

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tak asing dengan istilah Pondok Pesantren yang merupakan lembaga pendidikan tertua di Indonesia ialah suatu tempat pembelajaran dengan menekankan ajaran keislaman yang ciri khasnya menjadikan asrama sebagai tempat tinggal para santri. Kehidupan pondok pesantren tentu berbeda dengan kehidupan sekolah reguler pada umumnya, dimana tuntutan mendalami ilmu agama dan umum disatupadukan. Selain itu, aturan ketat senantiasa digelar dalam rangka mendisiplinkan juga menambah wawasan para santri melalui kegiatan beragam seperti kajian kitab, praktik bahasa asing, ekstrakurikuler, dan lain sebagainya.

Keberadaan santri merupakan salah satu unsur dari pondok pesantren. Dalam kajian Santri sebagai Remaja sebuah kajian dalam psikologi pendidikan yang dilakukan oleh Abdul Aziz Sebayang, santri secara umum ialah mereka yang istiqomah belajar agama dari kitab-kitab, berkepribadian apik, dan tentu mengamalkan pengetahuannya yang didapat dari kyai yang diikutinya. Secara khususnya, santri ialah prediket peserta didik yang belajar mondok di pesantren secara lahir dengan tradisinya dan batin yakni dengan prinsip idealisme sebagai bekal dalam masa pendidikan maupun kehidupan selepasnya.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Abdul Aziz Sebayang, "Santri Sebagai Remaja: Kajian Psikologi Pendidikan," *Bahsun Ilmy: Jurnal Pendidikan Islam* 01, no. 01 (2020): 13–24.

Santri tergolong dalam fase remaja. KBBI memaknai sebagai pribadi yang mulai dewasa. Remaja ialah masa dimana individu berkembang dari saat pertama mereka menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai dengan tahap kematangan seksual yang mengalami perkembangan psikologis dan pola peralihan dari ketergantungan menjadi relatif mandiri disertai perubahan fisik, emosional, sosial maupun kognitif.<sup>2</sup> WHO dalam jurnal yang digarap Ade Wulandari, remaja ialah kelompok yang berusia 10-19 tahun dan terbagi menjadi pertumbuhan dan perkembangan dalam tiga tahap, remaja awal (11-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 17-20 tahun).<sup>3</sup> Sebagai seorang santri juga siswa di pondok pesantren, mereka diharapkan mempunyai semangat hidup yang semampai disertai keuletan, optimis, dan dorongan meraih kesuksesan. Untuk mencapai harapan tersebut, sejatinya diawali dengan salah satu faktor yakni kesejahteraan psikologis santri.

Menurut Ryff pada tahun 1989, *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis ialah suatu keadaan dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat membuat suatu keputusan, mengatur setiap perilaku, menciptakan dan mengelola lingkungan yang sesuai dengan

---

<sup>2</sup> Hikmandayani dkk., *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), 1.

<sup>3</sup> Ade Wulandari, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya," *Jurnal Keperawatan Anak 2* (2014): 39–43, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>.

kebutuhan mereka, dan berusaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari segi tingkat tujuan individu dalam hidup dan sejauh mana individu bertanggungjawab untuk diri mereka sendiri. Ryff menjelaskan bahwasanya kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya *happiness*, kepuasan hidup dan tidak terdapatnya gejala-gejala depresi.<sup>4</sup> Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya; usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, religiusitas, kesehatan, evaluasi hidup, dan *Locus of Control*.<sup>5</sup> Dalam perspektif islam, kesejahteraan psikologis disebutkan dalam salah satu surah Makkiyah sebagai berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: “*sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*” (Q.S. At-Tin/95:4)

Dalam ayat ini, Allah mengingatkan manusia untuk mengembangkan potensi luar biasa yang telah diberikan-Nya agar dapat berfungsi dengan baik. Manusia memiliki dua pilihan: mengembangkan potensi baik atau buruk dengan

---

<sup>4</sup> C. D. Ryff “Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well Being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069 – 1081.

