

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok pesantren Darul Hijrah Putri Martapura ialah salah satu pondok pesantren di Kalimantan Selatan yang beralamat di Jalan Batung, Cindai Alus, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan. Sejak tahun 1995, pondok pesantren modern ini menawarkan mata pelajaran umum juga mata pelajaran pondok. Di bawah naungan Yayasan Pendidikan Darul Hijrah Putri, pondok pesantren ini mempunyai dua lembaga pendidikan yakni Sekolah Menengah Pertama Darul Hijrah Putri (SMP Darul Hijrah Putri) dan Sekolah Menengah Atas Darul Hijrah Putri (SMA Darul Hijrah Putri).<sup>1</sup>

Berlatarbelakang dari amanat K.H. Imam Zarkasy yang merupakan pimpinan Pondok Pesantren Modern *Darussalam* Gontor, kepada para alumninya yang berasal dari Kalimantan Selatan, menginisiasi berdirinya Pondok Pesantren Darul Hijrah Kalimantan Selatan pada tahun 1985 yang didirikan oleh alumni PP Modern *Darussalam* Gontor yakni K.H. Ahmad Gazali Mukhtar, K.H. Zarkasyi Hasbi, Lc., Drs. H. Syahrudi Ramli dan Drs. H. Nasrul Mahmudi. Beralamatkan di

---

<sup>1</sup> Pondok Darul Hijrah Putri Martapura, "Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura Kalimantan Selatan" dalam <https://pondokdarulhijrahputrimartapura.wordpress.com/> , diakses pada 03 November 2024.

Desa Cindai Alus Martapura Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan, di atas areal tanah dengan luas 15 ha yang diwakafkan oleh Letnan H. Edi Syahrani dari Banjarmasin. Sedangkan, yayasan Pendidikan Darul Hijrah berdiri pada tanggal 11 Maret 1986.<sup>2</sup>

Terhitung pada tanggal 24 November 2024 setelah penelitian terlaksana, terdapat data santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura jenjang SMP yang diperoleh peneliti dari Tata Usaha SMP Darul Hijrah Putri Martapura sebagai berikut:<sup>3</sup>

**TABEL 4. 1 DATA SANTRIWATI BARU JENJANG SMP PONDOK PESANTREN DARUL HIJRAH MARTAPURA**

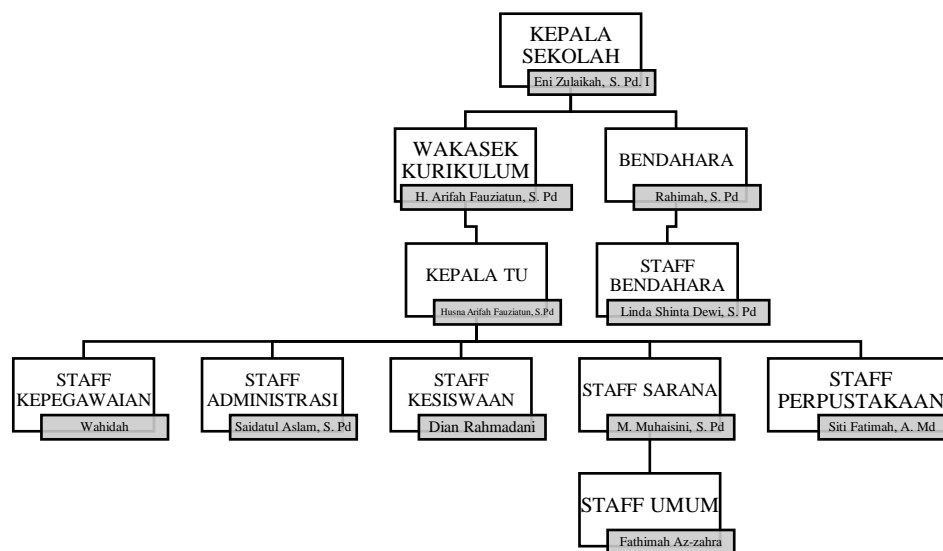
No.	KELAS	JUMLAH KELAS	JUMLAH SANTRI
1.	VII	6 (A-F)	139
2.	VIII	6 (A-F)	148
3.	IX	8 (A-H)	199
TOTAL			486

Adapun struktur organisasi SMP Darul Hijrah Putri Martapura ialah sebagai berikut.

<sup>2</sup> Eka Agus Haryono, dkk., *Profil Pondok Pesantren Darul Hijrah*, (Martapura: Pondok Pesantren Darul Hijrah, 2007): 1.

<sup>3</sup> Tata Usaha SMP Darul Hijrah Putri Martapura, Data Santri, 24 November 2024.

BAGAN 4. 1 STRUKTUR ORGANISASI SMP DARUL HIJRAH PUTRI



Sumber : Tata Usaha SMP Darul Hijrah Putri Martapura.

## 2. Prosedur Penelitian

Penelitian dimulai pada tanggal 24 Juli 2024 dimana peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada lima orang santriwati baru SMP Darul Hijrah Putri yang baru dua minggu memasuki pondok. Wawancara juga dilakukan oleh salah satu guru SMP terkait jadwal pembelajaran di pondok. Kemudian, pada tanggal 16 Agustus 2024 peneliti mengantarkan skala penelitian kepada kesekretariatan pesantren. Penyebaran skala dilakukan oleh pihak pengajaran pondok pesantren terhitung dari tanggal 17-19 Agustus 2024 dan didapati responden penelitian yang mengembalikan skala berjumlah 108 dari 140 santriwati baru. Setelah dilakukan penginputan data, diperoleh sejumlah 105 jawaban responden



TABEL 4. 3 HASIL UJI STATISTIK DESKRIPTIF  
*Descriptive Statistics*

	<i>Valid</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
KP	105	100.343	12.070	145.689	63.000	63.000	126.000
Kebahagiaan	105	98.810	20.942	438.560	106.000	34.000	140.000
Berpikir Positif	105	86.581	9.428	88.880	55.000	54.000	109.000

Dari data di atas dapat diketahui nilai jumlah responden, nilai rata-rata, standar deviasi, varians, rentang data, nilai minimum, dan nilai maksimum dari ketiga variabel. Selanjutnya, untuk mengetahui kategorisasi nilai responden pada setiap variabel dalam penelitian ini menggunakan perhitungan yang ditemukan oleh Saifuddin Azwar dengan rumus sebagai berikut:<sup>4</sup>

Skor max. instrumen : Jumlah soal x skor skala terbesar

Skor min. instrumen : Jumlah soal x skor skala terkecil

Mean :  $(\text{max} + \text{min})/2$

Range :  $\text{max} - \text{min}$

Standar deviasi :  $\text{range}/6$

<sup>4</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi, ed. 2* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018): 147.

Kemudian, rumus berikut digunakan untuk melihat tingkat kategorisasi variabel:

Sangat tinggi :  $X > M + 1SD$

Cukup tinggi :  $M < X \leq M + 1SD$

Cukup rendah :  $M - 1SD < X \leq M$

Rendah :  $X \leq M - 1SD$

Keterangan:

X : Skor responden

M : Mean atau nilai rata-rata

SD : Standar deviasi

Berikut merupakan penjabaran analisis kategorisasi nilai responden pada setiap variabel:

#### 1) Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Setelah dianalisis dengan uji statistik deskriptif dari variabel kesejahteraan psikologis yang memiliki 37 item dengan skor 1, 2, 3, dan 4, maka diperoleh nilai maksimum sebesar 148 ( $37 \times 4$ ) dan nilai minimumnya sebesar 37 ( $37 \times 1$ ). Nilai rata-rata sebesar 92.5 ( $(\max + \min) / 2$ ) dengan standar deviasi sebesar 18.5 ( $\max -$

min / 6). Kemudian, dilihat dari kecenderungan penyebaran datanya dapat disimpulkan tingkat kesejahteraan psikologis subjek penelitian yang merupakan santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah didominasi pada kategori cukup tinggi sebanyak 57 orang. Disusul dengan 23 orang pada kategori cukup rendah, 22 orang pada kategori sangat tinggi, dan 3 orang pada kategori sangat rendah yang mana terdapat pada tabel berikut:

