

KETENANGAN JIWA DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*: STUDI PADA SANTRI MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN

^{1*} Nur Fitriyani Hardi, ² L. Fina Mahzuni Azki Sururi

¹Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia

² Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia

*E-mail: nurfitriyanihardi@gmail.com, l.finamahzuni14@gmail.com

Received: 30 Juli 2022

Revised: 14 September 2022

Accepted: 12 November 2022

Abstract

Students who migrate and study in Yogyakarta, many live in Islamic boarding schools. The consequence is that they have a dual role, namely the role of a student and the role of an Islamic boarding school student. In addition to study and organizational activities on campus, the obligation that must be carried out is participating in activities at Islamic boarding schools. Academic demands and busy routines are one of the causes of pressure experienced by students. Lack of time management in daily activities due to the role of students as well as students in participating in various activities outside campus such as organizations and others causes psychological pressure, fatigue, decreased interest in learning, irritability, weakened responsibilities, and causes anxiety and depression. The discovery of these problems is the background to the question of how psychological well-being is then associated with peace of mind in the students of the Ulul Albab Islamic Boarding School Balirejo Yogyakarta. This research is quantitative research with a correlation approach method. In this study, as many as 85 samples were taken using a simple random sampling technique after collecting data by distributing questionnaires, then testing the hypothesis using the Pearson product-moment correlation test. The results of the analysis show that there is a significant relationship between mental calm and psychological well-being in the students of the Ulul Albab Balirejo Islamic boarding school in Yogyakarta with a p-value (sig) = 0,000 < 0.01 and a correlation coefficient (r count) of 0.720. In addition, the two variables have a positive relationship, meaning that the higher the level of psychological well-being, the higher peace of mind in the Ulul Albab Islamic Boarding School Balirejo Yogyakarta students.

Keywords: Psychological Well-Being, Peace of Mind, Islamic Boarding School

Abstrak

Mahasiswa yang merantau dan kuliah di Yogyakarta, banyak yang tinggal di pondok pesantren. Konsekuensinya adalah mereka memiliki peran ganda yaitu peran sebagai mahasiswa dan peran sebagai santri. Selain kuliah dan kegiatan organisasi di kampus, kewajiban yang harus dilakukan yakni mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Tuntutan akademik dan rutinitas yang padat menjadi salah satu penyebab tekanan yang dialami oleh santri mahasiswa. Kurangnya manajemen waktu dalam kegiatan sehari-hari dikarenakan peran santri juga sebagai mahasiswa dalam mengikuti berbagai kegiatan diluar kampus seperti organisasi dan lainnya menyebabkan tekanan psikologis, kelelahan, penurunan minat belajar, mudah marah, melemahnya tanggungjawab, serta menimbulkan kecemasan dan depresi. Penemuan permasalahan tersebut melatarbelakangi pertanyaan bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis yang kemudian dihubungkan dengan ketenangan jiwa pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan korelasi. Pada penelitian ini melibatkan sebanyak 85 sampel yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Setelah melakukan pengumpulan data dengan penyebaran kuisioner, kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta dengan nilai $p \text{ (sig)} = 0,000 < 0,01$ dan koefisien korelasi (r hitung) sebesar 0,720. Selain itu, kedua variabel memiliki hubungan positif, berarti semakin tinggi tingkat ketenangan jiwa maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Ketenangan Jiwa, Pesantren

Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga yang bertujuan untuk memberikan nilai pemahaman terhadap ketuhanan dan mengajarkan sikap religius. Secara terminologis, pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan Islam tradisional yang mempelajari, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran agama Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari (Habibi, 2021). Santri hidup dalam suatu komunitas khas yang terdiri dari kyai, ustadz, santri dan pengurus pesantren berlandaskan nilai-nilai agama Islam lengkap dengan norma-norma dan kebiasaannya tersendiri, yang tidak jarang berbeda dengan masyarakat umum yang mengitarinya.

Santri adalah orang yang belajar dan mendalami agama Islam di sebuah pesantren atau pesantrian yang menjadi tempat belajarnya. Santri dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu santri mukim dan santri kalong. Pertama, santri mukim yakni santri yang berasal dari tempat yang jauh dan tinggal di asrama atau lingkungan pondok untuk mengikuti seluruh kegiatan pesantren. Biasanya saat santri yang sudah lama mukim akan membentuk kelompok sendiri atau diberikan tanggungjawan sebagai pengurus pesantren. Kedua, santri kalong yakni santri yang tinggal di kampung sekitar pondok pesantren dan hanya datang ke pondok saat waktu mengaji (Hidayat, 2017).

Seiring dengan perkembangan zaman, santri tidak hanya mendalami tetapi juga mendalami ilmu sebagai mahasiswa. Fenomena tersebut banyak dijumpai di pulau Jawa, dimana pesantren dikaitkan dengan dunia kampus. Banyak dijumpai santri sebagai mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, salah satunya di Yogyakarta. Pondok pesantren sangatlah beragam mulai dari jenjang pendidikan Mts hingga MA dan mahasiswa. Data dari Kementerian Agama mengenai

pondok pesantren yang khusus bagi mahasiswa di Yogyakarta sebanyak 32 pondok pesantren. Saat ini, banyak mahasiswa yang memilih tinggal di lingkungan pesantren dibandingkan tinggal di kost atau kontrakan. Mereka merasa lebih aman tinggal di lingkungan pesantren, ingin menambah ilmu agama, melakukan kegiatan tambahan yang positif, lebih menghemat biaya, merasa pengurus pondok sebagai sosok orangtua, dan lain-lain (Maftuhah, 2014).

