

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA PESANTREN DI MTS AL ASROR

Shela Tri Widyastuti¹, Lusi Nur Ardhiani¹
15000122120050

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail : tugasshelaa@gmail.com

ABSTRAK

Penyesuaian diri sebagai bagian dari perjalanan hidup individu salah satunya bagi siswa pesantren tahun pertama. Kehidupan di pesantren memiliki dinamika yang berbeda dengan kehidupan individu sebelumnya ketika masih tinggal dengan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri pada siswa pesantren di MTs Al Asror. Populasi penelitian ini terdiri dari siswa pesantren tahun pertama di MTs Al Asror berjumlah 187 Orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampling total dimana seluruh populasi akan dipilih untuk menjadi subjek penelitian. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala *Self-Esteem* (17 butir, $\alpha = 0.820$) dan Skala Penyesuaian Diri (22 Butir, $\alpha = 0.869$). Teknik analisis regresi sederhana dipilih untuk menguji hipotesis dan didapatkan hasil ($r = 0.658$; $p = < 0.001$) serta koefisien determinasi $R^2 = 0.433$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri dengan kontribusi *self-esteem* sebagai variabel prediktor sebanyak 43,3% mempengaruhi variabel penyesuaian diri dan 56,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel yang tidak ada dalam penelitian ini. Semakin tinggi *self-esteem*, maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa pesantren di MTs Al Asror. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-esteem*, maka semakin rendah juga penyesuaian diri siswa pesantren di MTs Al Asror.

Kata kunci : *self-esteem*; penyesuaian diri; siswa pesantren

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SELF-
ADJUSTMENT AMONG ISLAMIC BOARDING SCHOOL STUDENTS AT
MTS AL ASROR**

Shela Tri Widyastuti¹, Lusi Nur Ardhiani¹
15000122120050

¹**Faculty of Psychology, Diponegoro University**
Prof. Mr. Sunario Street., Tembalang, Semarang, 50275
Email : tugasshelaa@gmail.com

ABSTRACT

Self-adjustment is part of an individual's life journey, aptriculary for first-year boarding school students. Life at boarding school has a different dynamic compared to the student's previous life while living with their parents. This study aims to examine the relationship between self-esteem and self-adjustment among boarding school students at MTs Al Asror. The population of this study consisted of first-year boarding school students at MTs Al Asror, totaling 187 students. The sampling technique used was total sampling, in which the entire population was selected as the research subjects. Data collection utilized the Self-Esteem Scale (17 items, $\alpha = 0.820$) and the Self-Adjustment Scale (22 items, $\alpha = 0.869$). Simple regression analysis was chosen to the hypothesis, yieldeng result of ($r = 0.658$; $p = < .001$) an coefficient of determination $R^2 = 0.433$. The results indicate a significant positive relationship between self-esteem and self-adjustment, with self-esteem contributing 43,3% as a predictor variable influencing self-adjustment, while the remaining 56,7 % is influenced by variables not included this study. The higher the self-esteem, the higher the self-adjustment of boarding school students at MTs Al Asror. Conversely, the lower the self-esteem, the lower the self-adjusment of boarding school students at MTs Al Asror.

Keywords : *self-esteem; self-adjustment: boarding school students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu pondasi bagi sebuah bangsa untuk dapat menciptakan generasi emas penerus bangsa. Pendidikan bisa dikatakan fenomena fundamental dalam kehidupan individu karena dimana ada manusia disitu pasti ada pendidikan walaupun hanya dalam bentuk paling sederhana (Nurul Reskiawan & Andi Agustang, 2021). Tantangan masa depan yang semakin kompleks mendorong adanya kebutuhan peningkatan kualitas SDM agar dapat bersaing di masa mendatang. Remaja merupakan bagian dari perkembangan hidup individu dimana pada tahap ini terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa awal yang menimbulkan perubahan signifikan baik secara biologis, intelektual, maupun psikososial (Diorarta & Mustikasari, 2020). Individu mulai melakukan pencarian identitas diri pada masa remaja yang tentunya membutuhkan penyesuaian baik pada diri maupun lingkungan (Putri, 2018). Saat memasuki masa remaja awal individu akan mengalami masa peralihan dari pendidikan sekolah tingkat dasar menuju satu tahapan lebih tinggi yaitu Sekolah Menengah Pertama. *Top-dog phenomenon* merupakan fenomena yang terjadi pada siswa-siswa kelas VII yang sedang mengalami transisi dari SD ke SMP, dimana mereka yang awalnya berada di posisi teratas (siswa yang paling tua) ke posisi terendah (siswa paling muda)(Zakiyah dkk., 2012).