<sup>5</sup> Tia Ramadhani, Djunaedi Djunaedi, dan Atiek Sismiati S., “Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta),” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 108, <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>.

masing-masing konsekuensinya. Berkenaan dengan mengembangkan potensi, individu perlu memperhatikan hal-hal berikut ini yaitu, terbuka pada pengalaman baru, menyadari yang ada pada dirinya, dan melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.<sup>6</sup> Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, seseorang dapat memaksimalkan anugerah Allah yang diberikan dalam bentuk *ahsan taqwim* dan menggunakannya untuk menjadi pribadi yang produktif, inovatif, dan religius. Ketika masa muda bisa semaksimal mungkin untuk bersinergi, sedangkan ketika diusia senja tidak menjadi manusia yang merasa hampa dan sia-sia, manusia inilah yang disebut memiliki kesejahteraan psikologi sebenar-benarnya.<sup>7</sup>

Kesejahteraan psikologis didapat jika individu merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam hasil penelitian Akhtar pada tahun 2009 dalam jurnal yang digarap Fadhillah, mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk memupuk emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi kecenderungan berperilaku negatif, dan mengendalikan emosi dengan mudah.<sup>8</sup> Maka dari itu, kebahagiaan ialah salah satu hal yang esensial dalam kehidupan.

---

<sup>6</sup> C. D. Ryff "Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069 – 1081.

<sup>7</sup> Fachiatuzahro, "Psychological Well Being dalam Q.S. At-Tin," *Al-Mubin; Islamic Scientific Journal* 5, no. 01 (2022): 56–62, <https://doi.org/10.51192/almubin.v5i01.262>.

<sup>8</sup> Erdo Primada Akhmad Fadhillah, "Hubungan Antara Psychological Well-Being dan Happiness pada Remaja di Pondok Pesantren," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2016): 69–79, <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1545>.

KBBI memaparkan kebahagiaan berasal dari kata “bahagia” yang dimaknai sebagai perasaan atau keadaan senang dan tenang (terbebas dari hal yang menyusahkan) yang sifatnya psikis menyangkut perasaan seseorang.<sup>9</sup> Kebahagiaan ialah keadaan subjektif terhadap suatu hal yang terjadi pada diri seseorang mengenai rasa senang, tenang, tentram, ikhlas, syukur, dan sabar berkaitan dengan hal-hal kebendaan maupun non kebendaan.<sup>10</sup> Socrates seorang filsuf barat menuturkan *eudaimonia* atau kebahagiaan jiwa merupakan intisari kehidupan manusia dan untuk mencapainya diperlukan kebajikan. Sedangkan, dalam perspektif Al-Qur’an kata *sa’ādah* ialah kata yang paling dekat dengan makna bahagia. Al-Asfahani mengartikan kata *sa’id* (orang yang berbahagia) dengan pertolongan kepada manusia terhadap perkara ketuhanan untuk memperoleh kebaikan sebagaimana yang tertera dalam ayat berikut:<sup>11</sup>

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ

Artinya: “Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Nya. Maka, di antara mereka ada yang sengsara dan ada yang berbahagia.” (Q.S. al-Hud/11: 105)

---

<sup>9</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dalam <https://kbbi.web.id/bahagia>, diakses pada 25 Juli 2024.

<sup>10</sup> Jabal Tarik Ibrahim dan Fithri Mufriantje, *Teori Kebahagiaan dan Realitasnya*, (Yogyakarta: Bildung, 2023), 3.

<sup>11</sup> Khairul Hamim, “Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Quran dan Filsafat,” *Tasamuh* 13, no. 2 (2016): 136, <https://core.ac.uk/download/pdf/266978934.pdf>.

