

**Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?**

**Jihan Sarifah Pamuji<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Dyan Evita Santi<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

**Aliffia Ananta<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: [dyanevita@untag-sby.ac.id](mailto:dyanevita@untag-sby.ac.id)

**Abstract**

*The self-adjustment experienced by prospective new students has a relationship to self-efficacy and psychological well-being, this is indicated by students who have good self-adjustment will feel comfortable in the boarding school, do not feel lonely and do not have problems with peers, can overcome the difficulties he experienced and feel happy when he was in the cottage. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and psychological well-being with self-adjustment in new students at Islamic boarding schools. This research is a type of correlational quantitative research using data analysis techniques, namely Multiple Regression Analysis. This research was conducted at SMPN 3 Darul Ulum Peterongan Jombang with a total of 244 students participating. Sampling using Saturated Sampling method. The data collection instrument used 3 scales, namely, self-adjustment scale, self-efficacy scale and psychological well-being scale. The results of hypothesis testing using a partial test show a positive relationship between self-efficacy and psychological well-being with self-adjustment in new students at Islamic boarding schools. Thus, self-efficacy and psychological well-being possessed by new students can help new students adjust to a new environment.*

**Keywords:** Self-adjustment; self-efficacy; psychological well-being

**Abstrak**

*Penyesuaian diri yang dialami oleh calon santri baru memiliki hubungan terhadap efikasi diri dan psychological well-being, hal ini ditandai dengan santri yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan merasa nyaman saat berada di pondok, tidak merasa kesepian dan tidak memiliki masalah dengan teman sebaya, dapat mengatasi kesulitan yang dialaminya dan merasa bahagia saat berada di pondok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan psychological well-being dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik Analisis Regresi Ganda. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Darul Ulum Peterongan Jombang dengan jumlah partisipan sebanyak 244 siswa. Pengambilan sampel menggunakan metode Sampling Jenuh. Instrumen pengumpulan data menggunakan 3 skala yaitu, skala penyesuaian diri, skala efikasi diri dan skala psychological well-being. Hasil uji hipotesis menggunakan uji parsial terdapat hubungan positif antara efikasi diri dan psychological well-being dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren. Sehingga, efikasi diri dan psychological well-being yang dimiliki oleh santri baru dapat membantu santri baru dalam penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru.*

**Kata kunci:** Penyesuaian diri; efikasi diri; psychological well-being

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

## Pendahuluan

Menurut Mastuhu (1994) pondok pesantren adalah lembaga keagamaan yang memberikan pendidikan dan pengajaran serta mengembangkan dan menyebarkan agama Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Handono & Bashori (2013) santri baru adalah adalah siswa tingkat awal yang baru saja masuk dan terdaftar sebagai peserta didik baru di lingkungan pondok pesantren yang akan mulai mengikuti kegiatan serta aktivitas belajar baik kegiatan belajar keagamaan ataupun kegiatan sekolah. Santri baru biasanya tidak hanya berasal dari satu daerah saja, tetapi berasal dari luar kota bahkan ada juga yang berasal dari luar provinsi. Santri baru yang terdaftar sebagai peserta didik baru secara otomatis akan masuk asrama dan tinggal bersama dengan peserta didik baru lainnya yang memiliki perbedaan latar belakang, bahasa dan budaya. Santri baru umumnya menghadapi berbagai situasi permasalahan ketika pertama kali masuk pondok pesantren terutama bagi santri baru di tingkat SMP, hal ini karena di tingkatan SMP para santri baru saja lulus dari tingkatan sebelumnya yaitu SD, mereka sudah dituntut untuk menjadi lebih mandiri tanpa orang tua. Santri baru yang bersekolah di lingkungan pondok pesantren dituntut untuk dapat melakukan dan menyelesaikan tanggung jawabnya secara sendiri. Santri baru juga dituntut untuk dapat berkomunikasi dengan teman sekamar yang tentu saja memiliki latar belakang dan berasal dari berbagai daerah sehingga memiliki berbagai watak dan sikap yang berbeda-beda.

