

# **Gambaran *Subjective Well Being* pada Remaja Perempuan di Pondok Pesantren**

**Mauliddina Qurrota A'yun<sup>1</sup>, Fatwa Tentama<sup>2</sup>, Nina Zulida Situmorang<sup>3</sup>**

Magister Psikologi Sains Universitas Ahmad Dahlan

<sup>1</sup>qurrota12013013@webmail.uad.ac.id, <sup>2</sup>fatwa.tentama@psy.uad.ac.id,

<sup>3</sup>nina.situmorang@psy.uad.ac.id

## **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa dimana remaja bergejolak penuh dengan konflik dan buaian suasana hati. Konflik pada remaja muncul karena ketidakmampuan remaja untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sehingga akan menimbulkan dampak negatif pada remaja. Hal ini juga berlaku pada remaja perempuan di pondok pesantren, karena remaja perempuan yang tinggal di pondok pesantren berasal dari berbagai latarbelakang yang berbeda, sehingga membutuhkan proses adaptasi dengan lingkungan pesantren dan sistem belajarnya. Permasalahan lainnya, remaja perempuan yang tinggal di pondok pesantren akan merasa kurang bebas untuk menggali potensi diri dan rendah dalam menentukan pilihannya. Hal tersebut mempengaruhi kualitas hidup remaja perempuan di pondok pesantren dari sisi *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). *Subjective well-being* merupakan persepsi individu terkait dengan pengalaman kehidupannya yang menyangkut dua komponen yakni komponen kognitif dan komponen afektif. Kajian ini bertujuan mengetahui gambaran dan faktor-faktor *subjective well-being* pada remaja perempuan di pondok pesantren. Metode yang digunakan yakni kajian pustaka. Berdasarkan kajian tersebut ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja perempuan di pondok pesantren yaitu kebebasan, kemandirian, dukungan sosial, tujuan hidup, pengembangan diri, dan status sosial ekonomi.

**Keywords:** *subjective well-being*, remaja perempuan, pondok pesantren

## **Overview Subjective Well Being in the Young Women at boarding schools**

**Mauliddina Qurrota A'yun<sup>1</sup>, Fatwa Tentama<sup>2</sup>, Nina Zulida Situmorang<sup>3</sup>**

Magister Psikologi Sains Universitas Ahmad Dahlan

<sup>1</sup>[qurrota12013013@webmail.uad.ac.id](mailto:qurrota12013013@webmail.uad.ac.id), <sup>2</sup>[fatwa.tentama@psy.uad.ac.id](mailto:fatwa.tentama@psy.uad.ac.id),

<sup>3</sup>[nina.situmorang@psy.uad.ac.id](mailto:nina.situmorang@psy.uad.ac.id)

### **ABSTRACT**

Adolescence is a time when teenagers are full of conflicts and mood swings. Conflicts in teenager arise because of the inability of adolescents to deal with and solve the problem so that will cause a negative impact on adolescents. This also applies to girls in boarding schools, because adolescent girls living in boarding schools come from different backgrounds, thus requiring adaptation process with boarding schools environment and learning system. Another problem, adolescent girls who live in boarding schools feel less freely to explore their potential of self and low in determining the choice. It affects the quality of life of girls in boarding schools of the subjective well-being. Subjective well-being is an individual perception associated with life experiences that involves two components namely the cognitive component and affective component. This study aims to explore the picture of subjective well-being in girls in boarding schools and the factors that influence it. The method used is literature review. Based on this study, factors that influence subjective well-being in girls in boarding school are freedom, independence, social support, life purpose, self-development, and socio-economic status.

**Key words:** subjective well-being, adolescent girls, boarding school

## PENDAHULUAN

Remaja oleh Monks, Knoers, dan Haditono (2006) digolongkan menjadi empat bagian, yaitu masa pra-remaja 10 – 12 tahun, masa remaja awal 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan 15 – 18 tahun, dan masa remaja akhir 18 – 21 tahun. Periode remaja dikarakteristikan dengan perubahan *personality* individu yang cepat karena pada saat itu merupakan masa-masa dimana remaja mengalami perkembangan secara fisik, psikologi, sosial dan kognitif (Steinberg, 2007). Menurut Dahl (2004), kematangan seorang anak dan pertumbuhannya menjadi seorang remaja melewati tahapan yang terpapar oleh pengaruh lingkungan keluarga dan sosial yang membuat mereka menjadi lebih sensitif terhadap efek stress emosional dan gejala. Masa remaja ini merupakan masa krisis yang ditunjukkan dengan adanya kepekaan dan labilitas tinggi, penuh gejala, dan ketidakseimbangan emosi, sehingga membuat remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan (Santrock, 2012).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2010 jumlah remaja perempuan di Indonesia adalah 21.489.600 atau 18,11% dari jumlah perempuan (BKKBN, 2010). Tingginya populasi remaja tersebut berpeluang menimbulkan beragam masalah dikarenakan remaja mempunyai berbagai macam kebutuhan yang sangat ingin dipenuhi dan apabila tuntutan tersebut tidak terpenuhi maka akan menimbulkan berbagai masalah tersendiri (Hurlock, 2009). Hal ini juga berlaku pada remaja perempuan di pondok pesantren.