Terdapat berbagai jenis lembaga pendidikan di Indonesia salah satunya adalah pondok pesantren. Menurut data dari kementerian agama Republik Indonesia pada tahun 2024/2025 terdapat 42.433 pondok pesantren yang aktif di Indonesia (Khoeron, 2025). Banyak orang tua di Indonesia memilih pesantren sebagai tempat untuk menyekolahkan anaknya karena di pesantren anak tidak hanya mendapatkan pembelajaran secara akademik namun juga pembelajaran agama. Sekolah asrama telah ada selama berabad-abad sebagai bentuk pendidikan intensif di mana siswa tinggal di sekolah dan hanya pulang ke rumah pada akhir pekan dan liburan (Xing dkk., 2021).

Beberapa orang tua memilih sekolah dengan model asrama untuk memperkuat keterampilan sosial anak-anak mereka dengan interaksi yang muncul dari teman sebaya, yang mendukung perkembangan kognitif dan non-kognitif tanpa batasan keluarga (Lin dkk., 2025). Sekolah asrama umumnya menyediakan tugas harian yang terstruktur dan kesempatan belajar mandiri yang lebih luas, mengurangi kemungkinan siswa mengabaikan tugas dari sekolah serta mendorong durasi belajar yang lebih luas (Tong dkk., 2024). Terdapat perdebatan mengenai dampak asrama terhadap perkembangan siswa. Di satu sisi, beberapa studi empiris melaporkan bahwa tinggal di asrama memiliki dampak positif terhadap perkembangan akademik dan emosional siswa (Huang & Li, 2017; Wu dkk., 2017). Alasannya adalah bahwa melalui sekolah asrama siswa terpapar pada lingkungan belajar dan tinggal yang kolektif yang mungkin memberi mereka lebih banyak waktu dan akses yang lebih baik ke fasilitas sekolah seperti perpustakaan dan gimnasium dibandingkan dengan siswa non-asrama (Adetunji dalam Wang, 2024). Siswa

asrama juga mungkin memiliki lebih banyak kesempatan untuk berkomunikasi dan belajar dari teman sekelas serta guru mereka (Martin dkk., 2014).

Di sisi lain, hasil yang bertentangan ditunjukkan oleh beberapa studi empiris, dengan beberapa melaporkan dampak negatif tinggal di asrama terhadap prestasi akademik siswa, adaptasi sekolah, depresi, kecemasan, dan kompetensi sosial-emosional (Li dkk., 2017; Wang dkk., 2017). Saat mengelola sejumlah besar anak, sekolah tidak dapat sepenuhnya menyediakan dukungan pembelajaran, kognisi sosial, dan pengalaman hidup bagi setiap anak (Liu dkk., 2014). Perbedaan kehidupan ketika siswa harus tinggal di asrama salah satunya adalah kemandirian. Tinggal di asrama membuat anak belajar hidup mandiri tanpa terus bergantung dengan orang tua dan wali asrama yang akan menjadi penanggung jawab mereka. Pola interaksi anak juga akan lebih sering dilakukan kepada teman sebaya, pengasuh asrama, maupun guru di sekolah.

