

Kebahagiaan pada Remaja Putri yang Tinggal di Pondok Pesantren

Happiness among Adolescent Women Who Live in Islamic Boarding Schools

Robi'atul Adawiyah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: robiatul.19173@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai kebahagiaan pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren. Kebahagiaan merupakan emosi positif yang dapat memberikan kepuasan terhadap kehidupan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran kebahagiaan terkait faktor beserta proses-proses terbentuknya kebahagiaan remaja putri selama tinggal di pondok pesantren. Jumlah partisipan 3 orang, dengan usia 13-15 tahun. Untuk metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan data menggunakan teknik wawancara, dengan jenis wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menggunakan analisis data Miles dan Huberman yang mengidentifikasi bahwa terdapat dua tema utama yaitu: 1) faktor-faktor pembentuk kebahagiaan pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren, dan 2) proses-proses terbentuknya kebahagiaan pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren. Memperoleh hasil bahwa kebahagiaan remaja putri yang tinggal di pondok pesantren terbentuk melalui faktor-faktor dan proses yang baik.

Kata kunci : Kebahagiaan, remaja, pondok pesantren

Abstract

This study discusses is happiness among adolescent women who live in Islamic boarding schools. Happiness is a positive emotion that can bring satisfaction to life. The purpose of this research is a description of happiness related to the factors and processes that form the happiness of adolescent women while living in Islamic boarding schools. The number of participants is 3 people, aged 13–15 years. The research method used is qualitative research with a case study approach. Retrieval of data using interview techniques with semi-structured interview types This research uses Miles and Huberman's data analysis, which identifies that there are three main themes, namely: 1) factors forming happiness in adolescent women who live in Islamic boarding schools; and 2) the processes of forming happiness in adolescent women who live in Islamic boarding schools. Obtain the result that the happiness of adolescent women living in Islamic boarding schools is formed through good factors and processes.

Key word : Happiness, adolescence, islamic boarding schools

Article History

Submitted : 04-07-2023

Final Revised : 04-07-2023



Accepted : 04-07-2023

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Kehidupan yang ada dalam pondok pesantren cukup berbeda dengan kehidupan yang ada pada umumnya. Di dalam pondok pesantren dituntut untuk mendalami berbagai ilmu, mulai dari ilmu agama dan ilmu umum. Pondok pesantren juga memiliki beberapa aturan yang ketat untuk mendisiplinkan santri. Terdapat juga berbagai program-program untuk menambah wawasan santri. Dalam pondok pesantren terdapat sekelompok bahkan ribuan individu yang menetap demi mencapai tujuan bersama-sama. Sekelompok ataupun ribuan individu tersebut berasal dari latar belakang motivasi yang berbeda-beda (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Namun, individu tersebut terkumpul menjadi satu di dalam pondok pesantren dengan visi dan misi yang sama.

Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mempertahankan dirinya untuk tetap tinggal di pondok pesantren selama sehari-hari, berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun. Karena individu yang masuk ke pondok pesantren memiliki dorongan yang berbeda-beda. Ada yang sesuai dengan keinginannya, dan ada juga yang tidak sesuai karena terpaksa mengikuti keinginan orangtuanya (Khotimah et al., 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian Sutris (dalam Sani & Frieda, 2015) menunjukkan bahwa hampir 75% remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki dorongan atas keinginan orangtuanya atau atas dasar paksaan, bukan keinginannya sendiri. Remaja yang terpaksa tersebut biasanya merasa tidak betah dengan adanya berbagai peraturan yang ketat (Huda, 2015).

Setiap individu tentunya mengharapkan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya, karena kebahagiaan ini menjadi salah satu aspek yang penting (Cleveland & Sink, 2018). Namun, kebahagiaan tersebut relatif tergantung dari bagaimana sudut pandang seseorang tersebut memaknai kebahagiaan. Kebahagiaan tidak hanya sebatas materi saja, melainkan yang ada kaitannya dengan makna kebahagiaan dari berbagai peristiwa kehidupan (Wulandari & Widyastuti, 2014). Akan tetapi, jika hidup tanpa kebahagiaan terasa kurang bermakna. Kebahagiaan dapat dirasakan dan dialami oleh siapapun yang memiliki cara pandang yang positif, salah satunya remaja yang berpotensi untuk mendapatkan kebahagiaan dengan cara mendapatkan dukungan dan bantuan dari keluarga, orang terdekat, serta lingkungan sosial (Hafiza & Mawarpury, 2018). Namun, keadaan remaja yang berada pada masa transisi menyebabkan remaja rentan dan sulit untuk menggapai kondisi tersebut, karena banyaknya yang mengalami permasalahan (Sativa & Helmi, 2013).

Hall (dalam Santrock, 2007) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki rentang usia antara 12-23 tahun berada dalam fase pergolakan dalam hidupnya, yang dipenuhi dengan masalah dan suasana hati yang berubah-ubah. Hal ini yang membuat remaja dipandang sebagai masa badai dan stres (*strom and stress view*). Pandangan tersebut bermula dari istilah *strom and drang* yang dikemukakan oleh penulis Jerman yaitu Goethe & Schiller, mengungkapkan bahwa psikologis remaja berdasarkan pandangan ini mengalami perubahan pada pikiran dan perasaan seperti merasa bahagia ataupun sedih, serta mengalami perubahan pada tindakannya. Sedangkan menurut Pratiwi & Ahmad (2020) mengatakan bahwa rentang fase remaja putri berusia 13-15 tahun yang berakhir di usia 18-21 tahun, pada fase ini remaja memunculkan berbagai kebutuhan serta emosi. Salah satu dari kebutuhan remaja ialah kebutuhan psikologis, yakni kebutuhan akan kebahagiaan.

Terdapat banyak permasalahan yang terjadi pada remaja di berbagai pondok pesantren, seperti permasalahan dengan teman, keluarga, dan cinta menurut Eles (dalam Muwadaah, 2021). Selain itu, individu terbebani dengan adanya berbagai peraturan di dalam pondok pesantren. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Fadhillah (2016) yang berjudul “hubungan antara *psychological well-Being* dan *happiness* pada remaja di pondok pesantren” menyatakan

bahwa para santri banyak yang merasa tertekan dengan sejumlah peraturan yang terdapat di pondok pesantren. Penelitian tersebut, sejalan dengan penelitian Dewi (2016) mengenai “konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan dan pesantren” yang mengatakan bahwa santri merasa tertekan dengan peraturan ketat yang ada di pondok pesantren. Selain itu, ada yang tidak betah tinggal di pondok pesantren karena tidak bisa beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini serupa dengan penelitian Haiffahningrum (2022) yang berjudul “pengalaman penyesuaian diri bagi santri baru di lingkungan pesantren X: studi fenomenologi” mengatakan bahwa santri mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, karena terdapat perbedaan bahasa dan budaya sehingga sulit dalam berteman. Di sisi lain, santri merasa terbebani dengan kegiatan pondok pesantren yang cukup padat. Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Ramadhan, 2012) tentang “kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal al-Quran” menyatakan bahwa santri merasa stres dan terbebani dengan banyaknya kegiatan di pondok pesantren.

Menjadi santri tidaklah mudah bagi sebagian orang, karena menjadi santri mengharuskan dirinya berpisah dan jauh dari keluarga, kerabatnya, dan teman-temannya, apalagi berada pada masa remaja yang haus akan kebebasan dirinya untuk bertingkah laku, dan mengekspresikan diri sesuai keinginannya. Namun, di pondok pesantren dituntut untuk melakukan aktivitas yang sesuai dengan kegiatan yang telah ditentukan dan terikat dengan peraturan yang ada. Tidak jarang juga pondok pesantren yang ada jadwalnya cukup padat, sehingga perlu menyesuaikan diri dengan kebiasaan yang berlaku di lingkungan pesantren (Nisa, 2017). Dengan adanya hal tersebut akan membuat remaja tertekan, sehingga merasa tidak bahagia (*unhappiness*). Dengan begitu, kebahagiaan pada remaja putri tentu berperan penting dalam keberlanjutan pada fase yang akan datang. Dalam hal ini, kesehatan mental remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dapat tumbuh menjadi positif.