**TABEL 4. 4 KATEGORISASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

<b>KATEGORI</b>	<b>INTERVAL KELAS</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
SANGAT TINGGI	$X > 111$	22	20.9524
CUKUP TINGGI	$92.5 < X \leq 111$	57	54.2857
CUKUP RENDAH	$74 < X \leq 92.5$	23	21.9048
SANGAT RENDAH	$X \leq 74$	3	2.85714
<b>JUMLAH</b>		<b>105</b>	<b>100</b>

## 2) Kategorisasi Kebahagiaan

Setelah dianalisis dengan uji statistik deskriptif dari variabel kebahagiaan yang memiliki 14 item dengan skor 0 - 10, maka diperoleh nilai maksimum sebesar 140 ( $14 \times 10$ ) dan nilai minimumnya sebesar 0 ( $14 \times 0$ ). Nilai rata-rata sebesar 70 ( $\frac{\text{max} + \text{min}}{2}$ ) dengan standar deviasi sebesar 23.33 ( $\frac{\text{max} - \text{min}}{6}$ ). Kemudian, dilihat dari kecenderungan penyebaran datanya dapat disimpulkan tingkat kebahagiaan subjek penelitian yang merupakan santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah mayoritas berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 66 orang. Disusul dengan 29 orang pada kategori cukup tinggi, 8 orang pada kategori cukup

rendah, dan 2 orang pada kategori sangat rendah yang mana terdapat pada tabel berikut:

**TABEL 4. 5 KATEGORISASI KEBAHAGIAAN**

<b>KATEGORI</b>	<b>INTERVAL KELAS</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
SANGAT TINGGI	$> 93.33$	66	62.8571
CUKUP TINGGI	$70 < X \leq 93.33$	29	27.619
CUKUP RENDAH	$46.67 < X \leq 70$	8	7.61905
SANGAT RENDAH	$\leq 46.67$	2	1.90476
JUMLAH		105	100

### 3) Kategorisasi Berpikir Positif

Setelah dianalisis dengan uji statistik deskriptif dari variabel berpikir positif yang memiliki 22 item dengan skor 1, 2, 3, 4, dan 5 maka diperoleh nilai maksimum sebesar 110 ( $22 \times 5$ ) dan nilai minimumnya sebesar 22 ( $22 \times 1$ ). Nilai rata-rata sebesar 66 ( $(\max + \min) / 2$ ) dengan standar deviasi sebesar 14.66 ( $(\max - \min) / 6$ ). Kemudian, dilihat dari kecenderungan penyebaran datanya dapat disimpulkan tingkat berpikir positif subjek penelitian yang merupakan santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 80 orang. Disusul dengan 23 orang pada kategori cukup tinggi, 2 orang pada kategori cukup rendah, dan tidak ada yang berada pada kategori sangat rendah yang mana terdapat pada tabel berikut:



TABEL 4. 6 KATEGORISASI BERPIKIR POSITIF

KATEGORI	INTERVAL KELAS	f	%
SANGAT TINGGI	$> 80.66$	80	76.19048
CUKUP TINGGI	$66 < X \leq 80.66$	23	21.90476
CUKUP RENDAH	$51.34 < X \leq 66$	2	1.904762
SANGAT RENDAH	$\leq 51.34$	0	0
JUMLAH		105	100

## b. Uji Asumsi

### 1) Normalitas

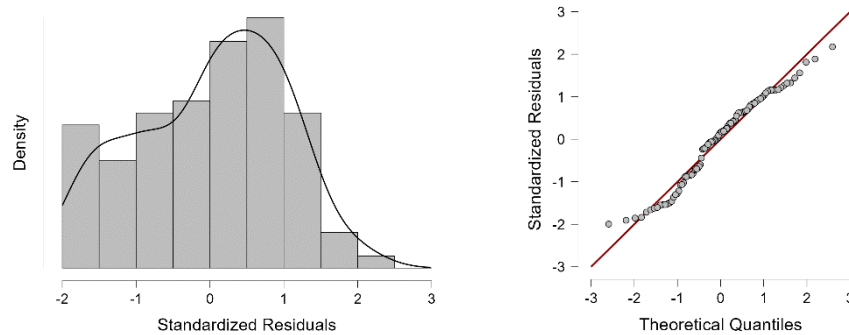
Uji normalitas bertujuan untuk menguji data yang memiliki nilai residu normal atau sebaliknya. *Kolmogorov Smirnov*ter ialah salah satu metode uji normalitas dengan syarat data terdistribusi normal ketika nilai signifikan  $>0.050$ . Namun, dalam penelitian ini metode uji normalitas menggunakan visualisasi histogram dan Q-Q plot dengan syarat data terdistribusi normal ketika gambar histogram berbentuk lonceng dan titik-titik yang mengikuti garis lurus pada Q-Q plot.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Syarifuddin dan Al Saudi Ibnu, *Metode Riset Praktis Regresi Berganda dengan SPSS* (Palangkaraya: Bobby Digital Center, 2022): 66, [http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4022/1/BUKU METODE Riset PRAKTIS.pdf](http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4022/1/BUKU%20METODE%20RISET%20PRAKTIS.pdf).

GAMBAR 4. 1 HASIL UJI NORMALITAS SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, KEBAHAGIAAN, DAN BERPIKIR POSITIF

*Standardized Residuals Histogram*                      *Q-Q Plot Standardized Residuals*

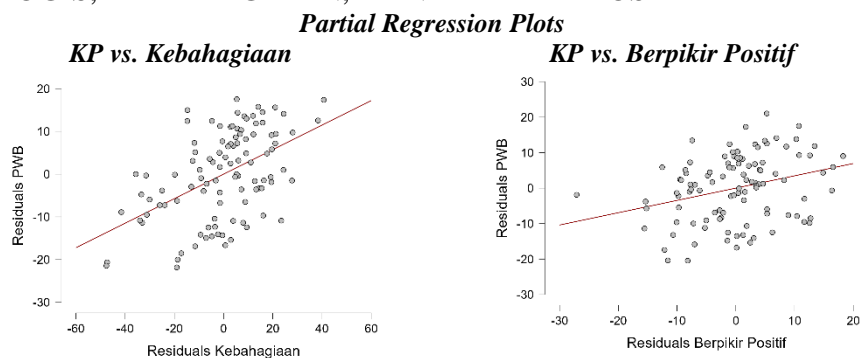


Berdasarkan hasil visualisasi histogram dan Q-Q plot di atas, berbentuk lonceng dengan puncak berada pada nilai 0-1 dan titik-titik pada Q-Q plot di atas mendekati dan mengikuti garis diagonal, sehingga data ketiga variabel dikatakan berdistribusi normal.

## 2) Linieritas

Uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier pada data penelitian dimana menggunakan visualisasi Q-Q plot dan Partial Plot pada JASP.

GAMBAR 4. 2 HASIL UJI LINIERITAS SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, KEBAHAGIAAN, DAN BERPIKIR POSITIF



Berdasarkan hasil visualisasi partial plot di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya linieritas *Kesejahteraan Psikologis vs Kebahagiaan* membentuk garis lurus yang semakin meningkat menandakan adanya hubungan positif dimana semakin tinggi tingkat kebahagiaan maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Linieritas *Kesejahteraan Psikologis vs Berpikir Positif* juga membentuk garis lurus meningkat, maka kedua variabel bebas tersebut memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikatnya.

### 3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi tinggi antar variabel independen dengan model regresi linier ganda. Multikolinearitas tidak terjadi jika nilai toleransi  $>0.100$  dan nilai VIF  $<10.00$ .<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Arif dkk., “Pengaruh Angka Harapan Hidup Saat Lahir (AHH), Harapan Lama Sekolah (HLS) dan Rata-Rata Lama Sekolah (RLS) terhadap Indeks Pembangunan Manusia di Provinsi Jambi,” *Jurnal Statistika Universitas Jambi* 2, no. 2 (2023): 116–23.

TABEL 4. 7 HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS ITEM KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, KEBAHAGIAAN, DAN BERPIKIR POSITIF

<i>Model</i>		<i>Unstandardized</i>	<i>Standard Error</i>	<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Collinearity Statistics</i>	
							<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
H <sub>0</sub>	<i>(Intercept)</i>	100.343	1.178		85.186	< .001		
H <sub>1</sub>	<i>(Intercept)</i>	41.980	8.076		5.198	< .001		
	Kebahagiaan	0.287	0.049	0.498	5.814	< .001	0.715	1.399
	Berpikir Positif	0.347	0.110	0.271	3.160	0.002	0.715	1.399

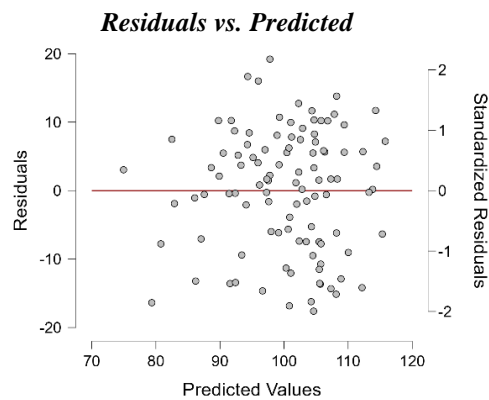
Berdasarkan hasil tabel 4.7 di atas, uji multikolinieritas yang telah dilakukan diperoleh nilai *tolerance* variabel kebahagiaan dan berpikir positif sebesar  $0.715 > 0.100$  sedangkan *VIF* sebesar  $1.399 < 10$  maka dapat ditarik benang merah bahwasanya masing-masing variabel tidak terjadi multikolinieritas yang berarti kedua variabel independen yakni kebahagiaan dan berpikir positif tidak memiliki korelasi tinggi, sehingga masing-masing variabel dapat berdiri sendiri dalam menjelaskan model regresi pada variabel kesejahteraan psikologis.

#### 4) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan varians dari residual pada suatu pengamatan ke pengamatan lainnya. Dikatakan tidak heteroskedastisitas ketika model regresi pada plotnya tidak mempunyai pola

yang jelas seperti melebar, bergelombang, menyempit, serta titik-titik yang menyebar di atas dan di bawah angka nol sumbu Y.<sup>7</sup>

GAMBAR 4. 3 HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, KEBAHAGIAAN, DAN BERPIKIR POSITIF



Berdasarkan gambar 4.5, grafik *scatterplot* menghasilkan garis merah landai dan titik-titik hasil perhitungan relatif menyebar secara acak tanpa membentuk pola tertentu, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel penelitian tidak menunjukkan adanya heteroskedastisitas yang berarti varians error (kesalahan prediksi) tetap konsisten dalam rentang tingkat variabel kebahagiaan dan berpikir positif sehingga model regresi dapat konsisten dalam memprediksi kesejahteraan psikologis.

---

<sup>7</sup> Arif dkk., "Pengaruh Angka Harapan Hidup Saat Lahir (AHH), Harapan Lama Sekolah (HLS) dan Rata-Rata Lama Sekolah (RLS) terhadap Indeks Pembangunan Manusia di Provinsi Jambi."

### c. Uji Hipotesis

#### 1) Uji Regresi Linier Berganda (Uji F Simultan)

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda atau uji F simultan yang berperan untuk melihat ada tidaknya pengaruh secara simultan atau bersamaan antar variabel independen dan variabel dependen dengan syarat nilai signifikansi  $<0.05$ .<sup>8</sup>

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a)  $H_a$ : Terdapat pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada santriwati baru di pondok pesantren Darul Hijrah Martapura.
- b)  $H_0$ : Tidak ada pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada santriwati baru di pondok pesantren Darul Hijrah Martapura.

Berikut merupakan tabel hasil uji regresi ganda atau uji F simultan yang diuji menggunakan *software Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP)*.

---

<sup>8</sup> Arif dkk.

TABEL 4. 8 HASIL UJI REGRESI LINIER BERGANDA ITEM KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, KEBAHAGIAAN, DAN BERPIKIR POSITIF

*ANOVA*

<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
H <sub>1</sub>	<i>Regression</i>	7048.625	2	3524.313	44.364	< .001
	<i>Residual</i>	8103.032	102	79.441		
	Total	15151.657	104			

*Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.*

Berdasarkan tabel hasil uji regresi ganda atau uji F simultan di atas, tingkat signifikansi atau  $p < 0.001$  dimana ini memenuhi syarat uji yakni  $p < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas yakni kebahagiaan dan berpikir positif secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat yakni kesejahteraan psikologis. Sehingga diperoleh bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

TABEL 4. 9 HASIL KOEFISIEN DETERMINASI (R<sup>2</sup>)

*Model Summary - PWB*

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R<sup>2</sup></i>	<i>Adjusted R<sup>2</sup></i>	<i>RMSE</i>
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	12.070
H <sub>1</sub>	0.682	0.465	0.455	8.913

Berdasarkan tabel 4.9, bahwa *r square* sebesar 0.465 atau (46.5%) menunjukkan persentase pengaruh variabel bebas kebahagiaan dan berpikir positif terhadap variabel terikat kesejahteraan psikologis sebesar 46.5%. Sedangkan, 53.5% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## 2) Uji t Parsial

Uji t parsial untuk melihat masing-masing variabel bebas berpengaruh terhadap variabel dependen dengan syarat jika nilai signifikansi  $< 0.05$  maka masing-masing variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat.<sup>9</sup>

TABEL 4. 10 HASIL UJI t PARSIAL ITEM KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, KEBAHAGIAAN, DAN BERPIKIR POSITIF  
*Coefficients*

<i>Model</i>		<i>Unstandardized</i>	<i>Standard Error</i>	<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Collinearity Statistics</i>	
							<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
H <sub>0</sub>	(Intercept)	100.343	1.178		85.186	< .001		
H <sub>1</sub>	(Intercept)	41.980	8.076		5.198	< .001		
	Kebahagiaan	0.287	0.049	0.498	5.814	< .001	0.715	1.399
	Berpikir Positif	0.347	0.110	0.271	3.160	0.002	0.715	1.399

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, terlihat variabel bebas kebahagiaan memiliki nilai signifikansi  $< .001$  yang berarti nilai tersebut  $< 0.05$  sehingga memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel terikat kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien B pada variabel kebahagiaan sebesar 0.287 artinya setiap peningkatan satu unit dalam kebahagiaan akan menyebabkan peningkatan sebesar 0.287 unit pada kesejahteraan psikologis. Sementara itu, variabel bebas berpikir positif memiliki nilai signifikansi sebesar 0.002 yang berarti nilai tersebut  $< 0.05$  sehingga

<sup>9</sup> Arif dkk.



memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel terikat kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien B pada variabel berpikir positif sebesar 0.347 artinya setiap peningkatan satu unit dalam variabel berpikir positif akan menyebabkan peningkatan sebesar 0.347 unit pada kesejahteraan psikologis.

Untuk menjelaskan hubungan masing-masing variabel, maka diperlukan analisis korelasi *pearson's (product moment)*:

TABEL 4. 11 HASIL ANALISIS KORELASI *PEARSON'S* ITEM KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, *KEBAHAGIAAN, DAN BERPIKIR POSITIF*  
*Pearson's Correlations*

<i>Variable</i>		<b>Kebahagiaan</b>	<b>Berpikir Positif</b>	<b>PWB</b>
1. Kebahagiaan	<i>Pearson's r</i>	—		
	<i>p-value</i>	—		
2. Berpikir Positif	<i>Pearson's r</i>	0.534	—	
	<i>p-value</i>	< .001	—	
3. KP	<i>Pearson's r</i>	0.643	0.537	—
	<i>p-value</i>	< .001	< .001	—

Berdasarkan tabel 4.11 di atas, diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar  $r = 0.643$  dengan  $p < .001$  yang berarti ada hubungan positif antara kebahagiaan dengan kesejahteraan psikologis. Dan nilai  $r = 0.537$  dengan  $p < .001$  yang berarti ada hubungan positif antara berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis. Makna hubungan positif ialah semakin tinggi tingkat kebahagiaan maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru. Dan semakin tinggi

tingkat berpikir positif maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru.

Sementara itu, untuk mengetahui sumbangan efektif masing-masing variabel bebas, maka dilakukan dengan cara mengalikan nilai *standardized* masing-masing variabel bebas dengan koefisien korelasi ( $r$ ) lalu dikalikan 100% sehingga didapat:

$$\text{a) } 0.498 \times 0.643 \times 100\% = 32.02\%$$

$$\text{b) } 0.271 \times 0.537 \times 100\% = 14.55\%$$

Berdasarkan perhitungan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya sumbangan efektif yang diberikan variabel kebahagiaan secara parsial ialah sebesar 32.02% terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Sedangkan, variabel berpikir positif memberikan sumbangan efektifnya sebesar 14.55% terhadap variabel kesejahteraan psikologis.

Kemudian, untuk menjelaskan pengaruh aspek dari variabel kebahagiaan yang berkontribusi paling besar terhadap variabel kesejahteraan psikologis dimuat dalam perhitungan  $t$  parsial berikut ini:

TABEL 4. 12 HASIL UJI t PARSIAL ASPEK-ASPEK KEBAHAGIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

*Coefficients*

<i>Model</i>		<i>Unstandardized</i>	<i>Standard</i>	<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Collinearity</i>	
							<i>Error</i>	<i>Tolerance</i>
H <sub>0</sub>	<i>(Intercept)</i>	100.343	1.178		85.186	< .001		
H <sub>1</sub>	<i>(Intercept)</i>	61.754	4.443		13.898	< .001		
	Emosi Positif	0.937	0.315	0.369	2.970	0.004	0.352	2.840
	keterlibatan	0.324	0.334	0.097	0.970	0.334	0.545	1.834
	makna	-0.228	0.243	-0.106	-0.937	0.351	0.422	2.372
	pencapaian	0.610	0.233	0.296	2.621	0.010	0.426	2.349
	hubungan							
	dengan orang	0.243	0.216	0.110	1.123	0.264	0.563	1.778
	lain							

Tabel 4.12 di atas menunjukkan masing-masing tingkat kontribusi aspek dari kebahagiaan. Dengan menilik syarat pada nilai signifikansi  $< 0.05$  sehingga dapat disimpulkan aspek emosi positif berkontribusi lebih besar daripada aspek-aspek lain dengan nilai signifikansi 0.004 yang berarti emosi positif yang dimiliki santri seperti perasaan senang, suka cita, gembira tersebut berkontribusi lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru.

Untuk menjelaskan pengaruh aspek dari variabel berpikir positif yang berkontribusi paling besar terhadap variabel kesejahteraan psikologis dimuat dalam perhitungan t parsial berikut ini:

TABEL 4. 13 HASIL UJI  $t$  PARSIAL ASPEK-ASPEK BERPIKIR POSITIF TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

*Coefficients*

<i>Model</i>		<i>Unstandardized</i>	<i>Standard Error</i>	<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Collinearity Statistics</i>	
							<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
H <sub>0</sub>	<i>(Intercept)</i>	100.343	1.178		85.186	< .001		
H <sub>1</sub>	<i>(Intercept)</i>	50.587	9.978		5.070	< .001		
	Harapan Positif	0.616	0.356	0.229	1.729	0.087	0.377	2.654
	Pernyataan Tidak Menilai	1.057	0.495	0.242	2.137	0.035	0.515	1.942
	Penyesuaian Diri	-0.417	0.454	-0.082	-0.918	0.361	0.823	1.215
	Afirmasi Diri	1.337	0.752	0.218	1.779	0.078	0.441	2.268

Tabel 4.13 di atas menunjukkan masing-masing tingkat kontribusi aspek dari berpikir positif. Dengan menilik syarat pada nilai signifikansi  $< 0.05$  sehingga dapat disimpulkan aspek pernyataan tidak menilai berkontribusi lebih besar daripada aspek-aspek lain dengan nilai signifikansi 0.035 yang berarti santriwati baru dengan kemampuan untuk menggambarkan situasi daripada menilai situasi yang terjadi di lingkungan pondok pesantren tersebut memberikan kontribusi lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru.

#### **d. Analisis Tambahan**

Dengan menggunakan pendekatan regresi linier berganda, peneliti menggunakan analisis data tambahan untuk menunjang penelitian berdasarkan perolehan data tiap aspek variabel.

### 1) Aspek Kesejahteraan Psikologis

Untuk mengetahui nilai statistik kesejahteraan psikologis dari setiap aspeknya yang diperoleh dari responden.

TABEL 4. 14 KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SETIAP ASPEK  
*Descriptive Statistics*

	<i>Valid</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Penerimaan Diri	105	10.552	2.374	5.000	15.000
Hubungan Positif dengan Orang Lain	105	15.771	2.900	8.000	24.000
Otonomi	105	16.400	2.655	10.000	23.000
Tujuan Hidup	105	20.686	2.903	13.000	27.000
Pertumbuhan Pribadi	105	16.457	2.700	9.000	23.000
Penguasaan Lingkungan	105	20.476	3.226	11.000	30.000

Berdasarkan tabel 4.14 menunjukkan bahwasanya terdapat perbedaan skor mean yang cukup signifikan pada setiap aspek kesejahteraan psikologis dan aspek tujuan hidup menjadi aspek dengan nilai mean tertinggi sebesar 20.686, sedangkan, aspek penerimaan diri menjadi aspek dengan nilai mean terendah sebesar 10.552 dalam kontribusinya terhadap variabel kesejahteraan psikologis.

### 2) Aspek Kebahagiaan

Untuk mengetahui nilai statistik kebahagiaan dari setiap aspeknya yang diperoleh dari responden.

TABEL 4. 15 KEBAHAGIAAN PADA SETIAP ASPEK

*Descriptive Statistics*

	<i>Valid</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Emosi Positif	105	22.095	4.753	8.000	30.000
Keterlibatan	105	13.095	3.607	2.000	20.000
hubungan dengan orang lain	105	21.190	5.488	8.000	30.000
Makna	105	20.733	5.630	5.000	30.000
Pencapaian	105	21.695	5.853	2.000	30.000

Berdasarkan tabel 4.15 menunjukkan bahwasanya terdapat perbedaan skor mean yang cukup signifikan pada setiap aspek kebahagiaan dan aspek emosi positif menjadi aspek dengan nilai mean tertinggi sebesar 22.095, sedangkan, aspek keterlibatan menjadi aspek dengan nilai mean terendah sebesar 13.095 dalam kontribusinya terhadap variabel kebahagiaan.

### 3) Aspek Berpikir Positif

Untuk mengetahui nilai statistik berpikir positif dari setiap aspeknya yang diperoleh dari responden.

TABEL 4. 16 BERPIKIR POSITIF PADA SETIAP ASPEK

*Descriptive Statistics*

	<i>Valid</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Harapan Positif	105	34.952	4.486	19.000	45.000
Afirmasi Diri	105	11.257	1.966	6.000	15.000
Pernyataan Tidak Menilai	105	20.343	2.766	8.000	25.000
Penyesuaian Diri	105	20.029	2.384	15.000	25.000

Berdasarkan tabel 4.16 menunjukkan bahwasanya terdapat perbedaan skor mean yang cukup signifikan pada setiap aspek berpikir positif dan aspek harapan positif menjadi aspek dengan nilai mean tertinggi sebesar 34.952, sedangkan aspek afirmasi diri menjadi aspek dengan nilai mean terendah sebesar 11.257 dalam kontribusinya terhadap variabel berpikir positif.

## **B. Pembahasan**

Dimulai sejak 24 Juli 2024, peneliti melakukan studi pendahuluan ke Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura berbekal wawancara dan observasi dengan lima orang santriwati baru jenjang SMP dan salah satu guru disana. Didapati hasil bahwasanya ketika mereka memasuki lingkungan pondok, emosi-emosi negatif seperti takut, rindu, sedih, cemas dan lain sebagainya turut terungkap disebabkan berbagai macam persoalan seperti peraturan pondok yang ketat, jadwal yang padat, perasaan rindu rumah (*homesickness*), kesulitan mencari teman yang sefrekuensi, dan penyesuaian bahasa daerah oleh salah satu santriwati yang asalnya di luar dari Kalimantan Selatan.<sup>10</sup>

Data hasil wawancara pendahuluan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dewi Nurlaily Haiffahningrum dan Satiningsih berjudul “Pengalaman Penyesuaian Diri bagi Santri Baru di Lingkungan Pesantren X: Studi

---

<sup>10</sup> Verbatim Wawancara Santriwati Baru, 24 Juli 2024.

Fenomenologi” berupa permasalahan penyesuaian diri yang berkaitan dengan para santri yang mengaku kesulitan dalam beberapa hal seperti masalah sosialisasi, gear budaya, *homesick*, penyesuaian peraturan yang ada di pesantren, dan penyesuaian bahasa juga hukuman yang berlaku dalamnya.<sup>11</sup>

Berbagai persoalan yang terjadi pada saat studi pendahuluan berkaitan dengan tugas perkembangan santri sebagai seorang remaja. Santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura berada pada fase remaja awal (11-14 tahun). Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan tiga kriteria mengenai remaja yakni secara biologis ialah individu yang berkembang dengan menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai pada saat ia mengalami kematangan seksual. Secara psikologis remaja ialah individu dengan pola penggolongan dari anak-anak menjadi dewasa. Dan secara ekonomi remaja ialah peralihan ketergantungan sosial ekonomi menjadi keadaan yang lebih mandiri.<sup>12</sup> Pada tahap ini yang menjadi fokus perkembangan remaja ialah pemenuhan tugas terkait kemandirian, hubungan dengan orang lain, dan pengendalian emosi. Hurlock pada tahun 1980, berpendapat mengenai tugas perkembangan masa remaja diantaranya upaya untuk mandiri secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mempelajari hubungan

---

<sup>11</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.

<sup>12</sup> Hamdanah dan Surawan, *Remaja dan Dinamika ; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Penerbit K-Media, 2022): 2.



baru dengan orang lain dan cara bergaul dengan mereka, mempraktikkan tanggungjawab sosial.<sup>13</sup>

Persoalan yang terjadi seperti peraturan pondok yang ketat dan jadwal yang padat memberikan sumbangsih remaja santri untuk mempraktikkan tanggungjawabnya sebagai seorang santri yang dapat menaati dan memahami aturan. Kemudian, perasaan rindu akan rumah (*homesickness*) berkaitan dengan tugas remaja santri agar berupaya untuk mandiri secara emosional dari orang tua. Dilanjut dengan sulitnya mencari teman yang “sefrekuensi” dan penyesuaian bahasa daerah, dimana hal ini berkaitan dengan tugas remaja santri yakni mempelajari cara menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan bergaul dengan orang lain. Namun, acapkali persoalan tersebut membuahkan emosi-emosi negatif yang dapat memicu timbulnya stres jika tidak dapat ditangani oleh masing-masing remaja santri, sehingga dapat mempengaruhi tugas dan tanggungjawab seorang santri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti Asmarani dan Ros Mayasari bahwasanya santri di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Modern mengalami kesulitan dalam hal menyesuaikan diri dengan teman sebaya lainnya yang berlatarbelakang adat istiadat berbeda, banyaknya kegiatan yang diharuskan,

---

<sup>13</sup> Elizabeth Bergner Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1980), 209.

dan peristiwa kesurupan yang membuat santri ketakutan sehingga berdampak pada aktivitas kesehariannya di lingkungan pesantren.<sup>14</sup>

Stres dan emosi negatif santriwati baru terungkap pada data wawancara studi pendahuluan. Dimana emosi-emosi negatif seperti takut tidak punya teman, rindu akan rumah, lelah akan aturan, dan jadwal pondok yang ketat berdampak pada kesejahteraan psikologis santri.<sup>15</sup> Sejalan dengan jurnal Dela Prihartini dkk. pada tahun 2023, dimana emosi negatif yang tidak dapat diregulasi dengan baik dan tingkat stres yang tinggi berdampak pada rendahnya *psychological well-being* remaja.<sup>16</sup> Maka dari itu, urgensi peningkatan kesejahteraan psikologis ini diperlukan dalam rangka meminimalisir stres yang menimpa santriwati baru.

Mengacu pada teori yang dikemukakan Ryff pada tahun 1989, 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:

---

<sup>14</sup> Yanti Asmarani dan Ros Mayasari, "Dinamika Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna," *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 20, <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6810>.

<sup>15</sup> Verbatim Wawancara Santriwati Baru, 24 Juli 2024.

<sup>16</sup> Dela Prihartini dkk., "Faktor-faktor *Psychological Wellbeing* pada Remaja" *Jurnal Nusantara of Research* 11, no. 4 (2023): 393–406.

otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri.<sup>17</sup>

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, kesehatan, religiusitas, dan dukungan sosial.<sup>18</sup> Hal ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian Waliyyatul 'Azma berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan *Psychological Well-Being* Santri P3TQ Al-Ishlah Semarang" yang menunjukkan hasil adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* santri dengan sumbangan efektif sebesar 24.2%.<sup>19</sup> Hal ini sejalan dengan permasalahan yang dialami subjek selain penyesuaian diri yakni hubungan sosial yang didapat dari dukungan sosial berupa teman sebaya maupun keluarga.

Berdasarkan data hasil penelitian, ditemukan bahwasanya tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah berada dalam kategori cukup tinggi sebanyak 57 orang. Disusul dengan 23 orang pada

---

<sup>17</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>18</sup> Faizah Najlawati dan Indriyati Eko Purwaningsih, "Kesejahteraan Psikologis Keluarga Penyintas Bunuh Diri," *Jurnal Spirits* 10, no. 1 (2019): 5, <https://doi.org/10.30738/spirits.v10i1.6531>.

<sup>19</sup> Waliyyatul 'Azma, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan *Psychological Well-Being* Santri P3TQ Al-Ishlah Semarang," *Skripsi* (Semarang: UIN Sultan Agung, 2024).

kategori cukup rendah, 22 orang pada kategori sangat tinggi, dan 3 orang pada kategori sangat rendah. Hal ini menandakan bahwa kondisi santriwati baru merasa cukup mampu dalam menerima kekurangan dan melihat kelebihan lain dalam dirinya. Santriwati baru cukup terbuka dalam membina hubungan interpersonal dengan teman sebaya, ustad/ustadzah, kakak pengasuh, dan tokoh lain yang ada di pondok pesantren, sehingga terhindar dari perasaan keterasingan atau kurangnya dukungan sosial yang dikhawatirkan sewaktu-waktu dapat menimbulkan fenomena *bullying* di lingkungan pondok. Disamping itu, hal ini juga berarti kebanyakan santriwati baru cukup mampu menguasai lingkungan yang artinya mereka mampu menyadari dengan memanfaatkan segala kesempatan yang ada di lingkungan pondok pesantren. Dominan santriwati baru sudah cukup mampu menentukan tujuan hidupnya, seperti memiliki cita-cita yang ingin dicapai.

Santriwati baru menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi berdasarkan observasi peneliti, mungkin dipengaruhi oleh keterlibatan mereka pada kegiatan ekstrakurikuler seperti pelatihan baris-berbaris, drum band dimana kegiatan tersebut dapat menunjang minat dan bakat santri untuk mengembangkan diri. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Hani Laeli Asyrofah and Erin Ratna Kustanti pada tahun 2023 dimana kondisi-kondisi yang ada di lingkungan pesantren seperti fasilitas yang mendukung, kegiatan yang positif, dan pelayanan yang diberikan pihak sekolah dapat memenuhi aspek-aspek

dari kesejahteraan psikologis santri, sehingga dari hasil penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 43.9% terhadap kematangan karier remaja santri.<sup>20</sup>

Hal yang mungkin mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis santri selanjutnya ialah kemampuan mereka menyesuaikan diri terhadap lingkungan pondok seperti penyesuaian jadwal dan aturan ketat pondok selama kurang lebih satu bulan setelah wawancara studi pendahuluan. Artinya santri mampu mengatur perilaku dirinya untuk mengikuti aturan dan menyesuaikan diri terhadap jadwal pondok pesantren atau jika dalam aspek kesejahteraan psikologis dari teori Ryff, hal ini termasuk dalam aspek otonomi. Dalam hal ini, didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Naila Rahmah Dayyana pada tahun 2021, bahwasanya terdapat pengaruh penyesuaian diri sebesar 26% dengan nilai signifikansi 0.000 terhadap kesejahteraan psikologis santri yang lebih banyak dipengaruhi oleh manajemen tekanan dari lingkungan pondok yang dihadapi secara normal oleh santri, juga prinsip santri yang mengarahkan dirinya dan pikirannya dalam menjalin hubungan yang baik dibarengi dengan filosofi yang jelas.<sup>21</sup> Pemaparan-pemaparan tersebut

---

<sup>20</sup> Hani Laeli Asyrofah dan Erin Ratna Kustanti, "Hubungan Antara *Psychological Well-Being* dengan Kematangan Karier pada Remaja Santri di Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang," *Jurnal EMPATI* 12, no. 1 (2023): 12–20, <https://doi.org/10.14710/empati.2023.27471>.

<sup>21</sup> Naila Rahmah Dayyana, "Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap *Psychological Well-Being* Santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang," *Skripsi* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021).

sejalan dengan karakteristik individu yang sejahtera psikologisnya menurut Ryff pada pemaparan sebelumnya.<sup>22</sup>

Kebahagiaan dalam penelitian ini dianalisis dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis santriwati baru. Sebelum itu, menilik pembahasan mengenai definisi kebahagiaan sejati menurut Imam al-Ghazali ialah ketika manusia dapat mengenal Allah yang ditempuh dengan empat jalan yakni: mengenal diri sendiri, mengenal Allah, mengenal dunia, dan mengenal akhirat.<sup>23</sup>

Sedangkan, menurut Martin Seligman kebahagiaan ialah kehidupan yang terpenuhi dan terbentuk dari keadaan positif meliputi *positive emotion (P)*, *engagement (E)*, *relationship (R)*, *meaning (M)*, dan *accomplishment (A)*.<sup>24</sup> Jika kelima aspek kebahagiaan tersebut terpenuhi maka dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis santriwati baru sejalan dengan temuan jurnal internasional, bahwasanya kebahagiaan individu dapat terwujud tanpa adanya kesejahteraan psikologis akan tetapi, kesejahteraan psikologis individu tidak dapat terwujud tanpa adanya faktor kebahagiaan karena kesejahteraan psikologis ini

---

<sup>22</sup> C. D. Ryff "Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well Being."

<sup>23</sup> Al-Ghazali, *Kîmiyâ' Al-Sa'âdah (Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi)*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2001), 11.

<sup>24</sup> M. E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, (New York: Free Press, 2011).

didefinisikan tidak hanya mencakup emosi positif akan tetapi lebih luas mencakup enam dimensi yang diperkenalkan oleh Ryff.<sup>25</sup>

Juga selaras dengan pendapat Furnham pada tahun 2008 mengenai kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan dan kepuasan hidup dimana tidak adanya tekanan secara psikologis.<sup>26</sup> Hal ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Erdo Primada Akhmad Fadhillah “Hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Happiness* pada Remaja di Pondok Pesantren” dengan hasil adanya hubungan positif antara *happiness* dan *psychological well-being* pada remaja di pesantren.<sup>27</sup>

Berdasarkan data hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwasanya tingkat kebahagiaan santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah didominasi kategori sangat tinggi sebanyak 66 orang. Disusul dengan 29 orang pada kategori cukup tinggi, 8 orang pada kategori cukup rendah, dan 2 orang pada kategori sangat rendah. Hal ini menandakan bahwasanya santriwati baru memiliki perasaan bahagia dalam menikmati kehidupannya sekarang sebagai seorang santri yang dipenuhi dengan keterlibatannya terhadap aktivitas lingkungan pondok pesantren

---

<sup>25</sup> Felicia Saldanha, Preethi Devi, and Mamatha Kumari, “Psychological Well-Being and Happiness among Young Adults under the Condition of Lockdown,” *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences* 6256 (2021): 327–33, <https://doi.org/10.36348/sjhss.2021.v06i09.004>.

<sup>26</sup> Adrian Furnham, “Trait Emotional Intelligence and Happiness” in *Journal Psychology Counterpoints*, (2008): 121-129.

<sup>27</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>.

seperti kegiatan keagamaan berupa pembelajaran kitab, ibadah bersama ataupun kegiatan organisasi pesantren.

Dari aktivitas tersebut memungkinkan santri dapat saling berinteraksi dengan orang lain seperti teman sebaya, ustad/ustadzah, kakak pengasuh yang dapat menciptakan hubungan interpersonal positif seperti ketika mereka saling bertukar cerita antar teman sebaya karena perasaan senasib ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kesamaan minat tertentu sehingga boleh jadi terjalin persahabatan diantaranya dalam bentuk dukungan sosial. Hurlock menjelaskan bahwasanya santri yang dalam masa transisinya sebagai remaja menghabiskan sebagian besar waktunya dengan teman ataupun sahabatnya, dalam hal ini pemilihan teman bukan lagi karena kemudahan ataupun kegemaran yang sama, akan tetapi lebih dari itu remaja santri menginginkan teman yang mempunyai minat dan nilai yang sama, yang dapat menciptakan rasa aman, dan dengan bersamanya dapat mempercayakan permasalahan yang tidak dapat dibicarakan dengan orang tua maupun guru.<sup>28</sup>

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Intan Lestari dan Winda Palasari pada tahun 2020 yakni adanya hubungan signifikan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Imam Ibnu Katsir di Kecamatan Rumbai dengan kontribusi sebesar 7.5% yang mana aspek konflik dan penghianatan pada kualitas persahabatan memiliki nilai sumbangsih paling

---

<sup>28</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo, 215.



tinggi artinya rendahnya tingkat konflik dan penghianat dapat membuat santri lebih bahagia karena santri menghindari perbedaan argumen, perselisihan, serta rasa ketidakpercayaan satu sama lain.<sup>29</sup>

Didukung juga oleh penelitian Nurkamala Dewi pada tahun 2024 yakni adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang dengan nilai R sebesar 0.372 dan taraf signifikansi sebesar  $0.001 < 0.05$ , sedangkan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 13.8%. yang dalam penelitian ini dukungan sosial teman sebaya yang diberikan ialah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan penghargaan seperti santri yang memberikan rasa perhatian dan kepedulian selama berada di pondok pesantren, merawat teman yang sakit, memberikan apresiasi positif, dan saling memberikan semangat ketika lelah dengan aktivitas pondok.<sup>30</sup>

Kebahagiaan santriwati baru juga terungkap ketika ia memaknai kehidupan di pesantren sebagai langkah untuk mendalami ilmu agama dan menebar manfaat bagi masyarakat kedepannya. Terakhir, kebahagiaan santriwati baru berkaitan pada keinginan santri untuk mencapai tujuan dalam hidupnya selama di pondok

---

<sup>29</sup> Yuliani Intan Lestari dan Winda Palasari, "Hubungan antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren Iik Riau," *Jurnal Psikologi Jambi* 5, no. 2 (2020): 17–27, <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i2.12637>.

<sup>30</sup> Nurkamala Dewi, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Psychological Well-Being* Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang," *Skripsi* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2024).

pesantren seperti keinginan untuk mencapai peringkat kelas ataupun setelah keluar dari pondok pesantren seperti meraih cita-citanya. Yang mana ini selaras dengan karakteristik individu yang bahagia menurut Seligman.<sup>31</sup>

Berdasarkan hasil analisis analisis korelasi, didapat nilai koefisien korelasi (r) sebesar  $r = 0.643$  dengan  $p < .001$  yang berarti ada hubungan positif antara kebahagiaan dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwasanya semakin tinggi tingkat kebahagiaan, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki santriwati baru tersebut. Nilai koefisien B pada variabel kebahagiaan sebesar 0.287 artinya setiap peningkatan satu unit dalam kebahagiaan akan menyebabkan peningkatan sebesar 0.287 unit pada kesejahteraan psikologis. Dari hasil uji t parsial tentang pengaruh kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru secara keseluruhan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi yang diperoleh variabel kebahagiaan sebesar  $< .001$  dan kontribusinya sebesar 32.02%

Disamping kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor kebahagiaan, kesejahteraan psikologis ini juga dipengaruhi oleh kemampuan santriwati baru untuk berpikir positif terhadap sesuatu atau keadaan. Menurut Albrecht, berpikir positif ialah memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif atau *positive attention* dan pembicaraan yang positif atau *positive verbalization*. Perhatian positif berupa

---

<sup>31</sup> Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.

pengalaman yang positif, sedangkan pembicaraan positif ialah penggunaan kata atau kalimat yang terbentuk dalam pikiran dan mengaplikasikannya sehingga menghasilkan kesan positif pada perasaan juga pikiran individu.<sup>32</sup>

Nabila dalam jurnal pada tahun 2024 mengungkapkan bahwasanya kemampuan seseorang untuk berpikir positif dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis mereka di lingkungan baru. Hal ini karena pikiran positif memberikan gambaran mengenai seberapa baik individu tersebut memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis.<sup>33</sup> Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu Rhino Wijaya berjudul “Hubungan Berpikir Positif dengan *Psychological Well-Being* pada Pedagang Pasar Tradisional Pasar Kuok Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar” yang ditemukan hasil yakni adanya hubungan positif yang signifikan antarkedua variabelnya.<sup>34</sup> Juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Agnes Dewinta berjudul “Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta” dengan hasil nilai signifikansi variabel berpikir positif sebesar 0.000

---

<sup>32</sup> Karl Albrecht, *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*, (Semarang: Dahara Prize, 1994): 57.

<sup>33</sup> Nabila Apsarini Ardina Azalia, “Pengaruh Berfikir Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa” 1, no. 1 (2024): 66–75.

<sup>34</sup> Rhino Wijaya, “Hubungan Berpikir Positif dengan *Psychological Well Being* pada Pedagang Pasar Tradisional Pasar Kuok Kecamatan Kuok,” *Skripsi* (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021).

< 0.05 yang berarti secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis Mahasiswa Internasional di Yogyakarta.<sup>35</sup>

Dalam pandangan Rusydi, berpikir positif atau dalam konteks psikologi islam disebut dengan *husnudzon*, ini memiliki dua aspek yakni: (1) *husnudzon* terhadap Allah, (2) *husnudzon* terhadap sesama manusia.<sup>36</sup> Dimana dalam penelitian yang ia lakukan ditemukan hasil bahwasanya ada korelasi yang signifikan sebesar  $0.001 < 0.01$  antara *husnudzon* dengan kesehatan mental dengan aspek berprasangka baik kepada Allah memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan berprasangka baik kepada sesama manusia.<sup>37</sup> Hal ini ternyata diterapkan dalam sikap santriwati baru pada saat wawancara studi pendahuluan, dimana mereka menjadikan sabar sebagai kunci terhadap permasalahan yang mereka hadapi selama di lingkungan pondok pesantren.

Pada data hasil penelitian variabel berpikir positif, ditemukan bahwasanya tingkat berpikir positif santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah didominasi kategori sangat tinggi sebanyak 80 orang. Disusul dengan 23 orang pada kategori

---

<sup>35</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.

<sup>36</sup> M S Zuhri, "Hubungan *Husnuzzan* dengan Kebahagiaan pada Driver Ojek Online di Kota Banda Aceh," 2021, <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21460/0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21460/1/M. Syauqi Zuhri%2C 150901099%2C FPSI%2C PSI%2C 081397391213.pdf>.

<sup>37</sup> Ahmad Rusydi, "*Husn Al-Zhann*: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental," *Jurnal Proyeksi* 7, no. 1 (2012): 1–31.

cukup tinggi, 2 orang pada kategori cukup rendah, dan tidak ada yang berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menandakan bahwasanya santriwati baru dapat dikatakan memiliki pikiran positif yang sejalan dengan karakteristik santri yang berpikir positif yakni ketika alam bawah sadar mereka mengafirmasi setiap pikiran dan perasaan secara positif terhadap suatu kejadian yang akan mengantarkan mereka pada perbuatan positif pula, seperti contohnya santri yang memikirkan alasan positif masuknya mereka ke dalam pondok dalam rangka membahagiakan orang tua yang akan mengantarkan mereka terus semangat dalam hal menuntut ilmu.

Kemudian, harapan yang positif terhadap suatu tujuan memungkinkan santri memiliki kemampuan berpikir positif yang sangat tinggi dimana ketika santri optimisme pada suatu pencapaian yang mereka tuju seperti menjadi juara kelas, menyelesaikan target hafalan Al-Qur'an, memahami kitab atau kegiatan yang bersifat adanya tujuan di dalamnya, maka santri akan termotivasi dalam pelaksanaannya. Hill & Ritt menjelaskan bahwasanya berpikir positif dapat membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada saat menghadapi kegagalan dan membangkitkan motivasi diri.<sup>38</sup> Didukung penelitian sebelumnya oleh Nur Jannatun Na'im pada tahun 2017 mengenai pengaruh berpikir positif

---

<sup>38</sup> Napoleon Hill dan Michael J Ritt, *Kunci Berpikir Positif ala Napoleon Hill*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2024), 65.

terhadap motivasi santri penghafal Qur'an di Pondok Walisongo membuahakan hasil sumbangan efektif sebesar 20.3%.<sup>39</sup>

Santri yang berpikir positif juga selayaknya menerima kenyataan dalam hal penyesuaian diri terkait lingkungan seperti aturan dan jadwal di dalam pondok pesantren. Santriwati baru juga memiliki kemampuan berpikir positif karena ungkapan positif tentang suatu permasalahan seperti, santri yang mengalami *homesickness*, dimana ia berusaha untuk mengafirmasi dirinya bahwa ia mampu mandiri di dalam pondok pesantren sehingga, pemikiran ini akan membentuk pola pikir positif. Hal ini selaras dengan individu yang memiliki kemampuan berpikir positif menurut Albrecht ialah ketika individu memenuhi aspek dalam berpikir positif yakni afirmasi diri, harapan yang positif, penyesuaian diri terhadap kenyataan, dan pernyataan yang tidak bernilai.<sup>40</sup>

Berdasarkan hasil analisis korelasi, didapat nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $r = 0.537$  dengan  $p < .001$  yang berarti ada hubungan positif antara berpikir positif dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwasanya semakin tinggi tingkat berpikir positif santriwati baru, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki santriwati baru tersebut. Nilai koefisien B pada variabel berpikir positif sebesar 0.347 artinya setiap

---

<sup>39</sup> Nur Jannatun Na'im, "Pengaruh Berpikir Positif terhadap Motivasi Berprestasi pada Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Walisongo Putri Cukir Jombang," *Skripsi* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017).

<sup>40</sup> Albrecht, *Daya Pikir Metoda Peningkatan Potensi Berpikir*, 61.

peningkatan satu unit dalam variabel berpikir positif akan menyebabkan peningkatan sebesar 0.347 unit pada kesejahteraan psikologis. Sementara itu, hasil analisis data uji t parsial tentang pengaruh berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru secara keseluruhan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hal ini dipaparkan oleh nilai signifikansi yang diperoleh variabel berpikir positif sebesar 0.002 yang berarti nilai tersebut  $< 0.05$  dan sumbangan efektif yang diberikan ialah sebesar 14.55%.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji hipotesis tentang pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru secara keseluruhan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hal ini, dipaparkan oleh hasil uji analisis regresi ganda yakni F simultan menunjukkan bahwa tingkat signifikansi atau  $p < 0.001$  memenuhi syarat uji yakni  $p < 0.05$ , sehingga dapat diartikan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan kesimpulan terdapat pengaruh kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru di Pondok Pesantren Darul Hijrah Martapura. Adapun sumbangan efektif yang diberikan variabel kebahagiaan dan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis ialah 46.5%, sedangkan 53.5% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Uji hipotesis tersebut selaras dengan penelitian-penelitian terdahulu dimana dalam pemaparan jurnal internasional, bahwasanya kebahagiaan merupakan salah

satu faktor penting penentu kesejahteraan subjektif.<sup>41</sup> Selaras juga dengan penelitian yang dilakukan Nabila pada tahun 2024 berjudul “Pengaruh Berpikir Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa” dimana dalam penelitian ini menghasilkan nilai signifikansi sebesar  $0.014 < (\text{sig. } 0.05)$  yang berarti variabel berpikir positif secara signifikan berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis.<sup>42</sup> Diperkuat dengan pendapat Ryff pada tahun 1989, bahwasanya kesejahteraan psikologis ialah kemampuan seseorang untuk hidup bahagia berdasarkan pengalaman masa lalu juga menilai pengalaman tersebut sebagai suatu yang berharga.<sup>43</sup>

Artinya ketika santriwati baru mempunyai kemampuan menggambarkan suatu keadaan yang mereka hadapi di lingkungan baru pondok pesantren dengan arah positif, maka akan muncul emosi positif seperti perasaan bahagia dan damai yang mana hal ini akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologisnya.