Santri mahasiswa yang berada di pondok pesantren mendapatkan bimbingan agama dan proses spiritualitas yang lebih banyak daripada mahasiswa yang tidak mondok. Bimbingan agama yang didapatkan di pesantren seharusnya membuat santri mahasiswa dapat mencapai ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa merupakan jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang bisa terlihat dari perilaku, sikap, tidak tergesa-gesa, gerakanya yang tenang, penuh perhitungan dan pertimbangan yang matang, benar dan tepat. Ia tidak langsung beranggapan dan berprasangka buruk. Di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi, serta adanya jiwa Radhiyah dan Mardhiyah (Dzaky & Adz, 2016).

Indikator di dalam ketenangan jiwa di antaranya yaitu jiwa yang tenang, mampu menerima kenyataan yang sedang dihadapinya, serta selalu bersikap positif dalam menghadapi setiap masalah, serta hidupnya sesuai dengan aturan agama. Saat jiwa sedang gelisah, maka agama akan memberi jalan dan siraman penenang hati (Fatoni, 2019). Individu akan merasakan ketenangan jiwa setelah mengenal dan menjalankan agama (Azisi, 2020). Upaya dalam mencapai ketenangan jiwa bisa dicapai dengan berbagai usaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan individu adalah dengan berdzikir (Martin et al., 2018). Saat tinggal di pondok pesantren maka santri mahasiswa melakukan dzikir sebagai rutinitas rutin mereka.

Salah satu pondok pesantren yang memiliki kegiatan wajib pembacaan ratib alaydrus sebagai dzikir adalah Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Pembacaan ratib Alaydrus dilakukan sebagai dzikir yang dilaksanakan selepas shalat maghrib dan wajib bagi setiap santri membacanya. Salah satu manfaat dzikir yaitu akan menjadikan jiwa pengamalnya menjadi tenang. Karena, dzikir merupakan makanan hati dan ruh yang membuat spiritualitas seseorang

akan selalu terbina, sehingga seorang hamba yang tidak berdzikir yaitu laksana badan yang terpisah dengan ruhnya. Selain itu, dzikir yang dilaksanakan secara sempurna mampu menghapuskan segala kemaksiatan dan kemungkaran (Shihab, 2006).

Seseorang yang mampu menjaga ketenangan jiwanya dengan cara berdzikir sebagai ikhtiar atau upaya melalui ruhani atau jiwa, kemudian dapat mengembangkan kehidupan yang sejahtera secara psikologis. Individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, serta dapat menguasai lingkungannya. Ketika individu telah mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, maka individu dapat mengatasi setiap tuntutan diri yang ada pada lingkungan sekitarnya (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis sangatlah penting dalam mengaktualisasikan diri dan mengembangkan potensi diri sehingga dapat menemukan makna berdasarkan pengalaman telah didapatkan dalam proses mencapai tujuan hidup di masa depan (Ryff & Singer, 2008).

Kehidupan yang baik dijalani individu ketika ia memiliki sejumlah kondisi yang bisa membuatnya berfungsi optimal sebagai manusia. Sejumlah penelitian menemukan kaitan antara kesejahteraan psikologis dengan perilaku positif remaja, baik dalam kondisinya saat ini sebagai remaja, maupun setelah dewasa (Fitri et al., 2017; Prabowo, 2016; Savitri & Listiyandini, 2017). Remaja yang sejahtera secara psikologis mampu menumbuhkan emosi positif yang ada dalam dirinya, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan dengan melakukan kegiatan yang positif, berkurang rasa depresi dan perilaku negatifnya, sehat secara mental dan fisik, terhindar dari penyimpangan penggunaan internet dan narkoba, serta memiliki *coping* yang lebih baik saat mengalami masalah dalam kehidupan. Remaja yang sejahtera secara psikologis saat ini (*well-being*) akan menjadi individu dewasa yang sejahtera secara psikologis di masa dewasanya (*well-becoming*) (Ryff & Keyes, 1995).

Kesejahteraan psikologis merupakan persepsi atau penilaian individu terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup serta merepresentasikannya dalam kesejahteraan psikologis. Individu yang sejahtera secara psikologis akan menilai lingkungan sebagai hal yang menarik, menyenangkan, dan penuh dengan tantangan sehingga dapat dikatakan bahwa ia merasa bahagia (Wright & Bonett, 2007). Menurut Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik

akan merasa nyaman, bahagia, dan dapat menjalankan fungsinya sebagai manusia yang positif. Kesejahteraan psikologis dimaknai sebagai kondisi sejahtera yang mencakup emosi dan suasana hati, kepuasan dengan kehidupan dan kemampuan menilai hidup secara positif. Kesejahteraan psikologis ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi.

