

# HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN HAPPINESS PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN

Erdo Primada Akhmad Fadhillah

Universitas Gunadarma

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara psychological well-being dengan happiness pada remaja di pondok pesantren. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdapatlah metode kuantitatif dan uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis korelasi bivariate. Sampel penelitian sebanyak 90 responden remaja di pondok pesantren di Depok. Pengambilan data dengan menggunakan skala psychological well-being, skala kebahagiaan umum, positive affect, negative affect dan satisfaction with life. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapatnya korelasi yang positif antara psychological well-being dengan kebahagiaan umum, terdapatnya korelasi yang positif antara psychological well-being dengan positive affect, terdapatnya korelasi yang negatif antara psychological well-being dengan negative affect terdapatnya korelasi yang positif antara psychological well-being dengan satisfaction with life. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang positif antara psychological well-being yang tinggi dan happiness yang tinggi.

**Kata Kunci:** Psychological well-being, Happiness, Remaja di Pondok Pesantren.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HAPPINESS IN ADOLESCENTS AT PONDOK PESANTREN

### Abstract

This study aims to examine the relationship between psychological well-being with happiness pada teenager in pesantren. The method used in this research lies the quantitative methods and hypothesis testing was done by using bivariate correlation analysis. The research sample of 90 respondents teenager in pesantren in Depok. Retrieval of data by using a scale of psychological well-being, happiness scale public and Positive Affect, Negative Affect and satisfaction with life. Test this hypothesis using product moment correlation technique. From the results of this study concluded that the presence of a positive correlation between psychological well-being with the general happiness, the presence of a positive correlation between psychological well-

*being with positive Affect, the presence of a negative correlation between psychological well-being with negative Affect the presence of a positive correlation between psychological well-being with the satisfaction with life. The result of this hypothesis is accepted, meaning that there is a positive relationship between psychological well-being high and high happiness.*

**Keywords :** *Pesantren, Happiness, Psychological well-being.*

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, pendidikan sangatlah penting untuk individu terutama para remaja karena waktu yang tepat untuk membentuk pribadi yang baik dan mengasah kreatifitas. Pendidikan dibuat agar siswa mempunyai kemampuan khusus dalam bidang masing-masing. Salah satu pendidikan formal terdapatlah pondok pesantren yang kini keberterdapatannya sudah meluas di Indonesia. Pendidikan pondok pesantren merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional yang ikut mencerdaskan bangsa dan mensukseskan pembangunan nasional. Data dari Kementerian Agama RI pada tahun 2012 menunjukkan jumlah pondok pesantren mencapai angka 27.230 pondok pesantren. Kehidupan di pondok pesantren sangatlah berbeda dengan kehidupan pendidikan di sekolah umum. Para remaja harus tinggal di asrama dan terbiasa untuk mandiri. Para remaja harus terbiasa dalam menghadapi persoalan didalam lingkungan pesantren.

Remaja akan mendapatkan banyak pengalaman, baik pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Rata-rata para remaja lebih memilih sekolah umum daripada pondok pesantren. Menurut Hanif (2013) anak belum bisa menerima jika mereka akan dipisahkan dari orang tua. Anak masih berpikiran bahwa pesantren masih menggunakan hukuman yang fisik dan

Mereka tidak terlalu menyukai pelajaran yang mengandung unsur keislaman. Akan tetapi remaja itu sendiri yang mampu mengatasi masalah-masalah tersebut dan menentukan pilihannya serta mendapatkan *happiness* (kebahagiaan) di dalam dirinya setelah mampu mengatasi masalahnya tersebut.

Remaja yang mampu menjalani aturan-aturan dan menjauhi larangan-larangan pondok pesantren terdapatlah yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi yang berdampak pada diri sendiri yang akan membawakan kebahagiaan dunia maupun akhirat seperti yang dikatakan Veenhoven mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk semua kriteria yang berterdapat di dalam pemikiran individu, seperti bagaimana rasanya hidup yang baik, sejauh mana hidup sudah mencapai ekspektasi, bagaimana hidup yang menyenangkan dapat dicapai, dan sebagainya [9].

