, mahasiswa umumnya berada pada fase transisi yang menuntut penyesuaian terhadap perubahan peran dan tanggung jawab, sehingga kondisi psikologisnya cenderung belum sepenuhnya stabil. Penelitian pada mahasiswa dewasa awal menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan perkembangan, adaptasi sosial, serta dukungan lingkungan sekitar. Hasil penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa mahasiswa pada fase dewasa awal rentan mengalami fluktuasi kesejahteraan psikologis karena masih menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan perubahan peran sosial (Isnadya Athayana Putri, 2022).

Mayoritas responden berdasarkan distribusi semester menunjukkan responden berada pada kategori sedang. Sementara responden yang berada pada kategori rendah paling banyak di temukan pada semester 6 sebanyak 6 responden. Hal ini dapat dipahami karena semester 6 merupakan fase ketika mahasiswa mulai menghadapi tanggung jawab akademik yang lebih besar, seperti tugas yang semakin kompleks, persiapan proposal, serta target penyelesaian studi. Bagi santri mahasiswa, kondisi tersebut diperkuat dengan kewajiban menjalani aktivitas pesantren, seperti mengikuti kegiatan keagamaan, jadwal asrama, dan aturan pondok, sehingga tuntutan peran menjadi lebih beragam. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menguasai lingkungan, menerima diri, dan

mempertahankan tujuan hidup. Individu yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan tanggung jawab cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh (N. Sari & Abidin, 2022) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aktivitas lain, serta dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar. Mahasiswa yang mampu mengelola tekanan perkuliahan dan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi, sedangkan beban peran yang bertambah tanpa pengelolaan yang baik dapat menurunkan kondisi psikologis individu.

Berdasarkan Tabel 4.30, sebagian besar responden dari setiap kelompok lama nyantri berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Jumlah terbanyak terdapat pada responden yang telah nyantri 1 tahun dan 2 tahun, masing-masing sebanyak 24 responden, sedangkan kategori rendah paling banyak muncul pada lama nyantri 2 tahun sebanyak 5 responden. Hal ini menunjukkan bahwa masa tinggal di pesantren tidak selalu berbanding lurus dengan tingginya kesejahteraan psikologis, karena setiap santri memiliki proses penyesuaian yang berbeda. Pada tahun kedua, responden umumnya telah melewati fase awal tinggal di pesantren namun mulai menghadapi tuntutan yang lebih stabil dan berulang, sehingga kondisi psikologis dapat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola rutinitas, relasi sosial, serta kewajiban akademik

secara bersamaan. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh lamanya seseorang berada di suatu lingkungan, tetapi oleh sejauh mana individu mampu membangun penerimaan diri, hubungan positif, serta penguasaan lingkungan (Wina Anjani, Yusafrida Rasyidin, 2020).

Berdasarkan Tabel 4.31, mayoritas responden pada semua kelas pesantren berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, dengan jumlah terbanyak pada kelas reguler sebanyak 32 responden. Pada kategori rendah, jumlah terbanyak terdapat pada kelas tahfidz sebanyak 6 responden. Hal ini menunjukkan bahwa santri kelas tahfidz lebih banyak mengalami kesejahteraan psikologis rendah dibanding kelas lain, yang dapat berkaitan dengan tambahan tanggung jawab hafalan, setoran, dan murojaah di samping kewajiban akademik kampus. Penelitian yang dilakukan oleh (Alza et al., 2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menjalani tuntutan belajar di kampus sekaligus aktivitas pesantren cenderung mengalami perubahan kesejahteraan psikologis tergantung kemampuan menyesuaikan diri dan dukungan sosial yang dimiliki, beban ganda yang berlangsung terus menerus dapat menurunkan kesejahteraan psikologis jika tidak diimbangi pengelolaan stres yang baik.

4. Pengaruh *Self esteem* Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada santri putri Pondok

Pesantren X, dengan nilai signifikansi $p = 0,043 (< 0,05)$ dan koefisien regresi $B = 0,611$ serta nilai t sebesar 2,048. Koefisien yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki santri, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dicapainya. *Self esteem* dengan demikian dapat dipahami sebagai salah satu faktor penentu yang membentuk keberfungsian psikologis optimal pada santri putri yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri pesantren.

Temuan ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967), yang menjelaskan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang tercermin dalam sikap menerima atau menolak diri, serta keyakinan bahwa dirinya mampu dan berharga untuk mencapai keberhasilan sesuai standar yang dimilikinya. Individu dengan *self esteem* tinggi memiliki penilaian diri yang positif, sehingga lebih mampu menghadapi tuntutan lingkungan secara adaptif dan menjaga kestabilan emosinya.

Kondisi tersebut sejalan dengan dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff (1989), yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penilaian diri yang positif yang terbentuk melalui *self esteem* secara konseptual menjadi fondasi bagi tercapainya penerimaan diri (*self acceptance*) dan rasa mampu

menguasai lingkungan (*environmental mastery*) sebagaimana dimaksud dalam teori tersebut.

Hasil ini memperkuat temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Noviantoro, Imam, 2019), yang menunjukkan bahwa *self esteem* berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada guru honorer, bahkan menjadi faktor dengan kontribusi yang lebih besar dibandingkan optimisme dan dukungan sosial. Individu yang menilai dirinya secara positif dan merasa berharga cenderung memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik dalam menjalani tuntutan peran sehari-hari. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Az-zahra & Iskandar, 2025) juga membuktikan bahwa *self esteem* memberikan kontribusi yang berarti terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada remaja, dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi menunjukkan cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri serta kestabilan emosi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Antovia & Basaria, 2024) pada remaja pengguna Instagram turut mendukung temuan ini, dengan hasil yang menunjukkan hubungan kuat dan signifikan antara *self esteem* dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki individu, semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Demikian pula penelitian (Aziza Fitriah, Dyta Setiawati Hariyono, n.d.) pada relawan Covid-19 menemukan bahwa *self esteem* memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis,

di mana individu dengan *self esteem* tinggi mampu menunjukkan penilaian diri yang lebih positif serta lebih mudah menjaga kestabilan psikologisnya ketika menghadapi tuntutan tugas yang berat.

Nilai R square sebesar 0,196 pada penelitian ini menunjukkan bahwa kontribusi *self esteem* terhadap kesejahteraan psikologis tergolong tidak terlalu besar dibandingkan stres akademik, namun tetap menunjukkan arah pengaruh yang konsisten secara teoritis. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui konteks lingkungan pesantren yang menekankan kedisiplinan, nilai religius, serta interaksi sosial yang terstruktur, sehingga turut memberikan ruang bagi santri untuk membangun penilaian diri yang positif melalui pencapaian dalam bidang akademik maupun keagamaan, seperti kemampuan menghafal, ketaatan pada aturan, dan keterlibatan dalam kegiatan kepesantrenan. Penilaian diri yang terbentuk dari pencapaian tersebut kemudian menjadi modal psikologis yang membantu santri menghadapi tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan santri secara lebih adaptif, sehingga berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologisnya, meskipun kontribusinya relatif lebih kecil dibandingkan tekanan akademik yang dihadapi.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa *self esteem* berperan sebagai faktor protektif yang signifikan dalam mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis pada santri putri, meskipun pengaruhnya tidak sebesar pengaruh negatif dari stres akademik.

Penguatan *self esteem* tetap menjadi salah satu strategi penting yang perlu diperhatikan, sejalan dengan upaya pengelolaan stres akademik, dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis santri secara menyeluruh di lingkungan pesantren.

5. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hasil pada penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$) serta koefisien regresi sebesar $B = -0,891$. Koefisien bernilai negatif tersebut menunjukkan bahwa peningkatan stres akademik diikuti penurunan kesejahteraan psikologis pada santri putri. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik menjadi faktor penting yang berperan dalam menurunkan kesejahteraan psikologis. Hasil ini sejalan dengan perspektif teoritis yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam penelitian yang dilakukan oleh (Gisela et al., 2025) yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuan dirinya. Ketika tuntutan akademik dirasakan melampaui kapasitas yang dimiliki, individu akan mengalami tekanan psikologis yang berdampak langsung terhadap penurunan fungsi psikologis secara keseluruhan, termasuk dimensi kesejahteraan psikologis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alza et al., 2022) yang mengungkapkan adanya hubungan negatif antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat

stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, apabila stres akademik yang dirasakan lebih rendah, maka kondisi kesejahteraan psikologis cenderung lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan yang berasal dari tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, serta tuntutan pencapaian prestasi, dapat memengaruhi kondisi emosional dan psikologis individu. Ketika stres tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa santri berpotensi mengalami penurunan dalam aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, serta kemampuan dalam mengelola kehidupan secara efektif.

Mahasiswa santri menjalani berbagai tuntutan secara bersamaan, mulai dari kewajiban akademik formal, target hafalan Al-Qur'an, aktivitas keagamaan, hingga kepatuhan terhadap aturan pesantren yang ketat, sehingga keseluruhan tanggung jawab tersebut berpotensi menimbulkan tekanan yang saling menumpuk. Jika kondisi ini berlangsung terus menerus tanpa diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik, maka tekanan yang terakumulasi dapat berkembang menjadi stres yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis, seperti kelelahan emosional, berkurangnya kenyamanan dalam menjalani aktivitas, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan diri dan hubungan sosial (Misbahudin, 2024).