Namun, sebelum mencapai suatu kebahagiaan, terdapat banyak permasalahan yang terjadi pada remaja di berbagai pondok pesantren seperti permasalahan dengan teman, keluarga, dan peraturan dalam pesantren. Penelitian yang dilakukan oleh Anis Tsaqofah, ketika melakukan wawancara ke beberapa santri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Al-Istiqomah menemukan beberapa jawaban mengenai kebahagiaan. Para santri memiliki permasalahan dari masa lalunya maupun yang muncul pada masa kini sehingga menjadikan kehidupan mereka tidak tenang, tidak damai, dan tidak bahagia yang ditandai dengan penurunan kedisiplinan saat mengikuti kajian-kajian kitab. Mereka juga tertekan dengan peraturan yang ketat di pondok pesantren.<sup>12</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Nurlaily Haiffahningrum dan Satiningsih "Pengalaman Penyesuaian Diri bagi Santri Baru di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi" didapati para santri mengaku kesulitan dalam beberapa hal seperti masalah sosialisasi, gegar budaya, *homesick*, penyesuaian peraturan yang ada di pesantren, dan penyesuaian bahasa juga hukuman yang berlaku dalamnya.<sup>13</sup> Dalam penelitian yang dilakukan Dewi "Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren" memaparkan

---

<sup>12</sup> Anis Tsaqofah dan Ari Khusumadewi, "Pengaruh Religiusitas dan Kebahagiaan terhadap *Psychological Well Being* Santri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Al-Istiqomah Bungah Gresik," *Jurnal BK Unesa* 13, no. 5 (2023): 528–33, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/issue/view/2892>.

<sup>13</sup> Dewi Nurlaily Haiffahningrum dan Satiningsih, "Pengalaman Penyesuaian Diri bagi Santri Baru di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9 (2022): 1–13.

bahwa santri merasa tertekan dengan aturan ketat pondok pesantren bahkan sampai ada yang tidak betah tinggal di pondok karena ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan pondok.<sup>14</sup> Permasalahan adaptasi lingkungan tersebut membuat santri terbebani, sehingga merasa tidak bahagia (*unhappiness*). Dengan begitu, kebahagiaan merupakan hal yang penting bagi remaja santri di pondok pesantren dalam keberlanjutan fase yang akan datang.

Dalam suatu penelitian kualitatif yang digarap oleh Robi'atul Adawiyah mengenai "Kebahagiaan pada Remaja Putri yang Tinggal di Pondok Pesantren" diperoleh benang merah bahwa remaja putri pondok pesantren memiliki faktor juga proses kebahagiaan yang berbeda-beda, salah satunya melalui pengalaman tragis yang dilalui salah satu santri tersebut yang mana terlepas dari hal tersebut, remaja putri mampu membangun kebahagiaannya dengan positif melalui proses penemuan tujuan dan makna hidup, komitmen, aktivitas terarah dengan cara bersenda gurau bersama teman-teman dan pengabdian pada pesantren.<sup>15</sup> Dari pemaparan di atas, kebahagiaan memerlukan kebajikan sebagai pegangan seorang individu. Salah satu pengaruh motivasi individu berbuat kebajikan ialah dengan berpikir positif.

---

<sup>14</sup> Eva Meizara Puspita Dewi, "Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan Dan Pesantren," *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2018): 1–8, <https://doi.org/10.51353/inquiry.v7i1.79>.

<sup>15</sup> Atul Adawiyah dan Diana Rahmasari, "Kebahagiaan Pada Remaja Putri yang Tinggal di Pondok Pesantren Happiness among Adolescent Women Who Live in Islamic Boarding Schools," *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2023): 765–87.