Furnham (2008) menyatakan bahwa *happiness* merupakan bagian dari kesejahteraan, kepuasan hidup atau sama dengan tidak terdapatnya tekanan psikologi. Selanjutnya Diener menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective well being* dimana *subjective well being* merupakan perasaan bahagia yang didapat individu dari evaluasinya

yang positif terdapatp masa lalu, masa kini, dan masa depan [3]. Sedangkan, istilah kebahagiaan saat ini sudah terlalu kabur untuk menjelaskan kebahagiaan utuh individu sepanjang masanya, karena orang terdapatng menilai bahwa dirinya sudah mencapai kebahagiaan, padahal hanya untuk merefleksikan suatu peristiwa yang menyenangkan setelah dapat mengatasi masalah tertentu. Banyak remaja mendapatkan tekanan dengan terdapatnya aturan-aturan di dalam pondok pesantren akan tetapi para remaja yang mampu mengatasi masalah tersebut akan mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan yang memberikan kesejahteraan dalam psikologinya seperti yang dikatakan oleh Ryff (dalam Angelina 2011) bahwa diperolehnya kebahagiaan, kepuasan, dan tidak terdapatnya gejala-gejala depresi merupakan ciri-ciri dari *psychological well being*.

*Psychological well being* terdapatlah kondisi dimana manusia itu sendiri dapat memahami dirinya sendiri dalam situasi apapun yang membuat dirinya menjadi lebih baik, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Ryff dan Keyes menyatakan bahwa *psychological well being* terdapatlah sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyterdapatri potensi yang dimiliki, kualitas hubungan dengan orang lain dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri [4].

Apabila remaja tersebut bisa mengatasi permasalahannya, remaja akan merasakan kebahagiaan tersendiri. Cara mengatakan kehidupan sosial terdapatlah salah satu faktor kebahagiaan [2]. Dalam hal lain apabila remaja memiliki kehidupan sosial yang baik seperti mampu menjalin hubungan dengan

pengajar di pesantren, teman, lingkungan sekitar serta tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan permasalahan yang terdapat maka remaja akan merasakan *happiness*. Menurut Coob (dalam Sarafino, 1994) dukungan sosial dari orangtua, teman dan lingkungan sekitar seperti merasa diterima atau merasa dicintai menjadi bagian penting dari *psychological well being* seseorang. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor dari *psychological well being*. Apabila remaja mendapat dukungan sosial yang baik maka remaja akan memiliki kehidupan sosial yang baik pula.

Ryff mengatakan *psychological well being* dapat ditandai dengan diperolehnya *happiness*, kepuasan hidup dan tidak terdapatnya gejala-gejala depresi [6]. Menurut hasil penelitian Bradburn, dkk *happiness* merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia [6].

Hasil penelitian Akhtar mengatakan bahwa *psychological well being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi kecendrungan mereka untuk berperilaku negatif, dapat mengendalikan emosi dengan mudah [1]. Mengenali emosi diri merupakan salah satu dimensi dari kecerdasan emosional. Menurut Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan mengenali perasaan individu itu sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik terdapat diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain [11]. Menurut hasil penelitian Menurut penelitian Newness, Steinert, dan Viwesvaran individu dengan kecerdasan emosi tinggi dapat mengatur dan

mengendalikan apa yang mereka *posting* dan juga mampu mengatasi reaksi orang lain ke konten tersebut [12].

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 5 alat ukur. Terdapat hubungan antara psychological well-being dengan happiness pada remaja di pondok pesantren. Karena happiness terdiri dari 4 skala maka terdapat hubungan antara psychological well-being dengan kebahagiaan umum pada remaja di pondok pesantren. Terdapat hubungan antara psychological well-being dengan positive affect pada remaja di pondok pesantren. Terdapat hubungan antara psychological well-being dengan negative affect pada remaja di pondok pesantren dan terdapat hubungan antara psychological well-being dengan life satisfaction pada remaja di pondok pesantren. Subjek dalam penelitian ini populasi penelitian ini terdapatlah penelitian ini terdapatlah remaja di pondok pesantren di daerah Depok, terdiri dari remaja laki-

laki dan perempuan yang berusia 15-18 tahun.

