

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN ISLAM AL-IMAN MUNTILAN

Vickyta Maya Rosellawati ¹, Endah Kumala Dewi ¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 5072

vickytamayarr@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Pondok Pesantren Islam Al-Iman Muntilan. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah pikiran, perasaan, dan tindakan individu yang sesuai dengan berbagai situasi dan untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu mencapai potensi psikologis sepenuhnya, serta menjalani hidupnya dengan perasaan positif dan mampu untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja santri yang berusia 12-16 tahun sebanyak 137 subjek dengan sampel penelitian 103 subjek. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala regulasi diri (20 aitem, $\alpha = 0.851$) dan Skala Kesejahteraan Psikologis (23 aitem, $\alpha = 0.909$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Pondok Pesantren Islam Al-Iman. Analisis statistik menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.610 dengan signifikansi $p < 0.001$ ($p < 0.05$). Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 37,2% terhadap kesejahteraan psikologis santri.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis; regulasi diri; remaja santri

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS AT THE AL- IMAN ISLAMIC BOARDING SCHOOL IN MUNTILAN

Vickyta Maya Rosellawati ¹, Endah Kumala Dewi ¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 5072

vickytamayarr@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-regulation and psychological well-being among adolescents at the Al-Iman Islamic Boarding School in Muntilan. Self-regulation refers to an individual's ability to adapt thoughts, emotions, and behaviors to suit various situations and achieve specific goals. Psychological well-being is defined as a condition in which individuals realize their full psychological potential, experience positive emotions, and function optimally across different aspects of life. The population consisted of 137 adolescent students aged 12–16 years, with a sample of 103 participants selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Self-Regulation Scale (20 items; $\alpha = 0.851$) and the Psychological Well-Being Scale (23 items; $\alpha = 0.909$). The findings revealed a significant positive relationship between self-regulation and psychological well-being. Statistical analysis using simple linear regression indicated a correlation coefficient of 0.610 with a significance level of $p < 0.001$ ($p < 0.05$). Self-regulation accounted for 37.2% of the variance in students' psychological well-being.

Keywords: psychological well-being; self-regulation; adolescent santri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Institusi pendidikan formal di Indonesia yang menerapkan kurikulum keagamaan di dalamnya adalah pesantren (Sa'adah, 2023). Di dalam pesantren terdapat pendidikan berlandaskan Islam, pembelajaran mengenai metode berdakwah, pengembangan keterampilan hidup bermasyarakat, serta pendidikan lain yang sejalan dengan tujuan keislaman (Poerwanto & Murdiyani, 2021). Pembelajaran tersebut berbeda dengan sekolah pada umumnya yang lebih menekankan pada pembelajaran akademik. Selain itu, kegiatan pembelajaran santri di pesantren dilaksanakan pada pagi, sore, dan malam hari (Shelma & Ridwan, 2018), sedangkan di sekolah umum kegiatan pembelajaran dilaksanakan pada pagi sampai siang atau sore hari. Para santri juga memiliki beban tambahan seperti hafalan Al-qur'an, pembelajaran tentang diniyah, ibadah, akidah, dan kitab-kitab lainnya (Faridah, 2019). Lingkungan pesantren juga berbeda dengan lingkungan pendidikan umumnya karena setiap harinya santri dikelilingi oleh teman sebaya dan guru yang berdampak signifikan terhadap kehidupan sehari-harinya (Khusumadewi & Pramesti, 2023). Oleh karena itu, muncul juga tantangan sosial yang harus santri hadapi, seperti konflik dengan teman sebaya, *homesickness*, serta masalah penyesuaian diri (Khusumadewi & Pramesti, 2023).