Saat mahasiswa memilih untuk tinggal di lingkungan pondok pesantren, maka mereka harus siap dengan segala perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Perubahan-perubahan situasi yang akan dihadapi individu di pesantren meliputi perpindahan tempat tinggal, perubahan iklim, perubahan pelajar menjadi mahasiswa, serta perubahan tempat tinggal semula di rumah menjadi tinggal di asrama (Hidayat, 2017). Berbagai macam perubahan dalam menjalani peran sebagai santri mahasiswa akan memberikan dampak psikologis yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil *preliminary study* yang dilakukan menggunakan metode wawancara kepada lima santri mahasiswa menunjukkan bahwa kegiatan santri dengan aktivitas sebagai mahasiswa yang banyak menghabiskan waktunya kuliah dan aktivitas lainnya di kampus (baik secara luring maupun daring). Selain itu, sebagai santri juga terdapat berbagai aktivitas yang dilakukan seperti rutinitas shalat subuh, mengaji pada kelas tahfidz atau kitab kuning, rutinitas shalat berjamaah magrib, berdzikir, mengaji Al-Qur'an, shalat berjamaah isya, serta kegiatan madrasah diniyah

Kegiatan yang padat membuat santri mahasiswa seringkali berada pada situasi yang menekan dan tidak menentu. Misalnya saja saat santri mahasiswa mengikuti beberapa kegiatan kepanitian di kampus dalam waktu bersamaan. Situasi ini membuat mereka merasa stres dan gelisah, kurang sabar, kelelahan, serta tidak mampu melaksanakan tanggungjawab dan aktivitas secara maksimal. Terkadang mereka merasa kurang nyaman dengan kehidupan di pondoknya sehingga membuatnya merasa gelisah karena tidak seimbang antara aktifitas sehari-hari seperti kegiatan kampus dan kegiatan belajar mengajar di pondok. Beragam aktivitas yang dilakukan menyita banyak waktu dan perhatian bagi santri mahasiswa yang mondok sembari kuliah tentunya mempengaruhi kemampuan kontrol individu sehingga ia mampu merasakan emosi dan persepsi yang positif mengenai lingkungan hidupnya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan sebab-akibat ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab

Balirejo Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi santri mahasiswa agar mengetahui aspek ketenangan jiwa sehingga dapat mengatur setiap aktivitas agar selaras dengan kesejahteraan psikologis.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu metode pengukuran objektif yang bertujuan untuk mengembangkan dan menggunakan model sistematis, teori atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena yang diselidiki oleh peneliti (Suryani, 2015). Analisis penelitian yang digunakan merupakan analisis korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih seperti hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui antara ketenangan jiwa terhadap kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta.

Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling* yakni cara pengambilan sampel penelitian dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Populasi berjumlah 109 santri mahasiswa yang kemudian dihitung jumlah sampel penelitian yang mengacu pada perhitungan sampel berdasarkan teori Slovin dengan taraf kesalahan 5% (Kunto, 2002), sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 85 santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo. Peneliti menyebarkan skala kepada partisipan penelitian yang sudah dipilih oleh peneliti secara *random* melalui media *online* yaitu *google form*. Sebelumnya, peneliti telah meminta nomor telepon nomor kontak atau nomor hp santri mahasiswa dari pengurus pondok pesantren. Peneliti kemudian menyebarkan skala penelitian melalui pesan *WhatsApp*.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini yaitu skala psikologis dan wawancara. Skala psikologis yang digunakan sebanyak dua skala meliputi skala ketenangan jiwa dan skala kesejahteraan psikologis. Skala ketenangan jiwa yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi

dari Nur Syahid (Syahid, 2007). Skala tersebut disusun berdasarkan teori Hamka yang terdiri dari enam aspek ketenangan jiwa meliputi sabar, ingat kepada Allah, tidak gelisah atau cemas, tidak putus asa, tidak ketakutan, dan tidak ragu-ragu. Skala ketenangan jiwa ini memiliki nilai reliabilitas 0,8514 yang artinya nilai reliabilitas baik dan dapat menghasilkan skor yang konsisten.

Sedangkan, skala kesejahteraan psikologis diadaptasi dari Alfidah Dwi Pertiwi (Pertiwi, 2016). Skala tersebut disusun menggunakan teori Carrol D. Ryff yang terdiri dari enam aspek kesejahteraan psikologis meliputi penerimaan (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Skala kesejahteraan psikologis ini memiliki nilai reliabilitas *Alpha Cronbach's* sebesar 0,878 berarti skala ini memiliki nilai reliabilitas yang baik dan dapat menghasilkan skor yang konsisten.

Selain itu, bentuk skala adalah skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Skala ini terbagi dua sifat yaitu *favorable* (mendukung objek sikap) dan *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap). Terdapat empat alternatif pilihan dalam skala likert ini meliputi Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen pengumpulan data lainnya yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara. Tujuan dilakukan wawancara adalah untuk memperjelas kedudukan masalah dan menghimpun berbagai informasi yang diperlukan.

Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara tak berstruktur (*unstructured interview*). Wawancara pada penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada awal penelitian dan akhir penelitian. Wawancara digunakan sebagai langkah awal dalam identifikasi masalah atau topik penelitian agar lebih efektif dalam memfokuskan objek penelitian, serta membantu mendapatkan pemahaman lebih baik mengenai permasalahan yang terjadi di lapangan. Data hasil wawancara tersebut digunakan sebagai *preliminary study*. Selain itu, wawancara dilakukan diakhir penelitian setelah data dianalisis yang bertujuan untuk hasil penelitian yang diperoleh lebih detail.