Perubahan kehidupan santri baru saat memasuki pondok pesantren dengan kehidupan saat mereka dirumah memiliki perbedaan yang sangat berbeda. Hal ini karena seluruh kegiatan yang ada di pondok sudah terjadwal dan tersusun sebaik mungkin dari bangun pagi hingga waktu untuk tidur kembali. Kegiatan ini wajib di ikuti oleh seluruh santri baru yang tinggal di asrama (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Oleh karena itu, santri baru diharapkan dapat segera melakukan penyesuaian diri dengan berbagai perubahan dan perbedaan yang terjadi saat berada di lingkungan pondok pesantren.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting untuk dilakukan oleh seluruh individu terutama untuk santri baru karena banyak situasi sosial yang berbeda dengan di rumah dan pondok bisa menjadi sumber tekanan dan membuat santri tidak nyaman apabila tidak segera melakukan penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi di lingkungan dan kegiatan-kegiatan yang ada di pondok pesantren. Pentingnya penyesuaian diri bagi remaja juga ditemukan pada penelitian Kumalasari & Ahyani (2012) yang menyatakan penyesuaian diri menjadi salah satu bekal penting dalam membantu remaja saat berada dalam lingkungan bermasyarakat. Ketika individu gagal dalam penyesuaian diri akan menjadi pribadi yang tertutup, suka menyendiri, tidak percaya diri dan malu saat berada diantara orang lain atau lingkungan yang asing untuknya.

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau mengontrol kebutuhan dalam diri sendiri, ketegangan, perasaan frustrasi, dan konflik secara mandiri yang bertujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keseimbangan antara tuntutan lingkungan tempat individu tersebut tinggal. Santri yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan merasa nyaman saat berada di pondok, tidak merasa kesepian dan tidak memiliki masalah dengan teman sebaya.

Santri yang gagal dalam penyesuaian diri dengan lingkungan asrama maupun lingkungan sekolah akan mengalami perasaan tertekan dan cemas ketika menghadapi masalah dan merasa frustrasi karena ketika ada masalah mereka harus berusaha menyelesaikan secara sendiri karena berjauhan dengan orang tua, mudah tersinggung dan cenderung memiliki masalah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian studi kasus yang dilakukan Azizah (2021) mengatakan bahwa masalah yang dihadapi santri dalam penyesuaian diri yaitu permasalahan yang sering terjadi adalah dengan kakak kelas dan teman sebaya, kemudian terdapat faktor dari teman, keluarga, dan lingkungan yang mendukung untuk mencapai penyesuaian diri di pondok. Dampak yang di peroleh menjadikan subjek lebih mandiri dan dewasa dalam menyikapi suatu permasalahan.

Kemampuan santri baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan berkaitan dengan keyakinan diri (efikasi diri), hal ini diperkuat dengan pendapat yang dikemukakan oleh Klassen (2004) bahwa penyesuaian diri dengan lingkungan akademik dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai seorang pelajar atau disebut sebagai efikasi diri. Artinya santri baru yang memiliki efikasi diri yang baik maka santri akan lebih mudah dalam menghadapi tuntutan, kegiatan dan kewajibannya saat berada di asrama ataupun disekolah sehingga santri baru ini tidak akan merasa kesulitan saat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru yaitu pondok pesantren. Menurut Santrock (2007) menyebutkan bahwa santri yang yakin terhadap kemampuannya akan berusaha dalam mempelajari hal-hal baru, seperti pelajaran agama maupun pelajaran umum lainnya sehingga dalam usaha ini akan membuat santri dapat memahami materi yang telah diberikan. Efikasi diri membantu santri dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dialaminya. Santriwan dan santriwati yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan percaya diri akan kemampuan yang dimiliki bahwa bisa mengikuti pembelajaran dengan baik, merasa yakin kepada dirinya sendiri bahwa mampu menghadapi segala tantangan yang dialaminya sehingga individu tersebut akan berhasil beradaptasi dengan baik. Sebaliknya, santri baru yang efikasi diri rendah akan lebih mudah putus asa, tidak percaya diri dan tidak memiliki minat untuk bersosialisasi dengan teman sebaya ataupun lingkungan sekitar. Yuriko dkk (2021) dalam hasil penelitiannya juga menemukan bahwa efikasi diri dapat meningkatkan motivasi seseorang dalam meraih tujuan hidupnya, hal ini juga berdampak pada bagaimana

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

efikasi diri tidak hanya berpengaruh pada penyesuaian diri tetapi juga menguatkan motivasi siswa dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren.