---

<sup>41</sup> Haleh Heizomi dkk., “Happiness and Its Relation to Psychological Well-Being of Adolescents,” *Asian Journal of Psychiatry* 16 (2015): 55–60, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037>.

<sup>42</sup> Azalia, “Pengaruh Berfikir Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa.”

<sup>43</sup> Ryff “Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well Being.”



### C. Temuan Penelitian

1. Dalam penelitian ini, terdapat faktor lain yang ditemui peneliti di lapangan yang diprediksi mempengaruhi kebahagiaan santriwati baru ialah hubungan santri dengan pengasuhnya selama di pondok pesantren. Dari data studi pendahuluan dimana ketika mereka ditanya mengenai kelekatan antar orang-orang terdekat, mereka menjawab lebih dekat dengan orang tua dan satu diantaranya memilih kakak asuh dikarenakan lebih bebas berkeluh kesah.

*“soalnya kalau orang tua itu kadang kayak misalnya kita tu ada diapa-apa di sekolah tu kadang pasti gak mau cerita karena takut orang tuanya kepikiran, kalau sama kakak asuh ini bisa cerita apa aja, padahal kakak asuhnya itu belum tentu tau apa-apa gitu”*.<sup>44</sup>

Hal ini menandakan adanya peran pengasuh dalam kebahagiaan santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah.

2. Peranan dukungan eksternal juga diprediksi meningkatkan kebahagiaan santriwati baru yakni ketika adanya dukungan dari orang tua berupa kunjungan rutin dan pemberian uang saku berdasarkan wawancara studi pendahuluan.
3. Faktor lain yang diprediksi mempengaruhi kemampuan berpikir positif santriwati baru ialah penemuan makna dibalik suatu kejadian. Ditemukan dalam instrumen penelitian, bahwasanya ada sebagian santriwati baru

---

<sup>44</sup> Verbatim Santriwati Baru, 24 Juli 2024.

masuk ke pondok atas dasar keinginan orang tuanya dan dalam wawancara studi pendahuluan yang akan dipaparkan selanjutnya, santriwati baru berusaha untuk menemukan makna positif dibalik keinginan orang tua memasukkan mereka ke pondok pesantren.

4. Faktor yang diprediksi mempengaruhi kesejahteraan psikologis santriwati baru ialah optimisme tiap individu. Dimana ditemukan dalam wawancara terhadap santriwati baru.

*“kalau misalnya sendiri, biasanya mikir kan kayak orang tua sudah berkorban buat kita disini, berarti memang ana dipercaya banget masuk kesini”, “iya kamu dipercaya orang tuamu masuk kesini, orang bisa kenapa kamu gak bisa”.*<sup>45</sup>

Hal ini menandakan kemungkinan adanya sikap optimisme yang berpengaruh dalam membentuk kesejahteraan psikologis santriwati baru Pondok Pesantren Darul Hijrah.

5. Pada tabel 4.12 mengenai hasil uji t parsial, didapati temuan penelitian berupa data bahwasanya aspek emosi positif dari variabel kebahagiaan berkontribusi lebih besar daripada aspek-aspek lain terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru dengan nilai signifikansi 0.004.
6. Temuan penelitian berupa data pada tabel 4.13 mengenai hasil uji t parsial, bahwasanya aspek pernyataan tidak menilai dari variabel berpikir positif

---

<sup>45</sup> Verbatim Santriwati Baru, 24 Juli 2024.

berkontribusi lebih besar daripada aspek-aspek lain terhadap kesejahteraan psikologis santriwati baru dengan nilai signifikansi 0.035.

7. Dalam hasil uji deskriptif tiap aspek variabel, ditemukan masing-masing kontribusi aspek paling sedikit terhadap masing-masing variabel dimulai dari aspek penerimaan diri yang memiliki nilai mean terendah sebesar 10.522 dari aspek-aspek variabel kesejahteraan psikologis lainnya pada tabel 4.14. Kemudian, aspek keterlibatan dengan perolehan nilai mean terendah sebesar 13.095 pada variabel kebahagiaan yang dilihat dari tabel 4.15. Dan aspek afirmasi diri dengan nilai mean 11.257 pada tabel 4.16 yang menduduki posisi terendah diantara aspek variabel berpikir positif lainnya. Dari ketiga aspek ini dapat menjadi temuan dan sumbangsih penelitian selanjutnya dalam upaya intervensi peningkatan aspek-aspek tersebut.
8. Hasil uji statistik deskriptif dari variabel kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan berpikir positif, menunjukkan tingkat yang dominan cukup tinggi dan sangat tinggi, dimana hal ini berbeda dengan hasil wawancara studi pendahuluan kepada lima orang santriwati baru. Hal ini dikarenakan uji statistik hanya memberikan gambaran umum mengenai distribusi data dalam kategori-kategori tersebut, tetapi tidak memberikan pemahaman yang lebih kontekstual tentang pengalaman pribadi dan perspektif santriwati baru seperti yang dipaparkan dalam wawancara studi pendahuluan. Sementara itu, wawancara studi pendahuluan yang dilakukan

tidak mewakili seluruh santriwati baru, sehingga hanya memberikan pandangan subjektif dari beberapa santriwati dan tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi mengenai kondisi sebenarnya yang terjadi pada santriwati baru.

9. Temuan selanjutnya mengenai perbedaan hasil analisis statistik dengan studi pendahuluan ialah dikarenakan item dari skala instrumen penelitian yang dipakai mungkin belum representatif atau kurang mewakili kondisi santriwati baru jenjang SMP yang tergolong pada fase remaja awal dengan pemikiran mereka yang konkret terkait cara mereka memahami dan merespons situasi sehari-hari berdasarkan pengalaman langsung dalam konteks kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis. Pemilihan skala instrumen penelitian ini juga memungkinkan santriwati baru untuk terlihat *faking good* dimana santriwati berusaha untuk menunjukkan citra diri yang lebih positif atau lebih baik dari kenyataan dan tidak sepenuhnya jujur dengan kondisi yang dialami.
10. Perbedaan hasil analisis statistik dengan studi pendahuluan juga disebabkan karena pengantaran dan pengisian skala kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis dilakukan secara bersamaan, dimana hal ini memungkinkan santriwati baru merasa jenuh dan terburu-buru dalam pengisian lebih dari 50 item skala yang dapat menyebabkan bias data penelitian.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Setelah melakukan penelitian, peneliti menyadari bahwasanya terdapat sejumlah keterbatasan dalam penelitian ini yakni:

1. Pengantaran dan pengisian skala instrumen penelitian kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis dilakukan secara bersamaan, sehingga hasil pengambilan data instrumen penelitian tidak dijawab dengan sebenar-benarnya oleh responden.
2. Estimasi waktu pengisian skala instrumen penelitian hanya berlangsung tiga hari setelah pengantaran skala, sehingga hasil pengambilan data skala instrumen penelitian 3 diantara 105 responden tidak mengisi secara lengkap skala instrumen penelitian.
3. Tidak adanya kesesuaian item penggunaan skala instrumen penelitian terhadap karakteristik responden penelitian, sehingga hasil jawaban responden tidak sesuai dengan kondisi yang ditemukan pada fenomena permasalahan studi pendahuluan sebelumnya.
4. Tidak adanya pengawasan secara langsung oleh peneliti pada saat pengambilan data dikarenakan sistem asrama pondok pesantren yang tidak memungkinkan, sehingga hasil pengambilan data skala instrumen penelitian 3 diantara 105 responden tidak mengisi secara lengkap skala instrumen penelitian.

5. Tidak dilakukannya wawancara pasca penelitian oleh peneliti yang bertujuan untuk mengkaji lebih dalam pengalaman responden terkait kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis terutama setelah responden berada di lingkungan pondok pesantren selama sebulan lebih, yang mana hal ini berpotensi memberikan informasi mendalam mengenai adaptasi responden.
6. Peneliti tidak melakukan kajian mendalam mengenai faktor-faktor luar yang mempengaruhi kebahagiaan, berpikir positif, dan kesejahteraan psikologis seperti yang terdapat dalam temuan penelitian. Hal ini dapat menjadi rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk menganalisis lebih dalam mengenai faktor-faktor tersebut.