Teknik analisis data teknik analisis data yang digunakan terdapatlah analisis korelasi product moment dari Pearson, yaitu dengan menganalisis hubungan antara psychological well being sebagai variabel bebas dan happiness sebagai variabel terikat. Hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan antara psychological well-being dengan happiness pada remaja di pondok pesantren. Karena happiness terdiri dari 4 skala maka terdapat hubungan antara psychological well-being dengan kebahagiaan umum pada remaja di pondok pesantren. Terdapat hubungan antara psychological well-being dengan positive affect pada remaja di pondok pesantren. Terdapat hubungan antara psychological well-being dengan negative affect pada remaja di pondok pesantren dan terdapat hubungan antara psychological well-being dengan life satisfaction pada remaja di pondok pesantren. Hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan flaming pada pengguna situs jejaring sosial ditolak. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 : Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson	Nilai P Hitung	p	Keterangan
Kecerdasan emosi dan <i>flaming</i>	0,254	0,001	$\leq 0,05$	Arah hubungan positif yang sangat signifikan

Berdasarkan perhitungan di atas dengan melihat mean empirik pada mean empirik skala kebahagiaan umum sebesar 22,8 lebih tinggidari mean hipotetik yaitu sebesar 27 dengan standart deviasi hipotetik maka diketahui secara umum

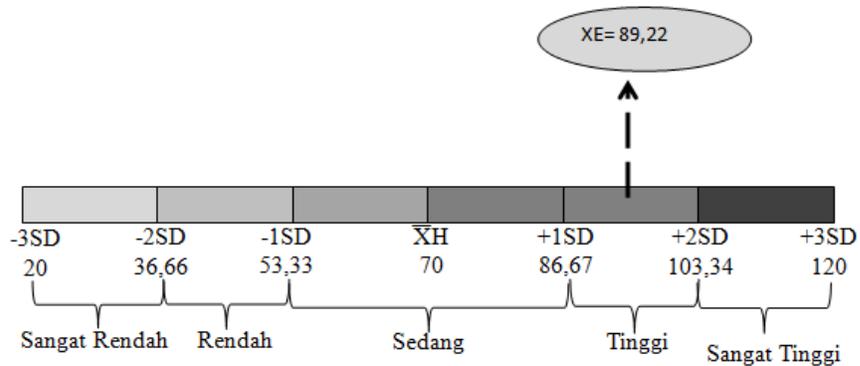
sampel penelitian memiliki kebahagiaan umum lebih tinggi dari mean hipotetik.

Pada mean empirik skala positive affect sebesar 37,01 lebih tinggidari mean hipotetik yaitu sebesar 27 dengan standart deviasi hipotetik 4,6maka dike-

tahui secara umum sampel penelitian memiliki positive affect lebih tinggi dari mean hipotetik. Pada mean empirik skala negative affect sebesar 11,94 lebih rendah dari mean hipotetik yaitu sebesar 21 dengan standart deviasi hipotetik maka diketahui secara umum sampel penelitian memiliki negatif affect lebih rendah dari mean hipotetik. Pada mean empirik skala life satisfaction sebesar 26,44 lebih tinggi dari mean hipotetik yaitu sebesar 20 dengan standart deviasi hipotetik 5 maka diketahui secara umum

sampel penelitian memiliki positive affect lebih tinggi dari mean hipotetik. Skala Psychological well being sebesar 89,22 lebih tinggi dari mean hipotetik yaitu sebesar 70 dengan standart deviasi hipotetik 16,67 maka diketahui secara umum sampel penelitian memiliki Psychological well being lebih tinggi dari mean hipotetik.

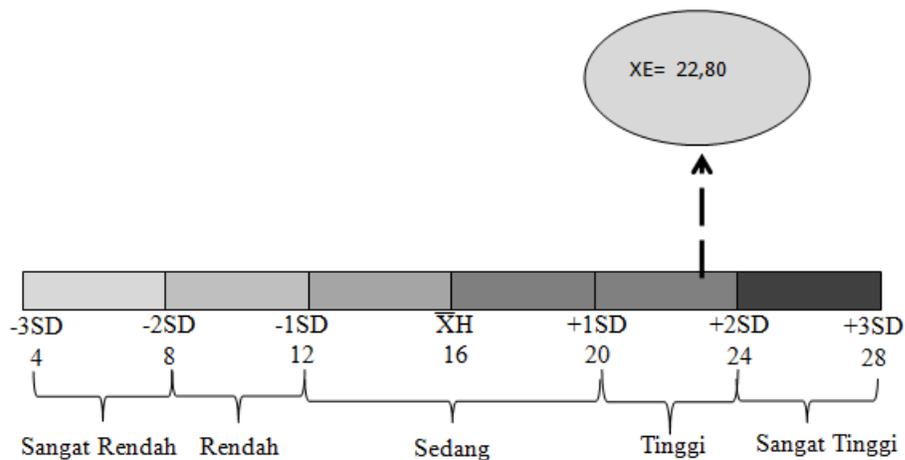
Hasil kategorisasi pada skala Psychological well being dan skalahappiness bisa dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 5. Kategorisasi Psychological well being Pada Remaja di pondok pesantren**