Santri yang masuk pesantren di Indonesia saat ini mengalami peningkatan sudah mencapai sekitar 36.600 ribu individu (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2022). Namun, dengan adanya peningkatan jumlah santri tersebut mengakibatkan terjadinya permasalahan yang dialami santri di pondok pesantren (Khotimah et al., 2020). Terdapat contoh kasus remaja putri usia 13 tahun yang tinggal di pondok pesantren X di Demak, kabur dari pondok pesantren dan pergi ke kota Semarang untuk bekerja, karena ingin membantu perekonomian keluarganya (Tribun Muria, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan bersama tiga remaja putri berusia 13-15 tahun, memperoleh hasil bahwa ketiga partisipan memiliki dorongan masuk ke pondok pesantren atas keinginan orangtuanya, sehingga partisipan merasa terpaksa. Hal tersebut diungkapkan oleh ketiga partisipan yang masuk pesantren bukan karena kemauan sendiri. Partisipan juga merasa kurang bebas berada di pondok pesantren, sehingga tidak jarang partisipan melakukan pelanggaran seperti keluar tanpa ijin. Dan merasa terbebani dengan kegiatan yang ada. Serta sering terdapat konflik dengan temannya. Ketiga partisipan tersebut mengatakan bahwa dirinya ingin berhenti mondok, karena tidak betah dan jauh dengan orangtua. Individu yang memiliki usia muda, yang tempat tinggalnya tidak bersama orangtua memiliki dampak negatif terhadap psikologis, emosional, dan kenakalan, hingga upaya bunuh diri (Chen et al., 2020; Redman-MacLaren et al., 2017; Mander et al., 2015; Dudgeon et al., 2014; Campbell et al., 2012). Keadaan tersebut yang menjadi salah satu penghambat pada remaja dalam mencapai kebahagiaan (Lestari & Palasari, 2021). Dengan adanya permasalahan tersebut, akan berpotensi menimbulkan ketidakbahagiaan terhadap remaja, sehingga perlu adanya kebahagiaan (*happiness*) dalam membantu melalui masa peralihan tersebut (Lana & Indrawati, 2021).

Berdasarkan pendapat dari Jaskulska et al. (2022) menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan anak laki-laki lebih tinggi dibandingkan tingkat kebahagiaan anak perempuan yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian González-Carrasco et al. (2017) yang

mengatakan bahwa kesejahteraan dan kebahagiaan pada anak perempuan yang berada pada masa remaja memiliki tingkat yang rendah. Jadi, remaja putri perlu memperoleh perhatian yang lebih dibandingkan remaja laki-laki, karena remaja putri berada dalam kondisi penuh konflik yang menyebabkan remaja putri tersebut rentan mengalami stres (Patnani, 2012). Dengan adanya fenomena tersebut menjadi hal yang menarik bagi peneliti untuk meneliti lebih lanjut terkait kebahagiaan pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren. Dengan begitu, peneliti ingin mengetahui gambaran kebahagiaan terkait faktor-faktor beserta proses terbentuknya kebahagiaan remaja putri selama tinggal di pondok pesantren.

Berdasarkan temuan dari beberapa penelitian terdahulu mengenai *a systematic literatur review: happiness of santri in pesantren* memperoleh hasil bahwa kebahagiaan santri yang menetap di pondok pesantren cukup baik (Muliadi & Hidayat, 2022). Dalam hal ini peneliti berfokus pada faktor yang melatarbelakanginya, namun tidak membahas mengenai proses-proses kebahagiaan. Dan metode yang digunakan yaitu metode *systematic literature review* dengan mencari artikel terbitan yang sesuai dengan tema. Selain itu, penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan kebahagiaan santri penghafal al-qur'an mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kebahagiaan. Dalam hal ini, peneliti berfokus pada kontrol diri dan tingkat kebahagiaan yang dimiliki para santri, dengan menggunakan metode kuantitatif jenis *causal corellation* (Widiantoro et al., 2017). Penelitian lain, mengenai konsep *authentic happiness* pada remaja dalam perspektif teori Myers memperoleh hasil 11% dengan tingkat tinggi, 30% tingkat sedang, dan 59% dengan konsep *authentic happiness* tingkat negatif (Rusdiana, 2017). Berbeda halnya penelitian yang dikaji oleh peneliti dengan penelitian terdahulu, dalam penelitian ini peneliti membahas mengenai gambaran kebahagiaan terkait faktor-faktor beserta proses terbentuknya kebahagiaan remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dengan usia 13-15 tahun, dan menggunakan metode kualitatif.

Metode

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Pada metode ini, yang menjadi instrumen utama dalam mengumpulkan informasi dan menafsirkannya adalah peneliti. Penelitian kualitatif cenderung terjun langsung ke lapangan untuk mengambil data penelitian secara alami (Creswell & Creswell, 2018). Jadi, berdasarkan keadaan sebenarnya, bukan rekayasa (Semiawan, 2010). Untuk pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus, dengan jenis studi kasus deskriptif. Menurut Merriam & Tisdell (dalam Prihatsanti et al., 2018) studi kasus merupakan pendekatan yang berjenis deskripsi dan analisis mendalam terkait peristiwa yang terjadi yang berhubungan satu sama lain. Tujuan menggunakan pendekatan ini untuk memperoleh deskripsi secara keseluruhan yang mendalam terkait peristiwa yang terjadi (Abdussamad, 2021).

Penelitian ini diambil dari data primer yaitu remaja putri yang tinggal di pondok pesantren sesuai dengan kriteria partisipan penelitian. Untuk lokasi penelitian bertempat di Pondok Pesantren Al-Quddus, Tukum Lor, Lumajang. Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah pedoman wawancara, dengan menggunakan wawancara semi terstruktur. Adapun tujuan dari digunakannya pedoman wawancara semi terstruktur agar wawancara dapat berjalan sesuai dengan pokok pembahasan penelitian yang dilakukan, dan partisipan dapat menjawab pertanyaan sesuai dengan pertanyaan yang telah disusun oleh peneliti secara terbuka.

Pada penelitian ini, pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Partisipan yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebagai berikut : 1) remaja putri yang menetap di Pondok Pesantren Al-Quddus, Tukum Lor, Lumajang dengan rentang waktu menetap maksimal 3 tahun. Durasi ditetapkan maksimal 3 tahun, karena berdasarkan pertimbangan peneliti untuk mengetahui

faktor-faktor beserta proses terbentuknya kebahagiaan yang dimiliki remaja putri dengan rentang lama mondok maksimal 3 tahun. 2) Masuk pesantren atas keinginan orangtua atau terpaksa. 3) Remaja putri berusia 13-15 tahun. Alasan memilih remaja putri yang berusia 13-15 tahun dikarenakan pada masa tersebut menurut Hall (dalam Santrock, 2007) berada dalam fase pergolakan dalam hidupnya, yang dipenuhi dengan masalah dan suasana hati yang berubah-ubah. Sedangkan menurut Pratiwi & Ahmad (2020) mengatakan bahwa rentang fase remaja putri berusia 13-15 tahun yang berakhir di usia 18-21 tahun, pada fase ini remaja memunculkan berbagai kebutuhan serta emosi. Salah satu dari kebutuhan remaja ialah kebutuhan psikologis, yakni kebutuhan akan kebahagiaan. 4) Pernah mengalami permasalahan yang membuat individu tidak bahagia berada di pondok pesantren. 5) Remaja putri yang awal masuk pesantren belum mampu memunculkan kebahagiaannya, namun setelahnya merasakan kebahagiaan berada di pondok pesantren.

Dalam proses seleksi, peneliti dibantu oleh pengurus putri pondok pesantren. Peneliti menemukan 3 partisipan yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Dan ketiga partisipan tersebut bersedia untuk menjadi partisipan penelitian ini yang dibuktikan dengan partisipan menandatangani *informed consent*. Ketiga partisipan berjenis kelamin perempuan dengan usia yang berbeda-beda. Berikut uraian identitas penelitian yang dituangkan dalam bentuk tabel untuk memudahkan dalam memahami. Untuk nama-nama yang tertulis pada tabel dibawah ini sudah disamarkan sesuai dengan kesepakatan bersama partisipan.