Pondok pesantren memiliki aturan yang berbeda dengan sekolah pada umumnya. Kegiatan belajar pada sekolah umum dilaksanakan mulai dari pagi hingga sore hari namun berbeda dengan pondok pesantren yang memiliki kegiatan belajar lebih panjang mulai dari pagi, sore hingga malam hari. Siswa yang tinggal di pesantren datang dari berbagai daerah di Indonesia yang berbeda sehingga mereka memiliki heterogenitas yang tinggi baik dari latar belakang, penggunaan bahasa maupun status sosial ekonomi. Menjalani kehidupan di pesantren membuat siswa harus beradaptasi dengan budaya dan kebiasaan yang ada di pesantren agar tercipta keseimbangan (Pritaningrum, M. & Hendriani, W. 2013). Proses ini

memerlukan penyesuaian sosiobudaya dan psikologis yang menantang karena mereka berusaha membangun hubungan yang bermakna sesuai dengan budaya yang sudah ada (Gong dkk., 2021). Penyesuaian psikologis mencakup berbagai aspek kesehatan mental, yang dapat dipengaruhi secara positif maupun negatif oleh berbagai kondisi dalam proses akulturasi, yang disebut sebagai kondisi akulturasi. Taušová dkk., (2019) mengonseptualisasikan hasil akulturasi sebagai penyesuaian psikologis, yang mencakup baik penyesuaian positif seperti kepuasan hidup maupun penyesuaian negatif seperti stres akulturasi dan masalah kesehatan mental.

Permasalahan yang sering dialami oleh siswa pesantren tahun pertama diantaranya yaitu rindu dengan orang tua, tidak terbiasa dengan jadwal yang padat, sulit memahami bahasa, kesulitan hidup mandiri dan tidak betah di pondok. Sebagian besar gangguan psikologis menyebabkan kerusakan emosional, kognitif, atau sosial dan remaja yang mengalami kondisi tersebut berisiko lebih tinggi mengalami pengalaman sekolah yang negatif, yang dapat menyebabkan putus sekolah dini (Esch dkk., 2014). Salah satu perubahan yang terjadi ketika siswa tinggal di pesantren yaitu transformasi hubungan dengan orang tua dan teman sebaya. Banyak individu tak terkecuali remaja yang tidak dapat merasakan kebahagiaan bahkan menderita dalam hidupnya disebabkan oleh ketidakcakapan dalam hal penyesuaian pada berbagai aspek kehidupan seperti keluarga, sekolah, pertemanan maupun dalam kehidupan bermasyarakat (Putri, 2018). Remaja bagian dari tahap paling kritis dalam perkembangan manusia dan remaja adalah kelompok yang paling berisiko mengalami ketidakseimbangan klinis, sekolah dan sosial. Remaja berada pada periode perkembangan yang ditandai dengan paparan terhadap

faktor stres lingkungan dan risiko yang lebih tinggi terhadap perilaku bermasalah (Kanwar, 2021).

Menurut Pranoto dkk. (2019), penyesuaian diri adalah tindakan mengubah perilaku agar terbentuk hubungan antara individu dan lingkungan yang harmonis. Penyesuaian merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan, yang berarti individu memiliki mekanisme yang cukup untuk merasa baik, berintegrasi, merespons tuntutan lingkungan secara memadai, dan mencapai tujuannya (Madariaga dalam Piqueras dkk., 2019). Perilaku yang sering muncul pada siswa yang belum beradaptasi dengan lingkungan *boarding school* diantaranya jarang bersosialisasi dengan teman, lebih suka menyendiri, jarang keluar dari kamar dan tidak menaati aturan yang ada (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022).

