

## Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen, Keterkaitannya dengan Kempauan Penyesuaian Diri Santri

*Fattasya Fauzun Nisa, Mulya Virgonita I. Winta, Hermiana Vereswati*  
Magister Psikologi, Universitas Semarang, Jl. Soekrano Hatta Semarang  
E-mail: yayaiswindari@usm.ac.id

**Article History:**

**Received**

28 September 2023

**Revised**

19 Oktober 2023

**Accepted**

26 Oktober 2023

**Published**

31 Oktober 2023

**Abstract.** *This research aims to determine the relationship between self-adjustment and happiness in adolescent students at the Asy-Syarifah Mranggen Islamic Boarding School. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between self-adjustment and happiness in the students of the Asy-Syarifah Mranggen Islamic Boarding School. The more adaptive the adjustment, the higher the happiness of the students at the Asy-Syarifah Mranggen Islamic Boarding School, and vice versa. The method used in this research is a quantitative method. The characteristics of the respondents in this study were students at the Asy-Syarifah Mranggen Islamic Boarding School with an age range of 12-15 years and a maximum length of stay at the Islamic boarding school of 1 year. Data collection was carried out using the Cluster Random Sampling technique. Research data was collected using two scales, namely the Happiness Scale and the Personal Adjustment Scale. The data analysis method was carried out using Product Moment and the results of the research showed that there was a positive relationship between self-adjustment and happiness in the students of the Asy-Syarifah Mranggen Islamic Boarding School and the correlation coefficient value  $r_{xy} = 0.551$  with a  $p$  value  $< 0.001$  was obtained, so the hypothesis in this study was accepted.*

**Keywords :** *Happiness, Self-Adjustment, Adolescent Santri, Boarding School*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada remaja santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen. Semakin adaptif penyesuaian diri maka semakin tinggi kebahagiaan santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen, begitu pun sebaliknya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen dengan rentang usia

12-15 tahun dan lama tinggal di pondok pesantren maksimal 1 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan dua skala yaitu Skala Kebahagiaan dan Skala Penyesuaian Diri. Metode analisis data dilakukan dengan menggunakan *Product Moment* dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen dan diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0.551$  dengan nilai  $p < 0.001$ , sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

**Kata Kunci : Kebahagiaan, Penyesuaian Diri, Remaja Santri, Pondok Pesantren**

---



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

---

## Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan tradisional Islam yang bertujuan untuk mempelajari, mendalami, menguasai, menghayati, dan menerapkan tuntunan Islam dengan mengutamakan moral keagamaan sebagai pedoman dalam berperilaku sehari-hari (dalam Julhadi, 2019: 3). Rahmawati & Insan (2021: 74-75) mengungkapkan bahwa pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang memiliki nuansa keagamaan di mana di dalamnya terdapat santri sebagai peserta didik yang menempuh pengajaran. Menurut Adib (2021: 233), pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam dalam bentuk nonformal dengan tujuan untuk memperdalam ilmu agama Islam dan menerapkannya sebagai pedoman hidup sehari-hari atau disebut juga *tafaqquh fiddin*. Berada di pondok pesantren mengajarkan artinya hidup disiplin dan mandiri tanpa adanya orang tua maupun keluarga lainnya. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Fauziyah dkk (2022: 24) bahwa kehidupan di pondok pesantren yang dijalani oleh para santri pada prinsipnya memuat nilai-

nilai kemandirian dan kesederhanaan. Para santri harus tinggal menetap secara mandiri di pondok pesantren selama beberapa waktu untuk menimba ilmu karena sebagian besar santri bukan berasal dari daerah di sekitar pondok pesantren tersebut, meskipun ada pula santri yang bolak-balik ke pondok pesantren untuk mengaji dan bersekolah karena jarak rumahnya dekat.