Tabel 1. Identitas Partisipan

Nama (inisial)	Usia	Lama mondok
Abid	13 tahun	10 bulan
Aca	14 tahun	2 tahun lebih 5 bulan
Ifa	15 tahun	1 tahun lebih 3 bulan

Partisipan yang pertama ialah Abid, dengan usia 13 tahun yang merupakan santri dengan lama masuk pesantren 10 bulan, yang tergolong masih santri baru. Abid masuk pesantren atas keinginan orangtuanya, bukan karena keinginan sendiri. Karena ia memiliki keinginan untuk membahagiakan orangtuanya dengan menuruti kemauan orangtua untuk masuk ke dalam pesantren. Partisipan yang kedua yaitu Aca, dengan usia 14 tahun yang merupakan santri dengan lama masuk pesantren 2 tahun lebih 5 bulan. Aca masuk pesantren juga karena keinginan orangtuanya, sehingga merasa terpaksa masuk ke pesantren. Partisipan yang ketiga bernama Ifa berusia 15 tahun. Berada di pesantren selama 1 tahun lebih 3 bulan. Ifa masuk pesantren karena keinginan orangtuanya. Pada awalnya, Ifa tidak mondok, namun saat Ifa kelas 2 Mts, Ifa di pindah ke pondok pesantren oleh orangtuanya dikarenakan Ifa saat berada diluar pesantren nakal, hal ini berdasarkan pernyataan yang dikatakan oleh Ifa.

Dalam proses penelitian ini juga melibatkan *significant others (SO)*. *Significant others* pada penelitian ini merupakan pengurus putri pondok pesantren yang kenal dekat dengan ketiga partisipan tersebut. *Significant others* ini dilibatkan untuk memberikan konfirmasi mengenai pernyataan yang diberikan partisipan apakah akurat atau tidak.

Tabel 2. Identitas *Significant Others*

Nama Partisipan	Nama <i>Significant Others</i>	Jenis Kelamin	Usia	Hubungan dengan Partisipan
Abid	Kiya	P	25th	Pengurus putri pondok pesantren sekaligus ustadzah madin

Aca	Meli	P	18th	Pengurus Kamar sekaligus teman dekat
Ifa	Tata	P	19th	Pengurus Kamar sekaligus teman dekat

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara adalah percakapan yang dilakukan antara 2 orang atau lebih, dimana salah satunya menjadi pewawancara dan narasumber untuk mencapai maksud tertentu. Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan ialah wawancara semi terstruktur. Menurut Sugiyono (dalam Sofie & Fitira, 2018) mengungkapkan bahwa wawancara semi terstruktur sudah terkategori dalam wawancara secara mendalam (*indept interview*). Pelaksanaannya lebih terbuka daripada wawancara terstruktur. Sehingga dalam proses pelaksanaan partisipan dapat lebih terbuka mengenai permasalahan yang dialaminya. Pada saat wawancara berlangsung, peneliti membutuhkan alat bantu perekam untuk merekam proses wawancara sampai selesai.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model dari Miles dan Huberman. Analisis data Miles dan Huberman (dalam sugiyono 2018) ini menyatakan bahwa dalam melakukan analisis data berupa kuliitatif dilaksanakan secara interaktif dan berlangsung secara kontinyu hingga tuntas, sampai datanya sudah jenuh. Pelaksanaan dalam menganalisis data model ini terdapat beberapa bagian, yang pertama reduksi data. Yang kedua, penyajian data, dan yang ketiga kesimpulan. Berikut langkah-langkah dalam menganalisis data, yaitu 1) reduksi data (*data reduction*), pada langkah ini merangkum data, selanjutnya dicari hal-hal yang menjadi inti atau pokoknya yang difokuskan pada hal-hal penting. Kemudian dicari tema beserta polanya. 2) Penyajian data (*data display*), pada langkah ini, mendisplaykan data penelitian. Data dapat disajikan dalam bentuk penjelasan singkat, bagan, atau sejenisnya, sehingga data dapat mudah dipahami. 3) Kesimpulan (*conclusion drawing/verivication*), langkah yang terakhir dalam menganalisis data model ini yaitu menarik kesimpulan. Kesimpulan awal bisa bersifat sementara, dapat berubah apabila tidak terdapat bukti yang mendukung pada pengumpulan data selanjutnya. Namun, apabila kesimpulan tersebut didukung dengan bukti-bukti valid serta konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan, maka dapat dinyatakan kesimpulannya kredibel.

Dalam penelitian ini, uji keabsahan data melalui *credibility* yang berupa triangulasi sumber dan *member check*. Triangulasi sumber dilakukan untuk memeriksa kredibilitas data dengan mengkaji informasi dari beberapa sumber. Dalam hal ini, peneliti menggunakan *significant other* (SO) yang merupakan pengurus putri pondok pesantren sekaligus ustadzah yang mengajar ketiga partisipan. Sedangkan *member check* ialah proses membandingkan data yang didapatkan oleh peneliti dengan penyedia data. *Member check* bertujuan untuk mengetahui seberapa cocok informasi yang didapatkan dari hasil penelitian, dengan informasi yang diberikan oleh partisipan (Abdussamad, 2021).

Hasil

Penelitian yang telah dilaksanakan ini mengidentifikasikan bahwa terdapat dua tema utama yaitu : 1) faktor-faktor pembentuk kebahagiaan, dalam hal ini akan memberikan gambaran terkait faktor-faktor yang menjadi pembentuk kebahagiaan remaja putri berada di pondok pesantren. 2) Proses terbentuknya kebahagiaan, dalam hal ini akan menguraikan mengenai proses terbentuknya kebahagiaan remaja putri yang berada di pondok pesantren. Dalam bab ini, terdapat hasil wawancara partisipan yang akan disisipkan dengan kutipan serta kode-kode untuk mempermudah dalam membedakan hasil interpretasi. Kutipan tersebut memiliki arti bahwa jawaban dari hasil wawancara partisipan. Untuk kode [...] memiliki maksud bahwa terdapat percakapan partisipan yang tidak diikutsertakan karena percakapan

tidak ada kaitannya dengan hasil penelitian. Sedangkan kode yang digunakan seperti (Abid, 14 April 2023) memiliki arti hasil dari wawancara partisipan yang bernama Abid, yang dilakukan sesuai tanggal, bulan, dan tahun wawancara dilaksanakan.

Tema 1 : faktor-faktor pembentuk kebahagiaan

Pada tema ini, mengenai faktor-faktor pembentuk kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle dan Hills (dalam Augustiya et al., 2020), diantaranya yaitu : 1) kepuasan dalam hidup, 2) bersikap ramah, 3) pola pikir positif, 4) ceria, 5) harga diri positif, 6) memiliki rasa empati, 7) kesejahteraan hidup.

Kepuasan dalam Hidup

Pada faktor ini, kedua partisipan adakalanya merasa puas, karena dapat mencapai yang di inginkan dan satu partisipan yang merasa cukup puas dengan kehidupannya, karena belum sepenuhnya keinginan bisa di capai. Partisipan juga ada yang merasa semangat dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren, ada juga yang merasa semangatnya silih berganti. Dan ada juga yang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, namun ada yang belum sepenuhnya bisa untuk menyesuaikan diri. Hal ini berdasarkan ungkapan partisipan sebagai berikut :

Belum sepenuhnya puas dengan kehidupan yang saya jalani, karena terkadang apa yang saya inginkan belum semuanya tercapai (Abid, 14 April 2023).

Berbeda dengan kedua partisipan Aca dan Ifa, yang mengatakan bahwa dirinya merasa puas dengan kehidupannya karena telah mencapai apa yang di inginkan walaupun itu bukan hal yang besar bagi orang lain.

Puas mbak, karena bisa mencapai apa yang saya inginkan walaupun itu bukan hal yang besar bagi orang. Misal saya bisa terjun ke masyarakat dengan ikut diba'an saya yang mimpin diba'an (Ifa, 17 April 2023).

Puas, karena bisa membahagiakan kedua orangtua meskipun dengan hal-hal kecil (Aca, 19 April 2023).

Selain itu, kedua partisipan merasakan semangat dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren walaupun bukan keinginan sendiri untuk mondok.

Iya semangat mbak, dijalani dengan lillahi ta'ala (Aca, 19 April 2023).

Alhamdulillah, sudah semangat. Karena sudah terbiasa berada di pesantren. Ya harus dilakukan dengan semangat (Ifa, 17 April 2023).

Hal ini dibenarkan oleh Tata yaitu *significant other* dari Ifa yang mengatakan bahwa Ifa masih semangat berada di pondok pesantren.

Ifa masih punya semangat berada di pondok (Tata, 07 Mei 2023).

Berbeda dengan ungkapan satu partisipan yang menjelaskan bahwa dirinya terkadang merasa semangat dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren dan terkadang merasa tidak semangat.

