



**KEBAHAGIAAN SANTRI: RESILIENSI DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA
SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL ‘ULUM**

**Brilliant Habib Ar Rizqi, Muhammad Rihan Al Baridi
Nur Fadhilah, Sari Ani**

Madrasah Aliyah Negeri 2 Jombang

Jl. Rejoso, Ds. Wonokerto-Selatan, Kec. Peterongan, Kab. Jombang

brillianthabibarrizqi@gmail.com. bu.sariani@gmail.com

Abstrak - Dewasa ini banyak santri yang merasa tertekan di pesantren. Salah satu penyebabnya adalah tingkat adaptasi yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat resiliensi dan *subjective well-being* serta mengetahui keterikatan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada santri baru di pondok pesantren Darul Ulum Jombang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket yang pertanyaannya disusun berdasarkan *The BBC well-being scale*, skala kecerdasan spiritual, dan skala ketahanan akademik. Sebanyak 110 responden dipilih untuk mengisi angket yang mencakup 20 pernyataan tentang resiliensi dan *subjective well-being*. Data penelitian akan dianalisis menggunakan skala likert. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebahagiaan sebanyak 88,57%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak santri baru yang memiliki tingkat resiliensi dan *subjective well-being* tinggi artinya bahwa santri baru di pondok pesantren Darul Ulum Jombang bisa beradaptasi dengan lingkungan pesantren dan merasa bahagia ketika berada di pesantren dengan tingkat resiliensi yang tinggi dan tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula.

Kata kunci: resiliensi, subjective well-being, kebahagiaan santri

A. Pendahuluan

Dewasa ini banyak santri merasa tertekan di pesantren, dikarenakan sebagian santri memiliki masalah dengan cara beradaptasi. Perbedaan antara lingkungan pondok dengan lingkungan tempat tinggal santri baru merupakan salah satu faktor penyebab kesulitan beradaptasi. Sehingga masalah tersebut dapat menimbulkan santri baru mengalami berbagai macam masalah lainnya seperti mudah terkena penyakit fisik, kurang percaya diri, stres, prestasi menurun, dan kesulitan berinteraksi. Hal ini membuat santri merasa tak nyaman dengan pondok dan pada akhirnya memutuskan untuk keluar pada tahun berikutnya. Lalu bagaimana cara untuk mengatasi masalah tersebut?.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka di perlukan sesuatu yang bisa membuat santri baru bisa bertahan dan menjalankan pendidikan di pesantren dengan baik, yaitu dengan

meningkatkan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan suatu individu untuk pulih kembali dari keadaan terburuknya, mampu beradaptasi, bertahan serta bangkit dari keadaan tersebut (D (Dewinda, Fitria, & Wijaya, 2024). Tingginya tingkat resiliensi seseorang maka semakin mudah untuk bertahan dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Sehingga untuk meningkatkan resiliensi santri baru di perlukan upaya yang tepat yaitu dengan meningkatkan kesejahteraan atau kebahagiaannya. *Subjective well-being* bisa didefinisikan sebagai proses penilaian subjektif yang berkaitan dengan kesejahteraan diri sendiri. Penilaian tersebut meliputi evaluasi kognitif akan kepuasan hidup dan juga evaluasi afek akan emosinya (Ariyanto, 2022). Bisa disimpulkan bahwa manusia memiliki *subjective well-being* tinggi ketika mereka mendapat kepuasan hidup sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Sebaliknya ketika manusia merasa tidak bahagia maka cenderung memiliki tingkat *well-being* yang rendah (Muslikah, 2024)

Dengan banyaknya penelitian terdahulu yang membahas tentang resiliensi dan *subjective well-being*, yang menghasilkan berbagai macam sudut pandang berbeda. Namun tak banyak penelitian yang secara khusus membahas tentang resiliensi dan *subjective well-being* seorang santri. Kenyamanan santri memiliki berfaktor diantara-Nya adalah resiliensi, *subjective well-being*, dan kecerdasan spiritual.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat resiliensi dan *subjective well-being* santri baru Pesantren Darul Ulum Jombang serta bagaimana keterkaitan antara resiliensi dan *subjective well-being* pada santri baru Pesantren Darul Ulum Jombang

Penelitian ini penting dikarenakan akan memberikan wawasan dan solusi bagi para pengasuh dan pembina pesantren untuk menciptakan lingkungan pondok yang menyenangkan. Sehingga banyak santri yang akan nyaman berada di pesantren dan bisa meraih prestasi baik akademik maupun non-akademik.