Pesantren merupakan lembaga pendidikan dengan ciri khas mewajibkan siswanya untuk tinggal di asrama (Luthfiyah & Putrikita, 2024). Kewajiban untuk

tinggal di dalam asrama ini, tentunya menuntut remaja agar terbiasa untuk mandiri dalam menjalani kesehariannya dan menghadapi persoalan di dalam lingkungan pesantren. Selain itu, pondok pesantren juga memiliki aturan masing-masing untuk para santrinya (Rahmah dkk, 2023). Beragamnya peraturan di pondok pesantren dapat menjadi salah satu faktor penyebab santri mengalami stres dikarenakan perubahan pola hidup yang dijalani (Munawaroh, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmah dkk. (2023) pada santri dan santriwati remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara, menunjukkan bahwa 44 santri (20,2%) mengalami stres ringan, 164 santri (75,2%) stres sedang, dan 10 santri (4,6%) stres berat. Hasil penelitian tersebut menjadi salah satu bukti bahwa sebagian besar santri memiliki stres sedang selama menjalani kehidupan sebagai santri.

Salah satu tantangan lain yang harus santri hadapi adalah perasaan tidak betah terhadap lingkungan pondok pesantren karena selain lingkungannya yang berbeda, terdapat tuntutan untuk menghafalkan Al-qur'an atau menjadi seorang hafidz. Pada tahun 2024, *Radar Mojokerto* melaporkan kasus seorang santri di Pesantren Amanatul Ummah Pacet yang meninggal dunia saat berusaha kabur dari pondok pesantren. Alasan santri tersebut kabur adalah tidak betah tinggal di pondok karena kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya. Kasus tersebut merupakan salah satu bukti bahwa kehidupan yang dijalani santri di pondok pesantren bukan merupakan hal yang mudah karena santri dituntut untuk harus mampu beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren.

Kaburnya santri dari pondok pesantren maupun stres yang mereka rasakan merupakan pertanda bahwa tantangan terberat yang dialami oleh santri adalah

tantangan untuk bisa menyesuaikan diri. Ketika santri tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren terutama dengan aktivitas atau kegiatannya, hal tersebut dapat mengakibatkan santri mengalami stres yang berlebihan (Faiqoh dkk., 2023). Individu yang memiliki tingkat stres tinggi, akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Refnandes dkk., 2024). Maka dari itu kondisi mental dan emosional santri perlu menjadi perhatian utama karena remaja santri yang mengalami tekanan emosional dan kesulitan dalam menyesuaikan diri akan cenderung menunjukkan perilaku yang tidak wajar, seperti malas belajar, tidak mematuhi peraturan yang ada, kabur dari pondok pesantren, atau melakukan hal negatif lainnya (Fitriani dkk., 2020).

Umumnya, para santri berusia sekitar 12/13 hingga 18/19 tahun, yang mana termasuk dalam masa remaja (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Dalam masa perkembangannya, remaja akan berhadapan dengan tantangan untuk bisa menemukan identitas dirinya (Santrock, 2012). Di sisi lain, seorang remaja juga cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, sehingga mereka memerlukan suatu gambaran yang jelas tentang dirinya (Wulandari dkk., 2023). Selain itu, remaja juga perlu menyesuaikan dengan perubahan penampilan mereka, membangun citra tubuh yang positif, mengembangkan perilaku yang sesuai secara sosial, serta berkompetensi di sekolah dan lingkungan sosial (Çuhadaroğlu, 2018). Namun sayangnya, santri di pondok pesantren menghadapi berbagai tantangan pribadi, akademis, dan sosial yang mana dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan dan kinerja akademis mereka (Khusumadewi & Pramesti, 2023). Padahal ketika kondisi mental dan emosional seorang remaja terabaikan begitu saja, maka hal

tersebut dapat berdampak terhadap kesejahteraan psikologisnya. Seorang individu yang didominasi oleh perasaan sejahtera, akan lebih kuat dalam mengatasi rintangan kehidupan serta menganggap tantangan sebagai proses pembelajaran (Dayyana, 2021). Maka dari itu, menjaga kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting bagi para santri.