Analisis data penelitian dibagi menjadi uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan

untuk melihat apakah data terdistribusi normal atau tidak normal. Sedangkan, uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak linier. Setelah dilakukan uji prasyarat, maka dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasional *person product moment*. Teknik analisis ini bertujuan untuk mengetahui besar dan arah hubungan pada variabel penelitian (Azwar, 2002). Seluruh proses analisis data diolah dengan menggunakan program *IBM SPSS 22.0 for windows*.

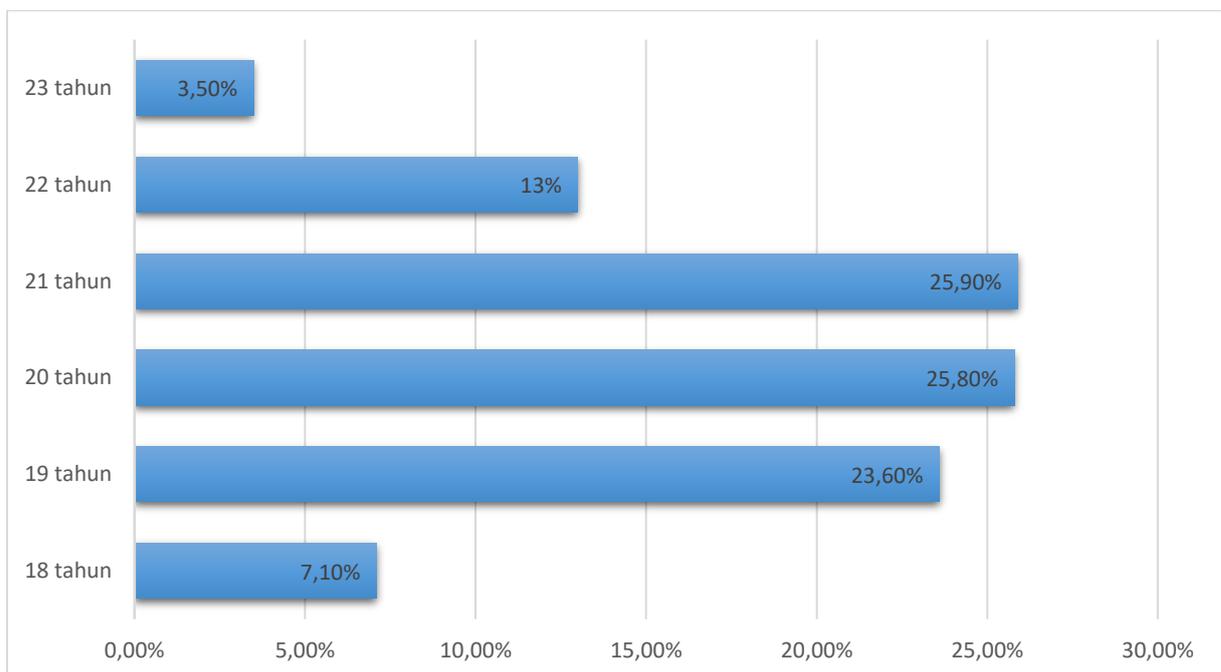
Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran dengan skala ketenangan jiwa dan skala kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Hubungan antara kedua aspek bersifat positif artinya semakin tinggi tingkat ketenangan jiwa maka akan diikuti dengan meningkatnya tingkat kesejahteraan psikologis. Begitupula sebaliknya, semakin rendah tingkat ketenangan jiwa maka akan diikuti dengan menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis. Berikut ini adalah penjelasan lebih mendetail tentang proses penelitian, hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

1. Hasil Analisis Penelitian

Data dilakukan dengan penyebaran skala ketenangan jiwa dan skala kesejahteraan psikologis. Skala tersebut diberikan kepada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Total populasi pada penelitian ini sebanyak 109 santri mahasiswa, sedangkan jumlah sampel penelitian sebanyak 85 santri mahasiswa. Sampel dipilih secara acak dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam rentang usia antara 18-23 tahun. Responden merupakan santri mahasiswa pondok Pesantren Ulul Albab dengan tahun tertulis sesuai dengan pendidikan masuk pondok pesantren guna melihat keberadaan santri mahasiswa di pondok pesantren dalam pembacaan dzikir Ratib Alaydrus sebagai upaya dalam menggapai ketenangan jiwa. Selain itu juga bersedia berpartisipasi menjadi responden pada penelitian ini.

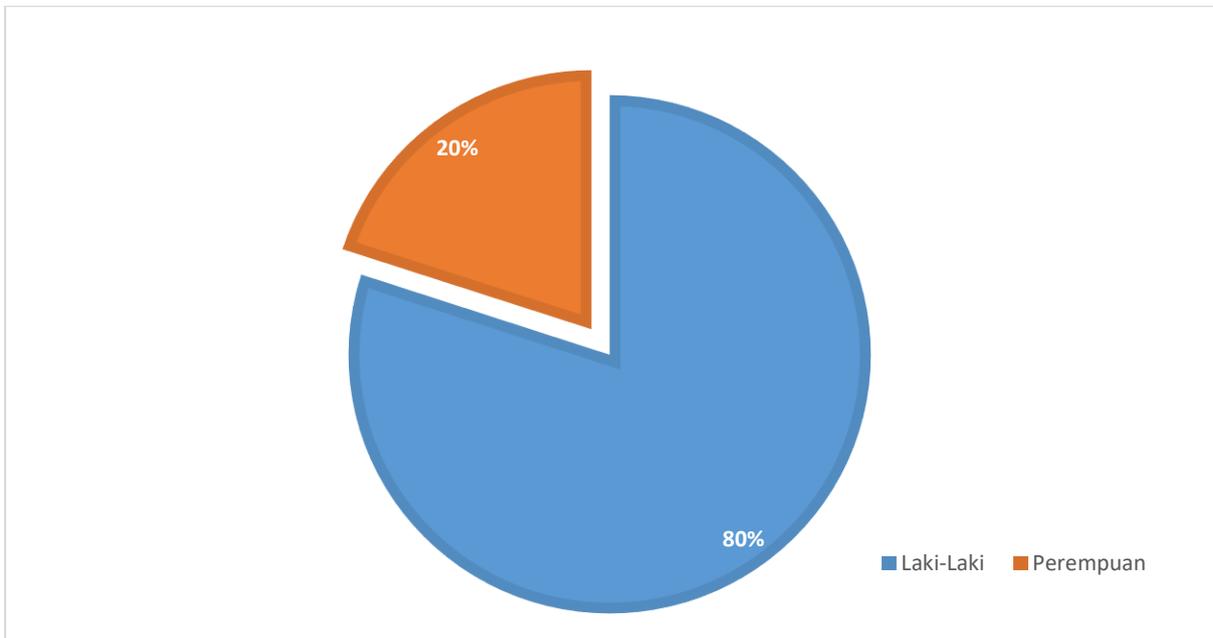
Data deskriptif responden diklasifikasikan berdasarkan beberapa kategori yakni usia, jenis kelamin, dan tahun masuk pesantren. Berdasarkan usia responden, santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta memiliki rentang usia 18 sampai 23 tahun. Berikut detail penyebaran usia responden yaitu jumlah responden yang berusia 18 tahun sebanyak 6 santri mahasiswa dengan presentase sebesar 7,1%; jumlah responden yang berusia 19 tahun sebanyak 20 santri mahasiswa dengan presentase sebesar 23,6%; responden yang berusia 20 tahun sebanyak 22 santri mahasiswa dengan presentase sebesar 25,9%; responden dengan usia 21 tahun sebanyak 23 santri mahasiswa dengan presentase sebesar 25,8%; responden yang berusia 22 tahun berjumlah 11 santri mahasiswa dengan presentase sebesar 13% dan responden yang berusia 23 tahun berjumlah 3 santri mahasiswa dengan presentase sebesar 3,5 %. Pemaparan data tersebut menunjukkan bahwa responden di dominasi oleh santri mahasiswa yang berusia 20 tahun. Dibawah ini adalah Gambar 1. mengenai data responden berdasarkan usia, yaitu:



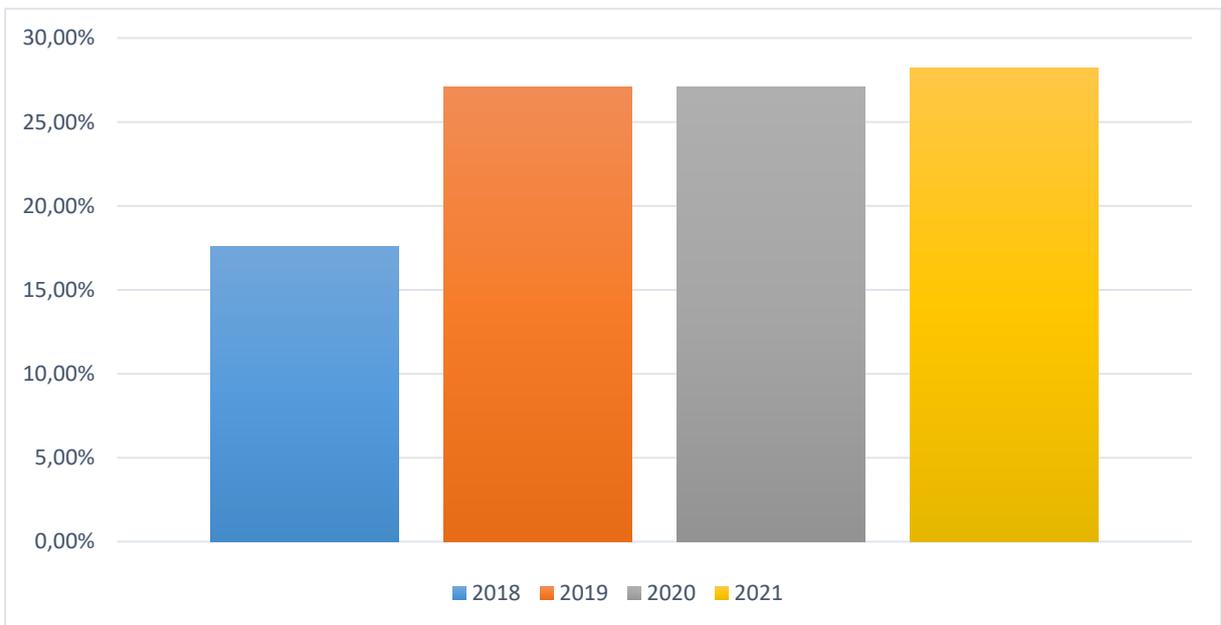
Gambar 1. Responden Berdasarkan Usia

Responden pada penelitian didominasi oleh perempuan. Berdasarkan data responden menunjukkan jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian dengan jenis kelamin

laki-laki sebanyak 24 orang atau persentase sebesar 20%. Sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 69 orang atau persentase sebesar 80%. Data responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 3. Data Responden Berdasarkan Tahun Masuk Pondok (Angkatan)

Data responden pada Gambar 3. diatas menunjukkan penyebaran responden berdasarkan tahun masuk pesantren pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Yogyakarta mulai dari masuk pondok tahun 2018 hingga tahun 2021. Pada penelitian ini, melibatkan empat angkatan santri mahasiswa yaitu responden angkatan 2018 sebanyak 15 orang dengan frekuensi sebesar 17,6%; responden angkatan 2019 sebanyak 23 orang dengan frekuensi sebesar 27,1%; responden angkatan 2020 sebanyak 23 orang dengan frekuensi sebesar 27,1%; dan responden angkatan 2021 sebanyak 24 orang dengan frekuensi sebesar 28,2%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden yang berpartisipasi cukup merata pada setiap angkatan namun dominan pada responden angkatan 2021.

Tahap selanjutnya adalah melakukan analisis pada setiap skala penelitian yaitu skala ketenangan jiwa dan skala kesejahteraan psikologis. Data yang didapatkan kemudian ditabulasi untuk memberikan skor. Skala variabel ketenangan jiwa memiliki 40 aitem pertanyaan yang terdiri dari skor 1 sampai dengan 4. Skor tertinggi pada skala ketenangan jiwa adalah sebesar 160 apabila mendapatkan skor 4 untuk setiap item pertanyaan, sedangkan skor terendah sebesar 40 apabila responden mendapatkan skor 1 untuk setiap aitem pernyataan. Pada skala kesejahteraan psikologis memiliki 42 aitem pertanyaan yang terdiri dari skor 1 sampai dengan 4. Skor tertinggi pada skala kesejahteraan psikologis adalah sebesar 168 apabila mendapatkan skor 4 untuk setiap aitem pertanyaan, sedangkan skor terendah sebesar 42 apabila responden mendapatkan skor 1 untuk setiap aitem pernyataan. Berikut adalah tabel mean hipotetik pada variabel ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis, yaitu:

Tabel 1. *Mean Hipotetik*

Variabel	Min	Max	Mean	SD	N
Ketenangan Jiwa	40	160	100	19,6	85
Kesejahteraan Psikologis	42	168	105	21	85

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa pada variabel ketenangan jiwa yaitu skor minimal sebesar 40, skor maksimal sebesar 160, mean sebesar 100, standar deviasi sebesar 19,6 dan subjek dalam penelitian ini berjumlah 85 santri mahasiswa. Sedangkan hasil analisis

pada variabel kesejahteraan psikologis yaitu skor minimal sebesar 42, skor maksimal sebesar 168, mean sebesar 105, standar deviasi sebesar 21, dan subjek dalam penelitian ini berjumlah 85 santri mahasiswa. Analisis penelitian kemudian dilanjutkan dengan mengelompokkan responden ke dalam kategori “Tinggi”, “Sedang”, dan “Rendah”. Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala ketenangan jiwa sebagaimana yang tersaji dalam tabel berikut :

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Ketenangan Jiwa

Batas Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Keterangan
$X < M-1 SD$	$X < 80,4$	0	0 %	Rendah
$M- 1SD \leq X < M + 1SD$	$80,5 \leq X < 119,5$	48	56,5 %	Sedang
$M+1SD \leq X$	$119,6 \leq X$	37	43,5 %	Tinggi
Jumlah		85	100 %	

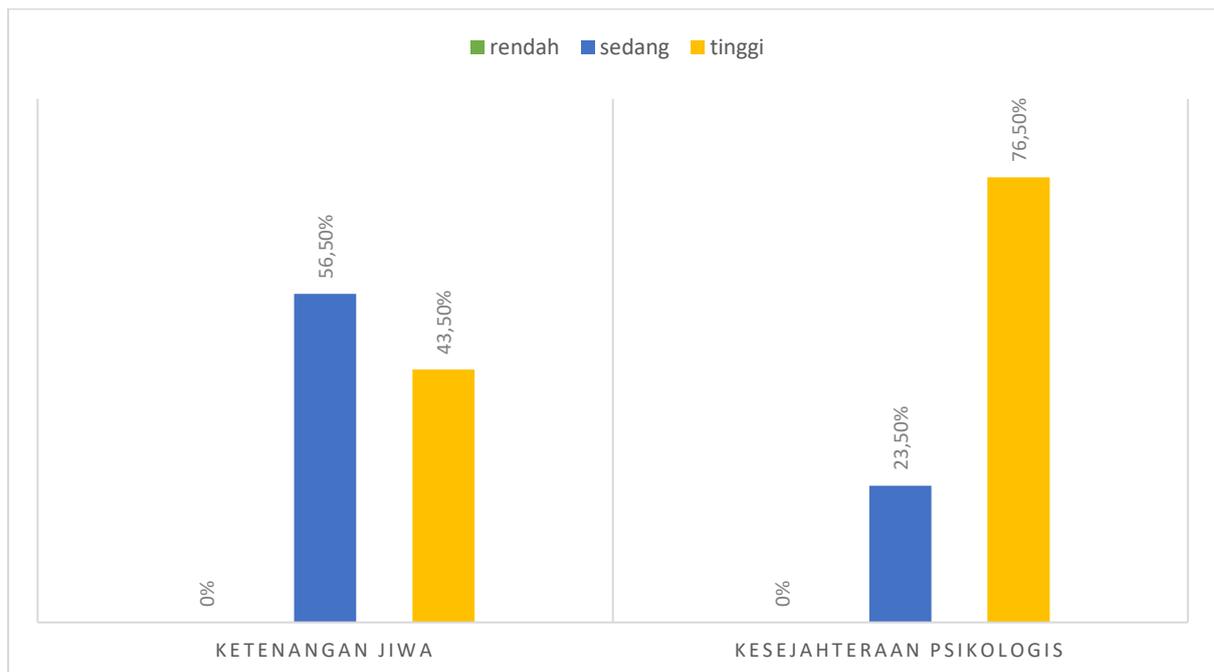
Berdasarkan perhitungan dalam tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat ketenangan jiwa dengan kategori rendah sebanyak 0 santri mahasiswa dengan presentase 0%, sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 48 santri mahasiswa dengan presentase 56,5% dan kategori tinggi sebanyak 37 santri mahasiswa dengan presentase sebesar 43,5%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang merupakan santri mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Kategorisasi juga dilakukan dari hasil skala kesejahteraan psikologis untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa. Berikut ini adalah hasil kategorisasi skala kesejahteraan psikologis tersaji pada tabel 3, yaitu:

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Batas Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Keterangan
$X < M-1 SD$	$X < 84$	0	0 %	Rendah
$M- 1SD \leq X < M + 1SD$	$84 \leq X < 126$	20	23,5%	Sedang
$M+1SD \leq X$	$126 \leq X$	65	76,5%	Tinggi
Jumlah		85	100%	

Dapat dilihat pada tabel 3 bahwa responden yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori rendah sebanyak 0 santri mahasiswa dengan presentase 0%, sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 20 santri mahasiswa dengan presentase 23,5 %,

dan kategori tinggi sebanyak 65 santri mahasiswa dengan presentase sebesar 76,5%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis menunjukkan hasilnya berada pada kategori sedang dan tinggi. Hasil kategorisasi terhadap kedua variabel tersaji pada grafik 3 dibawah ini:



Grafik 3. Kategorisasi Ketenangan Jiwa dan Kesejahteraan Psikologis

Sebelum melakukan uji hipotesis penelitian untuk mengetahui hubungan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis merupakan konsep dasar untuk menetapkan statistik yang digunakan adalah statistik parametrik atau statistik non-parametrik. Uji prasyarat analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas merupakan sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada suatu variabel tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogrov smirnov* pada program IBM *SPPS 22.0 for windows* dari variabel ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p \geq 0,05$) artinya data berdistribusi normal.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel bebas mempunyai hubungan yang linier dengan data pada variabel terikat. Kaidah yang digunakan untuk uji linieritas yaitu apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka hubungan kedua variabel adalah linier. Sedangkan, apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linier. Hasil uji linieritas yang dilakukan terhadap variabel ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,396 ($p > 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang linier antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier pada kedua variabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa uji statistik yang digunakan dalam menguji hipotesis penelitian adalah statistik parametrik.

Uji hipotesis merupakan pengujian yang dilakukan untuk membuktikan hipotesis pada penelitian ini. Adapun hipotesis penelitian terdiri dari H_a dan H_o . Pertama, H_a menyatakan bahwa ada hubungan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Kedua, H_o menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis yang diolah dengan menggunakan program IBM SPSS 22.0 for windows. Pada tabel 4 tersaji hasil uji hipotesis penelitian, sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Person Correlation	Sig. (2-Tailed)	Keterangan
Hubungan antara Ketenangan Jiwa dengan Kesejahteraan Psikologis	85	0,720	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi *person* (r) sebesar 0,720 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang artinya H_o ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah ada hubungan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri

mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Korelasi antara kedua variabel bersifat positif. Arti positif adalah apabila semakin tinggi tingkat ketenangan jiwa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat ketenangan jiwa, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis. Selain itu, nilai koefisien korelasi *person* (*r*) sebesar 0,720 artinya nilai korelasi pada kategori sangat tinggi (0,70-1,00) yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara variabel ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Yogyakarta.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Yogyakarta. Hubungan bersifat positif yang berarti semakin tinggi tingkat ketenangan jiwa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat ketenangan jiwa, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut kemudian diperkuat dengan data wawancara yang dilakukan kepada santri mahasiswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa sebagian besar memilih tinggal di pondok pesantren atas keinginan sendiri yang disertai dengan dukungan dari keluarga. Mereka merasa cukup nyaman tinggal di pondok meskipun seringkali merasa lelah dengan berbagai kegiatan.

Beberapa kegiatan yang dilakukan santri mahasiswa misalnya kuliah dan juga berorganisasi membuat mereka cukup kesulitan dalam membagi waktu dengan kegiatan yang ada di pondok sehingga menimbulkan rasa kurang bahagia dengan keadaannya saat ini. Meskipun santri mahasiswa sibuk di kampus namun selalu mengupayakan untuk berada di pondok sebelum magrib agar dapat mengikuti ibadah berjamaah maghrib. Santri mahasiswa menceritakan bahwa ia dapat menyadari kemampuan dirinya yang terbatas dan memahami bahwa setiap individu memiliki potensi masing-masing sesuai yang diberikan oleh Tuhan. Oleh karena itu, ia selalu berusaha dengan maksimal untuk menyeimbangkan kegiatan di kampus dan kegiatan di pondok pesantren.