Ibrahim Elfiky dalam bukunya, mendefinisikan berpikir positif ialah sumber kekuatan dan kebebasan karena membantu seorang individu untuk memikirkan solusi permasalahan dan terbebas dari penderitaan pikiran negatif.<sup>16</sup> Berpikir positif ini dapat dijadikan suatu alternatif dalam pemberian psikis individu untuk bantuan kesejahteraan psikologis dalam penyelesaian permasalahan hidup. Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Dewi Nasru Izatin mengenai “Efektivitas Terapi Berpikir Positif terhadap Tingkat Penurunan *Homesickness* Santriwati Baru Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri”, diperoleh data bahwa terapi berpikir positif memberikan sumbangan efektif sebesar 66.2% terhadap penurunan *homesickness* pada santriwati baru.<sup>17</sup>

Dalam penelitian Rhino Wijaya, mengenai “Hubungan Berpikir Positif dengan *Psychological Well-being* pada Pedagang Pasar Kuok”, diperoleh hubungan positif dengan nilai  $(r) = 0.939$  dan nilai signifikansi 0.002 yang berarti semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pedagang pasar pun begitu sebaliknya.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> I. Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, ( Jakarta Selatan: Qaf Media Kreativa, 2023), 207.

<sup>17</sup> Dewi Nasru Izatin, “Pengaruh Terapi Berpikir Positif terhadap Tingkat Penurunan *Homesickness* Santriwati Baru Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri,” *Skripsi* (Tulungagung: IAIN tulungagung, 2019).

<sup>18</sup> Rhino Wijaya, “Hubungan Berpikir Positif dengan *Psychological Well Being* pada Pedagang Pasar Tradisional Pasar Kuok Kecamatan Kuok,” *Skripsi* (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021).



Dari hasil penelitian terdahulu dimana pikiran positif dapat membantu santri dalam menghadapi permasalahan di lingkungan pondok pesantren, berkesinambungan dengan hasil kebahagiaan para santri yakni dapat menciptakan rasa optimis, harapan positif, juga baik sangka yang dapat memupuk kesejahteraan psikologis santri. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri, khususnya dalam konteks kebahagiaan dan berpikir positif dimana dalam penelitian ini peneliti mencoba melihat fenomena permasalahan santriwati baru di salah satu pondok pesantren yang ada di Kalimantan Selatan yaitu Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.

Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura ialah salah satu pondok pesantren di Kalimantan Selatan yang berdiri sejak tahun 1995 dengan dua buah lembaga pendidikan yakni Sekolah Menengah Pertama Darul Hijrah Putri (SMP Darul Hijrah Putri) dan Sekolah Menengah Atas Darul Hijrah Putri (SMA Darul Hijrah Putri). Pondok pesantren ini dikenal sebagai pondok modern, dimana mata pelajaran yang ditawarkan meliputi pelajaran umum dan keagamaan.<sup>19</sup>

Pada tanggal 24 Juli 2024, peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada lima orang santriwati baru SMP Darul Hijrah Putri yang baru dua minggu

---

<sup>19</sup> Pondok Darul Hijrah Putri Martapura, "Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura Kalimantan Selatan" dalam <https://pondokdarulhijrahputrimartapura.wordpress.com/>, diakses pada 25 Juli 2024.

memasuki pondok. Didapati data, kelima santriwati baru berasal dari latarbelakang sekolah dasar negeri yang mana ketika memasuki lingkungan pondok, mereka merasa sedih, takut, juga cemas dan kesulitan untuk menyesuaikan diri. Permasalahan yang mereka hadapi di lingkungan pondok pun beragam. Dimulai dari peraturan pondok yang ketat, jadwal yang padat, *homesickness*, kesulitan mencari teman sebaya yang “frekuensi”nya sama, dan penyesuaian bahasa daerah oleh salah satu santriwati yang berasal dari luar Kalimantan Selatan.<sup>20</sup>

Sabar menjadi kunci dari cara mereka berikap atas permasalahan yang terjadi didukung dengan perasaan senasib teman sebaya dan orang tua asuh sebagai tempat mereka mengadu keluh kesah. Selain itu, mereka berupaya untuk menemukan makna di balik alasan orang tua memasukkan mereka ke pondok pesantren dengan berfikir perjuangan orang tua yang tidak mudah mengeluarkan tenaga juga biaya yang tidak sedikit agar anak-anaknya dapat meraih pendidikan yang berkualitas.<sup>21</sup> Selain itu, santriwati nampaknya juga disibukkan dengan berbagai kegiatan, seperti ekstrakurikuler dan pelatihan pramuka.