Kehidupan di pondok pesantren menghadirkan situasi yang khas bagi santri dibandingkan dengan pelajar pada umumnya. Mereka tidak hanya berfokus pada tuntutan akademik, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan kehidupan berasrama, mematuhi berbagai peraturan yang disiplin, serta menjalani keseharian yang terpisah dari keluarga. Kombinasi kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap munculnya stres akademik yang lebih kuat, karena santri harus mengelola berbagai tekanan sekaligus dalam ruang dan waktu yang terbatas. Jika proses penyesuaian ini tidak berjalan optimal, maka tekanan yang dirasakan dapat menjadi lebih intens dan berdampak pada kondisi psikologis mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Siti Roihanah, 2022).

Apabila stres akademik mengalami peningkatan secara berkelanjutan tanpa diiringi dengan strategi pengelolaan yang adaptif, maka hal tersebut dapat menghambat tercapainya kesejahteraan psikologis individu secara optimal, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi. Dalam kondisi demikian, individu cenderung mengalami keterbatasan dalam mengontrol serta mengelola tuntutan lingkungan yang dihadapi, sekaligus menunjukkan penurunan dalam kemampuan pengambilan keputusan secara mandiri. Akumulasi tekanan yang tidak terkelola ini pada akhirnya berpotensi melemahkan kapasitas individu dalam menyesuaikan diri secara efektif, serta menurunkan

tingkat kemandirian dalam menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari (Mimi Deviana, Tri Umari, 2023).

Hasil temuan tersebut menunjukkan adanya konsekuensi yang signifikan terhadap upaya pengelolaan kesejahteraan psikologis dilingkungan pesantren. Apabila stres akademik tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut berpotensi terus memberikan tekanan yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis santri. Berbagai penelitian juga mengungkapkan bahwa intervensi berupa pelatihan strategi coping stres memiliki peran yang efektif dalam membantu santri, khususnya santri baru, dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, kemampuan coping yang baik juga mempermudah proses penyesuaian diri terhadap tuntutan dan dinamika kehidupan di lingkungan pesantren (Nafisah Aidah Rahman, Nurul Latifah, Sya'idatun Nailust Tsani, 2026).

6. Pengaruh *Self esteem* dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri putri Pondok Pesantren X. Hal ini dibuktikan dari hasil uji F yang memperoleh nilai F sebesar 36,439 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,434 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 43,4% variasi pada kesejahteraan psikologis, sedangkan

sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini membuktikan bahwa *self esteem* dan stres akademik merupakan dua faktor yang saling berkaitan dan berkontribusi secara bersamaan dalam membentuk kondisi kesejahteraan psikologis santri.

Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai keadaan optimal dalam fungsi psikologis individu yang mencakup aspek penerimaan diri, kemampuan menjalin relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, kebermaknaan hidup, serta perkembangan diri yang berkelanjutan (Hartati, 2025). Keadaan ini tidak muncul secara tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor, baik yang berasal dari diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan mahasiswa yang juga berstatus sebagai santri, terdapat dua faktor utama yang secara bersamaan memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, serta tekanan yang timbul akibat tuntutan akademik. Kedua faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah melainkan saling berkaitan dan berkontribusi secara simultan dalam membentuk kondisi psikologis individu.

Self esteem berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tekanan. Coopersmith (1967) dalam (Assafitria, 2024) menjelaskan bahwa individu dengan *self esteem* yang baik memiliki kemampuan lebih besar dalam menilai

dirinya sebagai pribadi yang mampu, berharga, dan diterima oleh lingkungan, sehingga lebih siap menghadapi tuntutan yang datang dari luar dirinya. Ketika *self esteem* dalam kondisi baik, individu cenderung lebih resilient dalam menghadapi stres akademik yang muncul akibat beban tugas, tuntutan hafalan, ataupun padatnya kegiatan pesantren. Sebaliknya, ketika *self esteem* berada pada taraf yang rendah, individu menjadi lebih rentan terhadap dampak negatif stres akademik, karena kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri memperlemah kapasitas dalam mengelola tekanan (Az-zahra & Iskandar, 2025).

Stres akademik berperan sebagai faktor yang secara langsung menekankan kondisi psikologis individu. Lazarus dan Folkman dalam (Gisela et al., 2025) mengemukakan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan dinilai melampaui kapasitas yang dimiliki individu. Dalam kehidupan pondok pesantren, mahasiswa santri menghadapi berbagai tuntutan secara bersamaan, mulai dari kewajiban akademik formal, target hafalan Al-Qur'an, aktivitas keagamaan, hingga kepatuhan terhadap aturan pesantren yang ketat. Kombinasi dari berbagai tekanan tersebut dapat menimbulkan akumulasi stres akademik yang secara langsung memengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis, seperti berkurangnya kemampuan penguasaan lingkungan, terhambatnya otonomi individu, dan menurunnya kualitas hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan (Alza et al., 2022) yang mengungkapkan adanya

hubungan negatif signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri.

Pengaruh simultan yang ditemukan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa *self esteem* dan stres akademik bekerja secara bersamaan dalam membentuk kondisi kesejahteraan psikologis. (Mahendika et al., 2023) dalam penelitiannya menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh faktor individu, lingkungan, termasuk harga diri dan kemampuan mengelola tekanan. Ketika *self esteem* berada pada kategori sedang dan stres akademik juga berada pada taraf moderat sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian ini, maka kondisi tersebut mencerminkan keseimbangan yang belum optimal. Santri masih memiliki sumber daya psikologis yang cukup untuk bertahan, namun belum sepenuhnya mampu mencapai kesejahteraan psikologis pada tingkat yang optimal.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pengembangan program kesehatan mental di lingkungan pesantren. Mengingat *self esteem* dan stres akademik secara simultan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, maka intervensi yang efektif perlu bersifat holistik, yakni tidak hanya berfokus pada pengurangan stres akademik, tetapi juga pada penguatan *self esteem* santri. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self esteem* dan stres akademik merupakan dua faktor yang tidak dapat diabaikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Keduanya bekerja

secara bersama *self esteem* yang kuat menjadi fondasi psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan, sementara stres akademik yang tidak yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis secara perlahan. Penguatan kedua variabel ini secara bersamaan menjadi kunci penting dalam menciptakan lingkungan pesantren yang mendukung tumbuhnya kesejahteraan psikologis santri secara optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyaningrum et al., 2022) yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis santri menjadi faktor penting dalam pembentukan karakter dan perlu menjadi perhatian utama dalam sistem pendidikan pesantren.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh mengenai "Pengaruh *Self esteem* dan Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Santri Putri Pondok Pesantren X" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *self esteem* pada santri putri Pondok Pesantren X sebagian besar berada dalam kategori sedang dengan presentase 73,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian santri telah memiliki penilaian diri yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal. Aspek pembentuk *self esteem* yang paling dominan adalah aspek *virtue* sebesar 31%, yang mencerminkan bahwa penilaian diri santri lebih banyak dipengaruhi oleh nilai moral dan kepatuhan terhadap norma, sedangkan aspek terendah adalah *competence* sebesar 20%.
2. Tingkat stres akademik pada santri putri Pondok Pesantren X sebagian besar berada dalam kategori sedang dengan persentase 67,3% (66 responden). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar santri mengalami tekanan akademik pada taraf moderat yang masih dapat diatasi, namun tetap memerlukan perhatian agar tidak berkembang menjadi tekanan yang lebih berat. Aspek yang paling dominan membentuk stres akademik adalah *time management stress* dengan persentase 22%, menunjukkan bahwa sumber utama tekanan santri

berasal dari kesulitan dalam mengatur waktu antara tuntutan akademik dan kewajiban pesantren.

3. Tingkat kesejahteraan psikologis santri putri Pondok Pesantren X sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 64 responden (65,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa santri memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup stabil dalam menjalani aktivitas sehari-hari, namun belum mencapai kondisi yang optimal. Aspek pembentuk kesejahteraan psikologis yang paling dominan adalah *self acceptance* dengan persentase 18%, sedangkan aspek terendah adalah *autonomy* dengan persentase 15%, yang mengindikasikan bahwa otonomi dan kemandirian santri masih perlu mendapat perhatian lebih.
4. *Self esteem* berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi $p = 0,043 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa *self esteem* secara mandiri merupakan faktor utama yang menentukan kesejahteraan psikologis santri. Namun apabila ditinjau per aspek, aspek *virtue* ($p < 0,001$) dan *competence* ($p = 0,003$) berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan aspek *power* dan *significance* tidak berpengaruh signifikan. Pengaruh *self esteem* terhadap kesejahteraan psikologis bersifat tidak langsung dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam konteks kehidupan pesantren. Variabel self-esteem memiliki kontribusi sebesar 19,6% terhadap kesejahteraan psikologis santri putri Pondok