Setelah melihat gambar di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian mempunyai psychological well-

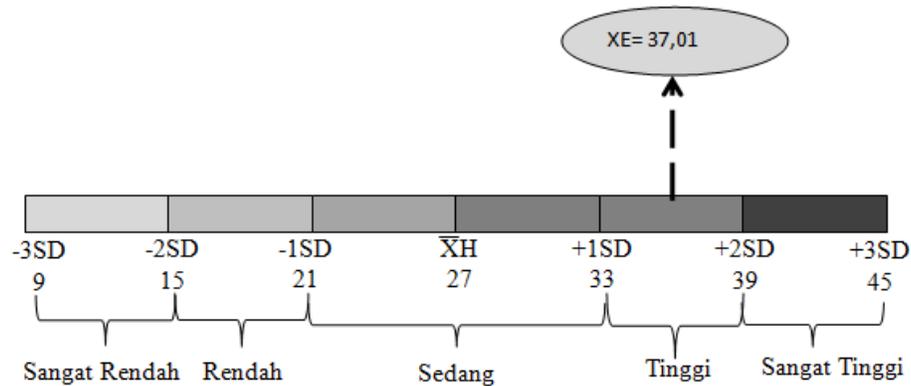
being yang termasuk dalam kategori tinggi



**Gambar 6. Kategorisasi Kebahagiaan Umum Pada Responden**

Setelah melihat gambar di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian

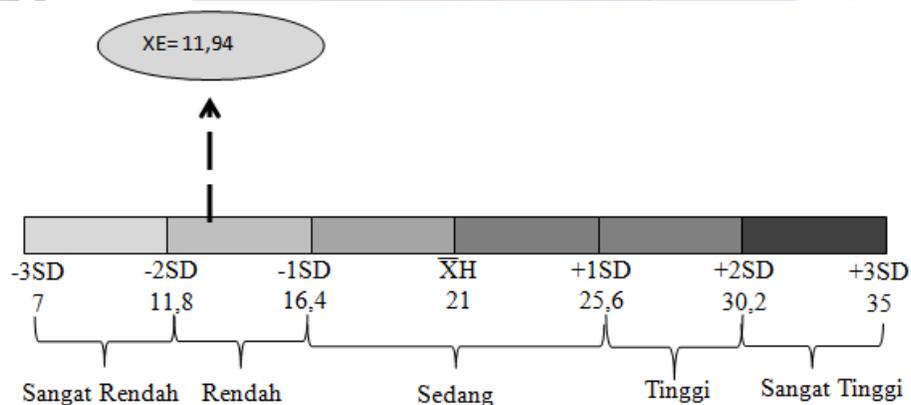
mempunyai happiness yang termasuk dalam kategori sangat tinggi.



Gambar 7. Kategorisasi positive affect Pada Responden

Setelah melihat gambar di atas, dapat diketahui bahwa responden pene-

litian mempunyai positive affect yang termasuk dalam kategori tinggi.



Gambar 8. Kategorisasi negative affect Pada Responden

Setelah melihat gambar di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian mempunyai happiness yang termasuk dalam kategori rendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya hubungan antara *psychological well-being* dengan *happiness* pada remaja di pondok pesantren. Dari hasil uji hipotesis diperoleh hasil bahwa koefisien korelasi antara *psychological well-being* dan kebahagiaan umum sebe-