Kadang semangat kadang enggak mbak, sempat punya pikiran ingin berhenti mondok tapi sekalipun terpaksa ya tetap saya jalani (Abid, 14 April 2023).

Ketiga partisipan tersebut ada yang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, ada yang sudah mulai bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren walaupun sedikit, ada juga yang belum sepenuhnya bisa menyesuaikan diri karena tidak pandai bersosialisasi, sehingga membutuhkan waktu yang lama.

Belum sepenuhnya bisa, karena saya nggak bisa bersosialisasi jadi butuh waktu yang lama buat saya bisa beradaptasi (Abid, 14 April 2023).

Hal ini juga di ungkapkan oleh *significant other* dari Abid yaitu Kiya bahwa Abid membutuhkan waktu untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.

Abid butuh waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren (Kiya, 05 Mei 2023).

Iya, saat ini sedikit bisa (Ifa, 17 April 2023).

Begitu juga yang di katakana oleh SO dari Ifa yaitu Tata bahwa Ifa sudah bisa menyesuaikan diri di pondok pesantren.

Ifa sudah bisa menyesuaikan diri di pondok mbak (Tata, 07 Mei 2023).

Bisa, saya bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Saya juga bisa menyesuaikan dengan bahasa yang di pakai anak-anak, juga bisa menyesuaikan dengan kebiasaan yang ada di pondok pesantren (Aca, 19 April 2023).

Hal ini dibenarkan oleh *significant other* Aca yaitu Amel bahwa Aca sudah bisa menyesuaikan diri.

Sudah bisa menyesuaikan diri mbak (Amel, 06 Mei 2023).

Berdasarkan penjelasan dari ketiga partisipan di atas bahwa mereka ada yang merasa puas dengan kehidupan yang dijalani ada juga yang masih belum sepenuhnya merasa puas dengan kehidupannya, karena masih belum semua tercapai yang di inginkan.

Bersikap Ramah

Pada subtema ini dapat ditemukan bahwa terdapat partisipan yang merasa kesulitan untuk menjalin hubungan dengan lainnya. Ada juga yang bisa menjalin hubungan dengan baik meskipun pernah di sakiti oleh temannya. Dan aja juga yang menyesuaikan dengan lawan bicaranya dalam menjalin hubungan sesama.

Karena saya gak pinter bersosialisasi jadi terasa sulit mbak buat komunikasi dengan teman saya di pondok, jadi sedikit temannya (Abid, 14 April 2023).

Namun, partisipan Abid mengatakan bahwa ketika ia menjalin hubungan dengan orang yang pernah menyakitinya, ia mengatakan bisa walaupun terpaksa. Mungkin bisa sekalipun terpaksa mbak (Abid, 14 April 2023).

Berbeda dengan partisipan Aca yang mengatakan bahwa dirinya bisa menjalin hubungan baik dengan temannya.

Bisa mbak (Aca, 19 April 2023).

Partisipan Abid mengatakan bahwa ketika ia menjalin hubungan dengan orang yang pernah menyakitinya, ia mengatakan tetap bisa.

Masih bisa mbak, sekalipun pernah nyakitin saya, yaudahlah biarin yang penting saya tidak menyimpan dendam (Aca, 19 April 2023).

Berbeda dengan partisipan Ifa ketika menjalin hubungan dengan temannya, ia mengatakan tergantung orang yang diajak bicara.

Tergantung mbak (Ifa, 17 April 2023).

Namun, ketika Ifa menjalin hubungan dengan orang yang pernah menyakitinya ia mengatakan tergantung orangnya mau berteman dengan Ifa atau tidak.

[...] kalau orang itu mau berteman dengan saya, ya saya bisa menjalin hubungan yang baik sama orang itu (Ifa, 17 April 2023).

Dapat diketahui dari uraian diatas bahwa ketiga partisipan ketika menjalin hubungan dengan orang lain berbeda-beda, ada yang belum bisa bersosialisai dengan baik, ada juga yang ketika mau menjalin hubungan dengan orang lain melihat orangnya terlebih dahulu apakah mau berteman dengan partisipan atau tidak. Jadi, menyesuaikan. Ada juga yang bisa menjalin hubungan dengan temannya sekalipun pernah di sakiti oleh teman tersebut.

Pola Pikir Positif

Ketiga partisipan memiliki pola pikir yang berbeda mengenai kehidupannya ketika mendapati hal-hal yang tidak menyenangkan. Ada yang bisa berpikir positif mengenai kehidupannya, ada yang belum bisa, dan ada yang belum sepenuhnya bisa untuk berpikir positif.

Belum bisa sepenuhnya mbak, jadi ketika keinginan gak sesuai misal ketika gak paham sama pelajaran di pondok itu saya kecewa sama diri sendiri kadang pesimis (Abid, 14 April 2023).

Ya, saya bisa berpikir positif walaupun tidak menyenangkan, karena saya harus tetap bertahan di pesantren (Ifa, 17 April 2023).

Tidak bisa mbak, saya orangnya pesimisan (Aca, 19 April 2023).

Dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan ada yang mampu berpikir positif ketika mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Namun ada yang belum bisa, dan ada yang belum sepenuhnya bisa.

Ceria

Ketiga partisipan merasakan ceria berada di pondok pesantren dengan alasan yang berbeda-beda.

Ketika dikirim sama orangtua mbak, itu membuat saya ceria, seneng banget. Selain itu, ya bercanda sama teman-teman dekat (Abid, 14 April 2023).

Hal ini dibenarkan oleh SO dari Abid yaitu Kiya, SO Kiya mengatakan bahwa Abid ceria ketika Abid di jenguk orangtuanya ke pondok pesantren.

Saat di jenguk orangtuanya, soalnya dia kan belum krasan jadi kalo dikirim itu seneng (Kiya, 05 Mei 2023).

Berbeda dengan yang diungkapkan oleh Ifa, bahwa dirinya merasa ceria ketika melakukan hal-hal yang membuat Ifa senang.

Saya merasa ceria pada saat bantu-bantu di dapur masak dan membersihkan pondok mbak, karena tidak fokus sama permasalahan (Ifa, 17 April 2023).

Hal itu dibenarkan oleh SO Ifa, yaitu Tata yang mengatakan bahwa Ifa terlihat ceria saat mengabdikan untuk pondok pesantren.

Setau saya ketika dia ngabdikan untuk pesantren seperti bantu-bantu di dapur biasanya sama saya (Tata, 07 Mei 2023).

Dan partisipan Aca merasa ceria berada di pondok pesantren saat dirinya bermain sama teman-temannya.

Saat bermain sama teman-teman, nyelimur mbak (Aca, 19 April 2023).

Begitu juga yang dikatakan oleh Amel yang menjadi SO dari Aca, bahwa Amel mengatakan Aca tampak ceria ketika bercanda dengan teman-temannya.

Melihat Aca ceria itu karena main dengan teman temannya (Amel, 06 Mei 2023).

Dapat diketahui dari penjelasan diatas bahwa ketiga partisipan memiliki alasan yang berbeda-beda untuk ceria. Ada yang partisipan ceria karena dirinya di jenguk oleh orangtuanya, ada yang ceria karena bisa melakukan hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya, dan ada juga yang ceria karena bisa bercanda dengan teman temannya.

Harga Diri Positif

Dalam subtema ini terkait menghargai dan menerima kekurangan yang dimiliki partisipan. Selain itu, terkait adanya perasaan senang dan mampu ketika bisa melalui hari-hari di pondok pesantren walaupun terasa tidak menyenangkan. Hal ini terdapat perbedaan mengenai jawaban dari ketiga partisipan.

Belum bisa menerima kekurangan saya. Contohnya saya itu lambat menghafal, itu saya belum bisa nerima kenapa saya lambat hafalannya, gak seperti yang lain. Saya juga gak tahu apa kelebihan saya mbak (Abid, 14 April 2023).

Berbeda dengan yang di ungkapkan oleh partisipan Ifa, ia dapat menerima kekurangan yang dimiliki. Sedangkan partisipan Aca mengatakan hal tersebut itu tergantung kekurangan yang dimilikinya.

Iya bisa, kekurangannya saya itu susah dalam hafalan, kelebihanannya senang diajak bersih-bersih dan mudah membantu (Ifa, 17 April 2023).

Ya tergantung kekurangannya mbak, kalau kekurangannya aku suka, ya aku terima, tapi kalau gak suka ya gak aku terima. Gak bisa menyadari kelebihananku mbak (Aca, 19 April 2023).