Pesantren X, sedangkan lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

5. Stres akademik berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan koefisien regresi $B = -0,891$. Nilai koefisien yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami santri, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Aspek *time management stress* ($p < 0,001$) dan *studying stress in group* ($p = 0,011$) menjadi aspek yang paling signifikan memengaruhi penurunan kesejahteraan psikologis, sedangkan aspek lainnya tidak berpengaruh secara signifikan. Variabel stres akademik memiliki kontribusi sebesar 40,9% terhadap kesejahteraan psikologis santri putri Pondok Pesantren X, sedangkanlainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.
6. *Self esteem* dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri putri Pondok Pesantren X dengan nilai $F = 36,439$ dan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Besaran pengaruh ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0,434 yang berarti kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 43,4% terhadap variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini menegaskan bahwa *self esteem* dan stres akademik merupakan dua faktor yang saling berkaitan dan bekerja secara sinergis dalam

membentuk kondisi kesejahteraan psikologis santri. Variabel *self-esteem* dan stres akademik secara simultan memiliki kontribusi sebesar 43,4% terhadap kesejahteraan psikologis santri putri Pondok Pesantren X. Sementara itu, 56,6% variasi kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan saran untuk berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bagi Santri

- a. *Self esteem* santri yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk meningkatkan kepercayaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Aspek pembentuk utama *self esteem* santri adalah aspek *virtue* (31%), yang mencerminkan bahwa penilaian diri santri lebih banyak dipengaruhi oleh nilai moral dan kepatuhan terhadap norma. Oleh karena itu, santri dianjurkan untuk terus mempertegas nilai-nilai moral dan integritas dalam setiap aspek kehidupan, sekaligus lebih mengenali dan mengapresiasi kelebihan serta pencapaian diri, baik dalam bidang akademik maupun keagamaan. Membangun pola pikir yang positif dan mengikuti kegiatan yang dapat mengasah kompetensi diri, seperti kajian ilmiah, organisasi, atau kegiatan pengembangan diri lainnya, dapat menjadi langkah nyata dalam memperkuat *self esteem*.

- b. Tingkat stres akademik sebagian besar santri berada pada kategori sedang dengan aspek utama berupa kesulitan manajemen waktu. Oleh karena itu, santri perlu mengembangkan kemampuan pengelolaan waktu yang lebih efektif, misalnya dengan menyusun jadwal harian yang terstruktur antara kegiatan akademik dan kewajiban pesantren, memprioritaskan tugas berdasarkan urgensi, serta memanfaatkan waktu luang secara produktif. Selain itu, santri juga dianjurkan untuk lebih aktif mencari dukungan dari teman sebaya atau pengurus pesantren ketika merasa kewalahan menghadapi tuntutan yang menumpuk.
- c. Kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori sedang dengan aspek otonomi paling rendah menunjukkan bahwa santri masih perlu memperkuat kemandirian dalam pengambilan keputusan dan pemahaman diri. Guna meningkatkan *self acceptance*, santri dianjurkan untuk terus menumbuhkan rasa syukur dan penerimaan terhadap kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Santri dianjurkan untuk mengembangkan refleksi diri secara rutin, berani mengutarakan kebutuhan dan pendapat kepada pembimbing atau pengurus, serta aktif mencari makna dan tujuan dari setiap aktivitas yang dijalani di pesantren agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan sejahtera secara psikologis.

2. Bagi Pondok Pesantren

- a. Pihak pesantren diharapkan dapat merancang program psikoedukasi yang berfokus pada pengelolaan stres akademik dan penguatan *self esteem* santri, mengingat kedua variabel ini secara simultan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Program tersebut dapat berupa pelatihan manajemen waktu, *workshop* pengembangan diri, maupun sesi konseling rutin yang tersedia bagi seluruh santri.
- b. Pesantren perlu memperhatikan keseimbangan antara kepadatan aktivitas keagamaan dan kebutuhan psikologis santri. Pemberian ruang istirahat yang cukup, kesempatan untuk berekspresi, serta lingkungan yang suportif dan hangat dapat menjadi faktor pelindung yang memperkuat kesejahteraan psikologis santri dalam jangka panjang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa dengan populasi atau sampel yang lebih beragam, seperti santri putra, santri dari berbagai jenjang pendidikan, atau pondok pesantren dari daerah yang berbeda, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan *self esteem*, stres akademik, dan kesejahteraan psikologis.
- b. Penelitian ini menemukan bahwa *self esteem* dan stres akademik hanya menjelaskan 43,4% variasi kesejahteraan psikologis,

sehingga sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Peneliti selanjutnya dapat menjajaki variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis santri, seperti dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, religiusitas, strategi koping, atau kualitas tidur.

- c. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan penelitian yang lebih beragam, misalnya penelitian kualitatif atau metode campuran (*mixed methods*), untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan dinamika psikologis santri dalam menghadapi tuntutan kehidupan pesantren.
- d. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk menguji peran variabel mediator atau moderator, misalnya apakah dukungan sosial memediasi hubungan antara *self esteem* dengan kesejahteraan psikologis, atau apakah religiusitas memoderasi pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis santri.
- e. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan evaluasi dan uji coba ulang terhadap beberapa aitem pada skala *self esteem*, khususnya aitem nomor 6, 13, dan 16, guna memastikan konsistensi konstruksi instrumen dan ketepatan pengelompokan aitem sesuai indikator yang diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abunawas, N. F. A. S. G. K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14 no 1.
- Afifah Rusmayani, M. W. A. (2023). Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Idea: Jurnal Psikologi Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7, no 2.
- Ahmad, A. T., Psikologi, F., Negeri, U., & Makassar, M. (2025). *Self-Esteem Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*. 5(2).
- Akbar, A., & Zahfa, F. (2025). *Validitas and Reliabilitas Validity and Reliability*. 8781–8787.
- Almaliki, muhammad 'alawi. (2019). *Analisis faktor-faktor pembentuk self-esteem santri*.
- Alza, N., Zahrah, N., Setyani, R., Sukirno, H., Psikologi, P. S., & Ilmu, F. (2022). *Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik*. 10(2).
- Ananda, S., & Putri, S. R. (2026). *Pengaruh Self Esteem terhadap Toxic Relationship dalam Berpacaran pada Dewasa Awal*. 9, 321–324.
- Antovia, K., & Basaria, D. (2024). *Hubungan Self Esteem dengan Psychological WellBeing pada Remaja Pengguna Instagram*. 8(3), 459–464.
- Assafitria, L. R. (2024). *Pengaruh Fathering terhadap Self Esteem pada Mahasantri Putri Ar-razi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Az-zahra, K. M., & Iskandar, I. (2025). *Hubungan antara Self Esteem dengan Kesejahteraan Psikologis Di Remaja Kampung Keduagung Tengah Kecamatan Cibadak Kab. Lebak*. April, 7518–7524.
- Aziza Fitriah, Dyta Setiawati Hariyono, & A. W. R. P. (n.d.). Kecerdasan Emosi, Self-Esteem Dan Psychological Well-Being Pada Relawan Covid-19. *Jurnal Studia Insania*, Vol. 10, N, hal 01-09.

- Billah, K. M. (2022). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Cholili, Abd. Hamid, P. M. K. (n.d.). *Self-Esteem and Social Support on Resilience Female Prisoners*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Danyalin, A. M., & Tantiani, F. F. (2022). *Kesesakan dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Pondok Pesantren*. 9(April), 29–40. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2022.03.003>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Noviana, R. (2022). *Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa Profile of Perceived Academic Stress in Students Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Surabaya , (Jain et al ., 2014 ; Aihie & Ohanaka , 2019 13(3), 395–402.*
- Diana, N. N. (2019). *Hubungan Self Esteem Dan Self Acceptence Dengan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Diva Indah Sari Abdullah, Asniar Khumas, A. R. P. (2025). Psikoedukasi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Siswi SMA Negeri 5 Kota Parepare. *Jurnal Kebajikan, Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3.
- Dryon Taluke, Ricky S. M Lakat, A. S. (2019). Analisis Preferensi Masyarakat dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Jurnal Spasial*, 6 no.2.
- Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, N. B. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 52–58.
- Eva, N. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan*. 152–162.
- Ezalina Ezalina, Alfianur Alfianur, D. D. (2023). Self Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10, 37–43.
- Fitrah, R. A., Psikologi, F., & Makassar, U. B. (2023). *Hubungan stres akademik*

dengan Impulsive Buying.

Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa di Indonesia: Studi Literature*. 14, 265–273.

Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus*. 5(1), 331–341.

Hartati, T. P. (2025). *Pengaruh Kesejahteraan Psikologis terhadap Kualitas Kehidupan Kerja Pegawai di DPRD Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ilham, A. (2022). *Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 1 No.1.

Irani, L. C., Maghfiroh, N. R., Dewanti, B., & Irhami, A. R. (n.d.). *Pengembangan Skala Self Esteem berbasis Aplikasi*. 6(1), 44–55.

Irfan Aulia Syaiful, S. S. (2025). *Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7, no.1.

Isnadya Athayana Putri, N. H. (2022). *Perbedaan Kesejahteraan Psikologis antara Voluntary dan Involuntary Singlehood pada Perempuan Dewasa Awal*. *Brpkm: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2.

Jessica Natasha, E. S. Y. (2025). *Hubungan Self esteem dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir yang Menggunakan Instagram*. *Jurnal Transformasi Humaniora*, 8, 9.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). *A multidimensional approach to measuring well-being in students : Application of the PERMA framework*. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 1–10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Laila, D. R. N. (2019). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being Pada Santri Hafidzah Ppq Nurul Huda Singosari Malang*. Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Lestari Icha, Hafnidar, Widi Astuti, L. M. (2024). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Remaja Panti Asuhan Raudhatul Amal di Idi Rayeuk. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2.

Mahendika, D., Sijabat, S. G., Stia, P., & Jakarta, L. A. N. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial , Strategi Coping , Resiliensi , dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi*. 1(02), 76–89.

Mardiatmoko, G. (2020). *Pentingnya Uji Asumsi Klasik pada Analisis Regresi Linier Berganda (Studi kasus Penyusunan Persamaan Allometrik Kenari Muda [Canarium Indicum L]) The Importance of the Classical Assumption Test in Multiple Linier Regression Analysis (A Case Study of the Pr*. 14(3), 333–342.

Margareta, J. (2022). *Pengaruh Motivasi Kerja dan Komitmen Organisasi terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Asuransi Astra Tb. Simatupang Jakarta*. 14(1), 1–14.

Mimi Deviana, Tri Umari, K. K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5.

Misbahudin, H. M. (2024). Analisis Pengaruh Tekanan Psikologis dan Beban Tugas terhadap Kesejahteraan Mental Santri: Studi Kasus. *AN NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan)*, 3 no.4.

Muhammad Rafiqi Damanik, Rusli, Randy Luther Manik, M. K. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan, dan Kelebihan. *Jiic: Jurnal Intelektual Insan Cendekia*, 2, no 7.

Murjani. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Cross-Border*, 5, no 1, 687–713.

Nabilla, S., Fitri, N. H., Psikologi, P. S., & Batam, U. (n.d.). *Tingkat Self esteem pada Remaja Sma/Smk*. 124–132.

Nafisah Aidah Rahman, Nurul Latifah, Sya'idatun Nailust Tsani, A. M. (2026). Efektivitas Pelatihan Koping Stres dalam Meningkatkan Mekanisme Koping: Studi Kuasi Eksperimen pada Santri Baru. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*,

8.

Ngutra, R. E., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2024). *Hubungan antara Stres Akademik*. 8(4), 229–236.

Noviantoro, Imam, G. S. (2019). Pengaruh Self esteem, Optimisme, dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well Being Guru Honorer SDN Kabupaten Serang. *Dialog*, 42, NO.1.

Nur Azza Nafisah, A. A. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Homesickness Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Amien Jember. *Afeksi: Jurnal Psikologi, Filsafat Dan Saintek*, 2.

Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2022). *Kesejahteraan psikologis santri indonesia*. 23(1), 86–97.

Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa*.

Refnandes, R., Yeni, F., & Afdila, F. (2024). *Stres dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Keperawatan Stress and Psychological Well-Being of New Nursing Students*. 8(2), 314–320.

Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, D., & Afridah., M. (2026). Stres Akademik Pada Masa Dewasa Awal Dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan Mindfulness: Studi Kasus Konseling. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11.

Robi Mustika, Fandy Ahmad Yunian, Ridlo Kamaludin Hendardi, R. D. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Negeri 1 Ayah: Dengan Moderasi Media Sosial. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, Vol. 20, N, 33–40.

Rosyana Amelia Sabela, Rizma Fithri, E. W. (2022). Academic Adjustment Mahasiswa Baru Ditinjau dari Self Esteem, Self Efficacy, dan Self Concept. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13.

Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.

- Salma, M. N. (2025). *Pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Putri Darul Hikmah Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sari, D. P., Agama, I., Negeri, I., & Curup, I. (2021). *Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal : Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup*. 5(2), 243–266.
- Sari, N., & Abidin, Z. (2022). *Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Hafiz Alquran*. 5(2), 105–122.
- Sibuea, R. K. (2019). *Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) dengan Kontrol diri pada Anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan*.
- Siti Roihanah, G. R. A. (2022). Gambaran Tingkat Stres pada Santri Baru di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9 no.2.
- Sosiady, M. (2020). *Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen*. 11, 14–28.
- Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, E. H. A. (n.d.). Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 8 No.
- Syafi, I., & Husni, M. (2024). *Hubungan Lingkungan Pesantren terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri : Study Kebiasaan di Pondok Modern Darul Khoirot Malang*. 1, 98–113.
- Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). *Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Psychological Disorder and Psychological Well-Being among First-year University Students*. 26, 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Tya Amiratul Faizah, Imas Kania Rahman, N. S. R. (2024). Hubungan Self esteem dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Korban Emotional Abuse. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIM)*, 8, no 5.

Ubaidillah, F. A., Hasan, N., & Rasyid, M. G. (2025). *Peranan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Santri Tahfidz Al- Qur ' an*. 2(2), 213–222. <https://doi.org/10.35316/jummy.v2i2.6609>

Utami, L., Ilahi, D. P., Ratih, A., Yenti, E., Aiken, I., & Isi, V. (2024). *Analisis Indeks Aiken Untuk Mengetahui Validitas Isi*. 6(1), 59–67.

Widyawati, S., Kurnia, M., & Ristiasih, R. (2022). *Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Study Descriptive: Psychological well-being of Adolescents*. 59–65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>

Wina Anjani, Yusafrida Rasyidin, E. P. U. (2020). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time Wina Anjani Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Article Information* : 3(2), 119–132.

Yosef Agung Novaliano Marpaung, Y. A. R. (2021). Pengaruh Self esteem terhadap Romantic Jealousy pada Individu Dewasa Awal. *Jca Psikologi*, 2 Nomor 3.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Aiken's V

Stres Akademik

Aitem	Rater			S ₁	S ₂	S ₃	Σs	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
Aitem 1	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 2	5	4	5	4	3	4	11	12	0,91667	TINGGI
Aitem 3	5	3	5	4	2	4	10	12	0,83333	TINGGI
Aitem 4	5	3	5	4	2	4	10	12	0,83333	TINGGI
Aitem 5	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 6	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 7	4	5	5	3	4	4	11	12	0,91667	TINGGI
Aitem 8	5	3	5	4	2	4	10	12	0,83333	TINGGI
Aitem 9	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 10	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 11	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 12	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 13	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 14	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 15	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 16	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 17	3	5	5	2	4	4	10	12	0,83333	TINGGI
Aitem 18	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 19	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 20	5	3	5	4	2	4	10	12	0,83333	TINGGI
Aitem 21	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 22	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 23	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 24	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 25	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 26	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 27	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 28	5	3	5	4	2	4	10	12	0,83333	TINGGI
Aitem 29	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 30	2	5	5	1	4	4	9	12	0,75	SEDANG
Aitem 31	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 32	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 33	3	5	5	2	4	4	10	12	0,83333	TINGGI
Aitem 34	5	5	5	4	4	4	12	12	1	TINGGI
Aitem 35	5	3	5	4	2	4	10	12	0,83333	TINGGI

Lampiran 2 Kuisioner

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama:

Usia:

Semester:

Jurusan:

Nama Kampus:

Lama Menetap di Pesantren Mahasiswa:

Kelas di Pesantren (Cth: Reguler):

Asal Sekolah:

PETUNJUK Pengerjaan:

4=Sangat Sesuai

3=Sesuai

2=Tidak Sesuai

1=Sangat Tidak Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah.

A. Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
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 pengetahuan 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 orang lain				
8	Tuntutan tugas dan aturan selama di pesantren sering membuat 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 kewalahan dengan tanggung jawab saya selama di pesantren				
27	Saya merasa nyaman berada di situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan saya				
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 kecewa 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 terlambat melakukan 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	Saya mampu membangun gaya hidup untuk diri saya sesuai dengan yang saya sukai				

B. Skala *Self esteem*

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya berusaha mengendalikan emosi saat sedang marah				
2	Saya tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler apa pun di kampus				
3	Saya meminta bantuan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah atau kampus				
4	Saya sering menyendiri di rumah atau di kelas				
5	Saya menerima kondisi diri saat ini				
6	Saya menerima risiko keputusan yang saya pilih				
7	Saya meminta maaf jika melakukan kesalahan				

8	Saya menghindari dari pergaulan yang membawa pengaruh buruk				
9	Saya terlibat aktif di kegiatan sosial masyarakat dan kampus				
10	Saya rajin beribadah				
11	Agama membentuk saya menjadi orang yang saya inginkan				
12	Saya sering berkata jujur				
13	Saya datang ke kampus tepat waktu				
14	Saya sering terlambat datang ke kampus				
15	Saya yakin mampu mewujudkan cita-cita saya				
16	Saya sering tidak dapat mengontrol diri saat marah pada orang lain				
17	Saya memiliki banyak kekurangan dalam diri				
18	Saya merasa sedih saat mengalami hal yang buruk				

C. Skala Stres Akademik

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengikuti instruksi dosen tanpa merasa terbebani secara psikologis				
2	Saya mudah mengutarakan kesulitan belajar kepada pengajar				
3	Saya merasa tertekan mengejar nilai kuliah dan hafalan sekaligus				
4	Saya tidak merasa tertekan dalam menyelesaikan target kuliah dan hafalan				
5	Saya tetap tenang meskipun hasil akademik belum maksimal				
6	Saya merasa mampu memenuhi target belajar hafalan yang saya tetapkan				
7	Saya percaya diri ketika menghadapi ujian atau setoran hafalan				
8	Saya tetap tenang saat ujian dimulai				
9	Saya dapat mengerjakan ujian dengan pikiran jernih				
10	Saya merasa terbebani saat harus belajar kelompok di kampus atau musyawarah di pesantren				

