

BAB IV

HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Latar Belakang Objek

a. Gambaran Lokasi Objek

Penelitian ini dilakukan disebuah pesantren yakni PP Arriyadl Putri Ringinagung Desa Keling Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. Letak sangat strategis sebab terdapat minimarket guna pemenuhan kebutuhan saantri, pesantren ini juga berada dekat dengan beberapa lembaga pendidikan serta pesantren lainnya. Pondok Pesantren Arriyadl Putri Ringinagung berlokasi di Jl. Pon. Pes. Mahir Arriyadl Ringinagung Desa Keling Kec. Kepung Kab. Kediri Jawa Timur. Letak pondok pesantren ini berada disekitar pemukiman warga dan berada di dekat jalan pare kandangan.

Pesantren Arriyadl Putri Ringinagung berdiri pada tahun 2010 M. Didirikan oleh seorang kyai keturunan asli Ringinagung yaitu K. Hafidz Ghozali, pada awal didirikan pesantren ini hanya menggunakan metode dakwa atau sorogan pada system pendidikannya, setelah kurang lebih empat tahun pesantren tersebut berdiri kemudian didirikan Madrasah diniyyah mengingat santri yang semakin banyak dan tidak memungkinkan untuk dibina oleh seorang saja. Pada tahun 2014 pesantrenn tersebut sedikit mengalami perubahan yang pesat dengan bantuan dari pihak-pihak yang

berkompeten, sehingga pesantren Arriyadl Putri ringinagung ini mendirikan Madrasah Diniyah yang diberi nama “Nurul Asna” mulai tingkatan Ibtidaiyyah, Tsanawiyah, dan Aliyah. Serta mampu beradministrasi mandiri.

Perubahan-perubahan yang terjadi di pesantren ini menuntut untuk lebih progresif, sehingga salah satu visi-misi pesantren ini adalah mempunyai semangat untuk mencetak generasi yang memiliki sifat yang berakhlakul karimah. Secara keseluruhan Pondok Pesantren Arriyadl Putri berdiri di atas tanah seluas 100x50 m², dan gedungnya terdiri dari 9 ruang kelas, 9 Asrama, 1 ruang kantor, 2 Aula Utama, 2 kantin, 1 ruang pengurus, 1 ruang tamu, 1 musholla, 15 unit kamar mandi.

b. Komponen Lokasi Objek

1) Visi, Misi dan Tujuan

Visi lembaga pesantren Arriyadl Putri Ringinagung adalah membentuk citra dan jati diri sebagai lembaga pendidikan islam yang visiable dan professional dalam rangka wawasan dunia keislaman yang bernuansa Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan beraqidah Ahlusunnah Wal Jama'ah serta mewujudkan manusia yang unggul, utuh dan berakhlaqul karimah.

Misi pesantren Arriyadl Putri Ringinagung adalah:

- a) Membentuk pribadi yang berakhlakul karimah
- b) Berilmu cukup, cakap, terampil dalam mengelola potensi diri untuk bermasyarakat dan masa depan lebih baik.
- c) Menyediakan guru-guru yang professional, proporsional dan bertanggung jawab atas keberhasilan tugasnya.
- d) Mengoperasionalkan system yang efektif untuk memudahkan pencapaian target kurikulum.
- e) Mengondisikan lingkungan dan komunikasi pesantren yang senantiasa mengekspresikan akhlakul karimah.
- f) Mengembangkan ilmu-ilmu keagamaan, kemasyarakatan, keterampilan, serta kepribadian.
- g) Anak-anak dapat menambah dan mempelajari akhlak yang mulia dan mempunyai jiwa serta semangat islam.

Tujuan pesantren Arriyadl putri Rimginagung adalah:

- a) Ikut mencerdaskan kehidupan bangsa.
- b) Mempersiapkan kader-kader bangsa yang muslimah, tangguh, dan berkualitas siap berdarma bakti untuk agama, bangsa, dan Negara.
- c) Untuk menjadi ulama-ulama besar yang akan bisa menerangi dunia dan Indonesia.
- d) Mempersiapkan lulusan yang bertakwa, berakhlakul karimah, serta berwawasan luas.