Wawancara juga dilakukan kepada salah satu guru SMP dimana beliau menyampaikan mengenai jadwal pembelajaran selama dua minggu ini yang cukup padat disertai dengan pelatihan baris-berbaris dalam rangka menyambut apel

---

<sup>20</sup> Verbatim Wawancara Santriwati Baru, 24 Juli 2024.

<sup>21</sup> Verbatim Wawancara Santriwati Baru, 24 Juli 2024.

tahunan yang akan segera diselenggarakan di bulan Agustus. Menurut pemaparan beliau, para santri masih bingung menyesuaikan diri dari segi jadwal dan pembelajaran pondok dikarenakan latabelakang sekolah regular para santriwati baru.<sup>22</sup>

Dari permasalahan santriwati baru yang dimulai dari kesulitan menyesuaikan diri terhadap peraturan pondok yang ketat, jadwal yang padat, *homesickness*, kesulitan mencari teman sebaya yang “frekuensi”nya sama, dan penyesuaian bahasa daerah oleh salah satu santri,<sup>23</sup> peneliti tertarik untuk melihat pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada santriwati baru jenjang SMP yang tengah memasuki fase gejala remaja awal di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.

Peneliti menggunakan dua variabel bebas yakni kebahagiaan dan berpikir positif dengan variabel terikatnya yaitu kesejahteraan psikologis yang multidimensi, sehingga peneliti mencoba untuk mengeksplorasi lebih dalam pengaruh aspek-aspek yang berbeda dari kesejahteraan psikologis. Dua variabel ini juga berpotensi untuk mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dimana para santriwati baru yang mengalami kesulitan perihal penyesuaian diri ketika memasuki pondok, kebahagiaan dan pola berpikir positif menjadi kunci dalam membantu

---

<sup>22</sup> Verbatim Wawancara Guru SMP, 24 Juli 2024.

<sup>23</sup> Verbatim Wawancara Santriwati Baru dan Guru SMP, 24 Juli 2024.

mereka beradaptasi dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Untuk menguji hal tersebut, peneliti melakukan studi mendalam berjudul “Pengaruh Kebahagiaan dan Berpikir Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Santriwati Baru di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang, maka peneliti menetapkan beberapa rumusan masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebahagiaan santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura?
2. Bagaimana tingkat berpikir positif santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura?
3. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura?
4. Adakah pengaruh kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura?
5. Adakah pengaruh berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura?

6. Adakah pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan dalam penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.
2. Untuk mengetahui tingkat berpikir positif santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.
3. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.
5. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.

6. Untuk mengetahui kontribusi kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura.

#### **D. Signifikansi Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi juga menambah wawasan keilmuan di bidang psikologis dan pendidikan pada umumnya terkait dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh kebahagiaan dan berpikir positif.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Instansi Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi sebagai bahan informasi bagi para pengelola Pondok Pesantren Darul Hijrah dalam usaha pesantren untuk merancang program-program yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis melalui kebahagiaan dan berpikir positif bagi para satri.

b. Bagi Santriwati Baru Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi para santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura untuk dijadikan pedoman dalam pembentukan karakter positif yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kebahagiaan dan berpikir positif.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam praktiknya seperti menumbuhkan lingkungan yang positif.

## **E. Definisi Operasional**

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dalam penelitian ini terdapat tiga definisi operasional yaitu kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan berpikir positif.

### **1. Kesejahteraan Psikologis**

Mengacu pada teori yang dikemukakan Ryff, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) ialah kondisi individu yang mempunyai kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya sendiri, mampu menguasai lingkungan

secara efektif, menjalin hubungan dengan orang lain, menentukan tujuan hidup sendiri, mampu untuk menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara berkelanjutan dengan enam dimensinya yakni: otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri.<sup>24</sup> Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis dilihat dari kondisi santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura. Ryff mengembangkan alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yang dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian terdahulu oleh Hasni Alfisahrin pada tahun 2023.