Faktor internal lain yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu *psychological well-being*, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kelanjutan dari waktu ke waktu. Individu yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, tidak mampu mengendalikan lingkungan dengan baik, tidak bertanggung jawab dan tidak mandiri menunjukkan kondisi *psychological well-being* yang rendah karena ketidakmandirian dalam menyelesaikan masalah yang dialami dengan baik (Ryff, 1989). Ardani (2007) mengungkapkan bahwa individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis *psychological well-being* membutuhkan penanganan dengan melakukan tindakan penyesuaian diri yang tepat dan benar. Artinya santri baru yang berada pada kondisi *psychological well-being* yang tinggi, individu akan menunjukkan perilaku yang mudah bergaul dengan orang lain, memanfaatkan kesempatan yang diberikan kepadanya ketika masuk pondok pesantren untuk belajar ilmu agama dengan tujuan menambah ilmu, wawasan dan mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya untuk mengeksplor hal-hal baru, belajar menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab ketika dihadapkan pada situasi yang sulit dan mampu menerima keadaan yang dijalani nya saat berada di pondok dengan perasaan yang bahagia. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain, percaya diri, bertanggung jawab dan memiliki tujuan dalam melakukan suatu hal.

Berdasarkan fenomena dan pemaparan hal-hal diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan efikasi diri dan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah santri baru kelas 7 di SMPN 3 Darul Ulum Peterongan Jombang, merupakan santri yang tinggal di asrama dan belum pernah tinggal di pondok pesantren sebelumnya yang berjumlah 244. Pengambilan sampel menggunakan metode Sampling Jenuh yaitu apabila pemilihan sampel semua anggota populasi dijadikan sampel.

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

Teknik pengumpulan data terdiri dari 3 skala, yaitu skala penyesuaian diri menggunakan aspek dari Schneiders (1964) yaitu mengontrol terhadap emosi yang berlebihan, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, mekanisme pertahanan diri yang minimal, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Penyusunan Skala efikasi diri menggunakan aspek dari Bandura (1997) yaitu *magnitude, strength, generality*. Skala *psychological well-being* menggunakan aspek dari Ryff & Keyes (1995) yaitu individu yang dapat menerima diri sendiri (*self-acceptance*), individu yang memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitar (*positive relations with other*), individu yang mampu dalam mengambil keputusan terhadap hidupnya dan mandiri (*autonomy*), individu yang mampu mengontrol lingkungan (*environmental mastery*), individu yang memiliki arah dan tujuan terkait hidupnya (*purpose in life*), individu yang menyadari potensi dalam (*personal growth*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Ganda dengan menggunakan bantuan program SPSS (*statistic package for social science*) versi 26 for Windows.

## Hasil

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Darul Ulum Peterongan Jombang selama tiga hari. Hari pertama dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2023, hari kedua dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2023 dan hari ketiga dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2023 dengan cara menyebar kuesioner secara offline melalui kertas yang telah di fotocopy sebanyak jumlah partisipan 244 subyek.

Berdasarkan hasil uji validitas skala penyesuaian diri sebanyak 3x putaran diperoleh 30 aitem dari 37 aitem yang berkisar dari 0,317 sampai 0,630 dengan jumlah 7 aitem yang dinyatakan gugur. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai koefisien Alpha Cronbach's sebesar 0,894 dengan total aitem valid sebanyak 30 aitem.