2) Struktur Organisasi

Seiring dengan perkembangan pesantren Arriyadl Ringinagung. Dan bertambahnya santri dari berbagai daerah, baik dari pulau jawa maupun luar jawa, sehingga perlu untuk membentuk struktur kepengurusan supaya mempermudah dalam mengatur dalam membimbing para santri. Selain mempermudah dalam membimbing para santri, PP Ariyadl Putri juga mulai lebih beradministratif, dimulai dari pembentukan kepengurusan yang meliputi ketua, sekretaris dan bendahara, hingga pada seksi-seksi tertentu guna membantu dalam kepengurusan supaya lebih mudah dalam berkinerja.

3) Asatid/Asatidzah Madrasah Nurul Asna

Seiring dengan perkembangan Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri dan bertambahnya santri dari berbagai daerah, saat ini pesantren telah memiliki 22 tenaga pengajar untuk membantu tugas-tugas pengasuh pesantren Arriyadl Ringinagung dalam mengajarkan ilmu-ilmu keagamaan.

2. Penyajian data

a. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Uji Validitas

Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan metode *person correlation* dengan SPSS versi 23.0. Skala *psychological*

well-being dilakukan sebanyak 1 kali pengujian dengan total hasil item valid 31 dan tidak valid 21 dari total keseluruhan 52 item. Sedangkan skala *self-adjustment* juga dilakukan 1 kali pengujian dengan total hasil valid 25 dan tidak valid 25 dari total 50 item.

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas ini dapat dilihat pada kolom *Alpha Chronbach's* setelah melakukan *reliability analysis* melalui SPSS versi 23.0 dengan tolak ukur nilai *Alpha Chronbach's* > 0,6. Peneliti mendapati bahwa hasil reliabilitas dari variabel *psychological well-being* sebesar 0,936 dan pada variabel *self-adjustment* sebesar 0,895, dalam artian bahwa dari kedua skala tersebut bersifat reliabel.

b. Analisis Deskriptif Statistik Variable

1) Analisis Deskriptif Variable *Self-Adjustment*

Pada studi analisis deskriptif ini akan diketahui gambaran *self-adjustment* mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri berdasarkan data perhitungan statistik. Skala variabel *self-adjustment* memiliki nilai tertinggi 4 dan terendah 1. Berikut merupakan tabel analisis deskriptif *self-adjustment* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri.

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif *Self-Adjustment*

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SELF-ADJUSTMENT	24	31	53	84	67,42	8,330
Valid N (listwise)	24					

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai *range* pada variabel *self-adjustmen* adalah 31, nilai minimum 53, dan nilai maksimum 84. Variabel *self-adjustment* ini juga memiliki nilai mean 67,42 dengan nilai *Standard Deviation* 8,330. Selanjutnya peneliti mengelompokkan data tersebut kedalam kategori kecenderungan *self-adjustment*. Sebelum itu peneliti perlu mengetahui nilai minimum (X_{\min}), nilai maksimum (X_{\max}), dan skoring item yaitu dari penilaian item 1-4 dari 24 subjek penelitian. Kemudian mencari nilai mean ideal (M_i) dan *Setandard Deviation* (S_{di}). Berikut perhitungannya :

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah item} &= 25 \\
 \text{Skor} &= 1-4 \\
 X_{\min} &= 25 \times 1 = 25 \\
 X_{\max} &= 25 \times 4 = 100 \\
 M_i &= \frac{1}{2} \times (X_{\max} + X_{\min}) \\
 &= \frac{1}{2} \times (100 + 25) \\
 &= 62,5 \\
 S_{di} &= \frac{1}{6} \times (X_{\max} - X_{\min}) \\
 &= \frac{1}{6} \times (100 - 25) \\
 &= 12,5 \\
 \text{Komformitas Tinggi} &= X \geq (M_i + S_{di}) \\
 &= X \geq (62,5 + 12,5)
 \end{aligned}$$

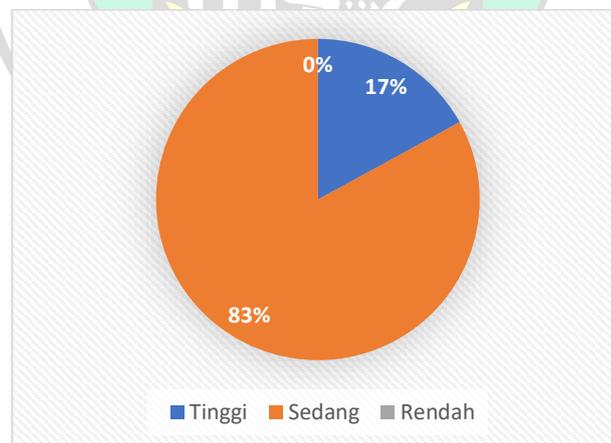
$$\begin{aligned}
 &= X \geq 75 \\
 \text{Komformitas Sedang} &= (Mi - Sdi) \leq X < (Mi + Sdi) \\
 &= (62,5 - 12,5) \leq X < (62,5 + 12,5) \\
 &= 50 \leq X < 75 \\
 \text{Komfirmitas Rendah} &= X < (Mi - Sdi) \\
 &= X < (62,5 - 12,5) \\
 &= X < 50
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, peneliti dapat memperoleh batasan skor kategori *self-adjustment* sebagai berikut :