Sebagian besar santri yang menempuh pendidikan di pondok pesantren berada pada rentang usia remaja (Rahmawati & Insan, 2021: 75). Kehidupan para santri yang semula berada di rumah dengan berbagai aktivitasnya dapat dikatakan berbeda dengan lingkungan dan peraturan yang berlaku di pondok pesantren. Pritaningrum & Hendriani (dalam Subhiyah & Nashori, 2021: 4) menjelaskan bahwa para santri yang berada di pondok pesantren berasal dari keluarga yang memiliki latar belakang berbeda, baik dari segi bahasa, perekonomian, daerah asal, serta usia. Selain itu, kegiatan-kegiatan rutin juga harus dilakukan setiap hari oleh para santri yang mukim atau tinggal di pondok pesantren, seperti bangun pagi untuk melaksanakan sholat, mengaji, sekolah, dan lain sebagainya. Ada pula santri yang masuk ke pondok pesantren secara terpaksa karena keinginan dari orang tuanya. Tak jarang para santri mengeluh dan tidak betah dengan kehidupan di pondok pesantren, hal tersebut disebabkan santri tidak dapat bebas melakukan apa yang ingin dilakukannya karena pondok pesantren memiliki peraturan yang cukup ketat berkaitan dengan aktivitas-aktivitas dan perilaku santri saat berada di pondok pesantren (Lestari & Palasari, 2020: 19). Ditambahkan Lestari & Palasari, beberapa santri merasa tertekan dengan aturan pondok pesantren dan juga merasa keberatan dengan agenda kegiatan yang harus dijalani, sehingga permasalahan tersebut dianggap mampu mempengaruhi kebahagiaan santri. Darmayanti & Daulany (2020: 129) mengungkapkan bahwa ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh para santri juga dapat berasal dari padatnya jadwal kegiatan pembelajaran, tugas hafalan Al-Qur'an, serta banyaknya kitab yang harus dipelajari. Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris hubungan antara kebahagiaan santri dengan kemampuan penyesuaian diri santri.

Kebahagiaan merupakan harapan yang ingin dicapai oleh setiap individu. Shaver dan Feedman (Hurlock, 2013: 19) mengatakan bahwa kebahagiaan banyak bersandar pada sikap menerima dan menghayati kondisi seseorang dan apa yang ia miliki, serta menjaga

keselarasan antara harapan dan hasil yang telah dicapai. Menurut Diere (dalam Nabila dkk, 2021: 10) kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang menggambarkan seseorang dapat memfungsikan secara optimal seluruh potensi yang ada di dalam dirinya untuk menjalani kehidupan. Menurut Pratama (dalam Afni, 2022: 42) kebahagiaan diartikan sebagai emosi yang positif yang ditandai dengan munculnya rasa senang, perasaan tenteram dalam menjalani kehidupan lahir batin yang diraih dengan keputusan terhadap harapan, serta pencapaian dan terpenuhinya kebutuhan hidup yang dapat digunakan dalam meningkatkan keberfungsian diri. Aristoteles (dalam Pratiwi & Ahmad, 2020: 2) mengungkapkan kebahagiaan sebagai sebuah kesenangan yang diraih oleh setiap individu berdasarkan pada keinginannya masing-masing. Kebahagiaan dapat diukur secara objektif maupun secara subjektif. Kebahagiaan individu secara objektif dapat diukur dengan menggunakan standar yang mengacu pada aturan agama atau melalui pembuktian tertentu, sedangkan kebahagiaan secara subjektif dapat diukur dengan bertanya secara langsung kepada individu apakah individu tersebut bahagia atau tidak.

Hurlock (2013: 22) mengungkapkan bahwa kebahagiaan pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan dalam berinteraksi di luar lingkungan keluarga, jenis pekerjaan, status pekerjaan, kondisi kehidupan, kepemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri, dan realisme dari konsep-konsep peran. Lebih lanjut, Kartono (Sarmadi, 2018: 42) mengemukakan bahwa kebahagiaan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi ketenangan, kesenangan, frustrasi, dan stres, sementara itu, faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi lingkungan di mana individu tinggal, kemampuan individu dalam beradaptasi, posisi dan status sosial. Dalam hal ini, penyesuaian diri dikatakan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada individu, terutama bagi remaja santri yang tinggal di pondok pesantren.