sar 0,236 dengan taraf signifikansi 0,025 ( $p < 0,05$ ) koefisien korelasi antara *psychological well-being* dan *positive affect* sebesar 0,276 dengan taraf signifikansi 0,009 ( $p < 0,01$ ), koefisien korelasi antara *psychological well-being* dan *negative affect* sebesar -0,447 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), serta koefisien korelasi antara *psychological well-being* dan *life satisfaction* sebesar 0,544 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,00$ ) yang berarti hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara *psychological well-being* dengan *happiness* pada remaja di pondok pesantren. Hal ini disebabkan semakin tinggi *psychological well-being* remaja di pondok pesantren maka semakin tinggi pula *happiness*-nya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya hubungan antara *psychological well-being* dengan *happiness* pada remaja di pondok pesantren. Saat ini penelitian mengenai hubungan *psychological well-being* dengan setiap dimensi *happiness* masih sangat terbatas. Meskipun demikian, terdapat beberapa riset yang mendukung bahwa kedua variabel ini sebenarnya memiliki hubungan yang erat. Menurut Carr Individu yang memiliki tingkat *happiness* tinggi umumnya dimiliki oleh remaja yang memiliki kehidupan sosial yang memuaskan, dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi, sehingga keikutsertaan seorang remaja dalam aktivitas yang membuatnya bertemu dengan banyak teman akan berkontribusi terhadap *happiness*, karena dalam pertemanan tersedia dukungan sosial yang menyebabkan terpenuhinya kebutuhan akan aktualisasi diri [2]. Dukungan sosial sangatlah mempengaruhi kehidupan sosial remaja di pondok pesantren untuk memperoleh

*happiness*. Menurut Coob (Sarafino, 1994) individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa bahwa dirinya dicintai, diperdulikan, dihargai, dan menjadi bagian dalam jaringan sosial (seperti keluarga dan organisasi tertentu) yang menyediakan tempat bergantung ketika dibutuhkan dukungan sosial dari orang tua, teman dan lingkungan sekitar seperti merasa diterima atau merasa dicintai menjadi bagian penting dari *psychological well being* seseorang. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor dari *psychological well being*. Apabila remaja di pondok pesantren mendapat dukungan *social* yang baik maka remaja akan memiliki kehidupan sosial yang baik pula.

Hasil penelitian Akhtar mengatakan bahwa *psychological well being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi kecenderungan mereka untuk berperilaku negatif [1]. Sedangkan menurut Snyder & Shane mendefinisikan *happiness* (kebahagiaan) adalah keadaan emosi yang positif yang ditentukan secara subjektif oleh setiap orang [8]. Oleh karena itu *psychological well being* dapat menumbuhkan *happiness* seseorang.

Berdasarkan hasil deskripsi kategori responden penelitian dapat diketahui pula bahwa tingkat kebahagiaan makin tinggi seiring dengan bertambahnya usia. Kebahagiaan umum subjek dari usia 15 sampai 17 termasuk kategori tinggi, *Positive affect* yang dialami subjek pada usia 15 dan 17 tahun termasuk kategori tinggi, dan pada usia 16 tahun termasuk kategori sangat tinggi. Sementara *negative affect* pada usia 16 tahun yang masuk kategori sangat rendah, yang kemudian semakin rendah dengan bertambahnya usia. Pada

*satisfaction with life* usia 16 tahun termasuk kategori tinggi. Menurut Campbell bahwa orang-orang dengan usia yang lebih tua dilaporkan memiliki kepuasan yang kuat di semua domain kepuasan, kecuali kesehatan [3]. Lebih lanjut, banyak pula penelitian yang memaparkan bahwa meningkatnya kepuasan seiring bertambah usia juga berarti bahwa, *positive affect* dan *negative affect* telah banyak menjadi pengalaman hidup bagi responden yang lebih tua. *Psychological well-being* pada usia 16 tahun termasuk kategori tinggi. Hal ini dapat dijelaskan melalui keterangan yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer bahwa perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh pada *psychological well-being* seseorang dimana wanita cenderung memiliki *psychological well-being* lebih tinggi dibanding dengan laki-laki [6]. Hal ini berkaitan dengan aktifitas sosial yang dilakukan. Wanita cenderung lebih memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dari pada laki-laki.

Adapun kebahagiaan umum pada subjek berdasarkan urutan anak memiliki kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. *Positive affect* sebagian responden memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi. Sementara untuk *negative affect* pada anak tunggal memiliki kategori sangat rendah, selebihnya memiliki kategori yang rendah. *Satisfaction with life* yang dimiliki responden termasuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Pada *psychological well-being* pada anak sulung memiliki kategori tinggi, selebihnya memiliki kategori sangat tinggi.

Bila ditinjau berdasarkan jenis kelamin, tampak bahwa kebahagiaan umum dan *positive affect* pada laki-laki dan perempuan termasuk dalam kategori tinggi. Pada *negative affect* pada laki-laki termasuk kategori rendah, sedang-

kan *negative affect* pada perempuan termasuk kategori sangat rendah. *Satisfaction with life* laki-laki termasuk kategori sedang, sedangkan perempuan memiliki kategori tinggi. *Psychological well-being* pada laki-laki maupun perempuan memiliki kategori tinggi. Menurut Seligman faktor gender antara pria dan wanita tidak dapat perbedaan pada keadaan emosinya, karena wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria [7].