Selain itu, partisipan Aca mengatakan bahwa hari-harinya berada di pondok pesantren tergantung suasana hatinya. Apabila suasana hatinya senang Aca merasa senang, dan sebaliknya.

Tergantung *mood*, *mood* baik ya ngerasa senang, *mood* jelek ya ga senang. Bangga juga sama diri sendiri karena sekalipun terpaksa tetap saya jalani untuk menjadi santri (Aca, 19 April 2023).

Berbeda dengan partisipan Abid dan Ifa yang merasa bangga dengan dirinya, bisa melalui hari-harinya di pesantren walaupun terdapat hal yang tidak menyenangkan.

Ya bangga mbak, karena bisa melalui hari-hari di pondok pesantren sekalipun terasa berat, tidak menyenangkan (Abid, 14 April 2023).

Iya merasa bangga, meskipun tidak menyenangkan berusaha menjalani dengan senang hati (Ifa, 17 April 2023).

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa terdapat partisipan yang belum bisa menerima kekurangan yang dimiliki. Namun, ada juga yang bisa menerima kekurangan diri sendiri, walaupun dirinya tidak menyadari kelebihanannya. Dan kedua partisipan yaitu Abid dan Ifa merasa dirinya bangga bisa melalui hari-harinya di pesantren walaupun ada hal yang tidak menyenangkan. Dan partisipan Aca mengungkapkan sesuai dengan *mood*nya.

Memiliki Rasa Empati

Ketiga partisipan memiliki rasa empati yang baik terhadap sesama. Partisipan memiliki cara tersendiri dalam membantu dan menghibur temannya yang sedang sedih.

Kalau ada yang sedih, ya sama saya tak hibur diajak bercanda, diajak cerita. Kalo ada orang kesulitan ya saya bantu sebisa saya mbak (Abid, 14 April 2023).

Alhamdulillah, kalo ada orang kesulitan saya bisa membantu meskipun hanya sedikit yang saya punya. Misal minjem uang ke temen. Terus kalo temen sedih ya saya ajak bercanda (Ifa, 17 April 2023).

Aku hibur agar tidak sedih lagi, tapi jika kesulitan kalau aku bisa bantu, aku bantu selagi aku bisa (Aca, 19 April 2023).

Hal ini juga diungkapkan oleh *significant others* dari masing-masing partisipan. Jika terdapat orang lain membutuhkan bantuan, partisipan akan memberikan bantuan selagi bisa, dan jika terdapat teman partisipan yang sedih, partisipan akan menghiburnya.

Biasanya Abid mendekati temannya dan menghiburnya (Kiya, 05 Mei 2023).

Aca akan menghibur temannya yang kesulitan, selagi Aca mampu (Meli, 06 Mei 2023).

Ifa mengajak temannya untuk menghiburnya (Tata, 07 Mei 2023).

Dapat diketahui berdasarkan penjelasan di atas, maka ketiga partisipan memiliki rasa empati yang baik. Mau membantu sesama ketika ada temannya merasa kesulitan, dan menghibur temannya yang sedang sedih.

Kesejahteraan Hidup

Hal ini terkait dengan kehidupan yang di jalani partisipan saat berada di pondok pesantren, apakah merasakan senang dan nyaman atau sebaliknya. Seperti yang di katakan ketiga partisipan bahwa partisipan terkadang merasa senang dan nyaman, terkadang merasa tidak senang.

Terkadang senang terkadang enggak mbak, karena terbebani sama yang tadi saya ceritakan. Jadi kurang bisa ngerasa nyaman (Abid, 14 April 2023).

Terkadang merasa nyaman, terkadang merasa jenuh tidak nyaman, karena teman-teman ada yang menjauh (Ifa, 19 April 2023).

Iya kadang senang kadang engga, kadang gak nyaman juga kadang nyaman (Aca, 19 April 2023).

Berdasarkan penjelasan partisipan di atas, dapat diketahui bahwa partisipan Abid, Ifa, dan Aca terkadang merasa senang dan terkadang merasa tidak senang berada di pondok pesantren.

Tema : 2 proses terbentuknya kebahagiaan

Pengalaman Tragis Individu

Pada subtema ini partisipan mengungkapkan bahwa dirinya pernah mengalami hal-hal yang menyedihkan saat berada di pondok pesantren. Pengalaman tragis yang partisipan alami berbeda-beda. Hal tersebut dialami oleh partisipan Abid, Ifa, dan Aca.

Sering di olok-olok dikatain lonte sama temen di pondok, itu buat saya sedih banget mbak. Itu cuman salah paham, saya sampek di katain gitu, apalagi olok-olok orangtua, saya sedih banget. Saya gak terima, sakit hati kalo digituin sama temen saya mbak (Abid, 14 April 2023).

Hal ini juga di ungkapkan oleh SO Kiya, bahwa partisipan Abid di ejek oleh teman-teman.

Saat di olok-olok teman dan di buli temannya (Kiya, 05 Mei 2023).

Berbeda dengan pengalaman menyedihkan yang di alami partisipan Ifa, ia merasa sedih dan tertekan saat ketahuan melanggar dan di hukum, serta di jauhi teman-teman.

Saat melanggar di pondok dan kena denda, itu saya sangat sedih dan tertekan teman-teman juga ada yang menjauhi saya (Ifa, 17 April 2023).

Hal ini di benarkan oleh SO Tata bahwa Ifa pernah mengalami kesedihan yang mendalam dikarenakan Ifa di ejek oleh temannya karena sering melanggar.

Pernah, apalagi saat di di ejek teman-temannya karena sering melanggar (Tata, 07 Mei 2023).

Dan berdasarkan yang di katakana oleh partisipan Aca bahwa ia pernah mengalami hal yang menyedihkan karena teman Aca iri terhadap Aca, kemudian temannya tersebut mengancam Aca, mau di aniaya.

Itu mbak, waktu itu aku kan akrab dengan temanku, terus teman aku yang satunya itu iri denganku karena aku akrab dengan temanku ini, terus temanku yang satu ini ngasih surat di dalam surat itu ada tulisannya jauhi dia kalau gak, sangkeng di sini gak papa di aniaya aku aniaya, katanya (Aca, 17, April 2023).

Hal itu juga dikatakan oleh *significant other* dari Aca yaitu Amel, bahwa Aca di minta untuk menjauhi temannya, karena terdapat salah satu temannya yang merasa iri.

Saya pernah diberitahu kalau Aca ini di suruh menjauhi teman dekat ini, karena ada salah satu teman Aca yang iri Aca banyak temannya (Amel, 06 Mei 2023).

Ketiga partisipan tersebut memiliki cara tersendiri ketika dirinya bersedih dengan melakukan hal-hal yang membuat dirinya tidak sedih lagi.

Buat ngilangi rasa sedih itu biasanya saya milih tidur, kalo ga gitu cerita ke temen dekat (Abid, 14 April 2023).

Saya biasanya melihat teman-teman, gabung dengan temen-temen yang mau berteman dengan saya, bercanda gitu mbak (Ifa 17 April 2023).

Menghibur diri agar tidak sedih lagi, biasanya nyelimur main ke temen-temen yang lain (Aca, 19 April 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat diketahui bahwa setiap partisipan pernah mengalami hal yang menyedihkan, dengan pengalaman yang berbeda-beda. Ketika partisipan merasa sedih, biasanya partisipan mengatasinya dengan caranya sendiri agar rasa sedihnya tersebut hilang.

Kehidupan Tidak Bermakna

Terdapat dua partisipan merasa dirinya berarti dan bermanfaat walaupun yang dilakukan hal-hal kecil. Namun terdapat salah satu partisipan yang merasa dirinya tidak berarti.

Nggak, sekalipun hidup saya begini-begini, tapi saya merasa bermanfaat terutama buat keluarga, keinginan orangtua buat saya mondok sekalipun terpaksa saya lakukan. Selain itu, bantu-bantu orangtua, teman-teman yang kesulitan sekalipun itu kecil menurut mereka (Abid, 14 April 2023).

Tidak mbak, saya merasa hidup saya berarti bagi saya, dan suatu saat akan bermanfaat (Aca, 19 April 2023).

Berbeda dengan jawaban yang di katakana partisipan Ifa, bahwa dirinya pernah merasa hidupnya tidak berarti. Ia mengatakan saat dirinya pernah melanggar.