Tabel 4.2 Kriteria Kategori Skor *Self-Adjustment*

Kategori	Pembahasan	Skor	Frekuensi	Persen
Tinggi	$X \geq (Mi + Sdi)$	$X \geq 75$	4	17%
Sedang	$(Mi - Sdi) \leq X < (Mi + Sdi)$	$50 \leq X < 75$	20	83%
Rendah	$X < (Mi - Sdi)$	$X < 50$	0	0%
Total			24	100%

Gambar 4.1 Diagram Tingkat *Self-Adjustment*



Berdasarkan diagram 4.1 diketahui bahwa prosentase tingkat *self-adjustment* berada pada kategori sedang yaitu 83% dengan jumlah 20 subjek. Sedangkan sisanya prosentase kategori

tinggi yaitu sebesar 17% dengan jumlah 4 subjek. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa batasan kategori dan prosentase *self-adjustment* mahasiswa perantau di Pon. Pes Arriyadl Putri Ringinagung Kediri dominan pada kategori sedang dengan prosentase 83%.

2) Analisis Deskriptif Variabel *Psychological Well-Being*

Pada studi analisis deskriptif ini akan diketahui gambaran *psychological well-being* mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri berdasarkan data perhitungan statistik. Skala variabel *psychological well-being* memiliki nilai tertinggi 4 dan terendah 1. Berikut merupakan tabel analisis deskriptif *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri.

Tabel 4.3 Analisis Deskriptif *Psychological Well-Being*

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING	24	54	61	115	87,54	12,563
Valid N (listwise)	24					

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai *range* pada variabel *psychological well-being* adalah 54, nilai minimum 61, dan nilai maksimum 115. Variabel *psychological well-being* ini juga memiliki nilai mean 87,54 dengan nilai *Standard Deviation* 12,563. Selanjutnya peneliti mengelompok-

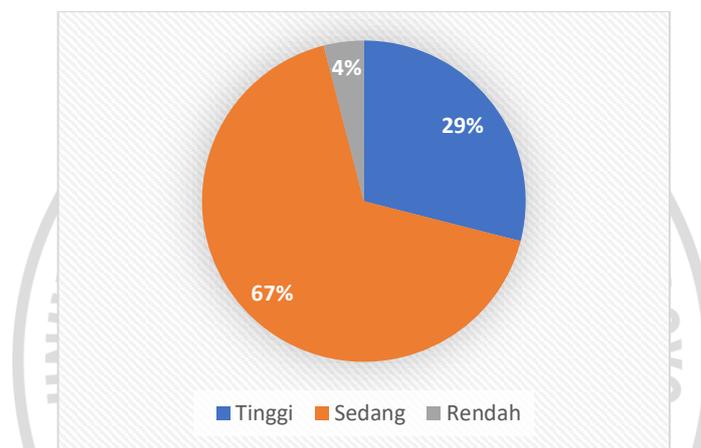
kan data tersebut kedalam kategori kecenderungan *psychological well-being*. Sebelum itu peneliti perlu mengetahui nilai minimum (Y_{\min}), nilai maksimum (Y_{\max}), dan skoring item yaitu dari penilaian item 1-4 dari 24 subjek penelitian. Kemudian mencari nilai mean ideal (M_i) dan *Setandard Deviation* (S_{di}). Berikut perhitungannya :