Berdasarkan hasil uji validitas skala efikasi diri sebanyak 3x putaran diperoleh 30 aitem dari 33 aitem yang berkisar dari 0,252 sampai 0,620 dengan jumlah 3 aitem yang dinyatakan gugur. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai koefisien Alpha Cronbach's sebesar 0,871 dengan total aitem valid sebanyak 30 aitem.

Berdasarkan hasil uji validitas skala *psychological well-being* sebanyak 3x putaran diperoleh 30 aitem dari 37 aitem yang berkisar dari 0,317 sampai 0,630 dengan jumlah 7 aitem yang dinyatakan gugur. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai koefisien Alpha Cronbach's sebesar 0,894 dengan total aitem valid sebanyak 30 aitem.

Sebelum melanjutkan menggunakan teknik analisis regresi ganda terdapat beberapa uji asumsi prasyarat yang harus dilakukan yaitu, Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Multikolinearitas dan Uji Heterokedastisitas.

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

Tabel 1  
Uji Normalitas

| Variabel         | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test |       |            |
|------------------|------------------------------------|-------|------------|
|                  | Df                                 | Sig.  | Keterangan |
| Penyesuaian Diri | 244                                | 0.200 | Normal     |

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil uji normalitas dengan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh nilai signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ). Artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 2  
Uji Linearitas

| Variabel   | F     | Sig.  | Keterangan |
|--|-------|-------|------------|
| Efikasi Diri - Penyesuaian Diri                    | 1.225 | 0.168 | Linier     |
| <i>Psychological Well-Being</i> - Penyesuaian Diri | 0.992 | 0.506 | Linier     |

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil uji linearitas antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian diri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,168 ( $p > 0,05$ ). Artinya ada hubungan linear antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian diri.

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil uji linearitas antara variabel *psychological well-being* dengan penyesuaian diri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,506 ( $p > 0,05$ ). Artinya ada hubungan linear antara variabel *psychological well-being* dengan penyesuaian diri.

Tabel 3  
Uji Multikolinearitas

| Variabel                                       | Collinearity Statistcs |       | Keterangan                      |
|--|------------------------|-------|---------------------------------|
|  | Tolerance              | VIF   |                                 |
| Efikasi Diri - <i>Psychological Well-Being</i> | 0.563                  | 1.775 | Tidak Terjadi Multikolinearitas |

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil uji multikolinearitas antara variabel X1 (Efikasi Diri) dan X2 (*Psychological Well-Being*) diperoleh nilai tolerance = 0.563 > 0.10

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

dan nilai VIF = 1.775 < 10.00. Artinya tidak terjadi multikolinearitas atau interkorelasi antara variabel X1 (Efikasi Diri) dan X2 (*Psychological Well-Being*).

Tabel 4  
Uji Heterokedastisitas

| Variabel                        | p-value | Keterangan | Kesimpulan                       |
|---------------------------------|---------|------------|----------------------------------|
| Efikasi Diri                    | 0.203   | >0.05      | Tidak Terjadi Heterokedastisitas |
| <i>Psychological Well-Being</i> | 0.608   | >0.05      | Tidak Terjadi Heterokedastisitas |

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil uji heterokedastisitas terhadap variabel X1 (Efikasi Diri) dan X2 (*Psychological Well-Being*) diperoleh signifikansi = 0.203 ( $p > 0.05$ ) pada variabel Efikasi Diri dan diperoleh signifikansi = 0.608 ( $p > 0.05$ ) pada variabel *Psychological Well-Being*. Artinya tidak terjadi heterokedastisitas pada kedua variabel.

Berdasarkan hasil uji prasyarat sebelumnya yang telah dilakukan dan telah memenuhi syarat selanjutnya menggunakan teknik analisis data regresi ganda untuk menguji hipotesis yang telah diajukan pada penelitian ini.

Tabel 5  
Hasil uji analisis parsial

| Model        | Koefisien Regresi (b1) | Sig.  | Keterangan |
|--------------|------------------------|-------|------------|
| Efikasi Diri | 0.280                  | 0.000 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil uji hipotesis satu (H1) yang telah dilakukan secara uji parsial diperoleh hasil analisis regresi untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis satu yang diajukan diterima.