Iya mbak, saya pernah merasa tidak berarti pada saat saya melanggar, seharusnya saya bisa memberikan prestasi ke pondok bukan perlakuan tidak baik (Ifa, 17 April 2023).

Dari uraian partisipan diatas, bahwa partisipan Abid dan Aca, merasa hidupnya berarti dan bermanfaat baginya, Namun, berbeda dengan ungkapan partisipan Ifa, ia mengatakan bahwa dirinya tidak berarti karena pernah melakukan pelanggaran.

Pemahaman pada Diri Sendiri

Ketiga partisipan memiliki pandangan yang berbeda-beda terhadap dirinya sendiri. Saya tuh orangnya egois dan pemarah. Misal ada yang mengolok-ngolok atau nyakitin saya langsung marah gak mau ngalah (Abid, 14 April 2023).

Saya orangnya pemarah, tersinggungan. Kalo ada orang lain yang mengejek saya, ya saya tersinggung gak terima (Ifa, 17 April 2023).

Ya, biasa-biasa aja. Saya orangnya lumayan ramah, tapi mudah tersinggungan (Aca, 19 April 2023).

Dari keterangan partisipan di atas, ketiga partisipan mempunyai pandangan tersendiri pada dirinya. Partisipan Abid, merasa dirinya orang yang egois dan pemarah. Dan partisipan Ifa, merasa dirinya pemarah, mudah tersinggung. Serta partisipan Aca, menurutnya ia seorang yang cukup ramah, namun mudah tersinggung.

Menemukan Tujuan dan Makna Kehidupan

Setiap partisipan memiliki tujuan dan makna kehidupan masing-masing. Dalam hal ini, mengenai tujuan dan makna kehidupan partisipan berada di pondok pesantren.

Tujuan saya, ya untuk mencari ilmu. Mencari ridho orangtua, guru, Allah. Sekalipun saya terpaksa mondok, tapi pasti ada hikmahnya biar saya jadi orang yang benar kedepannya (Abid, 14 April 2023).

Biar ada pandangan saat hidup di masyarakat, dan membawa ilmu untuk terjun ke masyarakat (Ifa 17 April 2023).

Mencari ilmu dan membahagiakan orangtua (Aca, 19 April 2023).

Dari penjelasan tersebut, tujuan partisipan berada di pondok pesantren tidak lain untuk menuntut ilmu, ada juga yang mengatakan untuk mencari ridho orangtua, guru, Allah, seperti

yang dikatakan partisipan Abid. Serta membahagiakan orangtua, seperti yang di katakan partisipan Aca.

Perubahan Sikap

Kedua partisipan yaitu Ifa dan Aca merasa dirinya berubahannya lebih baik daripada sebelumnya.

Sebelumnya saya itu sikapnya kurang baik, kemudian di pesantren cukup bisa bersikap lebih baik. Saat dirumah saya memakai bahasa kasar dan setelah itu di pondok saya memakai bahasa krama alus (Ifa, 17 April 2023).

Aku sudah masuk pondok gak pati nakal di timbangkan sebelum mondok (Aca, 19 April 2023).

Berbeda dengan pernyataan yang di katakan oleh partisipan Abid.

Dulu saya rajin orangnya, malah sekarang jadi malas (Abid, 14 April 2023).

Dari pernyataan partisipan di atas kedua partisipan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, sedangkan satu partisipan mengalami perubahan ke arah yang kurang baik.

Komitmen

Partisipan memiliki komitmen yang berbeda-beda terhadap diri sendiri. Seperti halnya partisipan Ifa dan Aca, memiliki komitmen yang kuat terhadap sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya.

[...] misalkan saya dikasih amanah buat nyapu, membersihkan pondok, ya saya akan nyelesain dengan tuntas mbak (Ifa, 17 April 2023).

Iya mbak, contohnya ya mondok ini saya mau menyelesaikan mondok saya sampe selesai. Diusahakan banget, biar bisa bahagia orangtua (Aca, 19 April 2023).

Berbeda dengan yang di katakan oleh partisipan Abid, ia memilih berhenti untuk tidak melanjutkan pekerjaannya.

[...] misalnya saya belajar kitab dan saya itu tidak paham dengan yang saya pelajari, itu saya milih gak melanjutkan belajar, nutup kitabnya jadi gak lanjut belajar (Abid, 14 April 2023).

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat diketahui bahwa kedua partisipan memiliki komitmen yang kuat. Berbeda dengan satu partisipan, yang memilih berhenti untuk tidak melanjutkan pekerjaannya.

Aktifitas Terarah dan Pemenuhan Makna Kehidupan

Setiap partisipan memiliki kegiatan terarah di pondok pesantren, sehingga dapat memberikan manfaat dalam kehidupannya.

Saya di pondok pesantren belajar kaligrafi, selain itu ikut extra al-banjari di pondok (Abid, 14 April 2023).

Istiqomah baca al-qur'an (Ifa, 17 April 2023).

Mengobrak-ngobra'i temen-temen wudhu (Aca, 19 April 2023).

Dapat diketahui berdasarkan pernyataan dari partisipan bahwa ketiga partisipan memiliki kegiatan atau aktifitas terarah yang dapat memberikan manfaat pada kehidupan partisipan.

Kebermaknaan Hidup

Ketiga partisipan merasa hidupnya bermakna dengan melakukan hal-hal yang berarti baginya. Dalam hal ini, partisipan memberikan pernyataan yang berbeda sesuai dengan pengalaman yang dialaminya.

[...] nurut ke orang tua seperti yang diminta orangtua saya, masuk pesantren ya saya lakukan sekalipun terpaksa, saya berusaha buat orangtua seneng mbak (Abid, 14 April 2023).

[...] ngajar anak-anak kecil tentang ilmu agama, dan ilmu lainnya yang saya bisa (Ifa, 17 April 2023).

Ngabdi ke pondok mbak, bantu-bantu dapur, ngupas-ngupas gitu (Aca, 19 April 2023).

Berdasarkan penjelasan partisipan, dapat diketahui bahwa partisipan memiliki pengalaman yang bermakna bagi hidupnya. Seperti partisipan Abid, hidupnya merasa bermakna karena bisa menuruti permintaan orangtuanya, dan partisipan Ifa dengan cara berbagi ilmu terhadap orang lain, Sedangkan bagi partisipan Aca, dengan cara mengabdi terhadap pesantren itu membuat hidupnya bermakna.

Kebahagiaan Hidup

Pada subtema ini mengenai hal-hal yang membuat partisipan merasa bahagia berada di pondok pesantren. Setiap partisipan memiliki cara tersendiri untuk membuat dirinya bahagia saat berada di pondok pesantren.

[...] main sama teman dekat saya, itu yang mau menemani saya. Mau bertukar cerita sama saya, bercanda dengan saya. Jadi, saya bersyukur ada yang mau berteman (Abid, 14 April 2023).

Ketika bisa bercanda dengan teman dekat saya, bisa membantu memasak untuk pengasuh, merasa saya lebih berguna (Ifa, 17 April 2023).

Bisa bermain sama temen-temen, tapi kalo lesu, males, gak mud itu kadang bahagia kadang gak (Aca, 19 April 2023).

Dapat diketahui berdasarkan uraian di atas bahwa yang membuat partisipan merasa bahagia berada di pondok pesantren adalah bertukar cerita dan bercanda dengan teman dekatnya. Hal itu sesuai dengan pernyataan yang di katakan oleh partisipan Abid, Ifa, dan Aca.

Pembahasan

Faktor-faktor pembentuk kebahagiaan dianalisis menggunakan teori dari Argyle dan Hills. Adapun faktor-faktor pembentuk kebahagiaan menurut Argyle dan Hills (dalam Augustiya et al., 2020), diantaranya yaitu : 1) kepuasan dalam hidup, 2) bersikap ramah, 3) pola pikir positif, 4) ceria, 5) harga diri positif, 6) memiliki rasa empati, 7) kesejahteraan hidup. Faktor pertama yaitu kepuasan dalam hidup, dimana pada faktor ini mencakup kepuasan yang individu miliki dalam hidupnya, dan memiliki semangat, serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Tercapainya kepuasan hidup menjadi salah satu harapan individu, termasuk remaja (Raharja & Indati, 2018). Dalam hal ini mendapatkan hasil yang berbeda pada ketiga partisipan Untuk partisipan Ifa dan Aca, merasa puas dengan kehidupan yang di jalani. Namun, bagi partisipan Abid belum sepenuhnya merasa puas dengan kehidupannya. Menurut argyle (dalam Raharja & Indati, 2018) kepuasan hidup itu bersifat subjektif, jadi sesuai dengan pandangan individu dalam menilainya.