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah item} &= 31 \\
 \text{Skor} &= 1-4 \\
 Y_{\min} &= 31 \times 1 = 31 \\
 Y_{\max} &= 31 \times 4 = 124 \\
 M_i &= \frac{1}{2} \times (X_{\max} + X_{\min}) \\
 &= \frac{1}{2} \times (124 + 31) \\
 &= 77,5 \\
 S_{di} &= \frac{1}{6} \times (X_{\max} - X_{\min}) \\
 &= \frac{1}{6} \times (124 - 31) \\
 &= 15,5 \\
 \text{Komformitas Tinggi} &= Y \geq (M_i + S_{di}) \\
 &= Y \geq (77,5 + 15,5) \\
 &= Y \geq 93 \\
 \text{Komformitas Sedang} &= (M_i - S_{di}) \leq Y < (M_i + S_{di}) \\
 &= (77,5 - 15,5) \leq Y < (77,5 + 15,5) \\
 &= 62 \leq Y < 93 \\
 \text{Komformitas Rendah} &= Y < (M_i - S_{di}) \\
 &= Y < (77,5 - 15,5) \\
 &= Y < 62
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, peneliti dapat memperoleh batasan skor kategori *psychological well-being* sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kriteria Kategori Skor *Psychological Well-Being*

Kategori	Pembahasan	Skor	Frekuensi	Persen
Tinggi	$Y \geq (Mi + Sdi)$	$Y \geq 93$	7	29%
Sedang	$(Mi - Sdi) \leq Y < (Mi + Sdi)$	$62 \leq Y < 93$	16	67%
Rendah	$Y < (Mi - Sdi)$	$Y < 62$	1	4%
Total			24	100%

Gambar 4.2 Diagram Tingkat *Psychological Well-Being*

Berdasarkan diagram 4.2 diketahui bahwa prosentase tingkat *psychological well-being* berada pada kategori sedang yaitu 68% dengan jumlah 16 subjek. Sedangkan prosentase kategori tinggi yaitu sebesar 29% dengan jumlah 7 subjek. Dan sisanya prosentase kategori rendah yaitu sebesar 4% dengan jumlah 1 subjek. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa batasan kategori dan prosentase *psychological well-being* mahasiswa perantau di Pon. Pes Arriyadl Putri Ringinagung Kediri dominan pada kategori sedang dengan prosentase 68%.

c. Analisis Statistik Inferensial

1) Uji Normalitas

Peneliti menguji normalitas pada skala penelitiannya berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan SPSS versi 23.0. Hasil dari uji normalitas tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,60493091
Most Extreme Differences	Absolute	,122
	Positive	,117
	Negative	-,122
Test Statistic		,122
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

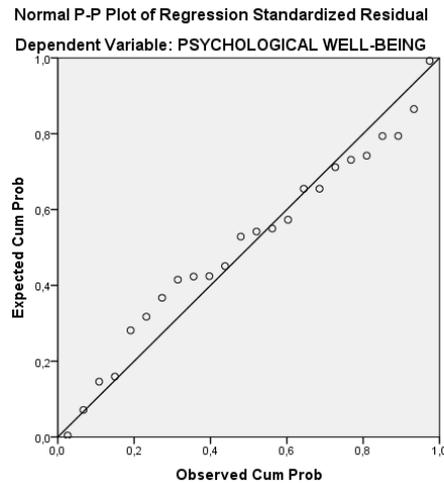
b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Berikut merupakan P-Plot yang menjelaskan data variabel *self-adjustmen* terhadap variabel *psychological well-being* berdistribusi normal dan berpengaruh, dengan sebaran titik-titik yang sesuai dengan garis diagonal :

Gambar 4.1 P-Plot Normalitas Regresi

2) Uji Linieritas

Peneliti menguji linieritas berdasarkan Anova Tabel dengan menggunakan SPSS Versi 23.0. hasil dari uji linieritas tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING * SELF-ADJUSTMENT	Between Groups	(Combined)	2828,958	18	157,164	,981	,565
		Linearity	1926,927	1	1926,927	12,028	,018
		Deviation from Linearity	902,031	17	53,061	,331	,961
	Within Groups		801,000	5	160,200		
Total			3629,958	23			

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari *Deviation of Linierity* yaitu 0,961 yang artinya terdapat

hubungan yang linier antara variabel *self-adjustmen* dengan *psychological well-being*.

3) Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas dan uji linieritas, maka peneliti dapat melakukan uji hipotesis dengan teknik regresi linier sederhana dengan catatan 2 persyaratan yang disebutkan terpenuhi. Berikut merupakan hipotesis dari peneliti :

a) H_a : ada pengaruh antara *self-adjustment* terhadap *psychological well being* mahasiswa perantau di Pon. Pes.

Arriyadl Putri Ringinagung Kediri

b) H_o : tidak ada pengaruh antara *self-adjustment* terhadap *psychological well being* mahasiswa perantau di Pon. Pes.