11	Saya merasa nyaman bekerja sama dengan teman satu kelas				
12	Saya dapat menyesuaikan diri dengan dinamika belajar kelompok				
13	Saya dapat berkoordinasi dalam tugas kelompok tanpa merasa tertekan				
14	Saya tertekan ketika teman sekamar lebih cepat menyelesaikan hafalan				
15	Saya cemas jika kemampuan saya dibandingkan dengan teman sekelas				
16	Saya tidak merasa tertinggal dari teman dalam belajar				
17	Saya kewalahan membagi waktu antara kuliah, hafalan, dan kegiatan pesantren				
18	Saya sering kehabisan waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan setoran				
19	Saya dapat mengatur waktu antara kuliah dan pesantren tanpa merasa kewalahan				
20	Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah dan hafalan tepat waktu				
21	Jadwal saya teratur antara kegiatan pesantren dan kampus				
22	Saya dapat menerima proses belajar tanpa merasa tertekan				
23	Saya tidak menyalahkan diri ketika belum mencapai target hafalan				
24	Saya menilai kemampuan diri secara realistis tanpa memberikan tekanan berlebihan pada diri sendiri				

Lampiran 3 Skoring

Skoring *Self esteem*

1	3	4	3	1	4	1	4	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	41
3	2	3	3	3	1	1	4	1	1	3	4	4	3	2	3	4	2	48
4	3	4	4	4	1	4	1	4	1	2	4	4	4	1	4	4	2	54
4	2	2	2	4	1	4	1	3	4	4	4	4	1	4	4	1	3	50
4	4	2	2	1	4	1	4	1	3	4	4	3	2	3	4	1	2	49
4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	2	2	47
4	1	3	2	4	2	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	3	51
3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	49
3	4	3	2	3	2	4	2	1	4	4	3	2	3	4	4	4	1	49
4	1	4	3	4	1	4	2	4	3	3	4	2	3	4	2	1	3	52
4	2	1	3	1	3	1	4	1	3	4	4	4	2	3	4	1	2	49
3	4	4	2	4	2	3	1	2	3	4	3	1	4	4	3	2	1	50
3	1	4	1	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	4	1	2	42
3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	1	3	4	2	2	3	52
3	2	1	4	3	1	4	1	2	3	4	3	2	3	4	2	3	2	47
3	4	3	4	1	3	1	3	1	2	4	3	4	1	4	4	3	2	50
2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	4	3	2	4	4	2	2	3	48
4	4	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	47
4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	2	2	3	2	1	1	48
3	1	2	3	4	1	3	3	3	4	4	3	1	4	4	3	2	3	51
3	4	4	3	1	4	3	1	1	4	3	4	1	4	4	2	1	1	48
3	3	2	2	3	2	4	1	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	49
3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	48
3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	49
3	2	1	3	2	4	1	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	47
3	4	2	2	3	2	3	1	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	49
4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	48
3	1	2	3	3	3	3	3	1	4	3	4	1	3	3	2	1	1	48
2	1	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	1	2	1	1	1	40
3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	45
4	1	2	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	1	50
4	2	2	1	3	2	4	1	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	49
3	1	2	4	1	4	1	4	1	2	4	4	3	3	4	2	2	2	48
4	1	3	1	2	2	4	1	2	4	4	4	1	4	4	1	2	2	46
3	1	4	3	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	4	2	1	2	45
4	4	2	2	3	1	4	1	3	4	4	4	2	4	4	2	2	1	51
3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	46
4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	46
4	3	2	4	1	4	1	4	1	2	4	4	3	1	1	4	2	2	47
3	2	1	2	3	2	4	1	2	2	1	4	3	1	2	2	2	2	42
2	4	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	46
4	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	1	48
4	2	2	2	3	2	3	1	3	3	4	4	1	3	4	3	2	1	48
3	1	2	1	1	3	1	3	1	2	4	4	3	2	3	4	2	3	41
3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	2	2	46
3	4	2	2	4	2	3	1	3	4	4	4	1	3	4	2	2	2	51
3	3	1	3	2	4	1	3	4	3	4	3	1	4	4	1	2	2	47
3	4	2	3	2	3	2	4	1	2	3	4	4	2	4	4	2	2	51
4	1	1	4	4	2	4	1	4	4	2	4	3	1	4	4	2	4	50
4	2	2	2	4	1	4	2	3	3	4	4	3	1	3	3	1	1	46
3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	46
3	1	2	4	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	48
3	1	1	2	3	1	4	1	3	2	3	3	2	3	4	2	2	1	41
3	4	2	2	3	2	3	1	2	3	4	3	1	3	3	2	2	1	45
3	3	2	1	3	1	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	46
3	3	1	1	3	1	4	1	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	48
2	3	1	4	1	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	1	1	45
4	3	2	2	3	2	4	1	3	3	4	4	2	2	4	2	1	1	47
3	4	2	1	4	1	4	1	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	53
4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	3	4	4	2	3	4	1	2	48
4	2	2	4	1	4	2	3	3	3	4	4	3	2	2	4	1	1	46
3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	4	3	1	4	4	2	2	2	47
4	4	1	2	4	1	4	1	4	4	3	3	2	3	4	2	2	2	48
3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	48
3	1	1	4	1	1	4	1	4	3	4	3	2	3	4	2	3	2	47
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	4	1	1	3	3	40
4	2	4	4	3	2	4	1	3	4	4	3	1	4	4	2	4	1	52
3	2	2	4	3	2	4	1	2	4	3	3	2	4	3	2	1	2	47
3	2	1	3	1	4	1	4	1	2	4	4	3	1	4	4	2	3	47
4	4	3	4	1	4	4	2	1	3	4	3	2	3	2	1	1	1	46
4	4	3	1	3	1	4	3	1	4	4	3	1	4	3	3	2	3	51
4	4	3	2	3	2	3	1	2	3	3	4	3	2	2	4	2	2	41
4	2	2	3	2	4	1	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	47
3	3	2	3	2	3	1	3	2	4	4	3	2	3	4	2	2	2	47
3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	1	1	46
4	4	1	4	1	4	1	4	1	3	4	4	2	3	4	2	2	2	48
4	4	4	4	4	1	4	1	3	4	4	4	3	1	4	3	1	2	53
3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	46
4	1	1	1	2	3	4	1	3	4	4	3	1	4	4	2	2	1	45
3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	44
3	3	1	4	1	4	1	4	1	3	3	4	2	4	4	3	1	1	48
4	4	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	51
4	1	3	3	3	1	3	1	1	3	4	3	2	4	4	1	3	2	45
4	4	1	2	4	2	3	1	2	3	4	3	3	2	4	2	2	2	48
3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	45
4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	4	4	2	2	2	51
3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	46
4	4	1	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	2	2	1	49
4	2	2	4	1	4	1	4	1	3	4	4	3	2	3	4	2	2	50
3	1	2	3	2	3	2	1	2	4	3	3	2	4	4	2	2	2	44
4	1	3	4	1	1	4	1	3	4	4	4	1	4	4	2	2	1	50
4	2	3	4	1	4	1	4	1	3	4	4	3	2	3	4	2	2	51
2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	1	44
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	44
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	48
3	1	3	1	4	1	4	1	4	4	4	3	1	3	4	2	1	1	45

Skoring Stres Akademik

2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	59
2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	49
2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	39
2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	54
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	50
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	57
2	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	51
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	53
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	54
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	44
2	2	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	44
2	2	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						

Skoring Kesejahteraan Psikologis

[illegible]

Correlations

^a. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).^a. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).^a. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's

929	25
-----	----

Lampiran 5 Uji Deskriptif

Data Demografi

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.00	13	13.3	13.3	13.3
	20.00	31	31.6	31.6	44.9
	21.00	29	29.6	29.6	74.5
	22.00	17	17.3	17.3	91.8
	23.00	3	3.1	3.1	94.9
	24.00	4	4.1	4.1	99.0
	25.00	1	1.0	1.0	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	2	2.0	2.0	2.0
	4.00	32	32.7	32.7	34.7
	5.00	1	1.0	1.0	35.7
	6.00	44	44.9	44.9	80.6
	8.00	18	18.4	18.4	99.0
	10.00	1	1.0	1.0	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Lamamondok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	36	36.7	36.7	36.7
	2.00	34	34.7	34.7	71.4
	3.00	21	21.4	21.4	92.9
	4.00	6	6.1	6.1	99.0
	8.00	1	1.0	1.0	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Kampus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	UB	11	11.2	11.2	11.2
	UIN Malang	79	80.6	80.6	91.8
	UM	7	7.1	7.1	99.0
	UNISMA	1	1.0	1.0	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Kelaspondok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bahasa	24	24.5	24.5	24.5
	Kitab	9	9.2	9.2	33.7
	Reguler	39	39.8	39.8	73.5
	Tahfidz	26	26.5	26.5	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Sekolaasal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MA	77	78.6	78.6	78.6
	SMA	17	17.3	17.3	95.9
	SMK	4	4.1	4.1	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Jurusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Administrasi Pendidikan	1	1.0	1.0	1.0
	Agrobisnis Perikanan	2	2.0	2.0	3.1
	Akuntansi	3	3.1	3.1	6.1
	Biologi	1	1.0	1.0	7.1
	BSA	1	1.0	1.0	8.2
	Ekonomi	1	1.0	1.0	9.2
	Ekonomi dan Bisnis	1	1.0	1.0	10.2
	Fisika	2	2.0	2.0	12.2
	HES	3	3.1	3.1	15.3
	HKI	4	4.1	4.1	19.4
	HTN	4	4.1	4.1	23.5
	IAT	11	11.2	11.2	34.7
	IPS	1	1.0	1.0	35.7
	Kenotariatan	1	1.0	1.0	36.7
	Manajemen	4	4.1	4.1	40.8
	Matematika	6	6.1	6.1	46.9
	MPI	2	2.0	2.0	49.0
	PAI	10	10.2	10.2	59.2
	PBA	7	7.1	7.1	66.3
	PBS	2	2.0	2.0	68.4
	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	1	1.0	1.0	69.4
	Pendidikan Kimia	1	1.0	1.0	70.4
	Pendidikan Matematika	1	1.0	1.0	71.4
	Pendidikan Seni Rupa	1	1.0	1.0	72.4
	Perpajakan	1	1.0	1.0	73.5
	PGMI	6	6.1	6.1	79.6
	PGMJ	1	1.0	1.0	80.6
	PIAUD	2	2.0	2.0	82.7
	PIPS	2	2.0	2.0	84.7
	PKh	2	2.0	2.0	86.7
	PPKN	1	1.0	1.0	87.8
	Psikologi	4	4.1	4.1	91.8
	SASING	1	1.0	1.0	92.9
	Tadris Matematika	1	1.0	1.0	93.9
	TBI	4	4.1	4.1	98.0
	Teknik Informatika	1	1.0	1.0	99.0
	Teknologi Pendidikan	1	1.0	1.0	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Kategorisasi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	98	34.00	61.00	51.2959	4.66222
X2	98	27.00	85.00	53.5510	9.28375
Y	98	80.00	162.00	123.1735	15.29236
Valid N (listwise)	98				

Self esteem

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	8.2	8.2	8.2
	Sedang	75	76.5	76.5	84.7
	Tinggi	15	15.3	15.3	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Stres Akademik

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	10	10.2	10.2	10.2
	Sedang	76	77.6	77.6	87.8
	Tinggi	12	12.2	12.2	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Kesejahteraan Psikologis

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	13	13.3	13.3	13.3
	sedang	67	68.4	68.4	81.6
	tinggi	18	18.4	18.4	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Uji Crosstab

Self Esteem

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
semster * kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

semster * kategori Crosstabulation

			kategori			
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
semester	2.00	Count	0	1	1	2
		% within semester	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	4.00	Count	2	24	6	32
		% within semester	6.3%	75.0%	18.8%	100.0%
	5.00	Count	0	0	1	1
		% within semester	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
	6.00	Count	4	36	4	44
		% within semester	9.1%	81.8%	9.1%	100.0%
	8.00	Count	2	14	2	18
		% within semester	11.1%	77.8%	11.1%	100.0%
	10.00	Count	0	0	1	1
		% within semester	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	8	75	15	98
		% within semester	8.2%	76.5%	15.3%	100.0%

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Klspsntrn * kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

Klspsntrn * kategori Crosstabulation

			kategori			
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Klspsntrn	Bahasa	Count	2	22	0	24
		% within Klspsntrn	8.3%	91.7%	0.0%	100.0%
	Kitab	Count	1	7	1	9
		% within Klspsntrn	11.1%	77.8%	11.1%	100.0%
	Reguler	Count	4	28	7	39
		% within Klspsntrn	10.3%	71.8%	17.9%	100.0%
	Tahfidz	Count	1	18	7	26
		% within Klspsntrn	3.8%	69.2%	26.9%	100.0%
Total	Count	8	75	15	98	
	% within Klspsntrn	8.2%	76.5%	15.3%	100.0%	

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Lamanyantri * kategori		98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

Lamanyantri * kategori Crosstabulation

			kategori			
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Lamanyantri	1.00	Count	1	27	8	36
		% within Lamanyantri	2.8%	75.0%	22.2%	100.0%
	2.00	Count	5	26	3	34
		% within Lamanyantri	14.7%	76.5%	8.8%	100.0%
	3.00	Count	2	17	2	21
		% within Lamanyantri	9.5%	81.0%	9.5%	100.0%
	4.00	Count	0	4	2	6
		% within Lamanyantri	0.0%	66.7%	33.3%	100.0%
	8.00	Count	0	1	0	1
		% within Lamanyantri	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	8	75	15	98	
	% within Lamanyantri	8.2%	76.5%	15.3%	100.0%	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia * kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

Usia * kategori Crosstabulation

			kategori			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	19.00	Count	2	10	1	13
		% within Usia	15.4%	76.9%	7.7%	100.0%
	20.00	Count	1	26	4	31
		% within Usia	3.2%	83.9%	12.9%	100.0%
	21.00	Count	2	22	5	29
		% within Usia	6.9%	75.9%	17.2%	100.0%
	22.00	Count	3	11	3	17
		% within Usia	17.6%	64.7%	17.6%	100.0%
	23.00	Count	0	3	0	3
		% within Usia	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	24.00	Count	0	3	1	4
		% within Usia	0.0%	75.0%	25.0%	100.0%
Total		Count	8	75	15	98
		% within Usia	8.2%	76.5%	15.3%	100.0%

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prodi * kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

Prodi * kategori Crosstabulation

Prodi			kategori			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Administrasi Pendidikan	Count		1	0	0	1
	% within Prodi		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Agrobisnis Perikanan	Count		0	2	0	2
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Akuntansi	Count		0	2	1	3
	% within Prodi		0.0%	66.7%	33.3%	100.0%
Biologi	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
BSA	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Ekonomi	Count		0	0	1	1
	% within Prodi		0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Ekonomi dan Bisnis	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Fisika	Count		0	2	0	2
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
HES	Count		1	2	0	3
	% within Prodi		33.3%	66.7%	0.0%	100.0%
HKI	Count		0	2	2	4
	% within Prodi		0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
HTN	Count		0	4	0	4
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
IAT	Count		1	7	3	11
	% within Prodi		9.1%	63.6%	27.3%	100.0%
IPS	Count		1	0	0	1
	% within Prodi		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Kenotariatan	Count		0	0	1	1
	% within Prodi		0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Manajemen	Count		0	4	0	4
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Matematika	Count		0	5	1	6
	% within Prodi		0.0%	83.3%	16.7%	100.0%
MPI	Count		0	2	0	2
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PAI	Count		2	7	1	10
	% within Prodi		20.0%	70.0%	10.0%	100.0%
PBA	Count		0	7	0	7
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PBS	Count		1	1	0	2
	% within Prodi		50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Kimia	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Matematika	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Seni Rupa	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Perpajakan	Count		0	0	1	1
	% within Prodi		0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
PGMI	Count		0	5	2	7
	% within Prodi		0.0%	71.4%	28.6%	100.0%
PIAUD	Count		0	2	0	2
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PIPS	Count		0	2	0	2
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PKh	Count		0	2	0	2
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PPKN	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Psikologi	Count		0	4	0	4
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
SASING	Count		0	1	0	1
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Tadris Matematika	Count		0	0	1	1
	% within Prodi		0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
TBI	Count		0	4	0	4
	% within Prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Teknik Informatika	Count		1	0	0	1
	% within Prodi		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Teknologi Pendidikan	Count		0	0	1	1
	% within Prodi		0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	Count		8	75	15	98
	% within Prodi		8.2%	76.5%	15.3%	100.0%

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
semster * kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

semster * kategori Crosstabulation

			kategori			
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
semester	2.00	Count	0	1	1	2
		% within semester	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	4.00	Count	2	24	6	32
		% within semester	6.3%	75.0%	18.8%	100.0%
	5.00	Count	0	0	1	1
		% within semester	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
	6.00	Count	4	36	4	44
		% within semester	9.1%	81.8%	9.1%	100.0%
	8.00	Count	2	14	2	18
		% within semester	11.1%	77.8%	11.1%	100.0%
	10.00	Count	0	0	1	1
		% within semester	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	8	75	15	98
		% within semester	8.2%	76.5%	15.3%	100.0%

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Klspsntrn * kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

Klspsntrn * kategori Crosstabulation

			kategori			
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Klspsntrn	Bahasa	Count	2	22	0	24
		% within Klspsntrn	8.3%	91.7%	0.0%	100.0%
	Kitab	Count	1	7	1	9
		% within Klspsntrn	11.1%	77.8%	11.1%	100.0%
	Reguler	Count	4	28	7	39
		% within Klspsntrn	10.3%	71.8%	17.9%	100.0%
	Tahfidz	Count	1	18	7	26
		% within Klspsntrn	3.8%	69.2%	26.9%	100.0%
Total	Count	8	75	15	98	
	% within Klspsntrn	8.2%	76.5%	15.3%	100.0%	

Stres Akademik**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
USIA * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

USIA * Kategori Crosstabulation

				Kategori			
				rendah	sedang	tinggi	Total
USIA	19.00	Count	1	10	2	13	
		% within USIA	7.7%	76.9%	15.4%	100.0%	
	20.00	Count	1	26	4	31	
		% within USIA	3.2%	83.9%	12.9%	100.0%	
	21.00	Count	5	19	5	29	
		% within USIA	17.2%	65.5%	17.2%	100.0%	
	22.00	Count	3	13	1	17	
		% within USIA	17.6%	76.5%	5.9%	100.0%	
	23.00	Count	0	3	0	3	
		% within USIA	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	
	24.00	Count	0	4	0	4	
		% within USIA	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	
	25.00	Count	0	1	0	1	
		% within USIA	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	
Total	Count	10	76	12	98		
	% within USIA	10.2%	77.6%	12.2%	100.0%		