Faktor kedua yaitu bersikap ramah, dimana pada faktor ini individu dapat menjalin hubungan yang baik terhadap sesama. Mendapatkan kebahagiaan dapat dilakukan dengan membangun hubungan positif dengan individu lain. Individu yang dapat menjalin hubungan dengan baik itu akan menambahkan kebahagiaan, daripada yang tidak menjalin hubungan menurut Seligman (dalam Gunawan, 2020). Seperti hal nya yang dilakukan oleh partisipan, bahkan sekalipun dengan orang yang pernah menyakitinya individu masih bisa menjalin hubungan yang baik.

Faktor ketiga yaitu pola pikir positif, dimana pada faktor ini individu dapat berpikir positif terhadap apa yang mengenai dirinya, meskipun hal tersebut tidak menyenangkan. Jadi, berpikir positif ini upaya untuk mencapai hal terbaik dari suatu kondisi yang tidak menyenangkan (Nandini, 2016). Hal tersebut juga sesuai dengan kondisi partisipan Ifa yang mampu berpikir positif mengenai yang terjadi pada dirinya, sekalipun tidak menyenangkan. Namun, sebaliknya bagi partisipan Aca dan Abid belum bisa sepenuhnya untuk berpikir positif terhadap apa yang terjadi pada dirinya

Faktor keempat yaitu ceria, dimana pada faktor ini individu ceria dalam menjalani hari-harinya berada di pondok pesantren. Pada ketiga partisipan memiliki alasan tersendiri merasakan keceriaan. Ada yang merasakan keceriaan dikarenakan bisa bercanda dengan temannya, seperti partisipan Aca. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Hapsari & Sholichah (2022) bahwa individu merasa bahagia dengan menghabiskan waktunya bersama temannya. Ada yang merasa ceria dengan khidmah, seperti partisipan Ifa, dan ada yang merasa ceria karena di jenguk orangtua, seperti pernyataan partisipan Abid.

Faktor kelima yaitu harga diri positif, dimana pada faktor ini individu dapat menerima dan menyadari kelebihan yang dimiliki, serta merasa bangga dengan diri sendiri karena bisa melalui hari-hari di pondok pesantren walaupun terasa tidak menyenangkan. Harga diri yang dimiliki individu akan membantu mengatasi konflik dalam dirinya mengenai penerimaan diri, selain itu untuk menggapai kebahagiaan (Sativa & Helmi, 2013). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Hurlock (dalam Subhiyah & Nashori, 2021) bahwa penerimaan diri ataupun penerimaan sosial itu menjadi salah satu faktor penting dalam kebahagiaan. Seperti pernyataan partisipan Ifa bahwa dirinya bisa menerima kekurangan dan menyadari kelebihanannya. Berbeda dengan partisipan Abid dan Aca, dirinya masih belum bisa menerima kekurangan, dan belum bisa menyadari kelebihan pada dirinya.

Faktor keenam yaitu memiliki rasa empati, dimana pada faktor ini individu dapat berempati dengan sesama. Jika terdapat temannya kesulitan dan merasa kesedihan, individu membantu dan menghiburnya. Empati merupakan suatu reaksi individu terhadap orang lain berupa pertolongan, menghibur orang lain, saling berbagi, dan saling bekerja sama (Wewengkang & Moordinarsih, 2016). Hal ini sesuai dengan yang dilakukan ketiga partisipan, ketika terdapat temannya yang membutuhkan bantuan atau sedang kesedihan, partisipan akan menolong dan menghiburnya.

Faktor ketujuh yaitu kesejahteraan hidup, dimana pada faktor ini individu dapat merasa senang dan nyaman berada di pondok pesantren. Menurut Akhtar (dalam Prabowo, 2016) mengatakan bahwa kesejahteraan yang dimiliki individu dapat menumbuhkan emosi positif, dan kepuasan hidup, serta kebahagiaan bagi remaja. Kesejahteraan hidup yang dimiliki ketiga partisipan berbeda-beda sesuai dengan pandangan diri sendiri pada hidupnya. Pada ketiga partisipan mengungkapkan bahwa dirinya terkadang merasa senang atau nyaman, namun terkadang sebaliknya.

Kebahagiaan yang terdapat dalam diri individu dibentuk oleh serangkaian proses, menurut Bastaman (dalam Maharani et al., 2015) mengungkapkan bahwa terdapat 9 proses terbentuknya kebahagiaan dalam diri individu, diantaranya: 1) Proses kebahagiaan terbentuk dari pengalaman tragis yang dialami individu dalam kehidupannya. 2) Proses kebahagiaan dibentuk dari kehidupan yang tidak bermakna. 3) Pemahaman individu terhadap diri sendiri. 4) Menemukan tujuan dan makna kehidupan. 5) Perubahan sikap yang terjadi pada individu. 6) Komitmen yang dimiliki individu. 7) Aktifitas terarah dan pemenuhan makna kehidupan bagi individu. 8) Kebermaknaan hidup pada individu. 9) Kebahagiaan dalam kehidupan.

Proses kebahagiaan terbentuk dari pengalaman tragis yang dialami individu dalam kehidupannya. Pengalaman tragis ini memberikan pengalaman yang tidak menyenangkan dalam kehidupan individu (Nisa, 2018). Seperti halnya yang dialami ketiga partisipan berada di pondok pesantren memiliki pengalaman yang menyedihkan baginya. Pengalaman tersebut tentunya berbeda-beda setiap individu. Namun, terdapat persamaan dari ketiga partisipan dalam mengalami konflik pertemanan.

Proses kebahagiaan dibentuk dari kehidupan yang tidak bermakna. Meskipun terkadang kehidupan individu terasa tidak bermakna, namun masih memiliki kekuatan untuk menciptakan kebahagiaan di tengah-tengahnya. Bahkan ketika merasakan kejadian yang tidak menyenangkan, individu dapat mencari arti dan tujuan dalam setiap kondisi. Kebahagiaan dapat ditemukan dalam hal-hal yang sederhana, seperti halnya yang dilakukan oleh partisipan Abid dan Aca yang merasa telah memberikan kemanfaatan pada orang lain, meskipun dengan hal yang sederhana. Dengan hal-hal yang sederhana itu membuat individu lebih menghargai diri sendiri. Selain itu, kehidupan yang tidak bermakna juga dapat menjadi tempat dalam mengeksplorasi dan menemukan makna yang baru bagi individu. Seperti kejadian yang telah dialami partisipan Ifa karena melanggar, Darisitu, partisipan Ifa menemukan makna baru, individu mampu mengubah kehidupan yang tidak bermakna menjadi ruang bagi pertumbuhan, kepuasan, dan kebahagiaan yang berkelanjutan.

Proses kebahagiaan terbentuk dari pemahaman individu terhadap diri sendiri. Pemahaman pada diri adalah kunci dalam proses terbentuknya kebahagiaan yang sejati. Jadi, individu benar-benar mengenal siapa dirinya termasuk kekuatan, dan kelemahan yang dimiliki. Dalam hal ini, partisipan mampu memahami dirinya dengan menyadari apa yang menjadi kelebihan dan menerima kekurangan yang dimiliki. Hal ini memberikan sumbangan positif pada kebahagiaan remaja putri yang tinggal di pondok pesantren. Dengan begitu, remaja putri dapat mempertahankan kebahagiaan dalam setiap langkah perjalanan hidupnya.

Menemukan tujuan dan makna kehidupan. Individu yang mempunyai tujuan hidup akan memberikan makna kehidupan yang baik, mempunyai target gemilang dan cita-cita menurut Ryff & Keyes (dalam Savitri & Listiyandini, 2017). Dalam hal ini ketiga partisipan memiliki

tujuan hidup berada di pondok pesantren untuk menuntut ilmu dan menyebarkan ilmu. Hal itu akan memberikan makna pada kehidupan partisipan.

Perubahan sikap yang terjadi pada individu menjadi salah satu proses terbentuknya kebahagiaan. Individu mengalami suatu perubahan ke arah yang lebih baik. Demikian yang dialami oleh partisipan Ifa dan Aca, perubahan sikap menuju ke arah lebih baik. Namun berbeda dengan partisipan Abid, perubahannya ke arah kurang baik yang semula rajin menjadi pemalas.