Penelitian yang mengukur kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren sudah banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Maryam (2024) kepada 172 santri di suatu pondok pesantren yang mendapatkan hasil bahwa 7 santri (4%) kesejahteraan psikologisnya sangat rendah, 62 santri (36%) kesejahteraan psikologisnya rendah, 64 santri (37%) berada pada tingkat sedang, 30 santri (18%) kesejahteraan psikologisnya tinggi, dan 9 santri (5%) di tingkat sangat tinggi. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar tingkat kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren tersebut berada di kategori rendah dan sedang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryatiningsih dkk. (2024) di suatu pondok pesantren di Sidoarjo menunjukkan hasil yang berbeda. Dari 291 santri, ada 22 santri (8%) dengan kesejahteraan psikologis sangat rendah, 60 santri (21%) dengan kesejahteraan psikologis rendah, 117 santri (40%) dengan kesejahteraan psikologis sedang, 71 santri (24%) dengan kesejahteraan psikologis tinggi, dan 21 santri (7%) dengan kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas santri di pondok pesantren tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang ke arah tinggi.

Huppert (2009) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi hidup yang baik, yang melibatkan perasaan positif dan kemampuan berperan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dapat dilihat berdasarkan kemampuannya untuk berdamai dengan kekurangan dan kelebihan diri, menjalin interaksi yang positif dengan orang lain, mengambil keputusan secara otonom, mengatur lingkungan di sekitarnya, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu mengarahkan tindakan yang bertujuan mengembangkan diri (Ryff, 2014). Menurut Prasetyaningrum dkk. (2021), seorang santri yang memiliki kesejahteraan (*well being*) cenderung merasakan emosi positif dan suasana hati yang baik, sehingga muncul kepuasan terhadap diri, relasi yang sehat dengan orang lain, serta mampu berfungsi secara optimal di pesantren.

Secara empiris, kesejahteraan psikologis telah terbukti berdampak terhadap perkembangan positif remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sejahtera secara psikologis cenderung memiliki resiliensi yang baik (Sagone & Caroli, 2014), mampu mengendalikan diri dengan baik dan memiliki dukungan sosial yang memadai (Ronen dkk., 2016), serta cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi (Mahendika & Sijabat, 2023). Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami kekecewaan dan ketidakpuasan kepada diri mereka, kesulitan dalam menetapkan tujuan hidup, ketergantungan pada orang lain atau kurang mandiri, mengalami hambatan dalam bersosialisasi, serta merasa terisolasi (Ryff, 2014).

Ryff (2014) mengemukakan model multidimensi kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 6 dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri. Perilaku kabur dari pondok yang dilakukan oleh santri, apabila dilihat dari model multidimensi kesejahteraan sosial Ryff (2014), merupakan salah satu pertanda bahwa santri masih belum bisa menguasai lingkungannya dan mengarahkan tindakan yang bertujuan mengembangkan diri. Hal tersebut menunjukkan santri tersebut masih belum bisa mengontrol dan menyesuaikan perilaku, emosi, serta pikiran mereka agar sesuai dengan tujuan jangka panjang mereka.

Ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, individu perlu untuk mengatasi stres dengan menyusun strategi, rencana, atau pola pikir mereka agar lebih adaptif (Singh & Sharman, 2018). Maka dari itu, individu perlu membangun keterbukaan diri sehingga mereka mampu menerima dukungan dari lingkungan sekitarnya. Menurut Ryff (2008), dukungan sosial memiliki peran dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial adalah bantuan yang didapatkan seorang individu dari lingkungan sosial mereka, seperti keluarga, teman, guru, dan anggota masyarakat lainnya (Mahendika & Sijabat, 2023). Individu yang dihadapkan dengan situasi yang menantang memerlukan dukungan sosial karena dapat berpengaruh terhadap keyakinan akan kemampuannya. Penelitian oleh Sari dan Sumiati (2016), menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan efikasi diri pada siswa kelas X Jurusan Akuntansi SMK Bina Pangudi Luhur Jakarta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika seseorang

mendapatkan dukungan dari sekitarnya, mereka akan cenderung lebih yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