Bila ditinjau berdasarkan asal daerah, kebahagiaan umum dan *satisfaction with life* sebagian besar memiliki kategori tinggi, adapun yang memiliki kategori sangat tinggi yaitu pada daerah Jawa Tengah. *Positive affect* sebagian besar memiliki kategori tinggi, sedangkan pada asal daerah Jawa Barat memiliki kategori sangat tinggi. *Negative affect* dari beberapa daerah termasuk dalam kategori sangat rendah seperti dari daerah Sumatera, JABODETABEK dan selebihnya termasuk dalam kategori rendah. Pada *psychological well-beings* sebagian besar memiliki kategori tinggi, adapun memiliki kategori rendah yaitu Jawa Timur.

Ditinjau berdasarkan suku, kebahagiaan umum, *positive affect*, dan *satisfaction with life* semua subjek termasuk dalam kategori yang sama yaitu kategori tinggi. Adapun *negative affect* pada berbagai suku baik yang berasal dari Minang dan Aceh termasuk dalam kategori sangat rendah. Diener bahwa ada satu hal penting yang harus diperhatikan mengenai ras atau suku, pendidikan, dan data spesifik lainnya dari sub kelompok sebuah sampel negara [3]. Bahwa suku menjadi salah satu yang sifatnya sensitif dalam mempengaruhi kebahagiaan. Pada *psychological well-being* semua suku memiliki kategori tinggi.

Muslihatinilai-nilai budaya sebuah masyarakat suku tertentu akan membentuk perilaku dan cara pandang sebuah masyarakat pada hal-hal tertentu, salah satunya cara pan-dang mengenai kesejahteraan psikologis [5]. Dengan demikian maka setiap suku di Indonesia memiliki tatanan nilai-nilai yang khas mengenai *psycho-logical well-being*.

Bila ditinjau berdasarkan kelas, kebahagiaan umum subjek dari 3 kelas memiliki kategori yang sama yaitu kategori tinggi. *Positive affect* subjek pada kelas 11 memiliki kategori sangat tinggi, *negative affect* pada kelas 11 termasuk kategori sangat rendah dan *satisfaction with life* memiliki kategori tinggi. Pada *psychological well-being* pada kelas 10 dan 11 memiliki kategori tinggi, sedangkan kelas 12 memiliki kategori sedang.

Bila ditinjau berdasarkan lama menetap di pondok pesantren, pada kebahagiaan umum dari keseluruhan subjek memiliki kategori tinggi. Pada *positive affect* dan *satisfaction with life* subjek yang tinggal di pondok selama ½ tahun dan 3 tahun memiliki kategori tinggi, dan subjek yang menetap selama 2 tahun memiliki kategori sangat tinggi. *Negative affect* yang menetap selama 2 tahun memiliki kategori sangat rendah. Pada *psychological well-being* subjek yang tinggal di pondok selama ½ tahun dan 2 tahun memiliki kategori tinggi, sedangkan subjek yang tinggal di pondok selama 3 tahun memiliki kategori sedang.

Bila ditinjau berdasarkan hobi, dari berbagai macam hobi kebahagiaan umum memiliki kategori yang tinggi. *Positive affect* yang dimiliki subjek termasuk kategori tinggi. *Negative affect* sebagian subjek memiliki kategori yang

sangat rendah seperti seni, sastra dan tataboga. *Satisfaction with life* sebagian besar subjek memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi. Pada *psychological well-being* sebagian besar memiliki kategori tinggi, sedangkan mengaji memiliki kategori sedang.