## 2. Kebahagiaan

*Father of positive psychology* alias Martin Seligman memperkenalkan teori kebahagiaan (*happiness*) sebagai konsep yang berpijak pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Gambaran individu yang memperoleh kebahagiaan ialah ia yang mendapatkan kebahagiaan autentik (sejati) sehingga dapat menganalisis dan mengolah kekuatan dasar yang dimilikinya, kemudian dapat digunakannya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan. Menurut Seligman, setidaknya ada lima aspek utama yang menjadi sumber dasar

---

<sup>24</sup> Ryff "Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well Being."



kebahagiaan yakni: menjalin hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimis, dan menjadi pribadi yang resilien.<sup>25</sup>

Kebahagiaaan yang dimaksud dalam penelitian ini ialah terkait pengaruh kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis yang dirasakan para santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa adopsi skala *The PERMAProfiler* Martin Seligman yang diadaptasi oleh Elfida dkk pada tahun 2021 dengan jumlah 14 item yang diukur.

### 3. Berpikir Positif

Menurut Albrecht, definisi dari berpikir positif ialah dengan memusatkan perhatian pada sudut positif atau *positive attention* dan pembicaraan yang positif atau *positive verbalization*. perhatian positif ini dimaksudkan sebagai hal-hal yang positif, sedangkan pembicaraan yang positif dimaksudkan penggunaan kata atau kalimat agar membentuk isi pikiran dan menghasilkan kesan positif pada pikiran dan perasaan individu. Ada empat aspek berpikir positif menurut Albrecht yakni:

---

<sup>25</sup> M. E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, (New York: Free Press, 2011).

harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri yang realistis.<sup>26</sup>

Berpikir positif dalam penelitian ini ialah terkait seberapa besar kontribusi berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru jenjang SMP di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura. Alat ukur skala berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori Albrecht yang diadopsi dari penelitian Nur Jannatun Na'im pada tahun 2017.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

Terdapat penelitian terdahulu yang membahas tema serupa, yaitu penelitian yang digarap oleh Erdo Primada Akhmad Fadhillah “Hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Happiness* pada Remaja di Pondok Pesantren” dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dan *happiness* pada remaja pondok pesantren daerah Depok dan didapati hasil bahwa terdapatnya korelasi yang positif antara *psychological well-being* dengan kebahagiaan umum, terdapatnya korelasi yang positif antara *psychological well-being* dengan *positive affect*, terdapatnya korelasi yang negatif antara *psychological well-being* dengan *negative affect* terdapatnya korelasi yang positif antara

---

<sup>26</sup> Karl Albrecht, *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir* (Semarang: Dahara Prize, 1994), 57.

*psychological well-being* dengan *satisfaction with life*. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang positif antara *psychological well-being* yang tinggi dan *happiness* yang tinggi pada remaja di pesantren.<sup>27</sup> Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Anis Tsaqofah berjudul “Pengaruh Religiusitas dan Kebahagiaan terhadap *Psychological Well-Being* Santri Pondok Pesantren Nurul Qur’an Al-Istiqomah Bungah Gresik” dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi religiusitas dan kebahagiaan terhadap *psychological well-being* santri yang mana meskipun didapati hasil tidak adanya pengaruh secara simultan antara religiusitas dan kebahagiaan terhadap *psychological well-being* ( $0.761 > 0.005$ ), namun ada faktor lain yang dianggap memiliki posisi tersebut diantaranya kesehatan fisik dan mental, stabilitas ekonomi, serta kualitas hubungan sosial.<sup>28</sup>

Selanjutnya, penelitian kualitatif yang berjudul “Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren” oleh Eva Meizara Puspita Dewi bertujuan untuk menilik konsep kebahagiaan pada masing-masing subjek dan didapati hasil salah satunya dari subjek remaja yang tinggal di pesantren merasakan kebebasan yang diatur ketat, namun kondisi itu masih dapat memenuhi

---

<sup>27</sup> Erdo Primada Akhmad Fadhillah, “Hubungan Antara *Psychological Well-Being* dan *Happiness* pada Remaja di Pondok Pesantren.”