Individu yang efikasi dirinya baik cenderung lebih baik dalam mengatur dan mengendalikan dirinya. Hal tersebut didukung dengan penelitian Efendi dkk. (2020) yang hasilnya adalah adanya hubungan antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Zimmerman (2000) yang mengemukakan bahwa regulasi diri tidak hanya melibatkan kemampuan seseorang dalam mengelola perilaku mereka ketika menghadapi berbagai situasi, tetapi juga mencakup pengetahuan dan keyakinan diri (*self-efficacy*) bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menggunakan keterampilan tersebut dalam konteks yang relevan.

Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur atau mengubah perilakunya berdasarkan situasi atau tuntutan yang dihadapi (Baumeister & Vohs, 2007). Individu yang regulasi dirinya baik, ketika menghadapi situasi yang mengharuskannya untuk melakukan penyesuaian diri, akan mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahannya tersebut (Poerwanto & Murdiyani, 2021). Menurut Singh dan Sharma (2018) kekuatan individu dan kemampuan dalam mengelola diri dapat menjadi pelindung diri dari dampak negatif stres. Ketika seorang santri mengetahui tujuannya belajar di pondok pesantren dan memahami strategi untuk mencapainya, maka dampak negatif stres akan cenderung tidak mereka alami. Maka dari itu, seorang santri di pondok pesantren diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan cara memperkuat kemampuan

mengelola dirinya. Regulasi diri berkaitan dengan kesejahteraan psikologis karena seseorang dengan kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri akan membantunya dalam mengoptimalkan kesehatan mentalnya (Singh & Sharman, 2018).

Beberapa studi sebelumnya memperlihatkan hasil bahwa regulasi diri berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Salah satu penelitiannya adalah yang dilakukan oleh Ikrimasari (2023) kepada santri tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang. Penelitian tersebut mendapatkan temuan bahwa regulasi diri berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, makin baik regulasi diri santri tahfidz, makin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, jika regulasi diri santri tahfidz rendah, maka kesejahteraan psikologisnya juga cenderung menurun. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Salleh dkk. (2021) kepada mahasiswa *Salahaddin University* di Kurdistan yang mendapatkan hasil bahwa regulasi diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Akan tetapi, dari berbagai studi yang ada, penelitian Tumiwan dan Huwae (2023) menunjukkan temuan yang berbeda. Penelitian tersebut mendapati bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa bidik misi. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri bukanlah faktor tunggal yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada kelompok mahasiswa tersebut.

Penelitian di atas menunjukkan bahwa masih ada gap penelitian terkait hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian yang membahas keterkaitan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis

dalam lingkup pondok pesantren belum banyak ditemukan. Di sisi lain, masih ditemukan fakta bahwa santri di pondok pesantren kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga muncul kasus santri yang kabur maupun merasa stres. Padahal menurut model multidimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2014), individu dengan kemampuan untuk menguasai lingkungannya cenderung kesejahteraan psikologisnya tinggi. Kesejahteraan psikologis juga merupakan aspek penting yang perlu dimiliki oleh setiap santri. Bagaimana regulasi diri dapat berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan psikologis santri juga perlu dikaji ulang. Dengan demikian, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti lebih lanjut terkait hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Pondok Pesantren Islam Al-Iman Muntilan.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian sebelumnya, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Pondok Pesantren Islam Al-Iman Muntilan?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan pada remaja di Pondok Pesantren Islam Al-Iman Muntilan.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diambil beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan terkait regulasi diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini dapat berkontribusi menambah pemahaman yang lebih mendalam terkait pentingnya regulasi diri bagi kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, remaja santri yang tinggal di pondok pesantren terdorong untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri untuk bisa meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

b. Bagi institusi

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam memperluas wawasan pihak institusi mengenai urgensi regulasi diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Islam Al-Iman Muntilan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji topik terkait regulasi diri dan kesejahteraan psikologis.