Penyesuaian diri terdiri atas *recognition, participation, social approval, altruisme* dan *conformity* (Schneider, 1964). *Recognition*, hubungan sosial yang harmonis tercipta dari adanya rasa saling menghargai antar sesama. *Participation*, mampu membangun relasi yang baik dan terlibat aktif dalam kegiatan sosial. *Social approval*, individu peka terhadap permasalahan yang dihadapi orang lain. *Altruisme*, dicirikan dengan sikap rendah hati dan mengutamakan kepentingan banyak orang dibanding kepentingan diri sendiri. *Conformity*, kesadaran dalam menghormati dan mematuhi dan menghormati aturan yang ada di lingkungan. Sedangkan, faktor penyesuaian diri menurut Schneider (1964) yang tertuang dalam buku "*Personal Adjustment and Mental Health*" yaitu pertama kondisi fisik, kedua

perkembangan dan kematangan, ketiga faktor psikologis, keempat kondisi lingkungan, serta yang terakhir yaitu faktor kebudayaan dan agama.

Selama masa remaja, otak secara struktural dan fungsional belum cukup matang untuk memberikan kendali yang optimal bagi pengendalian perilaku dan regulasi diri remaja secara umum, membuat remaja rentan terhadap perilaku berisiko serta kesulitan penyesuaian (Ahmed dkk., 2015). Pada proses penyesuaian diri dengan lingkungan didapati hasil bahwa masih terdapat siswa yang tidak berhasil mencapainya (Fitri, 2017). Siswa yang gagal dalam proses penyesuaian diri akan merasa terisolir bahkan dapat dikucilkan oleh teman-temannya (Aulia & Kustanti, 2021). Ketika individu gagal menyesuaikan diri hal yang akan muncul yaitu perasaan selalu merasa salah dalam hal apapun, tidak terarah secara emosional, sikap tidak realistis dan perilaku agresif (Fajar & Aviani, 2022). Kemampuan penyesuaian diri terutama pada siswa tahun pertama yang baru memulai kehidupan di pesantren penting agar siswa dapat tetap bertahan di lingkungan yang baru.

Cognitive Appraisal Theory menjelaskan bahwa respon emosional dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menafsirkan sebuah stimulus (Lazarus, 1982). Faktor pribadi dalam diri meliputi keyakinan, motif, harapan, dan komitmen mempengaruhi individu dalam melakukan penilaian terhadap stimulus. Misalnya, ketika individu menghadapi stres respon emosional yang muncul berbeda-beda pada setiap individunya. Berdasarkan *cognitive appraisal theory* penyesuaian diri pada siswa pesantren dapat dilihat dari bagaimana siswa menafsirkan tuntutan dan

tantangan di pesantren dengan sumber daya dalam diri yang mereka miliki untuk menghadapi hal itu. Penyesuaian diri merupakan proses dinamis dimana siswa melakukan evaluasi kognitif terhadap situasi baru kemudian menyesuaikan perilaku dan strategi coping yang tepat berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan. Jika siswa menilai dirinya memiliki sumber daya yang memadai maka akan mendorong penyesuaian diri yang baik siswa di pesantren. Begitu pula sebaliknya ketika siswa menilai sumber daya yang dimilikinya secara negatif maka siswa akan rentan menghadapi stres dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.

Self-esteem telah menjadi salah satu kriteria klasik untuk penyesuaian remaja (Martínez dkk., 2021). Konstruk ini sangat penting selama masa kanak-kanak dan remaja dimana itu merupakan periode yang kritis bagi pembentukan identitas karena *self-esteem* memengaruhi prestasi akademik, stabilitas emosional, dan penyesuaian sosial (Mann dalam Choi dkk., 2025). *Self-esteem* yang tinggi telah disebutkan pengaruhnya dalam memudahkan adaptasi dan meningkatkan kepercayaan diri dan mendorong keterlibatan sosial (Quinton, 2020). Tingginya *self-esteem* dalam diri diketahui dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan dan ketahanan itu sendiri dapat memperkuat dan meningkatkan rasa percaya diri.