Fatimah (dalam Parerungan, 2018: 554) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan kecakapan seseorang dalam menerima dirinya sendiri, sehingga terciptanya

interaksi yang seimbang antara dirinya sendiri dengan lingkungan sekitarnya. Santri yang berada di pondok pesantren dituntut untuk mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren. Sependapat dengan Damayanti (2021: 3), penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam hidup dan bersosialisasi dengan lingkungan secara wajar, sehingga individu merasakan kepuasan pada diri dan lingkungannya. Menurut Maharani & Andayani (dalam Putry & Djamhoer, 2020: 739) secara umum, remaja yang masih tinggal dengan orang tua, maka peran orang tua sangat diperlukan dalam mendukung remaja mengenali lingkungan sosialnya, memahami peran-peran yang dibebankan kepada mereka, dan mampu menyesuaikan dirinya. Santri yang tinggal menetap di pondok pesantren dihadapkan dengan berbagai kegiatan, peraturan dan larangan, bahkan peran selama berada di pondok pesantren. Para santri juga diharuskan untuk dapat beradaptasi dengan situasi tempat tinggal yang jauh dari orang tua. Hal ini didukung oleh penjelasan Rahmawati bahwa di pondok pesantren, para santri dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik dengan kegiatan dan peraturan yang berlaku di lingkungan pondok pesantren (dalam Lestari & Palasari, 2020: 19).

Memasuki tahun pertama, para santri mengenal pondok pesantren sebagai tempat tinggal baru, bertemu dengan santri-santri yang lain sebagai teman baru, dan juga situasi pondok pesantren yang baru. Tak jarang jika terdapat beberapa santri yang merasa tidak sanggup, bahkan merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungan pondok pesantren, hal tersebut dapat memunculkan beragam persoalan. Pritaningrum & Hendriani (dalam Maimunah, 2020: 276) menyatakan bahwa santri yang kurang dapat menyesuaikan diri biasanya menunjukkan sejumlah tingkah laku tertentu, seperti senang menyendiri, sering di kamar dan jarang bergaul, sering melamun dan sesekali menangis, perasaan yang sangat merindukan keluarga, sering tidak makan, kurang menanggapi orang lain baik guru maupun teman, tidak melaksanakan pelajaran di kelas atau tidak menyimak penjelasan dari guru, tidak memiliki minat, tidak berpartisipasi dalam kelompok, serta banyak diam. Penyesuaian diri menjadikan hal yang penting bagi para santri yang tinggal di pondok pesantren. Kumalasari & Ahyani (Rahmawati & Insani, 2021: 75) menjelaskan bahwa jika remaja tidak

mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, maka remaja tersebut akan mempunyai perilaku yang negatif dan mencapai ketidakbahagiaan.

Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Imania dkk (2019) dengan judul "Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Kebahagiaan Mahasiswa Tahun Pertama", menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan yang positif terhadap kebahagiaan pada mahasiswa dengan nilai signifikansi yaitu  $r = 0,816$  dan  $p = 0,001$  yang artinya  $\text{sig.} < 0,05$  atau variabel penyesuaian diri memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih & Purba (2022) dengan judul "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Pembangun Didikan Islam" menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada remaja di Panti Asuhan Yayasan Pembangun Didikan Islam dengan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,906$  dan  $p < 0,05$ . Penelitian lain yang dilakukan oleh Subhiyah & Nashori (2021) dengan judul "Peran Penyesuaian Diri sebagai Mediator dari Pengaruh Religiusitas terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren" menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri (M) terhadap kebahagiaan (Y) memiliki nilai koefisien sebesar 0,1532 dan signifikansi sebesar 0,000 atau  $p < 0,05$  yang artinya bahwa penyesuaian diri dapat mempengaruhi kebahagiaan secara signifikan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lumotod (2019) dengan judul "*How Grit, College Adjustment, and Happiness Predict Freshmen Students' Academic Performance?*", menunjukkan hasil bahwa ketabahan, penyesuaian akademik, dan kebahagiaan saling berkorelasi secara signifikan. Temuan penting menunjukkan bahwa kebahagiaan juga memiliki hubungan dengan penyesuaian perguruan tinggi. Artinya bahwa siswa yang bahagia lebih mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik daripada siswa yang tidak bahagia. Dengan demikian, semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin tinggi pula kebahagiaan.

Berdasarkan hasil-hasil dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya serta paparan teori, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada remaja santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen, yang berarti semakin mampu santri menyesuaikan diri maka semakin bahagia, dan juga sebaliknya.

## **Metode**

Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu kebahagiaan sebagai variabel tergantung, dan penyesuaian diri sebagai variabel bebas.

Populasi dalam penelitian ini santri yang memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) Santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen (b) Usia 12-15 tahun dan (c) Lama tinggal di pondok pesantren maksimal 1 tahun. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert atau penskalaan sikap. Sugiyono (2016) Dengan skala pengukuran ini maka nilai variabel, yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan bentuk angka, sehingga lebih akurat, efisien, dan komunikatif. Azwar (2016) menyatakan sebagai alat ukur, skala psikologi, memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari bermacam bentuk instrumen pengumpulan data yang lain seperti angket (*questionnaire*), daftar isian, inventori, dan lainnya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kebahagiaan dan Skala Penyesuaian diri

Pada penelitian ini metode yang digunakan untuk menganalisis data yaitu menggunakan korelasi. Dimana peneliti menunjukkan hubungan positif atau negatif. Menurut Sugiyono (dalam Rosyadi & Suyantiningsih, 2020:60) metode korelasi adalah metode pertautan atau metode penelitian yang berusaha menghubungkan-hubungkan antara satu unsur/elemen dengan unsur/elemen lain untuk menciptakan bentuk dan wujud baru yang berbeda dengan sebelumnya. Analisis korelasional dilakukan dengan menggunakan *Product Moment*. *Product Moment* ialah sebagai suatu prosedur atau teknik dalam ilmu statistika untuk menunjukkan hubungan dua variabel

## **Hasil**

### **a. Uji Asumsi**

Sebelum dilakukannya analisis data dengan menggunakan teknik *Product Moment*, maka peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji

asumsi dilakukan dengan bantuan program JASP (*Jeffreys's Amazing Statistic Program*) versi 0.16.3.

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini, dilakukan terhadap variabel Kebahagiaan dan variabel Penyesuaian Diri dengan tujuan untuk melihat normal atau tidaknya skor pada kedua variabel tersebut. Berikut merupakan hasil uji normalitas pada penelitian ini :

- a) Variabel kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen dengan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.727 ( $p > 0.05$ ) yang artinya bahwa variabel tersebut terdistribusi normal.
- b) Variabel penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen dengan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.919 ( $p > 0.05$ ) yang artinya bahwa variabel tersebut terdistribusi normal.

### 2) Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan linieritas antara variabel kebahagiaan dan variabel penyesuaian diri. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa koefisien nilai *F linier* sebesar 32.274 dengan nilai  $p < 0.001$ , sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel Kebahagiaan dan variabel Penyesuaian Diri pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen.

#### b. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, langkah selanjutnya adalah uji hipotesis. Teknik statistik yang digunakan pada uji hipotesis pada penelitian ini yaitu teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program JASP (*Jeffreys's Amazing Statistic Program*) versi 0.16.3. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada remaja santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, maka diperoleh hasil koefisien

korelasi  $r_{xy} = 0.551$  dengan nilai  $p < 0.001$ , yang berarti terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen, semakin adaptif penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen maka semakin tinggi kebahagiaannya, begitu pula sebaliknya semakin tidak adaptif penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen maka semakin rendah kebahagiaannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan. Semakin adaptif penyesuaian diri maka semakin tinggi kebahagiaannya, begitu pun sebaliknya semakin tidak adaptif penyesuaian diri maka semakin rendah kebahagiaannya, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Imania dkk (2019) dengan judul "Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Kebahagiaan Mahasiswa Tahun Pertama", menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan yang positif terhadap kebahagiaan pada mahasiswa dengan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu  $r = 0,816$  dan  $p = 0,001$  yang artinya  $\text{sig.} < 0,05$  atau kedua variabel yaitu variabel penyesuaian diri memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih & Purba (2022) dengan judul "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Pembangun Didikan Islam" menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada remaja di Panti Asuhan Yayasan Pembangun Didikan Islam dengan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,906$  dan  $p < 0,05$ .

Penelitian lain yang dilakukan oleh Subhiyah & Nashori (2021) dengan judul "Peran Penyesuaian Diri sebagai Mediator dari Pengaruh Religiusitas terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren" menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri (M) terhadap kebahagiaan

(Y) memiliki koefisien sebesar 0,1532 dan signifikansi sebesar 0,000 atau  $p < 0,05$  yang artinya bahwa penyesuaian diri dapat mempengaruhi kebahagiaan secara signifikan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lumotod (2019) dengan judul "*How Grit, College Adjustment, and Happiness Predict Freshmen Students' Academic Performance?*", menunjukkan bahwa ketabahan, penyesuaian akademik, dan kebahagiaan saling berkorelasi secara signifikan.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* pada penelitian ini dengan menggunakan bantuan program JASP (*Jeffreys's Amazing Statistic Program*) versi 0.16.3, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0.551$  dengan nilai  $p < 0.001$ , yang berarti terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen, semakin adaptif penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen maka, semakin tinggi kebahagiaannya, begitu pula sebaliknya semakin tidak adaptif penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen maka semakin rendah kebahagiaannya. Adapun sumbangan efektif dari variabel penyesuaian diri terhadap kebahagiaan yaitu sebesar 30.4% dan sisanya yaitu 69.6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pada variabel kebahagiaan diperoleh *mean* empirik sebesar 86.724, *mean* hipotetik sebesar 72.5, dan standar deviasi hipotetik sebesar 14.5. *Mean* empirik variabel kebahagiaan terletak di kolom area (0) hingga (+1) SD. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kebahagiaan termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya pada variabel penyesuaian diri diperoleh *mean* empirik 79.329, *mean* hipotetik sebesar 65, dan standar deviasi hipotetik sebesar 13. *Mean* empirik variabel penyesuaian diri terletak di kolom area (+1) hingga (+2) T. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan pernyataan sebelumnya, dapat peneliti simpulkan bahwa variabel kebahagiaan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang dan variabel penyesuaian diri termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti bahwa remaja santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen cukup dalam meraih kebahagiaan meskipun santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen telah mampu dalam menyesuaikan diri di lingkungan pondok pesantren.

Pada proses penelitian ini, terdapat hambatan yang dialami oleh peneliti yaitu pada saat melakukan uji coba alat ukur penelitian. Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan pada saat jam istirahat sedang berlangsung yaitu jam 11.10 WIB. Terdapat beberapa siswa yang sedang tidur di dalam kelas dan kemudian peneliti dibantu salah satu guru MTs Asy-Syarifah Mranggen untuk membangunkan siswa tersebut. Pada saat peneliti sedang menjelaskan mengenai instruksi pengisian skala penelitian, banyak siswa yang tidak memperhatikan. Terdapat pula beberapa siswa yang mengisi skala penelitian dengan sembarangan. Proses pengambilan data uji coba juga terbilang cukup tergesa-gesa karena kegiatan belajar mengajar hendak dimulai.

### **Simpulan**

Berdasarkan data yang telah diperoleh dan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada remaja santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen. Semakin adaptif penyesuaian diri, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen. Begitu pula sebaliknya, semakin tidak adaptif penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Asy-Syarifah. Sehingga, dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

### **Saran**

Hasil penelitian menunjukkan kebahagiaan para santri berada pada kategori sedang, meskipun kategori penyesuaian dirinya tinggi, sehingga disarankan untuk para santri untuk dapat meningkatkan kebahagiaan dengan cara mengembangkan kemampuan berkomunikasi, lebih aktif dalam kegiatan ekstra kurikuler, dan lain-lain. Bagi Pihak pondok pesantren disarankan untuk lebih memberikan perhatian sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan para santri yang tinggal di pondok pesantren. Pihak pondok pesantren dapat memberikan bimbingan dan konseling secara pribadi kepada para santri untuk lebih mengetahui permasalahan apa yang sedang dialami dan solusi dalam mengatasinya. Pihak pondok pesantren juga dapat memberikan kegiatan-kegiatan tambahan yang dapat membuat para

santri merasa senang berada di pondok pesantren. Pihak keluarga dan orang tua santri disarankan dapat memberikan dukungan, motivasi, dan perhatian penuh kepada anaknya yang sedang menempuh pendidikan di pondok pesantren