Santri mahasiswa mengungkapkan bahwa keputusannya untuk tetap tinggal di pondok pesantren adalah supaya dapat melakukan shalat berjamaah dan membaca dzikir Ratib. Ia merasakan ketenangan ketika membaca dzikir. Karena kekhusyu'an saat membaca dzikir dan rasa pasrah terhadap semua yang terjadi kepada Allah dan. Ketenangan yang dirasakan pada hati dan jiwa, serta perasaan yang berangsur membaik. Kelelahan dan kepenatan disebabkan aktifitas yang padat baik di kampus maupun pondok pesantren seketika berkurang bahkan hilang setelah melakukan ibadah berjamaah dan membaca dzikir ratib.

Hal ini sesuai dengan teori Abdu (2005) yang menyatakan bahwa khusyu' mempunyai pengaruh besar dan kuat bagi jiwa seseorang. Karena khusyu' dapat mengantarkan seseorang kepada hal-hal positif. Misalnya membuat seseorang memiliki sifat rendah hati, menjauhkan seseorang dari ucapan dan perbuatan yang tidak berguna, dapat membuat hati tenang, serta dapat mempengaruhi jiwa seseorang. Pada saat khusyu' seseorang akan terhubung ruhnya dengan Tuhan meskipun dalam waktu sebentar. Pembacaan dzikir yang khusyu' dapat membuat santri mahasiswa lebih tenang hati dan jiwa yang kemudian berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologisnya.

Kondisi ini sesuai dengan penjelasan dari Soemanto (1988) yang mengungkapkan bahwa jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia. Jiwa menumbuhkan sikap yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku maka berfungsinya jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang nampak. Dengan mengikuti kegiatan dzikir dan doa, memunculkan sikap optimisme dan semangat menghadapi semua permasalahan (Hawari, 2022). Hal tersebut sejalan dengan teori Ryff (Ryff, 1989) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya, juga dimaknai sebagai diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala depresi.

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada santri

mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Yogyakarta sebesar 72 persen. Terdapat kontribusi dari faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa sebesar 28 persen. Salah satu faktor tersebut adalah religiusitas. Sejalan dengan teori Taylor (Ogden, 2022) mengungkapkan bahwa salah satu yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah tingkat menjalankan ritual agama seseorang yang dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas atau disebut dengan religiusitas (Taylor et al., 2009). Selain itu, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi optimisme, sabar, serta dukungan sosial dan ekonomi (Soemanto, 1988).

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa di pondok pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Kedua variabel dalam penelitian menunjukkan hubungan positif yang berarti semakin tinggi tingkat ketenangan jiwa maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat ketenangan jiwa maka semakin rendah juga tingkat kesejahteraan psikologis pada santri mahasiswa. Selain itu, kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat ketenangan jiwa, tetapi juga adanya pengaruh dari tingkat religiusitas yang ditunjukkan dari khusyu'nya ibadah.

Daftar Pustaka

- Abdu, M. (2005). *Al-Khusyu'fish Shalah wa Asraruhu*,(terj.) Jujuk Najibah Ardianingsih. *Menjernihkan Batin Dengan Shalat Khusyu*.
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Sebagai Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Azwar, S. (2002). Reliabilitas dan Validitas. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Kebab dengan Metode Kano. *Jurnal Teknik Industri*.
- Dzaky, & Adz, H. B. (2016). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka Baru,. <http://repo.iainbatangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/5417>

- Fatoni, M. R. (2019). *Pengaruh Puasa Ramadan terhadap Skor Depresi Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50360>
- Fitri, S., Luawo, M. I. R., & Noor, R. (2017). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki di SMA Negeri se-DKI Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50–59.
- Habibi, M. D. (2021). Spiritualitas dan Ritus Bacaan Ratib Alayidrus dalam Menangkal Radikalisme di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.35673/ajdsk.v7i1.1785>
- Hawari, D. (2002). *Dimensi religi dalam praktek psikiatri dan psikologi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Hidayat, M. (2017). Model komunikasi kyai dengan santri di pesantren. *Jurnal Aspikom*, 2(6), 385–395.
- Kunto, A. (2002). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Persada.
- Maftuhah, M. (2014). *Religius koping pada mahasiswa santri dan mahasiswa bukan santri di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112–123.
- Ogden, J. (2022). Health psychology. In *Health Studies* (pp. 157–200). Springer.
- Pertiwi, A. D. (2016). *Perbedaan psychological well-being ditinjau dari masa perceraian pada perempuan* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13–39.

- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan al-Qur'an tentang zikir dan doa*. Lentera Hati Group.
- Soemanto, W. (1988). *Pengantar Psikologi*. Bina Aksara.
- Suryani, H. (2015). *Metode riset kuantitatif: Teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam*.
- Syahid, N. (2007). *Pengaruh Pelaksanaan Amalan Wirid Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa Anggota Jama'ah Tarekat Qodiriyyah Naqsyabandiyyah*. Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang. Retrieved from <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/11270/>.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). Psikologi sosial. *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.
- Wright, T. A., & Bonett, D. G. (2007). Job satisfaction and psychological well-being as nonadditive predictors of workplace turnover. *Journal of Management*, 33(2), 141–160.