Self-esteem merupakan konseptualisasi deskriptif dan penilaian diri yang dibuat oleh individu terhadap diri sendiri (Abdel-Khalik, 2016). *Self-esteem* mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan, termasuk kemampuan berkomunikasi dan gaya komunikasi, kemauan untuk belajar dan melaksanakan

tugas, serta kemampuan untuk menjalin dan mempertahankan hubungan yang sehat (Ford & Arter, 2013). Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi menggambarkan kondisi pribadi yang positif yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku yang baik saat melakukan interaksi sosial (Srisayekti & Setiady, 2015). Hal ini dapat mendukung upaya individu dalam menyesuaikan diri terutama saat memulai kehidupan baru di pondok pesantren. Sebaliknya, seseorang dengan *self-esteem* yang rendah sering merasa kesulitan saat melakukan adaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Rendahnya *self-esteem* membuat seseorang tidak percaya terhadap dirinya sendiri, ragu-ragu dalam membuat keputusan, dan sulit mengatasi kritikan maupun tekanan dari teman sebaya (Yuono dkk., 2024).

Self-esteem rendah pada diri individu dicirikan dengan individu yang cenderung menjauh dari hubungan yang memandang mereka lebih positif daripada cara mereka memandang diri mereka sendiri (Harris & Orth, 2020). Anak-anak dan remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami dukungan sosial yang lebih sedikit dan pengalaman hubungan yang lebih negatif seiring waktu, yang dapat semakin menurunkan *self-esteem*. Sebagian besar individu secara bertahap meningkatkan *self-esteem* seiring bertambahnya usia dan menjadi dewasa, sehingga peningkatan *self-esteem* yang normal dari masa kanak-kanak hingga dewasa juga dapat bermanfaat bagi kualitas hubungan sosial (Orth dkk., 2018). Dengan demikian, *self-esteem* diduga menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan penyesuaian diri siswa yang tinggal di pesantren.

Berdasarkan sumber yang sudah ada diketahui bahwa sudah terdapat penelitian dengan menggunakan variabel yang sama yaitu *self-esteem* dan penyesuaian diri diantaranya penelitian oleh Khalid dan Indrawati (2021) dengan subjek mahasiswa rantau dimana variabel *self-esteem* memberikan pengaruh sebesar 58.4% terhadap penyesuaian diri. Devi dan Fourianalistyawati (2018) dengan hasil *self-esteem* memprediksi penyesuaian diri dengan konteks peran ibu rumah tangga. Lalu, ada penelitian oleh Pranoto dkk. (2019), dengan subjek remaja panti asuhan yang mendapatkan hasil adanya hubungan signifikan antara harga diri dengan penyesuaian diri.

Penelitian terdahulu dengan variabel yang sama sudah pernah dilakukan. Penelitian terdahulu dengan variabel yang sama kebanyakan dilakukan kepada subjek mahasiswa ataupun pada individu dewasa sedangkan penelitian dengan subjek remaja awal khususnya yang baru memasuki Sekolah Menengah Pertama masih jarang ditemukan sehingga terdapat kesenjangan subjek penelitian. Selain itu, masih terbatas penelitian di kalangan siswa SMP di pondok pesantren yang menghadapi tantangan penyesuaian yang unik. Kehidupan siswa di pesantren menjadi fenomena yang ingin peneliti teliti dan menjadi kebaruan penelitian. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri pada siswa pesantren di MTs Al Asror.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri pada siswa pesantren di MTs Al Asror ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan positif antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri pada siswa pesantren di MTs Al Asror.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memajukan dan mengembangkan teori-teori psikologi terutama bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan terutama terkait dengan variabel *self-esteem* dan penyesuaian diri ditinjau dari konteks budaya pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan pengetahuan baru bagi subjek tentang *self-esteem* dan penyesuaian diri.

b. Sekolah

Dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi mengenai kondisi penyesuaian diri pada siswa khususnya pada siswa kelas 7 yang baru memasuki masa SMP.

c. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya, harapannya penelitian ini dapat dijadikan salah satu bagian literatur untuk penelitian di masa depan dan dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih sempurna.