### **Kepustakaan**

- Adib, A. (2021). Metode pembelajaran kitab kuning di Pondok Pesantren. *Jurnal Mubtadiin*, 7(01), 232-246.
- Afni, S. S. (2022). Gratitude Sebagai Prediktor Happiness Pada Anak Terlantar Di Lksa. *JPS: Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 40-49.
- Ali, M., & Asrori, M. (2018). Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 2(2), 42-51.
- Augustiya, T., Lestari, A., Budiman, H., Maharani, R., & Anggraini, M. (2020). The Bingah scale: A Development of the happiness measurement scale in the sundanese. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(1), 61-70.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmayanti, D., & Nanda, M. (2019). Pelatihan Manajemen Stres Untuk meningkatkan kebahagiaan Para Santri di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Labuhanbatu Selatan.
- Damayanti, N., Hasanah, M., & Zahro, I. F. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16(1), 1-14.
- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(2), 320-329.
- Fauziyah, N., Susanto, H., Rochgiyanti, R., & Syaharuddin, S. (2022). Interaksi Sosial Santri Pondok Pesantren Muhammadiyah Nurul Amin Alabio Tahun 1997-2020. *Prabayaksa: Journal of History Education*, 2(1), 23-32.
- Gufron, I. A. (2019). Santri dan Nasionalisme. *Islamic Insights Journal*, 1(1), 41-45.
- Hapsari, I. G., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Kualitas Persahabatan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 383-387.
- Harahap, C. R., Lubis, S. A., & Siregar, N. S. S. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri dan Pola Asuh Demokratis dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas 7 Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(3), 1853-1859.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal sshri Publishing.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Imania, A., Hartanti, H., & Muttaqin, D. (2019). Hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan mahasiswa tahun pertama. *CALYPTRA*, 7(2), 3967-3980.

- Julhadi. (2019). PONDOK PESANTREN: Ciri Khas, Perkembangan, dan Sistem Pendidikannya. *Mau'izhah*, 9(2).
- Khumas, A., & Halima, A. (2020). Descriptive Study of Happiness and Meaningfulness in Facing the Covid-19 Pandemic. In *Proceeding of The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)* (pp. 673-696).
- Kurniawan, A. W. & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Lestari, Y. I., & Palasari, W. (2020). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada santri pondok pesantren Iik Riau: The relationship between the quality of friendship and happiness in santri pondok pesantren Iik Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 17-27.
- Lumontod III, R. Z. (2019). How grit, college adjustment, and happiness predict freshmen students' academic performance. *International Journal of Research*, 8(2), 37-50.
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *MediaPsi*, 7(1), 5-16.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275-282.
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan santri pondok pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 53-66.
- Nabila, A., Putri, N. A., Nafisah, S., & Nashori, F. (2021, February). Sincerity and Happiness of Students in Yogyakarta. In *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* (Vol. 1, No. 1).
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23-26.
- Nurlaeli, H. (2020, February). Pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi dan seksualitas pada remaja santri putri Pondok Pesantren Watu Ringkel Darussalam-Karangpucung. In *Wijayakusuma Prosiding Seminar Nasional* (Vol. 1, No. 1, pp. 204-215).
- Parerungan, R. H. (2018). Kompetensi Kerja dan Penyesuaian Diri Pada Fresh Graduate Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang Tidak Bekerja Sebagai Guru. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4).
- Poerwanto, A., & Murdiyani, H. (2021). Hubungan antara Konsep Diri, Regulasi Diri dan Tingkat Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren Al-Berr Pasuruan. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 101-108.
- Pratiwi, H., & Ahmad, R. (2020). Kebahagiaan (Happiness) Siswa yang Berasal dari Keluarga Ibu Single Parent. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4).
- Purwaningsih, S. W. (2022). *Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Pembangun Didikan Islam* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Rahmawati, R., & Insan, I. (2021). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kepatuhan Pada Santri Pondok Pesantren Modern SMK Al Kahfi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 4(2), 73-78.

- Putry, D. N., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri pada Siswa di Pondok Pesantren " X" Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 738-742.
- Pada Santri Pondok Pesantren Modern SMK Al Kahfi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 4(2), 73-78.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga.
- Subhiyah, M., & Nashori, F. (2021). Peran Penyesuaian Diri Sebagai Mediator Dari Pengaruh Religiusitas Terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 1-12.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Widiantoro, W., Purawigena, R. E., & Gamayanti, W. (2017). Hubungan kontrol diri dengan kebahagiaan santri penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 11-18.