Arriyadl Putri Ringinagung Kediri

Dasar pengambilan keputusan dalam uji regresi linier sederhana dapat mengacu pada 2 hal yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05.

a) Jika nilai signifikansi $<0,05$, artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.

b) Jika nilai signifikansi $>0,05$, artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Berikut merupakan hasil uji regresi linier sederhana dengan menggunakan SPSS versi 23.0 :

Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1926,927	1	1926,927	24,892	,000 ^b
	Residual	1703,031	22	77,411		
	Total	3629,958	23			

a. Dependent Variable: PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

b. Predictors: (Constant), SELF-ADJUSTMENT

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa nilai F hitung = 24,892 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000^b < 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *self-adjustment* dengan kata lain terdapat pengaruh variabel *self-adjustment* (X) terhadap variabel *psychological well-being* (Y). Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dari penelitian ini adalah H_a diterima dan H_o ditolak, dengan pernyataan ada pengaruh *self-adjustmen* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadi Putri Ringinagung Kediri.

Selain itu peneliti juga menghitung seberapa besar koefisien determinasi (*R Square*). Berikut hasilnya:

Tabel 4.8 Nilai Determinasi Koefisien (*R Square*)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,729 ^a	,531	,510	8,798

a. Predictors: (Constant), SELF-ADJUSTMENT

b. Dependent Variable: PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Dari tabel diatas diketahui bahwa kontribusi variabel *self-adjustment* sebesar 53,1% dan sisanya 46,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

B. Pembahasan Penelitian

1. Tingkat *Self-Adjustment* pada Mahasiswa Perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri

Haber & Runyon menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses, bukan merupakan keadaan yang statis.⁴⁰ Penyesuaian diri dikatakan efektif apabila ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi dan kondisi yang yang selalu berganti. Penyesuaian diri menjadi salah satu bekal penting dalam membantu individu pada saat terjun dalam masyarakat luas. Penyesuaian diri juga merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu.⁴¹

Menurut Ali dan Ansori, penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik serta untuk menghasilkan kualitas

⁴⁰ Haber, A., & Runyon, R. P. *Psychology of adjustment*.

⁴¹ Desmita. *Perkembangan peserta didik*.

keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Mahasiswa yang tinggal di perantauan dapat bertahan hidup di lingkungan baru yang berbeda dengan daerah asalnya. Mahasiswa perantau dihadapkan pada berbagai perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan, seperti pola hidup, interaksi sosial serta tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, sehingga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri. Masa transisi sebagai sebuah “*culture shock*” yang melibatkan pembelajaran kembali terhadap masalah sosial dan psikologis dalam menghadapi hal baru, pengajar dan teman baru dengan nilai dan berbagai keyakinan, kebebasan dan peluang baru dan tuntutan akademik, personal, dan sosial yang baru.

Berdasarkan hasil analisis penelitian bahwa *self-adjustment* mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri memiliki tingkat kategori sedang. Ditunjukkan berdasarkan total dari mahasiswa perantau yaitu 24 sampel, 20 diantaranya berada dikategori sedang atau sebesar 83% dan 4 diantaranya berada dikategori tinggi atau sebesar 17%. Hasil prosentase *self-adjustment* sedang oleh masiswa perantau yang ada di Pon. Pes Arriyadl Putri Kediri tersebut dapat diartikan bahwa santri baru memiliki kemampuan dalam hal mengontrol emosi, mengatasi perasaan frustasi, mampu berfikir secara rasional, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman

masa lalu dan mampu bersikap secara realistis dan objektif.⁴² Dalam psikologi, self adjustment kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa perantau sedang menghadapi tantangan penyesuaian yang alami dan mengalami perubahan secara bertahap. Penting untuk memberikan dukungan yang tepat dan memfasilitasi pengembangan keterampilan penyesuaian diri mereka agar mereka dapat merasa lebih nyaman dan sukses dalam lingkungan pendidikan dan sosial baru mereka.