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
SEMESTER * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

SEMESTER * Kategori Crosstabulation

			Kategori			
			rendah	sedang	tinggi	Total
SEMESTER	2.00	Count	1	1	0	2
		% within SEMESTER	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
	4.00	Count	4	24	4	32
		% within SEMESTER	12.5%	75.0%	12.5%	100.0%
	5.00	Count	0	1	0	1
		% within SEMESTER	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	6.00	Count	2	35	7	44
		% within SEMESTER	4.5%	79.5%	15.9%	100.0%
	8.00	Count	3	14	1	18
		% within SEMESTER	16.7%	77.8%	5.6%	100.0%
	10.00	Count	0	1	0	1
		% within SEMESTER	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	10	76	12	98	
	% within SEMESTER	10.2%	77.6%	12.2%	100.0%	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRODI * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

PRODI * Kategori Crosstabulation

PRODI			Kategori			Total
			rendah	sedang	tinggi	
Administrasi Pendidikan	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Agrobisnis Perikanan	Count		0	2	0	2
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Akuntansi	Count		0	1	2	3
	% within PRODI		0.0%	33.3%	66.7%	100.0%
Biologi	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
BSA	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Ekonomi	Count		1	0	0	1
	% within PRODI		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Ekonomi dan Bisnis	Count		1	0	0	1
	% within PRODI		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Fisika	Count		0	1	1	2
	% within PRODI		0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
HES	Count		0	2	1	3
	% within PRODI		0.0%	66.7%	33.3%	100.0%
HKI	Count		0	4	0	4
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
HTN	Count		0	4	0	4
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
IAT	Count		1	6	4	11
	% within PRODI		9.1%	54.5%	36.4%	100.0%
IPS	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Kenotariatan	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Manajemen	Count		0	4	0	4
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Matematika	Count		0	5	1	6
	% within PRODI		0.0%	83.3%	16.7%	100.0%
MPI	Count		0	2	0	2
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PAI	Count		1	8	1	10
	% within PRODI		10.0%	80.0%	10.0%	100.0%
PBA	Count		1	5	1	7
	% within PRODI		14.3%	71.4%	14.3%	100.0%
PBS	Count		1	0	1	2
	% within PRODI		50.0%	0.0%	50.0%	100.0%
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Kimia	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Matematika	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Seni Rupa	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Perpajakan	Count		1	0	0	1
	% within PRODI		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
PGMI	Count		0	7	0	7
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PIAUD	Count		1	1	0	2
	% within PRODI		50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
PIPS	Count		0	2	0	2
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PKh	Count		0	2	0	2
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PPKN	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Psikologi	Count		1	3	0	4
	% within PRODI		25.0%	75.0%	0.0%	100.0%
SASING	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Tadris Matematika	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
TBI	Count		0	4	0	4
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Teknik Informatika	Count		0	1	0	1
	% within PRODI		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Teknologi Pendidikan	Count		1	0	0	1
	% within PRODI		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count		10	76	12	98
	% within PRODI		10.2%	77.6%	12.2%	100.0%

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KAMPUS * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

KAMPUS * Kategori Crosstabulation

			Kategori			
			rendah	sedang	tinggi	Total
KAMPUS	UB	Count	1	10	0	11
		% within KAMPUS	9.1%	90.9%	0.0%	100.0%
	UIN Malang	Count	7	60	12	79
		% within KAMPUS	8.9%	75.9%	15.2%	100.0%
	UM	Count	1	6	0	7
		% within KAMPUS	14.3%	85.7%	0.0%	100.0%
	UNISMA	Count	1	0	0	1
		% within KAMPUS	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	10	76	12	98	
	% within KAMPUS	10.2%	77.6%	12.2%	100.0%	

LAMANYANTRI * Kategori Crosstabulation

			Kategori			Total
			rendah	sedang	tinggi	
LAMANYANTRI	1.00	Count	5	27	4	36
		% within LAMANYANTRI	13.9%	75.0%	11.1%	100.0%
	2.00	Count	3	25	6	34
		% within LAMANYANTRI	8.8%	73.5%	17.6%	100.0%
	3.00	Count	1	18	2	21
		% within LAMANYANTRI	4.8%	85.7%	9.5%	100.0%
	4.00	Count	1	5	0	6
		% within LAMANYANTRI	16.7%	83.3%	0.0%	100.0%
	8.00	Count	0	1	0	1
		% within LAMANYANTRI	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	10	76	12	98	
	% within LAMANYANTRI	10.2%	77.6%	12.2%	100.0%	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KLSPSNTRN * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

KLSPSNTRN * Kategori Crosstabulation

			Kategori			
			rendah	sedang	tinggi	Total
KLSPSNTRN	Bahasa	Count	2	18	4	24
		% within KLSPSNTRN	8.3%	75.0%	16.7%	100.0%
	Kitab	Count	0	8	1	9
		% within KLSPSNTRN	0.0%	88.9%	11.1%	100.0%
	Reguler	Count	4	34	1	39
		% within KLSPSNTRN	10.3%	87.2%	2.6%	100.0%
	Tahfidz	Count	4	16	6	26
		% within KLSPSNTRN	15.4%	61.5%	23.1%	100.0%
Total	Count	10	76	12	98	
	% within KLSPSNTRN	10.2%	77.6%	12.2%	100.0%	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ASALSEKOLAH * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

ASALSEKOLAH * Kategori Crosstabulation

			Kategori			Total
			rendah	sedang	tinggi	
ASALSEKOLAH	MA	Count	7	61	9	77
		% within ASALSEKOLAH	9.1%	79.2%	11.7%	100.0%
	SMA	Count	3	13	1	17
		% within ASALSEKOLAH	17.6%	76.5%	5.9%	100.0%
	SMK	Count	0	2	2	4
		% within ASALSEKOLAH	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	10	76	12	98	
	% within ASALSEKOLAH	10.2%	77.6%	12.2%	100.0%	

Kesejahteraan Psikologis

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
usia * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

usia * Kategori Crosstabulation

			Kategori			Total
			rendah	sedang	tinggi	
usia	19.00	Count	3	7	3	13
		% within usia	23.1%	53.8%	23.1%	100.0%
	20.00	Count	4	22	5	31
		% within usia	12.9%	71.0%	16.1%	100.0%
	21.00	Count	4	22	3	29
		% within usia	13.8%	75.9%	10.3%	100.0%
	22.00	Count	1	13	3	17
		% within usia	5.9%	76.5%	17.6%	100.0%
	23.00	Count	0	1	2	3
		% within usia	0.0%	33.3%	66.7%	100.0%
	24.00	Count	1	2	1	4
		% within usia	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%
Total		Count	13	67	18	98
		% within usia	13.3%	68.4%	18.4%	100.0%

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
semester * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

semester * Kategori Crosstabulation

			Kategori			
			rendah	sedang	tinggi	Total
semester	2.00	Count	0	1	1	2
		% within semester	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	4.00	Count	5	21	6	32
		% within semester	15.6%	65.6%	18.8%	100.0%
	5.00	Count	0	1	0	1
		% within semester	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	6.00	Count	6	33	5	44
		% within semester	13.6%	75.0%	11.4%	100.0%
	8.00	Count	2	10	6	18
		% within semester	11.1%	55.6%	33.3%	100.0%
	10.00	Count	0	1	0	1
		% within semester	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	13	67	18	98	
	% within semester	13.3%	68.4%	18.4%	100.0%	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
prodi * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

prodi * Kategori Crosstabulation

prodi			Kategori			Total
			rendah	sedang	tinggi	
Administrasi Pendidikan	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Agrobisnis Perikanan	Count		1	1	0	2
	% within prodi		50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
Akuntansi	Count		1	2	0	3
	% within prodi		33.3%	66.7%	0.0%	100.0%
Biologi	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
BSA	Count		0	0	1	1
	% within prodi		0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Ekonomi	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Ekonomi dan Bisnis	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Fisika	Count		0	2	0	2
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
HES	Count		1	2	0	3
	% within prodi		33.3%	66.7%	0.0%	100.0%
HKI	Count		1	3	0	4
	% within prodi		25.0%	75.0%	0.0%	100.0%
HTN	Count		0	4	0	4
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
IAT	Count		2	8	1	11
	% within prodi		18.2%	72.7%	9.1%	100.0%
IPS	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Kenotariatan	Count		0	0	1	1
	% within prodi		0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Manajemen	Count		0	4	0	4
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Matematika	Count		2	2	2	6
	% within prodi		33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
MPI	Count		0	2	0	2
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PAI	Count		1	6	3	10
	% within prodi		10.0%	60.0%	30.0%	100.0%
PBA	Count		2	3	2	7
	% within prodi		28.6%	42.9%	28.6%	100.0%
PBS	Count		0	1	1	2
	% within prodi		0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Kimia	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Matematika	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Pendidikan Seni Rupa	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Perpajakan	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PGMI	Count		1	2	4	7
	% within prodi		14.3%	28.6%	57.1%	100.0%
PIAUD	Count		0	1	1	2
	% within prodi		0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
PIPS	Count		0	2	0	2
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PKh	Count		0	2	0	2
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
PPKN	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Psikologi	Count		1	2	1	4
	% within prodi		25.0%	50.0%	25.0%	100.0%
SASING	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Tadris Matematika	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
TBI	Count		0	4	0	4
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Teknik Informatika	Count		0	1	0	1
	% within prodi		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Teknologi Pendidikan	Count		0	0	1	1
	% within prodi		0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	Count		13	67	18	98
	% within prodi		13.3%	68.4%	18.4%	100.0%