Bila ditinjau berdasarkan ekstrakurikuler yang diikuti, kebahagiaan umum dan *positive affect* sebagian besar subjek memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi. *Negative affect* subjek yang mengikuti ekstrakurikuler seperti tata boga, seni dan bahasa memiliki kategori sangat rendah. *Satisfaction with life* dari sebagian besar subjek memiliki kategori tinggi, adapun yang memiliki kategori sedang terdapat pada subjek yang memiliki ekstrakurikuler bahasa dan tidak ikut ekstrakurikuler. Pada *psychological well-being* sebagian besar memiliki kategori tinggi hanya paskibra memiliki kategori sedang sopan. *mean empirik* pada *mean empirik* skala kebahagiaan umum sebesar 22,8 lebih tinggidari *mean hipotetik* yaitu sebesar 27 dengan *standart deviasi hipotetik* maka diketahui secara umum sampel penelitian memiliki kebahagiaan umum lebih tinggi dari *mean hipotetik*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil menunjukkan bahwa pada *mean empirik* skala *positive affect* sebesar 37,01 lebih tinggidari *mean hipotetik* yaitu sebesar 27d dengan *standart deviasi hipotetik* 4,6maka diketahui secara umum sampel penelitian memiliki *positive affect* lebih tinggi dari *mean hipotetik*. Pada *mean empirik* skala *negative affect* sebesar 11,94 lebih rendah dari *mean hipotetik* yaitu sebesar 21 dengan *standart deviasi hipotetik* maka diketahui secara umum sampel pene-

litan memiliki *negative affect* lebih rendah dari *mean* hipotetik.

Pada *mean* empirik skala *life satisfaction* sebesar 26,44 lebih tinggi dari *mean* hipotetik yaitu sebesar 20 dengan *standart* deviasi hipotetik 5 maka diketahui secara umum sampel penelitian memiliki *positive affect* lebih tinggi dari *mean* hipotetik. Skala *Psychological well being* sebesar 89,22 lebih tinggi dari *mean* hipotetik yaitu sebesar 70 dengan *standart* deviasi hipotetik 16,67 maka diketahui secara umum sampel penelitian memiliki *Psychological well being* lebih tinggi dari *mean* hipotetik.

Adapun saran bagi subjek penelitian (remaja pondok pesantren), adalah agar lebih sejahtera psikologisnya dengan demikian dapat pula mempengaruhi kebahagiaannya agar terus terasah dan menjadi individu yang lebih bahagia. Saran bagi masyarakat yang mempunyai rekan atau keluarga yang merupakan penghuni pondok pesantren penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai hubungan *psychological well-being* dengan *happiness* agar masyarakat dapat memberikan dukungan pada mereka. Saran bagi pondok pesantren untuk tetap mempertahankan sistem Pondok pesantren yang telah dengan baik merawat anak-anak di pondok pesantren serta membimbing anak-anak di pondok pesantren agar menjadi individu yang tetap memiliki *psychological well-being* dan *happiness*.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel dengan metode penelitian lain seperti metode penelitian kualitatif. Meneliti variabel yang dapat mempengaruhi *happiness*, seperti usia, jenis kelamin, anak ke, asal daerah, suku, kelas, lama menetap, hobi, ekstrakurikuler, alasan masuk pesantren, kesu-

litan dipondok dan cara mengatasi kesulitan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akhtar, M. (2009). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: a pilot intervention. Dissertation. United Kingdom: Msc applied positive psychology on University of East London.
- [2] Carr, A. (2004). Positive psychology: *The science of happiness and human strength*. New York: Brunner Routledge
- [3] Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1984). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*.
- [4] Keyes, C. (2005). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1007–1022.
- [5] Muslihati. (2014). Nilai-nilai Psychological Well-Being dalam Budaya Madura dan Kontribusinya Pada Pengembangan Kesiapan Karier Remaja Menghadapi Bonus Demografi. *Jurnal Studi Nasional*. No. 2, 120-125. Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.
- [6] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069 – 1081
- [7] Seligman, M.E.P. (2005). Authentic happiness :Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. Alih bahasa: Eva Yulia. Nukman. Bandung : PT MizanPustaka

- [8] Snyder, C.R., & Shane, J.L. (2006). *Positive psychology : the scientific and practical exploration of human strengths*. London : Sage Publication
- [9] Veenhoven, R. (2004). Rissing happiness in nations. A Reply Easterlin Social Indicators Research.
- [10] Widayanti, C. G., & Dewi, K. S. (2012). Psychological well being (pwb) dan pengambilan keputusan untuk mengikuti konseling genetik pada orangtua anak dengan talasemia mayor. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Vol. 17, No. 2, hal. 87-93. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*
- [11] Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence; Bekerja dengan kecerdasan emosional*. Penerjemah: Alex, T. K. W. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [12] Newness, K., Steinert, J., & Viswesvaran, C. (2012). Effect of personality on social network disclosure: Do emotionally intelligent individuals pos inappropriate content?. *Psychological Topics*. 21, 473-486.