Dari hasil analisis penelitian yang menunjukkan bahwa *self-adjustment* mahasiswa perantau pada kategori tinggi yaitu 17% dengan jumlah 4 orang. Dikarenakan Mahasiswa perantau yang memiliki tingkat self adjustment yang tinggi cenderung memiliki adaptabilitas yang baik terhadap perubahan lingkungan dan situasi baru. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan cepat terhadap perbedaan budaya, sistem nilai, dan tuntutan akademik yang baru. Selain itu Tingkat *self adjustment* yang tinggi sering kali berkorelasi dengan penerimaan diri yang baik. Mereka mungkin memiliki persepsi yang realistis terhadap kekuatan dan kelemahan mereka sendiri, serta mampu mengatasi perasaan tidak pasti atau kecemasan yang mungkin timbul selama penyesuaian diri.

⁴² Schneiders, A.A. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Rinehart and Winston

2. Tingkat *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri

Menurut Ryff dan Keyes kesejahteraan psikologis sebagai keadaan individu yang dapat menyadari dirinya serta memfungsikan seluruh fungsi dirinya, yang ditandai dengan mampu menerima dirinya sendiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan selalu melakukan pengembangan diri.⁴³ Kebahagiaan pada seseorang adalah suatu bagian dari keadaan sejahteraan dan kepuasan yang menyenangkan, yang timbul karena terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang dengan baik. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang dilihat dari adanya suatu perasaan bahagia kepuasan hidup tidak adanya rasa depresi dan mampu melakukan pengembangan diri dengan baik, depresi mempunyai pemaknaan hidup yang tinggi dan mampu mengembangkan pribadi serta bakat minat yang dimiliki.

Mahasiswa perantau harus memiliki jiwa yang tangguh dan ketahanan serta memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Ketidakpuasan timbul sebagai akibat hambatan untuk mencapai kepuasan yang dicari individu dari kedudukannya. Sifat ketidakpuasan itu bergantung pada apa yang ingin dicapai seseorang dalam perkuliahannya

⁴³ Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. (American Psychological Association. Journal of Personality and Social Psychology.

atau keterlibatannya dalam perkuliahan. Kepuasan yang dicari oleh individu berbeda-beda. Perkuliahan yang dapat memberikan kepuasan kepada seseorang yang belum tentu akan memberi kepuasan terhadap orang lain, ketidakpuasan tersebut dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak memiliki kesejahteraan pada dirinya maupun psikologisnya.

Huppert juga mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Orang-orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki perasaan senang, mampu, mendapat dukungan dan puas dengan kehidupannya.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa *psychological well-being* mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri memiliki tingkat kategori sedang. Ditunjukkan berdasarkan total dari subjek yaitu 24 sampel, 16 berada pada kategori sedang atau sebesar 67%, 7 diantaranya berada pada kategori tinggi atau sebesar 29%, dan 1 berada pada kategori rendah atau sekitar 4%. Hal tersebut dapat diartikan bahwa santri baru memiliki kemampuan dalam hal penerimaan diri, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu

mengatur dan menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki rasa perkembangan yang berkelanjutan⁴⁴.

Secara keseluruhan, mahasiswa perantau dengan kategori kesejahteraan psikologis sedang berada di antara keadaan positif dan negatif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Mereka memiliki kekuatan dan dukungan yang membantu mereka beradaptasi dan berkembang, tetapi juga menghadapi tantangan dan area yang membutuhkan perhatian dan perbaikan lebih lanjut. Sedangkan pada kategori tinggi mereka menunjukkan kemampuan yang kuat dalam mengatasi tantangan dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Mereka memiliki hubungan sosial yang mendukung, otonomi yang kuat, dan rasa penguasaan atas hidup mereka. Selain itu, mereka memiliki tujuan hidup yang jelas dan terus berkembang secara pribadi, memberikan mereka perasaan kepuasan dan kebahagiaan yang mendalam. Untuk kategori rendah sering kali mengalami berbagai tantangan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Faktor-faktor seperti kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, kurangnya dukungan sosial yang kuat, dan ketidakjelasan dalam tujuan hidup mereka dapat berkontribusi terhadap pengalaman kesejahteraan psikologis yang rendah

⁴⁴ Ryff, C.D., & Keyes, L.M. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-729

di kalangan mereka. Dukungan sosial, intervensi pendidikan, dan strategi coping yang efektif dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

3. Pengaruh *Self-Adjustment* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Perantau di Pon. Pes, Arriyadl Putri Ringinagung Kediri

Mahasiswa rantau seringkali mengalami berbagai tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, mulai dari akademis, sosial, hingga budaya. Kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri (*self-adjustment*) dengan kondisi baru ini sangatlah penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Diri yang baik dapat mengurangi stres, meningkatkan dukungan sosial, mengembangkan identitas dan otonomi, serta memberikan pengalaman positif yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik. [penyesuaian diri merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Dengan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, mahasiswa rantau dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan menjalani masa perkuliahan dengan lebih sukses.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan metode analisis regresi linier sederhana, peneliti mendapatkan hasil nilai R_{hitung} adalah $0,000^b$ ($P < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh antara variabel *self-adjustment* terhadap variabel *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri. Uji

hipotesis yang disampaikan oleh peneliti sebelumnya bahwa H_a “ada pengaruh antara *self-adjustment* terhadap *psychological well being* mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri” dinyatakan diterima.