B. Teori dan Tinjauan Pustaka

Kebahagiaan, sebagai suatu keadaan emosional yang kompleks, sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Dalam konteks santri di Pondok Pesantren Darul ‘Ulum, dua konsep yang menjadi fokus utama adalah resiliensi dan *subjective well-being*. Resiliensi, yang merujuk pada kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan, menjadi landasan penting dalam memahami bagaimana santri menghadapi tantangan kehidupan di pesantren.

Subjective well-being ada dua antara lain *The Bottom Up Theories* yaitu teori yang berpendapat bahwa banyaknya kebahagiaan dan sebagian kejadian bahagia dapat

berpengaruh pada kepuasan dan kebahagiaan hidup (Ariyanto, 2022). Dan yang kedua yaitu *Top Down Theories* yakni kesejahteraan subjektif tergantung dari mana seseorang menilai dan memahami suatu kejadian dengan sudut pandang yang positif (Subeqi & Adi, 2022). Ada dua sebab yang bisa berdampak pada seseorang yaitu faktor internal dari diri sendiri dan lingkungan sebagai faktor eksternal. Aspek internal mencakup rasa bersyukur, *forgiveness*, kepribadian, kerohanian, dan *self-esteem*. Sedangkan aspek eksternal mencakup dukungan keluarga, dukungan teman dukungan atau lingkungan yang menjadi tempat dimana individu itu tinggal (Dewi & Nasywa, 2019).

Selanjutnya resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dari keadaan terburuknya sehingga mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kecenderungan bagi seseorang untuk mudah dalam menyelesaikan masalah, mengontrol diri, serta baik dalam mengelola stres (Rasmanah, 2020). Terdapat dua faktor yang bisa berdampak pada resiliensi antara lain faktor internal yang meliputi *self-esteem*, *gratitude*, umur dan gender serta faktor eksternal yang meliputi dukungan sosial, prososial, iklim sosial, dan jumlah teman dekat

Subjective well-being memiliki dampak besar dalam membentuk kebahagiaan santri pada pesantren. *Subjective well-being* sangat bergantung pada resiliensi atau tingkat ketahanan seseorang terhadap berbagai tekanan serta mampu beradaptasi, dikarenakan ketika seseorang mampu bertahan dari sebuah tekanan dan beradaptasi maka seseorang mendapatkan kesejahteraan subjektif yang tinggi

Seperti halnya penelitian terdahulu yang dilakukan di SMA Pesantren Muhammadiyah Yogyakarta yang berorientasi pada pengembangan kecerdasan spiritual. Kondisi ini ternyata juga dibarengi dengan adanya emosi negatif pada siswa, sehingga ada rasa ketidakbahagiaan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan dan mendeskripsikan kebahagiaan siswa menggunakan *subjective well-being* yang dikaitkan dengan kecerdasan spiritual. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner dengan instrumen kesejahteraan subjektif dan kuesioner spiritual dengan lima opsi jawaban. Subjek penelitian berjumlah 642 siswa yang ditetapkan berdasarkan rumus Isaac dan Michael. Proses analisis menggunakan nilai rata-rata dari kedua instrumen penelitian. Hasil penelitian menunjukkan siswa SMA pesantren Muhammadiyah Yogyakarta memiliki tingkat kecerdasan spiritual tinggi cenderung beretika baik dan minim perbuatan buruk. Namun tidak menutup kemungkinan siswa melakukan sesuatu yang kurang baik seperti melanggar peraturan dan berbohong. Kemudian diketahui

hasil *subjective well-being* rata-rata sebesar 104 dengan frekuensi 77,53% tinggi, 22,47% sedang, dan 0% rendah (Yulianto & Indartono, 2019)

C. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan jenis deskriptif kuantitatif. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan angket yang pertanyaannya berdasarkan yaitu *The BBC Well-Being Scale*, skala kecerdasan spiritual dan skala ketahanan akademik. Ketiganya akan digabungkan menjadi satu sebagai alat ukur penelitian. Santri baru di Pesantren Darul Ulum Jombang merupakan responden dan sample utama dari penelitian ini.

2. Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket yang dianggap lebih efisien karena dapat menjangkau responden dalam jumlah besar dalam satu kali pengiriman. Juga untuk memperoleh data dan informasi dengan validitas dan reliabilitas tinggi. penelitian didapatkan melalui survei yang dirancang khusus untuk penelitian ini. Dengan membuat angket yang mencakup 20 pernyataan tentang *subjective well-being* dan resiliensi. Lalu angket tersebut dibagikan ke sekolah yang akan dituju. Sebanyak responden yang merupakan santri baru di Pesantren Darul Ulum Jombang

3. Pengambilan Sampel

Responden atau sampel utama dari penelitian ini adalah santri baru yang bermukim di asrama Pesantren Darul Ulum Jombang. Peneliti memilih empat dari tujuh sekolah tingkat SMA/SMK/MA di pesantren Darul Ulum Jombang. Untuk pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *random-sampling* dengan cara mengelompokkan responden ke dalam gugus tingkat pertama. Setiap gugus tingkat pertama dikelompokkan lagi ke dalam gugus tingkat kedua, dan setiap gugus tingkat ke dua dikelompokkan lagi ke dalam gugus tingkat ke tiga, dan seterusnya sehingga diperoleh gugus yang lebih kecil dan lebih memungkinkan selain itu pembagian berdasarkan tahapan-tahapan dapat membantu peneliti untuk mendapatkan responden yang dirasa tepat untuk membantu penelitian , untuk menyelidiki semua unit analisis atau satuan elementer yang ada di dalamnya. Sebanyak 110 responden dipilih untuk mengisi angket.

4. Manajemen Data

Data penelitian disimpan dengan format digital. Hanya peneliti dan pembina yang memiliki akses data tersebut. Kemudian data akan disimpan selama periode penelitian

berlangsung dan data akan disimpan selama dua tahun setelah penelitian untuk keperluan verifikasi.

5. Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan skala likert dengan rumus sebagai berikut

$$\frac{\sum \text{Skor}}{Y \times \sum \text{Responden}}$$

Keterangan

- $\sum \text{Skor}$ = Total jumlah skor responden
- Y = Skor tertinggi x $\sum \text{Responden}$
- $\sum \text{Responden}$ = Jumlah responden

Kriteria penilaian skor angket sebagai berikut

- Sangat Rendah (SR) = 0% - 19,99%
- Rendah (R) = 20% - 39,99%
- Sedang (S) = 40% - 59,99%
- Tinggi (T) = 60% - 79,99%
- Sangat Tinggi (ST) = 80% - 100%

6. Keandalan dan Validitas

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah yang dituju, dan semua partisipan memberikan persetujuan sebelum berpartisipasi. Selain itu peneliti juga berusaha memastikan kebenaran data dengan berbagai cara seperti meyakinkan, melakukan review berulang kali, melakukan uji coba angket, menyatakan tujuan penelitian pada partisipan, dan memastikan responden tahu bahwa jawaban mereka akan tetap anonim dan data akan dirahasiakan. Ini dapat meningkatkan kejujuran dalam pengisian

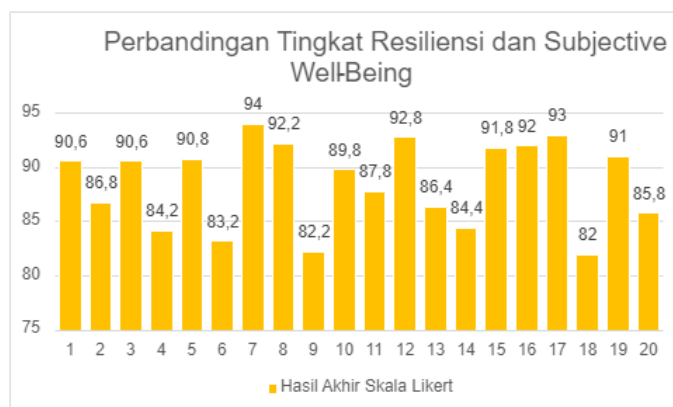
7. Pertimbangan Etik

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti perlu mempertimbangkan beberapa faktor diantaranya adalah persetujuan berdasarkan informasi, kerahasiaan data dan anonimitas partisipan, dukungan emosional, tanggung jawab peneliti, dan peneliti mempertimbangkan untuk membagikan data hasil penelitian kepada partisipan atau pada sekolah yang dituju.

D. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat keterikatan yang kuat antara resiliensi dan *subjective well-being*. Dari angket yang telah diisi oleh 110 responden, menunjukkan bahwa santri memiliki skor rata-rata di 88,57%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa santri baru di

Pesantren Darul Ulum Jombang memiliki tingkat resiliensi dan *subjective well-being* yang tinggi, dengan yang dibuktikan dengan bagan yang disajikan dibawah ini,



Gambar 1. Perbandingan jawaban responden pada setiap pernyataan oleh santri baru di Pesantren Darul Ulum.

Pada bagan di atas menunjukkan perbedaan yang cukup jauh yang memperkuat bahwa setiap instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu *the BBC Well-Being scale*, Skala ketahanan akademik, dan kecerdasan spiritual bisa menekankan seberapa tinggi resiliensi dan *subjective well-being* pada santri di Pesantren Darul Ulum yang memperoleh rata-rata dari setiap skor pada pernyataan adalah sebesar 88,57%, dimana para santri baru di Pesantren Darul Ulum masuk dalam kategori Tinggi.

Dengan hasil tersebut penelitian ini berhasil membuktikan santri baru di Pesantren Darul Ulum masuk kategori tinggi, dan membuktikan bahwa resiliensi dan *subjective well-being* sangat berkaitan erat dan saling mempengaruhi keadaan para santri di Pesantren, terutama pada kondisi *subjective well-being* mereka, karena jika para santri tidak memiliki *subjective well-being* atau tingkat *subjective well-being* yang rendah mereka merasakan ketidaknyamanan dan tekanan di Pesantren yang membuat para santri menjadi tidak betah dan akhirnya memutuskan untuk pindah.

(Subeqi & Adi, 2022). mengemukakan salah satu dari dua teori *subjective well-being* yang dimana teori tersebut berkaitan dengan cara berpikir positif, memandang dan memahami sesuatu lewat sudut pandang yang positif, pernyataan ini sangat membantu kita para peneliti untuk mengetahui sudut pandang yang diambil oleh para santri baru Pesantren Darul Ulum, untuk mengambil kesimpulan lewat analisis data yang menggunakan skala likert, peneliti banyak mempelajari pola yang tercipta dari bagaimana para santri baru tersebut mengisi angket tersebut, santri yang memiliki *subjective well-being* yang rendah sampai sedang cenderung lebih terlihat jujur dalam mengisi angket penelitian.

Selanjutnya penelitian ini menemukan sejumlah santri yang memiliki *subjective well-being* yang rendah atau sedang memiliki resiliensi yang rendah juga, ini sesuai dengan teori resiliensi yang diungkapkan oleh (Rasmanah, 2020). yang dimana resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dari keadaan terburuknya sehingga mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka, juga memiliki tingkat resiliensi yang baik bisa membuat seseorang mudah dalam menyelesaikan masalah, mengontrol diri, serta baik dalam mengelola stres. Pada kasus santri baru di Pesantren Darul Ulum beberapa santri yang memiliki resiliensi yang rendah juga memiliki *subjective well-being* yang rendah juga yang mengakibatkan mereka tidak bahagia, tidak nyaman dan tertekan, sebaliknya santri yang memiliki resiliensi dan *subjective well-being* yang tinggi lebih bahagia, nyaman dan tidak ada tekanan sehingga bisa membuat mereka lebih fokus untuk mengejar impian mereka.

Secara keseluruhan penelitian ini berhasil membuktikan betapa pentingnya mempunyai resiliensi dan *subjective well-being* yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kepuasan dalam belajar para santri, meningkatkan kebahagiaan santri, dan membuat santri menjadi lebih bebas berekspresi dikarenakan tidak adanya tekanan dalam belajar.

E. Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang besar terhadap *subjective well-being* santri baru di pondok pesantren Darul Ulum Jombang. Santri baru yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih bahagia, ceria, dan menjalankan program pesantren dengan baik. Begitu pula sebaliknya santri dengan tingkat *subjective well-being* tinggi akan merasa nyaman berada di pesantren, memiliki kesehatan yang baik, serta memiliki hubungan baik dengan orang sekitar.

Sebagai saran bagi para pembina, pengasuh, dan pengajar yang ada di pesantren untuk lebih perhatian pada para santri baru agar para santri baru merasa lebih nyaman dan bahagia ketika berada di pesantren. Kemudian membuat program-program yang bisa mengasah dan mengembangkan bakat dan minat santri baru, serta meningkatkan rasa solidaritas sesama santri untuk membuat santri merasa tidak bosan sekaligus dapat meningkatkan prestasi santri baru baik akademik maupun non akademik.

Daftar Pustaka

- Ariyanto, M. S. (2022). Pengaruh Employee Engagement terhadap Subjective Well-Being pada Guru Perempuan Sekolah Menengah Kejuruan Kota Yogyakarta. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 208-212.

- Ayuningtyas, K. D., Na'imah, t., Nur'aeni, & Herdian. (2024). Pengaruh Spiritual Intelligence dan Peer Support terhadap Subjective Well-Being terhadap Santri Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5522-5528.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Tampan dan Pendidikan*, 54-62.
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi Remaja*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Ilmiati, W. A., & Aulia, L. A.-A. (2024). Peran Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Santri Tahfidz. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), 7132-7139.
- Isti'anah, T., Meiza, A., & Puspasari, D. (2017). Peran Kecerdasan Spiritual, dan Nilai Personal Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 213-222.
- Jaenullah, Utama, F., & Setiawan, D. (2022). Resilience Model of the Tradisional Ilamic Boarding School Education System in Shaping of the Morals of Student in the Midst of Modernizing Education. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 8(4), 931-942.
- Kaparang, G. F., & Nabut, W. (2020). Hubungan Resiliensi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun Ajaran 2019/2020. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 30-36.
- Luthfiah, M., & Hardew, A. K. (2024). Resiliensi Akademik Terhadap Santri yang Memiliki Tiga Peran. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 89-104.
- Muslikah, S. D. (2024). Happiness at Pesantren: Qualitative Studies on Salafiyah Traditional Islamic Boarding School Student. *Journal of Nonformal Education*, 10(1), 22-32.
- Nadliroh, W., Mukminin, A., & Purwanti, E. Y. (2023). Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Syifaul Qulub Jumapolo Kabupaten Karanganyar. *I(1)*, 361-368.
- Nurmalasari, N. (2018). Resiliensi Quotionare Test (RQ-TEST) Analisis Faktor Variabel Resiliensi. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(1), 33-40.
- Rahmanillah, C., Pratiwi, E. Y., & Sari, F. H. (2018). Pengaruh Social Support dan Self-Esteem Terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban bullying di Pondok Pesantren. *Intuisi Jurnal Psikologi ilmiah*, 10(3), 269-276.
- Rahmi, F., Hasnida, & Wulandari, R. H. (2019). Effect of Academic Resilience on Subjective well-Being of student in Islamic boarding Schools. *International Research Journal of Advanced Enggineering and Science*, 4(3), 347-349.

- Rasmanah, M. (2020). Resiliensi dan kemiskinan: Studi Kasus. *Jurnal Raden Fatah*, 26(1), 33-44.
- Seftiani, N. A., & Herlena, B. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 101-115.
- Subeqi, A. T., & Adi, I. R. (2022). Pengalaman Pengasuhan dan Dukungan Keluarga Sebagai Prediktor dalam Subjektive Well-Being Kepala Keluarga. *Jurnal Keluarga Berencana*, 7(1), 1-10.
- Wafa, S., & Soedarmadi, Y. N. (2021). Subjective Well-Being pada Generasi Z Santri PTYQ Remaja Kudus. *16(2)*, 183-197.
- Yulianto, A., & Indartono, S. (2019). The Influence of Spirituaal Quotient Toward Subjective Well-Being of Student of Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta High School. *International Journal of Management and Humanities*, 3(12), 49-54.