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

Tabel 6  
Hasil uji analisis parsial

| Model                    | Koefisien Regresi (b2) | Sig.  | Keterangan |
|--------------------------|------------------------|-------|------------|
| Psychological Well-Being | 0.627                  | 0.000 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil uji hipotesis kedua (H2) yang telah dilakukan secara uji parsial diperoleh hasil analisis regresi untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima.

Tabel 7  
Hasil uji analisis regresi simultan

| Model | R     | R Square | Sig.  | Keterangan |
|-------|-------|----------|-------|------------|
| 1     | 0.839 | 0.704    | 0.000 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil uji hipotesis ketiga (H3) yang telah dilakukan secara uji simultan diperoleh hasil analisis regresi berganda untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima.

Hasil analisis juga menghasilkan nilai R Square sebesar 0,704, artinya kekuatan prediksi variabel efikasi diri dan *psychological well-being* secara bersama-sama terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 70,4%.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini yang dilakukan secara parsial terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Santri baru yang memiliki efikasi diri menunjukkan bahwa santri tersebut memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki, memiliki rasa tidak mudah menyerah, merasa tertantang dan lebih mudah ketika menghadapi tantangan atau kesulitan yang dialaminya dan tidak akan merasa kesulitan saat penyesuaian diri dengan lingkungan

## Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

yang baru yaitu pondok pesantren. Efikasi diri memiliki peran penting dalam penyesuaian diri pada santri baru, keberhasilan ataupun kegagalan santri baru dalam penyesuaian diri dengan lingkungan tidak lepas dari peran efikasi diri atau keyakinan diri Klassen (2004). Ketika santri baru memiliki efikasi diri maka individu akan berhasil beradaptasi dengan baik di lingkungan yang baru meskipun dihadapi dengan berbagai permasalahan, santri baru dengan efikasi diri yang baik merasa yakin kepada dirinya sendiri bahwa mampu mengatasi hambatan atau permasalahan yang dialami. Sebaliknya, santri baru yang efikasi diri rendah akan lebih mudah putus asa, tidak percaya diri dan tidak memiliki minat untuk bersosialisasi dengan teman sebaya ataupun lingkungan sekitar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Tahfidzul Qur'an Di Kecamatan Sirampog Kab. Bumiayu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri baru pondok Tahfidzul Qur'an di Kecamatan Sirampog, Kabupaten Bumiayu. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Maimunah (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan penyesuaian diri.

Selain faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti keyakinan diri (efikasi diri), santri juga membutuhkan dan memiliki keadaan psikologis yang sehat sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) bahwa *psychological well-being* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. *Psychological well-being* merupakan keadaan mental yang sehat dan mampu memberikan respon yang sesuai dengan tekanan yang dialami oleh individu di lingkungan tempat tinggalnya. Santri yang memiliki *psychological well-being* menunjukkan perilaku yang mudah bergaul, memiliki kepedulian, perhatian dan kepercayaan kepada orang lain dengan demikian santri dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, terbuka terhadap pengalaman baru dan memanfaatkan kesempatan yang diberikan ketika masuk pondok untuk mempelajari lebih dalam ilmu agama dengan tujuan menambah ilmu dan sebagai bekal nanti dalam bermasyarakat, belajar menjadi pribadi yang mandiri dan dapat bertanggung jawab ketika dituntut untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

Keberhasilan santri baru dalam penyesuaian diri juga didukung dengan variabel *psychological well-being* yang dimiliki oleh santri baru menunjukkan individu yang belajar menjadi pribadi yang lebih mandiri dan bertanggung jawab ketika menghadapi situasi yang sulit, individu yang dapat mengambil dan menentukan keputusan secara mandiri, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas sehingga ketika tujuan yang diharapkan tercapai dapat mencapai perasaan yang bahagia. Hal ini sejalan dengan definisi *psychological well-being* menurut Dodge et al. (2012) *psychological well-being* merupakan

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

suatu kondisi dimana lebih dari kondisi bahagia, setara dengan perasaan puas dan senang sehingga dapat mengembangkan diri menjadi puas dan dapat berkontribusi terhadap sebuah komunitas.

Menurut Campbell (1995) *well-being* (keadaan kesejahteraan) yaitu kebahagiaan yang muncul karena harapan ataupun kebutuhan individu telah terpenuhi. Campbell juga mengatakan bahwa *well-being* merupakan kemampuan individu dalam merasakan pengalaman melalui rasa yang bahagia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2016) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri dan hasil ini mengimplikasikan semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi pula penyesuaian diri.

Efikasi diri dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan terhadap penyesuaian diri. Hal ini dilihat dari kemampuan santri baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru saat di asrama maupun di sekolah, dilihat dengan santri yang memiliki efikasi diri dan *psychological well-being* dapat membantu santri dalam menghadapi berbagai kesulitan dan hambatan yang di alaminya, serta dapat membantu santri mencapai perasaan yang bahagia dan mampu menerima keadaan saat berada di pondok sehingga santri akan lebih mudah dan merasa nyaman dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Ketika santri baru memiliki efikasi diri santri akan merasa yakin dengan segala kemampuan yang dimiliki sehingga santri dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki, serta dapat mengatasi segala kesulitan yang di alaminya. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (1997) yaitu karakteristik individu yang memiliki efikasi diri merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru. Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mempunyai arah dan tujuan hidup serta mampu menilai diri secara positif. Santri baru yang memiliki *psychological well-being* tidak akan merasa sedih saat berada di pondok, mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya sehingga meminimalisir kemungkinan memiliki masalah dengan teman sebaya dan santri baru yang memiliki *psychological well-being* akan terus mengembangkan potensi dan memanfaatkan pengalaman yang ada, karena santri baru yang memiliki positif dalam *psychological well-being* akan mampu menerima keadaan yang dijalani nya saat ini dengan perasaan yang bahagia. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wells (2010) *psychological well-being* merupakan keadaan individu yang mampu mengatasi dan

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dialami pada kehidupan sehari-hari dengan cara yang dapat diterima.

## Kesimpulan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren darul ulum jombang, dalam penelitian dapat mengetahui tujuan tersebut karena dalam uji prasyarat pada penelitian ini terpenuhi sehingga dapat menggunakan analisis regresi linear ganda untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri. Santri baru merupakan siswa yang akan tinggal di asrama bersama dengan siswa lainnya, oleh karena itu santri baru diharapkan memiliki penyesuaian diri saat mereka memasuki asrama karena kehidupan saat mereka berada di rumah dengan di asrama memiliki perbedaan, sehingga penyesuaian diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki setiap individu terutama santri baru untuk memudahkan mereka untuk berinteraksi dengan teman sebaya agar mereka tetap merasa nyaman di lingkungan yang mereka tinggali. Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu faktor internal, efikasi diri dan *psychological well-being*.