Peneliti juga menghitung seberapa besar pengaruh variabel *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai r adalah 0,531 atau jika diprosentasekan akan menjadi 53,1% artinya sebesar 53,1% pengaruh variabel *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes. Arriyadl Putri Ringinagung Kediri. Selebihnya 46,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Hal ini berarti bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa rantau dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh Scheneiders bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kesejahteraan psikologis atau keadaan psikologis. Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam proses penyesuaian diri.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Devinda Ihsanita Septiani dan Nur eva dengan judul *Correlation Between Self-Adjustment and Psychological Well-Being of Fathers* hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-adjustment* dengan *psychological well-being* pada ayah.⁴⁵ Dapat diartikan bahwa penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik dan psikis yang sehat. Kondisi tersebut dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, dan harga diri yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri, sehingga individu dapat mempunyai kemampuan dalam pengambilan keputusan yang bermanfaat untuk tujuan hidup dirinya sendiri.⁴⁶

Penelitian lain dilakukan oleh Beti MRH dengan hasil 61,9 % mahasiswa dengan kategori tinggi, 37,2 % mahasiswa dengan kategori sedang, dan 0,9 % mahasiswa dengan kategori rendah. Pada penelitian ini juga menghubungkan antara kesejahteraan psikologis dengan *forgiveness*,

⁴⁵ Septiani, D. I., & Eva, Nur. 2021. *Correlation Between Self-Adjustment and Psychological Well-Being of Fathers*. International Conference of Psychology 2021 (ICoPsy 2021), KnE Social Sciences, pages 78–92.

⁴⁶ Ali, M., & Asrori M. *Psikologi remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Sinar Grafika Offset

dimana hasilnya terdapat hubungan yang signifikan positif antara *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis.⁴⁷

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, penyesuaian diri sangatlah penting untuk dilakukan agar individu dapat hidup tenang dan aman. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik bisa ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dalam hidupnya yaitu merasa puas, senang, bahagia, dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan mencari makna mengenai apa yang dilakukan, sedangkan individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang negatif dalam hidupnya yaitu merasa sepi, depresi dan melakukan penyesuaian diri yang kurang baik.⁴⁸

Menurut Kartono⁴⁹ mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan sumber dalam meningkatkan kesejahteraan individu karena membantu individu untuk menghadapi situasi lingkungan baru yang asing⁴⁹. Penyesuaian diri merupakan usaha yang dilakukan individu untuk

⁴⁷ Hidayati, B. M. R., & Fadhilah, T. N., (2021). *Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. Indonesia Journal of Humanities and Social Sciences. Vol. 2.

⁴⁸ Wulandari, S. *Hubungan Antara Psychological Well-Being dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria*. Jurnal Psiko-Edukasi. Vol.14

⁴⁹ Dayyana, R. N. (2021). *Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Psychological Well-Being Santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad*. Skripsi. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa dengki, permusuhan, prasangka, iri hati, kemarahan, depresi dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang kurang efisien dan tidak sesuai bisa dihilangkan. Selain itu individu yang mencapai kesejahteraan psikologis ditandai dengan individu tersebut mampu menerima dirinya, mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki penguasaan lingkungan, memiliki makna dan tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi⁵⁰.

Berdasarkan hasil pemaparan penelitian di atas, ditemukan bahwa kedua variabel yang diujikan pada penelitian ini yaitu *self-adjustment* dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan, sehingga *self-adjustment* memiliki pengaruh yang besar dalam *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Pon. Pes Arriyadl Putri. Apabila *self-adjustment* nya tinggi maka *psychological well-being* nya juga akan tinggi, begitu juga sebaliknya, apabila *self-adjustment* rendah maka *psychological well-being* ny juga akan rendah.

⁵⁰ Ryff, C.D. *Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and sosial psychology*, 57 (6), 1069-1081).