Remaja perempuan yang tinggal di pondok pesantren berasal dari berbagai latarbelakang yang berbeda. Sehingga remaja perempuan yang memilih masuk pesantren membutuhkan proses adaptasi dengan lingkungan pesantren dan sistem belajarnya. Permasalahan lainnya, remaja perempuan yang tinggal di pondok pesantren akan merasa kurang bebas untuk menggali potensi diri dan rendah dalam menentukan pilihannya.

Seligman (2006) mengatakan bahwa kebahagiaan di dalam hidup adalah sesuatu hal yang menjadi harapan di dalam kehidupan banyak orang, bahkan semua orang mendambakan kehidupan yang berbahagia. Kebahagiaan adalah salah satu konsep penting dalam psikologi positif dan menjadi salah satu indikator dalam *subjective well-being*. Kebahagiaan juga dimaknai sebagai tujuan akhir dari kehidupan seseorang, sebagian juga memandangnya sebagai bagian dari perjalanan hidup itu sendiri, sebagai buah dari perbuatan seseorang. Lyubomirsky (2013) menemukan bahwa orang-orang yang berbahagia akan lebih berhasil disepanjang rentang kehidupannya dibandingkan dengan orang yang kurang bahagia. *Subjective well being* merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang

terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis (Compton, 2005).

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka. Kajian pustaka merupakan teknik pengumpulan data berupa informasi yang dilakukan peneliti untuk menghimpun data yang relevan dengan topik atau masalah yang diteliti. Data tersebut diperoleh melalui buku-buku ilmiah, jurnal atau penelitian terdahulu, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik. Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian ini bertujuan mengetahui gambaran *subjective well-being* pada remaja perempuan di pondok pesantren dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## LANDASAN TEORI

*Subjective well-being* didefinisikan oleh Diener, Lucas dan Oishi (2005) sebagai evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap hidupnya. *Subjective well-being* dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi seperti perasaan emosional positif dan negatif (Eddington & Shuman, 2008). Berbeda dengan pandangan Carr (2004), yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif dan ditandai dengan adanya tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tingkat afek positif yang tinggi, dan tingkat afek negatif yang rendah. Hal senada diungkapkan oleh Argyle (2001), bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari faktor tunggal pengalaman, tetapi kebahagiaan setidaknya terdiri dari tiga bagian faktor independen, yaitu kepuasan dalam kehidupan, pengaruh positif, dan pengaruh negatif. Selain itu, peristiwa-peristiwa kehidupan yang positif dan kegiatan-kegiatan menyenangkan yang menghasilkan suasana hati positif yang cukup sering dapat menghasilkan kebahagiaan.

Berdasarkan beberapa pengertian *subjective well-being* yang dijelaskan, peneliti menyimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan persepsi individu terkait dengan pengalaman kehidupannya yang menyangkut dua komponen yakni komponen kognitif yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan komponen afektif yang berkaitan dengan kebahagiaan dan dicirikan dengan tingginya tingkat kepuasan terhadap hidup, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Penelitian tentang konsep kebahagiaan pada remaja secara kualitatif telah dilakukan oleh Dewi (2014) dalam jurnal *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi* 6(1) dengan judul penelitian Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal dijalanan, panti asuhan dan pesantren.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa remaja jalanan menunjukkan tidak mendapatkan kebebasan di rumah sehingga melarikan diri untuk mendapatkan kebahagiaan diluar rumah. Sebaliknya remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kebebasan yang sangat luas namun tidak terarah membuat merasa kurang percaya diri untuk menghadapi masa depan dan terbatas pula sosialisasinya. Keduanya berbeda dengan remaja yang tinggal di pesantren dengan kebebasan yang diatur secara ketat namun dapat memenuhi kebutuhannya dan menjadikan mereka lebih mandiri dan mudah bersosialisasi.