Saran kepada pihak sekolah saat waktu MOS (Masa Orientasi Siswa) yang diberikan untuk santri baru saat akan masuk pondok dapat memberikan perhatian dan peninjauan yang ekstra seperti satu guru ditugaskan untuk mengawasi satu group siswa sehingga ketika penyampaian materi dapat tersampaikan dengan baik kepada para siswa, pihak sekolah maupun pondok juga dapat memberikan pendidikan dan pelatihan kepada santri baru mengenai tips menjalani kegiatan dan mengatur waktu dengan baik di lingkungan pondok pesantren, serta untuk guru BK atau wali kelas dapat memberikan pendampingan dan konsultasi pada santri baru yang mengalami permasalahan efikasi diri dan *psychological well-being*. Kepada para siswa untuk meningkatkan keyakinan diri dengan cara yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam berkegiatan. Keyakinan diri dapat dioptimalkan dengan cara mengenali potensi atau kemampuan dan kekurangan yang ada dalam diri, mampu mengatur dan mengelola waktu dengan baik, ketika diberikan tugas oleh guru memiliki rasa optimis dan tidak mudah menyerah dengan begitu dapat meningkatkan motivasi dan semangat untuk mondok. Diharapkan juga subyek dapat meningkatkan *psychological well-being* dengan cara memberikan kata-kata positif untuk diri sendiri bahwa subyek merasa bangga dan bahagia dengan kehidupannya saat ini, subyek mulai dapat membuat target dan tujuan hidup saat lulus dari pondok, mampu menerima keadaan dengan perasaan yang bahagia saat menjalani kehidupannya berada di pondok pesantren dan subyek juga dapat menyibukkan diri dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada seperti ekstrakurikuler. Kepada orang tua dapat memberikan informasi awal terkait pondok pesantren yang akan dimasuki oleh

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

calon santri baru sehingga dapat membantu calon santri baru untuk mengenal lebih awal terhadap lingkungan pondok pesantren, orang tua juga dapat memberi keyakinan pada calon santri baru tentang hal-hal baik yang akan didapatkannya saat berada di pondok pesantren, orang tua juga diharapkan untuk terus memberikan pendampingan kepada santri saat telah masuk pondok dengan cara menemui santri baru saat waktu kunjungan dengan membawa makanan ataupun jajan untuk diberikan atau jika tidak bisa menemui secara langsung, orang tua dapat menelfon seminggu sekali untuk menanyakan kabar keadaan dan bagaimana kegiatan yang telah dijalannya saat berada di pondok. Kepada peneliti selanjutnya dapat memperluas variabel penelitian dengan cara melihat faktor-faktor apa saja yang diasumsikan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada santri baru seperti variabel resiliensi, motivasi belajar, dukungan sosial teman sebaya, religiusitas, konsep diri.

## Referensi

- Ardani. (2007). *Psikologi Klinis*. Graha Ilmu.
- Azizah. (2021). PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN. *Skripsi*, 1–9.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercis of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Campbell, E. (1995). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PARTICIPANTS IN WHEELCHAIR SPORTS: COMPARISON OF INDIVIDUALS WITH CONGENITAL AND ACQUIRED DISABILITIES I. In *Perceptual and Motor Skills* (Vol. 81).
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Fitri, N. (2019). *The Relationship Between Self-Efficacy and Self-Adjustment of New Santri in Pondok Tahfidzul Qur'an In Sirampog District Regency*. Bumiayu.
- Handono & Bashori. (2013). HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU. In *Jurnal Fakultas Psikologi* (Vol. 1, Issue 2).
- Klassen, R. M. (2004). A cross-cultural investigation of the efficacy beliefs of South Asian immigrant and Anglo Canadian nonimmigrant early adolescents. In *Journal of Educational Psychology* (Vol. 96, Issue 4, pp. 731–742). <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.4.731>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani (Vol. 1, Issue 1).
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. 8(2), 275–282.
- Mastuhu. (1994). *Dinamika sistem pendidikan pesantren : suatu kajian tentang unsur dan nilai sistem pendidikan pesantren / Mastuhu*.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. 02, 1–10.

Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan *psychological well-being* pada santri baru di pondok pesantren?

- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J. W. (2007). *Child development*.
- Schneiders, A. A. (1964). *Introductory Psychology: The Principles of Human Adjustment Workbook in Introductory Psychology Personal Adjustment and Mental Health*.
- Wells, I. (2010). *Psychological Well-being*. Nova Science Publishers.
- Wulandari, S., Bk, G., Santa, S., & Bsd, U. (2016). HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMK SANTA MARIA JAKARTA. In *Jurnal Psiko-Edukasi* (Vol. 14, Issue 2). [www.novaPDF.com](http://www.novaPDF.com)
- Paramita, Y., Pratitis, N. T., & Efendy, M. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet judo di surabaya: Bagaimana peranan self-efficacy?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 32-41.