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kampus * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

kampus * Kategori Crosstabulation

			Kategori			
			rendah	sedang	tinggi	Total
kampus	UB	Count	2	8	1	11
		% within kampus	18.2%	72.7%	9.1%	100.0%
	UIN Malang	Count	11	52	16	79
		% within kampus	13.9%	65.8%	20.3%	100.0%
	UM	Count	0	6	1	7
		% within kampus	0.0%	85.7%	14.3%	100.0%
	UNISMA	Count	0	1	0	1
		% within kampus	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	13	67	18	98	
	% within kampus	13.3%	68.4%	18.4%	100.0%	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
lamanyantri * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

lamanyantri * Kategori Crosstabulation

			Kategori			
			rendah	sedang	tinggi	Total
lamanyantri	1.00	Count	4	24	8	36
		% within lamanyantri	11.1%	66.7%	22.2%	100.0%
	2.00	Count	5	24	5	34
		% within lamanyantri	14.7%	70.6%	14.7%	100.0%
	3.00	Count	4	12	5	21
		% within lamanyantri	19.0%	57.1%	23.8%	100.0%
	4.00	Count	0	6	0	6
		% within lamanyantri	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	8.00	Count	0	1	0	1
		% within lamanyantri	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	13	67	18	98	
	% within lamanyantri	13.3%	68.4%	18.4%	100.0%	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kelaspesntren * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

kelaspesntren * Kategori Crosstabulation

			Kategori			
			rendah	sedang	tinggi	Total
kelaspesntren	Bahasa	Count	3	14	7	24
		% within kelaspesntren	12.5%	58.3%	29.2%	100.0%
	Kitab	Count	2	7	0	9
		% within kelaspesntren	22.2%	77.8%	0.0%	100.0%
	Reguler	Count	2	32	5	39
		% within kelaspesntren	5.1%	82.1%	12.8%	100.0%
	Tahfidz	Count	6	14	6	26
		% within kelaspesntren	23.1%	53.8%	23.1%	100.0%
Total	Count	13	67	18	98	
	% within kelaspesntren	13.3%	68.4%	18.4%	100.0%	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
asalsekolah * Kategori	98	100.0%	0	0.0%	98	100.0%

asalsekolah * Kategori Crosstabulation

			Kategori			Total
			rendah	sedang	tinggi	
asalsekolah	MA	Count	8	55	14	77
		% within asalsekolah	10.4%	71.4%	18.2%	100.0%
	SMA	Count	2	12	3	17
		% within asalsekolah	11.8%	70.6%	17.6%	100.0%
	SMK	Count	3	0	1	4
		% within asalsekolah	75.0%	0.0%	25.0%	100.0%
Total	Count	13	67	18	98	
	% within asalsekolah	13.3%	68.4%	18.4%	100.0%	

Lampiran 6 Uji Asumsi

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			98
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		11.65082599
Most Extreme Differences	Absolute		.058
	Positive		.034
	Negative		-.058
Test Statistic			.058
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.571
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.558
		Upper Bound	.584

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS * SELF ESTEEM	Between Groups	(Combined)	6163.620	13	474.125	2.411	.008
		Linearity	3511.323	1	3511.323	17.854	<.001
		Deviation from Linearity	2652.297	12	221.025	1.124	.352
	Within Groups		16520.431	84	196.672		
	Total		22684.051	97			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS * SELF ESTEEM	.393	.155	.521	.272

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS * STRES AKADEMIK	Between Groups	(Combined)	14132.772	35	403.793	2.928	<.,001
		Linearity	9280.510	1	9280.510	67.287	<.,001
		Deviation from Linearity	4852.262	34	142.714	1.035	.443
	Within Groups		8551.279	62	137.924		
	Total		22684.051	97			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS * STRES AKADEMIK	-.640	.409	.789	.623

Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	SELF ESTEEM	.775	1.291
	STRES AKADEMIK	.775	1.291

a. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS

Uji Heterokidastitas

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-13.229	15.571		-.850	.398
	SELF ESTEEM	.473	.271	.199	1.746	.084
	STRES AKADEMIK	.002	.085	.002	.021	.984

a. Dependent Variable: ABS_RES

Lampiran 7 Uji Hipotesis

Uji Regresi Linier Berganda

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.659 ^a	.434	.422	11.62419

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Self Esteem terhadap Kesejahteraan Psikologis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.443 ^a	.196	.187	13.78488

a. Predictors: (Constant), se

Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.640 ^a	.409	.403	11.81610

a. Predictors: (Constant), sa

Uji F Simultan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9847.474	2	4923.737	36.439	<,001 ^b
	Residual	12836.577	95	135.122		
	Total	22684.051	97			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Uji T (Parsial)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	139.568	20.726		6.734	<,001
	X1	.611	.298	.186	2.048	.043
	X2	-.891	.150	-.541	-5.951	<,001

a. Dependent Variable: Y

Analisis Aspek yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Self esteem

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	competence, significance, virtue, power ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: pwb

b. All requested variables entered.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.936	22.811		1.225	.224
	power	-.607	.816	-.070	-.744	.459
	significance	1.536	1.067	.127	1.440	.153
	virtue	3.744	.801	.413	4.674	<,001
	competence	2.817	.932	.282	3.022	.003

a. Dependent Variable: pwb

Stres Akademik

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	selfinflictedstress, peerstress, studyingstressgrup, teststress, timemanagementstress, teacherstress, resultstress ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: pwb

b. All requested variables entered.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	177.299	7.606		23.310	<.,001
	teacherstress	.734	1.244	.058	.590	.556
	resultstress	1.135	.741	.153	1.532	.129
	teststress	-1.027	.962	-.114	-1.067	.289
	studyingstressgrup	-2.126	.816	-.224	-2.605	.011
	peerstress	-.156	.732	-.018	-.214	.831
	timemanagementstress	-2.748	.539	-.484	-5.100	<.,001
	selfinflictedstress	-1.782	.947	-.218	-1.883	.063

a. Dependent Variable: pwb

Lampiran 8 Uji Keterbacaan

[illegible]

Lampiran 9 Surat Izin Pra Penelitian

Surat Mahasiswa https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/sisbak/contents/cetakPrasip*



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 2266/FPsi.1/PP.009/10/2025 29 Oktober 2025
Hal : **IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI**

Kepada Yth.
Pengasuh Pondok pesantren mahasiswa Alhikmah
alfatimiyyah
Jl. Joyo Suko No.60 A, Merjosari, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang, Jawa Timur 65144
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan **observasi pra skripsi**, kepada:

Nama / NIM : LIYAH ANIQOH ARIFIN / 220401110226
Judul Proposal : Psychological well-being
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
2. Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog

Tempat Observasi : Pondok pesantren mahasiswa Alhikmah alfatimiyyah
Tanggal Observasi : 30-10-2025 s.d 15-11-2025
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Muallifah

f2

 Dipindai dengan CamScanner

29/10/2025,

Lampiran 10 Hasil Penilaian Redaksional

Aspek	Aitem		Keterangan
	F	UF	
Stres Pengajar	1,2	3,4,5	Item Berwarna Menandakan adanya perbaikan redaksioanl
Stres Hasil	6,7	8,9,10	
Stres Ujian	11,12	13,14,15	
Stres Belajar dalam Kelompok	16,17	18,19,20	
Stres Teman Sebaya	21,22	23,24,25	
Stres Manajemen Waktu	26,27	28,29,30	
Stres Diri Sendiri	31,32	33,34,35	

Lampiran 11 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur

Panelis 1

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Iqbal Ali Wapa,
Pekerjaan : Dosen & Praktisi
NIP/NIDN :

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Stres Akademik yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh *self esteem* dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada santri putri pondok pesantren X" yang disusun oleh :

Nama : Liyah Aniqoh Arifin
NIM : 220401110226

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Stres Akademik adalah sebagai berikut :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

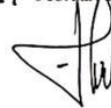
.....

.....

.....

Malang, 27 Februari 2026

Rater,



Iqbal Ali Wapa, M. Psi

Panelis 2

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Abd. Hamid Cholli, M.Psi, Psikolog
 Pekerjaan : Dosen
 NIP/NIDN : 198906022023211026

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Stres Akademik yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh *self esteem* dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada santri putri pondok pesantren X" yang disusun oleh :

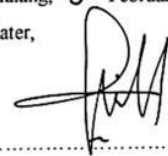
Nama : Liyah Aniqoh Arifin
 NIM : 220401110226

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Stres Akademik adalah sebagai berikut :

..... Sebaiknya dg catatan dr dosen.....

Malang, 9 Februari 2026

Rater,



Panelis 3

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muh. Anwar Fu'ady
 Pekerjaan : Dosen
 NIP/NIDN : 198501102023211022

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Stres Akademik yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh *self esteem* dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada santri putri pondok pesantren X" yang disusun oleh :

Nama : Liyah Aniqoh Arifin
 NIM : 220401110226

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Stres Akademik adalah sebagai berikut :

.....

.....

.....

.....

.....

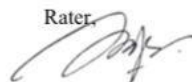
.....

.....

.....

Malang, 11 Februari 2026

Rater,



Muh. Anwar Fu'ady