<sup>28</sup> Tsaqofah dan Khusumadewi, “Pengaruh Religiusitas dan Kebahagiaan terhadap *Psychological Well Being* Santri Pondok Pesantren Nurul Qur’an Al-Istiqomah Bungah Gresik.”

kebutuhannya dalam pengasuhan orangtua dan pesantren.<sup>29</sup> Lalu, penelitian yang dilaksanakan oleh Rhino Wijaya “Hubungan Berpikir Positif dengan *psychological well-being* pada Pedagang Pasar Tradisional Pasar Kuok Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan berpikir positif terhadap *psychological well-being* pedagang pasar dengan hasil ditemukannya hubungan positif yang signifikan antarkeduanya dengan nilai  $(r) = 0.939 > 0.05$  dan nilai  $p < 0.05$ .<sup>30</sup>

Selanjutnya, penelitian yang digarap oleh Agnes Dewinta “Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta” yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan hasil 57,3% sumbangan efektif yang berpengaruh positif dan signifikan.<sup>31</sup> Penelitian oleh Irman Nuryadin Siddik dan Qurotul Uyun “Khusnudzon dan *Psychological Well-being* pada Orang dengan HIV/AIDS” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *husnudzon* dan kesejahteraan psikologis pada orang yang hidup dengan HIV/AIDS yang mana hasil dari penelitian ini ialah terdapat hubungan positif

---

<sup>29</sup> Puspita Dewi, “Konsep Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren.”

<sup>30</sup> Wijaya, “Hubungan Berpikir Positif dengan *Psychological Well Being* pada Pedagang Pasar Tradisional Pasar Kuok Kecamatan Kuok.”

<sup>31</sup> Agnes Dewinta, “Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2021): 146–61.

antara *husnudzon* dan kesejahteraan psikologis pada orang yang hidup dengan HIV/AIDS dengan nilai koefisien  $r = 0.543$  dan  $p < 0.01$ .<sup>32</sup>

Dari beberapa tinjauan penelitian terdahulu di atas yang menjadi pembeda penelitian peneliti ialah penggunaan variabel, dimana ada dua variabel bebas yakni kebahagiaan dan berpikir positif. Sedangkan, variabel terikatnya yakni kesejahteraan psikologis dengan subjek santriwati baru jenjang SMP yang tengah memasuki fase gejala remaja awal di pondok pesantren Darul Hijrah Martapura.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha: Terdapat pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada santriwati baru di pondok pesantren Darul Hijrah Martapura.

H0: Tidak ada pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada santriwati baru di pondok pesantren Darul Hijrah Martapura.

---

<sup>32</sup> Qurotul Uyun dan Irman Nuryadin Siddik, “*Khusnudzon dan Psychological Well Being pada Orang Dengan HIV/AIDS*,” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 3, no. 2 (2018): 86–93, <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1735>.

## **H. Sistematika Penulisan**

Untuk mempermudah penyusunan dalam penulisan, maka perlu adanya sistematika penulisan, yakni:

1. Bab I, terdiri dari pendahuluan, seperti latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional dan penelitian terdahulu.
2. Bab II, terdiri dari kajian teori dan kerangka pikir mengenai teori kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis.
3. Bab III, terdiri dari metode penelitian yang memuat jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, serta metode pengolahan dan analisis data.
4. Bab IV, terdiri dari hasil penelitian dan pembahasan yang memuat gambaran tentang analisis data yang didapatkan, temuan penelitian, dan keterbatasan dalam penelitian.
5. Bab V, kesimpulan serta saran dalam penutup yang sesuai dengan pembahasan, temuan, dan keterbatasan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya.