

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan ketentuan yang tertera dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 55 Tahun 2007 tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan, pendidikan madrasah terdiri atas tiga jenjang, yaitu Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang setara dengan Sekolah Dasar (SD), Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang setara dengan Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SLTP), serta Madrasah Aliyah (MA) yang setara dengan Sekolah Menengah Tingkat Atas (SLTA). Sebagai lembaga pendidikan Islam, pondok pesantren juga menyelenggarakan pendidikan sesuai dengan tingkatan-tingkatan tersebut.

Merujuk pada UU No. 18 Tahun 2019 tentang Pesantren Pasal 1, pesantren didefinisikan sebagai institusi pendidikan berbasis masyarakat yang dapat diinisiasi pengelolaannya oleh individu, yayasan, organisasi kemasyarakatan Islam, maupun masyarakat luas. Fungsi utama lembaga ini adalah memupuk keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT serta menumbuhkan akhlak mulia. Lebih lanjut, pesantren memegang peran penting dalam mendeseminasikan nilai Islam *rahmatan lil 'alamin* yang secara nyata tecermin pada sikap moderat, toleran, rendah hati, dan selaras dengan nilai-nilai luhur kebangsaan kita. Seluruh nilai tersebut diimplementasikan melalui proses pendidikan, kegiatan dakwah, figur keteladanan, hingga pemberdayaan masyarakat yang tetap berakar teguh pada bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Dengan peran tersebut, pondok pesantren menjadi salah satu institusi pendidikan Islam yang memiliki kontribusi penting dalam pembentukan karakter dan identitas peserta didik.

Kehidupan santri di pesantren tidak selalu semulus yang terlihat, di balik nilai-nilai agama yang tinggi, terdapat berbagai tantangan yang harus mereka hadapi. Hal ini didukung oleh beberapa temuan, Menurut Alfarisi dkk. (2022), proses adaptasi awal di asrama kerap memicu ketidaknyamanan bagi santri baru

akibat kondisi lingkungan yang padat dan bising, serta munculnya perasaan rindu keluarga (*homesick*). Akumulasi rasa tidak betah ini bahkan mendorong sebagian santri melakukan tindakan ekstrem, seperti melarikan diri dari pesantren atau mendesak orang tua untuk memindahkan mereka ke sekolah lain. Menurut Kusaini (2021) masalah utama yang dihadapi santri adalah dalam ranah hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa santri seringkali mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Anuar dan Pribadi (2023) menjelaskan permasalahan terbesar yang dihadapi santri terletak pada bidang keterampilan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa santri membutuhkan pembinaan yang lebih intensif untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menguasai materi pelajaran secara mandiri. Keunikan setiap subjek dalam menyesuaikan diri di pondok pesantren dipengaruhi oleh motivasi, cara menghadapi masalah, serta faktor internal dan eksternal. Beberapa santri pendiam dan kurang bersosialisasi, sementara lainnya realistis, mandiri, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan (Fauzia & Rahmadiani 2023)

Penelitian yang dikemukakan Maulana dkk. (2022) didapatkan bahwa mayoritas 17 orang mengalami stres tingkat sedang. 3 orang yang mengalami stres tinggi, dan 5 lainnya berada pada tingkat rendah. Penelitian pada santri baru yang stres tinggi mengungkapkan gejala seperti: kesulitan menyelesaikan tugas, insomnia, sering terlambat, kesulitan fokus, kecemasan saat hafalan, mudah lupa, pusing, gelisah, dan gugup saat berbicara di depan umum. Faktor seperti jauh dari rumah dan lingkungan baru menjadi pemicu utama.

Nurmalitasari & Widyana (2021) menyatakan bahwa 13% siswa memiliki kesejahteraan subjektif rendah, 68,9% sedang, dan 18,1% tinggi. Artinya, kebanyakan siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren memiliki tingkat yang berada pada klasifikasi sedang. Meskipun demikian, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dalam studi tersebut (Nurmalitasari & Widyana) terhadap 10 siswa menunjukkan beberapa di antaranya mempunyai kesejahteraan subjektif rendah. Pada dimensi afektif, siswa cenderung mengalami lebih banyak afek negatif, seperti perasaan tidak bahagia, pesimis, tersakiti, dimarahi oleh senior, kurang dihargai, dikucilkan, mengalami kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an,

kehilangan barang, memperoleh porsi makan yang terbatas, serta merasa kecewa terhadap fasilitas pondok. Sementara itu, pada dimensi kognitif, sebagian siswa menilai kehidupannya kurang memuaskan karena merasa dibatasi, tidak disukai, belum mampu mencapai target hafalan yang ditetapkan, atau belum dapat beradaptasi dengan kondisi pondok yang berbeda dari lingkungan rumah. Penelitian Sardi & Ayriza (2020) melengkapi temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa mayoritas santri (61,36%) berada pada kategori kesejahteraan subjektif sedang. Komposisi afektif mereka mencakup afek positif 41,14%, afek negatif 34,83%, dan kepuasan hidup 24,03%, yang mengindikasikan keragaman pengalaman psikologis dalam lingkungan pesantren. Kondisi ini menggambarkan kompleksitas kesejahteraan subjektif santri yang tidak dapat disederhanakan. Penelitian Kusuma & Mariyati (2023) lebih lanjut menegaskan bahwa meskipun sebagian besar santri berada pada kategori kesejahteraan subjektif sedang, sejumlah santri masih mengalami kesejahteraan subjektif rendah. Hal ini disebabkan oleh tekanan peraturan yang ketat, kesulitan adaptasi, dan potensi konflik sosial di lingkungan pesantren. Temuan ini konsisten menunjukkan perlunya intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif santri.

Menurut Eid dan Larsen (2008), subjek dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila lebih sering mengalami afek positif daripada afek negatif dalam kehidupannya serta memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi juga cenderung mampu menjalani hubungan yang dekat dengan kehidupan sosialnya dibandingkan individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah.

Selaras dengan gagasan tersebut, Purwito dkk. (2012) mengemukakan bahwa individu bertingkat kesejahteraan subjektif tinggi cenderung rutin merasakan kegembiraan serta kepuasan hidup, sekaligus minim mengalami afek negatif layaknya kesedihan maupun kemarahan. Berkebalikan dengan hal itu, seseorang berskala kesejahteraan subjektif rendah justru sangat kesulitan menikmati kesenangan dan malah lebih sering didominasi oleh emosi destruktif, seperti kecemasan beserta rasa marah.

Lebih lanjut dalam kajiannya, Myers dan Diener (1995) mengemukakan bahwa minimnya kesejahteraan subjektif membuat seseorang lebih rentan melihat kehidupannya dari sudut pandang yang pesimistis. Mereka sering kali mengartikan berbagai kejadian sehari-hari sebagai sebuah beban atau pengalaman buruk. Pola pikir semacam ini pada akhirnya memicu rentetan emosi negatif, seperti rasa cemas, amarah, hingga depresi. Di sisi lain, individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi mampu mengevaluasi hidupnya dengan kaca mata yang lebih positif, sehingga hari-harinya lebih banyak diwarnai oleh perasaan gembira dan rasa bahagia.

Masa remaja adalah periode krusial yang ditandai dengan perubahan dan tantangan kompleks. Santri usia 12-18 tahun, terutama yang baru masuk (12-13 tahun), berada dalam masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Hurlock (1997) membagi remaja menjadi remaja awal (13-16 tahun) dan akhir (16-18 tahun), dimana mereka memiliki dorongan mandiri namun tetap membutuhkan rasa aman dan dukungan emosional. Pritaningrum (2013) menekankan bahwa masa remaja adalah penghubung antara masa kanak-kanak dan dewasa, sehingga masalah yang dihadapi beragam, seperti perasaan jenuh, kesulitan beradaptasi dengan aturan pondok, konflik antar teman, dan perasaan tidak betah. Masalah-masalah ini muncul karena remaja masih dalam tahap pencarian jati diri dan penyesuaian diri dengan lingkungan baru, sehingga penting bagi pondok, orang tua, dan masyarakat untuk memahami dan memberikan dukungan yang tepat.

Kegagalan remaja dalam menuntaskan tugas perkembangan memicu konsekuensi psikologis yang amat destruktif. Merujuk pada pandangan Hurlock (1997), ketidakmatangan emosional membawa dampak komprehensif. Ketika sosial melabeli remaja sebagai individu inkompeten mengemban kedewasaan, ia rentan mengembangkan inferioritas. Jurang pemisah antara ekspektasi ideal dan persepsi diri menciptakan perasaan tidak berharga, mendorong ruminasi depresif hingga tendensi bunuh diri. Sikap penolakan diri menghambat kapasitas adaptasi, memicu keterasingan, serta merampas kebahagiaan bersama teman sebaya. Indikasi bahaya dari kegagalan ini termanifestasi melalui sikap tidak bertanggung jawab seperti melalaikan pendidikan, peningkatan agresivitas, dan konformitas buta

karena insecurities. Remaja sering melarikan diri ke alam fantasi, meregresi pada perilaku kekanak-kanakan, serta menggunakan mekanisme pertahanan rasionalisasi, proyeksi, maupun *displacement*. Dinamika ini sangat sejalan dengan konsepsi klasik Hall (dalam Santrock, 2012) yang lugas memformulasikan fase remaja sebagai era badai dan tekanan (*storm-and-stress*), periode turbulensi konflik interpersonal dan fluktuasi suasana hati. Secara spesifik, apabila dihubungkan dalam konteks santri yang sedang menavigasi fase krusial pubertas, transisi biologis serta psikologis masif ini senantiasa memicu krisis keyakinan, perasaan inkompeten, hingga instabilitas. Rentetan dinamika tekanan internal tersebut, bila gagal dikelola dengan dukungan yang tepat, berpotensi kuat teraktualisasi menjadi manifestasi penyimpangan perilaku yang destruktif di asrama. Pemahaman yang mendalam terhadap karakteristik gejala kejiwaan ini menjadi amat fundamental demi mencegah terjadinya kemunduran penyesuaian diri yang parah dalam proses pencapaian kedewasaan mental para peserta didik secara utuh sebagai landasan pembentukan karakter yang tangguh dan adaptif di tengah kompleksitas tuntutan kehidupan sosial masyarakat secara luas di masa mendatang kelak.

Menurut Diener dan Scollon (2003), kesejahteraan subjektif pada dasarnya adalah cara seseorang memberikan evaluasi secara mandiri terhadap kehidupannya. Evaluasi ini sangat komprehensif karena tidak hanya melihat reaksi emosional individu saat menghadapi suatu peristiwa atau perubahan suasana hati, tetapi juga melibatkan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Lebih lanjut, proses evaluasi ini turut mencakup seberapa puas seseorang terhadap area-area spesifik yang krusial dalam kehidupannya, seperti kualitas persahabatan, kondisi pernikahan, hingga pengalaman di dunia kerja.

Melengkapi pandangan tersebut, Diener (2009) menguraikan bahwa konsep kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan umumnya dapat dipahami melalui tiga batasan utama. Pertama, ia mencerminkan kualitas hidup dan berbagai harapan yang ingin dicapai oleh individu. Kedua, kesejahteraan subjektif bertindak sebagai bentuk penilaian menyeluruh (global) yang dilakukan seseorang untuk mengukur tingkat kepuasan hidupnya. Ketiga, dalam realitas sehari-hari, kondisi ini bermanifestasi ketika individu lebih banyak atau lebih dominan merasakan emosi

yang menyenangkan (positif) dibandingkan dengan emosi yang tidak menyenangkan (negatif)

Menurut kajian Diener dkk. (2015), individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi terbukti mampu menjalani kehidupan yang lebih sehat dan tangguh. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif rendah lebih rentan terpuruk dalam kondisi mental yang buruk. Mereka umumnya lebih mudah dikuasai oleh rasa takut, sering memunculkan kemarahan, dan memiliki risiko yang lebih besar untuk jatuh dalam kondisi depresi.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan secara positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif serta memberikan pengaruh yang berarti pada berbagai kelompok populasi. Tecson dkk. (2019) menemukan bahwa pada 41 orang dewasa lanjut usia dengan penyakit kronis, resiliensi berkorelasi positif dengan kualitas hidup, kepuasan hidup, dan kebahagiaan, serta berkorelasi negatif dengan tekanan psikologis. Penelitian Noviyanti (2022) juga membuktikan hubungan positif signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,580 ($p < 0,05$). Selaras dengan temuan tersebut, Hayati dkk. (2022) mengungkap bahwa pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring selama pandemi COVID-19, tingkat resiliensi yang tinggi berkaitan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Penelitian Qumairi dkk. (2021) pun memperkuat hasil ini, menunjukkan pengaruh positif signifikan resiliensi terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, dengan koefisien beta sebesar 0,643 ($p < 0,01$).

Selain itu, pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan subjektif juga ditemukan pada populasi khusus. Septiani dkk. (2021) melaporkan bahwa resiliensi menyumbang 25,5% terhadap variasi kesejahteraan subjektif anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), dengan pengaruh yang bervariasi di berbagai domain kehidupan. Penelitian Kirana dkk. (2024) menunjukkan bahwa pada ibu rumah tangga purnawaktu yang mengalami burnout, resiliensi berkontribusi sebesar 24,2% terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Temuan-temuan ini secara konsisten mengindikasikan bahwa kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan dan beradaptasi dengan situasi sulit merupakan faktor

penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif di berbagai konteks kehidupan.

Secara etimologis, istilah resiliensi diadaptasi dari kata *resilience* yang bermakna daya juang, lenting, atau kemampuan untuk kembali ke keadaan semula (Aprilia, 2013). American Psychological Association (APA) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi individu ketika menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, maupun berbagai sumber stres yang signifikan (Southwick dkk., 2014). Sejalan dengan pemahaman sebelumnya, Connor dan Davidson (2003) merumuskan resiliensi sebagai sebuah karakteristik personal yang memungkinkan individu untuk bertahan saat berhadapan dengan ragam situasi yang menekan.

Konsep resiliensi memiliki dimensi yang luas dalam merespons tekanan hidup. Wagnild dan Young (1990) mengartikan resiliensi sebagai bentuk ketahanan emosional yang memungkinkan seseorang untuk tampil berani dan adaptif ketika dihadapkan pada kemalangan. Konsep ini kemudian dipertegas oleh Wagnild (2009) yang menyoroti bahwa di balik ketahanan tersebut terdapat kekuatan batin, kompetensi diri, optimisme, keluwesan berpikir, serta kecakapan dalam mengaplikasikan penyelesaian masalah (*coping*) yang efektif di masa sulit. Melengkapi pandangan tersebut, Grotberg (2004) menegaskan bahwa resiliensi bukan sekadar proses bertahan, melainkan sebuah kapasitas individu untuk berhadapan dengan rintangan, memetik pembelajaran dari fase krisis tersebut, dan pada akhirnya bertumbuh secara positif menjadi individu yang lebih tangguh.

Menurut Grotberg (2003), resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bangkit dari kesulitan, yang ditopang oleh tiga sumber pembentuk utama. Dimensi pertama adalah "I Am" (Siapa Saya), yang merepresentasikan kualitas kekuatan batiniah atau karakteristik personal. Aspek ini mencakup kepribadian yang penuh empati, perasaan dicintai, altruisme, otonomi, rasa tanggung jawab, serta keyakinan hidup yang kuat. Dimensi kedua, "I Can" (Apa yang Bisa Saya Lakukan), merujuk pada kompetensi interpersonal dan kecakapan intrapersonal. Kemampuan ini meliputi keahlian berkomunikasi secara efektif, keterampilan pemecahan masalah, regulasi emosi, serta kesediaan mencari bantuan saat dibutuhkan. Dimensi ketiga yakni "I Have" (Apa yang Saya Miliki), merepresentasikan keberadaan dukungan

eksternal dan sumber daya sosial lingkungan. Faktor ini bermanifestasi dalam bentuk figur teladan, hubungan terpercaya, regulasi keluarga, hingga akses pada fasilitas pendidikan dan kesehatan. Ketiga pilar tersebut berinteraksi secara dinamis untuk membentuk fondasi ketangguhan psikologis individu.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) dalam buku *The Resiliency Factor*, resiliensi merupakan kapasitas individu untuk beradaptasi serta menghadapi berbagai kondisi sulit dan tantangan yang muncul dalam kehidupan. Mereka mengemukakan bahwa resiliensi terdiri atas tujuh aspek penting, yaitu: (1) *Emotion Regulation*, kemampuan menjaga kestabilan emosi ketika berada dalam situasi yang menekan; (2) *Impulse Control*, kemampuan mengendalikan dorongan, hasrat, atau tekanan dari dalam diri; (3) *Optimisme*, yaitu pandangan positif terhadap masa depan; (4) *Causal Analysis*, kemampuan mengenali dan menganalisis penyebab permasalahan secara akurat; (5) *Empati*, kemampuan memahami kondisi emosional dan psikologis orang lain; (6) *Self-efficacy*, keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah; serta (7) *Reaching Out*, kemampuan mengambil makna dan pelajaran positif dari pengalaman sulit yang pernah dihadapi dalam kehidupan.

Setiap individu amat perlu memiliki ketangguhan psikologis atau resiliensi, terutama pada fase remaja. Hal ini didukung oleh pandangan bahwa resiliensi berfungsi krusial dalam mendampingi remaja saat menghadapi berbagai tantangan maupun persoalan hidup yang muncul secara tak terduga dan sifatnya tidak terhindarkan (Papházy, 2003). Lebih lanjut, dalam konteks tuntutan akademik, kapasitas resiliensi terbukti esensial dalam memfasilitasi pelajar untuk beradaptasi terhadap tekanan hidup dan stres yang akan mereka hadapi (Sabouripour & Roslan, 2015). Pada akhirnya, resiliensi yang terbangun akan membentuk keterampilan koping yang mumpuni, sehingga individu mampu mengelola berbagai hambatan tersebut secara efektif (Earvolino-Ramirez, 2007).

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti santri dengan mengangkat judul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Santri” kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana resiliensi memengaruhi

kesejahteraan subjektif, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis agama, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan program pembinaan karakter di lingkungan madrasah

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam pernyataan berikut: “Apakah terdapat pengaruh resiliensi atas kesejahteraan subjektif pada santri”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan kajian ini adalah untuk menganalisis pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan subjektif pada santri.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa diambil dari kajian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah memperkaya khazanah ilmu pengetahuan mengenai hubungan dan pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan subjektif pada santri. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta landasan bagi penelitian selanjutnya yang membahas resiliensi dan kesejahteraan subjektif pada kalangan santri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Santri

Hasil kajian ini diharapkan dapat menambah wawasan santri mengenai peran resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, santri perlu mengoptimalkan kemampuan resiliensi dengan cara memperkuat kapasitas diri dalam menghadapi tekanan dan berbagai kesulitan yang dihadapi.

Kajian ini diharapkan meningkatkan afek positif, menurunkan afek negatif, dan menaikkan kepuasan hidup melalui penguatan dimensi resiliensi dalam pembelajaran dan kehidupan asrama. Santri juga memperoleh umpan balik profil resiliensi dan kesejahteraan subjektif serta praktik coping sesuai nilai keagamaan untuk mendukung adaptasi yang sehat dan berkelanjutan.

b. Bagi Pondok Pesantren

Kajian ini dapat memberikan informasi kepada pondok pesantren tentang pentingnya mengembangkan resiliensi pada santri. Pondok pesantren dapat memberikan program-program yang dapat meningkatkan resiliensi santri, seperti program bimbingan konseling, program kegiatan ekstrakurikuler, atau program keagamaan.

Kajian ini diharapkan memetakan kesejahteraan subektif santri sebagai dasar kebijakan pembinaan dan penguatan layanan (BK, program keagamaan, ekstrakurikuler) berbasis resiliensi. Data ini memandu intervensi yang menaikkan afek positif, menekan afek negatif, dan meningkatkan kepuasan hidup, sekaligus menyediakan indikator monitoring sederhana (rerata afek positif/negatif dan kepuasan hidup) agar program terarah dan mudah dievaluasi

c. Bagi Peneliti Selaniutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil kajian ini sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian serupa. Misalnya, peneliti dapat mengkaji pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan subjektif pada santri dengan variable lain, seperti jenis kelamin, jenis pondok pesantren, atau tingkat kelas