Juita dalam jurnal *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islam*. Vol.3 No.1 tahun.2017 yang berjudul Perilaku Lesbian Santri Pondok Pesantren menunjukkan hasil bahwa munculnya kecenderungan perilaku seksual lesbian pada santri disebabkan adanya pengaruh lingkungan sosial. Kedekatan dan perhatian antar santri di dalam pondok pesantren terhadap teman sejenis semakin menguatkan dorongan untuk menjadi lesbian. Bentuk perilaku seksual yang pernah dilakukan santri di pondok pesantren yaitu berpelukan, berciuman, dan menyentuh bagian tubuh tertentu dari pasangannya. Anggraeni (2011) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa psychological well being dipengaruhi oleh religiusitas dan stres pada remaja di pondok pesantren.

Jurnal diatas menunjukkan bahwa gambaran kehidupan remaja perempuan di pondok pesantren digambarkan oleh faktor lingkungan sosial. Lingkungan sosial menjadi salah satu penentu dalam proses pembentukan karakter remaja perempuan di pondok pesantren. Apabila lingkungan sosial mendukung dan positif maka karakter remaja perempuan di pondok pesantren akan menjadi mandiri dan religius. Remaja perempuan pondok pesantren yang memiliki nilai religius tinggi maka akan mudah dalam manajemen stresnya pun juga akan baik. Sehingga dalam proses perkembangan karakter remaja perempuan terlebih yang tinggal di pondok pesantren dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, kemandirian, tingkat religiusitas dan manajemen stress.

Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Samya dan Sofiyati dalam Jurnal Psikologi. Vol 35. No 2 tahun 2011 dengan judul *Subjective Well Being* Anak Dari Orang Tua yang Bercerai, meneliti *subjective well being* pada anak dari orangtua yang bercerai dengan melihat tiga kondisi selama proses perceraian. Tingkat *subjective well being* terendah dialami anak pada saat kondisi sebelum perceraian orangtuanya, ditunjukan dengan adanya konflik berkepanjangan pada orangtua. Sedangkan *subjective well being* meningkat setelah anak mampu menerima kondisi perceraian orangtuanya. Penelitian lainnya dilakukan oleh Eryilmaz (2015) pada siswa SMA di Turkey. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa siswa

SMA memiliki *subjective well being* yang lebih baik ketika melakukan aktivitas religi, serta dapat membantu dalam *coping stress* mereka.

*Subjective well being* pada remaja akan mempengaruhi kualitas hidupnya, sehingga dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki kualitas hidup yang baik maka *subjective well being* pada remaja tersebut juga baik. Jurnal diatas menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah penerimaan diri dan lingkungan, religiusitas dan coping stres atau manajemen stres.

Dapat dikatakan bahwa faktor pembentukan karakter remaja perempuan di pondok pesantren menjadi bagian dari penentu kualitas hidup remaja perempuan pondok pesantren dalam *subjective well being* nya. Sehingga faktor yang mempengaruhi *subjective well being* pada remaja perempuan pondok pesantren adalah faktor lingkungan sosial, kemandirian, religiusitas, manajemen stres atau *coping stres*, dan penerimaan diri serta lingkungan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan pembahasan yang telah dilakukan bahwa : Gambaran *subjective well-being* remaja perempuan di pondok pesantren akan baik apabila faktor-faktor yang mempengaruhinya mengarahkan pada hal yang positif. *Subjective well-being* remaja perempuan di pondok pesantren dipengaruhi oleh banyak faktor beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja perempuan di pondok pesantren yaitu faktor lingkungan sosial, kemandirian, religiusitas, manajemen stres atau *coping stres*, dan penerimaan diri serta lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. 2001. *The psychology of happiness* (2nd ed.). New York: Routledge.
- BKKBN 2010. <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-tahun-2035-remaja-perempuan-indonesia-capai-angka-22-juta>. Diakses pada 28 Juli 2018.
- Carr, A. 2004. *Positive Psychology: The science of happiness and human strength*. New York: Brunner Routledge.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. USA: Thomson Wadsworth.
- Dahl, R. E. (2004). Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1021.1-22. Doi:10.1196/annals.1308.001.

- Dewi, E. M. P. (2014). Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan dan pesantren. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1).
- Diener, E., R. E. Lucas, & Oishi, S. 2005. Subjective well being: the science of happiness and life satisfaction. Dalam C.R. Snyder & S.J. Lopez (edtr). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). *Subjective well being (happiness)*. California: Continuing Psychology Education Inc.
- Ali, E.. (2015). Investigation of the relations between religious activities and subjective well-being of high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(2), 433-444.
- Hurlock, B. E. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Juita, R. & Harmaini (2017). Perilaku lesbian santri pondok pesantren. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islam*, 3(1).
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What shpuld make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York : Penguin Press.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Samya, P., Sofiyati, M. (2011). *Subjective well being* anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194-212.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development.13th Edition*. University of Texas, Dallas: Mc Graw-Hill
- Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic happiness*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Steinberg, L.(2007). *Adolescence (8th ed)*. New York: Mc Graw-Hill.