Komitmen yang dimiliki individu. Ketika individu merasakan kebahagiaan, maka akan terdapat dorongan untuk lebih berkomitmen mengenai tugas ataupun yang menjadi tanggungjawabnya (Waluyo & Repi, 2020). Partisipan Ifa dan Aca memiliki komitmen yang kuat. Namun sebaliknya dengan partisipan Abid, ketika memiliki suatu tugas atau amanah tidak menyelesaikannya.

Proses kebahagiaan terbentuk dari aktifitas terarah dan pemenuhan makna kehidupan bagi individu. Kebahagiaan dapat memberikan kontribusi terhadap individu dalam memberikan dorongan, semangat, serta motivasi dalam menjalani kegiatan (Sativa & Helmi, 2013). Begitu juga yang dilakukan oleh partisipan Abid, Ifa, dan Aca untuk mengisi hari-harinya dengan kegiatan yang menyenangkan, sehingga mengurangi rasa jenuh berada di pondok pesantren.

Proses kebahagiaan terbentuk dari kebermaknaan hidup pada individu. Hal ini menjadi salah satu gerbang menuju kebahagiaan menurut Bastaman (dalam Fuad, 2015). Individu yang merasa hidupnya bermakna akan merasakan kesenangan dalam menjalani hidupnya. Ketiga partisipan mengatakan bahwa hidupnya bermakna.

Kebahagiaan dalam kehidupan, menjadi salah satu proses terbentuknya kebahagiaan pada individu. Ketiga partisipan merasa kebahagiaan dengan caranya masing-masing. Biasanya partisipan bertukar cerita dan bercanda dengan temannya. Kebahagiaan memberikan kontribusi yang penting dalam kehidupan individu dalam meningkatkan kesehatan, performa, karir, serta produktivitas individu (Roessler & Gloor, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang di dapatkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa remaja putri yang berada di pondok pesantren memiliki faktor-faktor beserta proses terbentuknya kebahagiaan yang berbeda-beda. Adapun faktor-faktor pembentuk kebahagiaan remaja putri yang berada di pondok pesantren muncul melalui faktor kepuasan dalam hidup, ceria, dan kesejahteraan hidup yang memberikan dampak positif terhadap kebahagiaan remaja putri. Namun, terdapat beberapa faktor yang tidak semua remaja putri memiliki faktor-faktor pembentuk kebahagiaannya melalui faktor bersikap ramah, pola pikir positif, harga diri positif, dan empati, sehingga memberikan hambatan pada remaja putri dalam mencapai kebahagiaan seutuhnya. Selain itu, terdapat proses-proses terbentuknya kebahagiaan pada remaja putri melalui pengalaman tragis yang dimilikinya. Walaupun sebelumnya pernah memiliki pengalaman tragis, remaja putri mampu membangun kebahagiaannya dengan positif. Selain itu, proses terbentuknya kebahagiaan melalui proses dalam menemukan tujuan & makna kehidupan, kebermaknaan hidup, komitmen, aktifitas terarah, kebahagiaan hidup dengan cara bercanda bersama teman-teman, dan mengabdikan ke pesantren yang membantu remaja putri dalam menumbuhkan kebahagiaan berada di pondok pesantren.

Saran

Berikut terdapat saran-saran yang dapat peneliti berikan pada pembaca, remaja, dan peneliti selanjutnya. Saran dari peneliti bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren, diharapkan dapat memperkuat kebahagiaan pada dirinya melalui faktor bersikap ramah, pola pikir positif, harga diri positif, dan empati, agar dapat tertanam kebahagiaan seutuhnya selama berada di pondok pesantren. Dan semoga dengan tersusunnya skripsi ini dapat menjadi acuan

bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait kebahagiaan pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji topik penelitian ini dengan usia berbeda, dan menggunakan teori serta metode yang berbeda juga.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.
- Achor, S. (2010). The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work. In *Choice Reviews Online* (Vol. 48, Issue 07). Crown Publishing. <https://doi.org/10.5860/choice.48-4166>
- Arifianto, I. (2022, Oktober 21). Remaja putri 13 tahun asal Grobogan kabur dari ponpes, kerja jadi PRT di Semarang demi bantu ortu. *Tribun Muria.com*. <https://muria.tribunnews.com/2022/10/21/remaja-putri-13-tahun-asal-grobogan-kabur-dari-ponpes-kerja-jadi-prt-di-semarang-demi-bantu-ortu>
- Augustiya, T., Lestari, A., Budiman, H., Maharani, R., & Anggraini, M. (2020). The bingah scale: A development of the happiness measurement scale in the Sundanese. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1), 61–70. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.6478>
- Campbell, T., Walters, K., Pearson, C., & Campbell, C. (2012). Indian boarding school experience, substance use, and mental health among urban two-spirit American Indian/Alaska natives. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 38(5), 421–427. <https://doi.org/10.3109/00952990.2012.701358>
- Chen, Q., Chen, Y., & Zhao, Q. (2020). Impacts of boarding on primary school students' mental health outcomes – Instrumental-variable evidence from rural northwestern China. *Economics and Human Biology*, 39, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100920>
- Cleveland, R., & Sink, C. (2018). Student happiness, school climate, and school improvement plans: Implications for school counseling practice. *Professional School Counseling*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2156759x18761898>
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (5th ed., Vol. 53, Issue 9). Sage Publication.
- Dewi, E. (2016). Konsep kebahagiaan pada remaja. *Inquiry*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v7i1.79>
- Dudgeon, P., Milroy, H., & Walker, R. (2014). *Working together: Aboriginal and torres strait islander mental health and wellbeing principles and practice: The marumali program: Healing for stolen generations*. Australian Government Department.
- Fadhillah, E. (2016). Hubungan antara psychological well-being dan happiness pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 69–79.
- Fuad, M. (2015). Psikologi kebahagiaan manusia. *Jurnal Komunika*, 9(1), 112–130. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F., & Dinisman, T. (2017). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender. *Journal of Happiness Studies*, 18, 63–88. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9717-1>
- Gunawan, C. A. I. (2020). Kebahagiaan remaja panti asuhan. *Mind Set*, 11(2), 68–85. <https://doi.org/10.35814/mindset.v11i02.1385>
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>

- Haiffahningrum, D. N. S. (2022). Pengalaman penyesuaian diri bagi santri baru di lingkungan pesantren X: Studi fenomenologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 1–13.
- Hapsari, I., & Sholichah, I. (2022). Pengaruh kualitas persahabatan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 383–387. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3695>
- Huda, M. (2015). Pelanggaran santri terhadap peraturan tata tertib pondok pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 02(03), 740–753.
- Jaskulska, S., Jankowiak, B., Sanz-Barbero, B., De Claire, K., Bowes, N., Silva, E., Neves, S., Albaladejo-Blázquez, N., Pyżalski, J., Waszyńska, K., Chmura-Rutkowska, I., & Vives-Cases, C. (2022). Will you make me happy? The role of dating and dating violence victimisation in happiness among adolescents in Europe. *Journal of Happiness Studies*, 23(8), 3693–3712. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00564-9>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2022, April 05). Pesantren: Dulu, kini, dan mendatang. *Pesantren di Radio*. <https://kemenag.go.id/read/pesantren-dulu-kini-dan-mendatang-wkgol>
- Khotimah, K., Agrina, & Jumaini. (2020). Hubungan remaja masuk pesantren dengan kemampuan adaptasi. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 194–203. <https://doi.org/10.31258/jni.10.2.194-203>
- Lana, M., & Indrawati, K. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95–108. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p10>
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum* (B. Marwensdy, penerjemah). Salemba Humanika (karya asli terbit 2007)
- Lestari, Y. I., & Palasari, W. (2021). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada santri pondok pesantren Iik Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 17–27. <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i2.12637>
- Maharani, K. D., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2015). Studi kasus proses pencapaian kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak kandung penyandang asperger syndrome. *Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*, 7(1), 42–56. <https://doi.org/10.13057/wacana.v7i1.75>
- Mander, D. J., Lester, L., & Cross, D. (2015). Social, emotional well-being and mental health implications for adolescents transitioning to secondary boarding school. *Adolescence: Places and Spaces*, 8(2), 131–140.
- Muliadi, R., & Hidayat, B. (2022). A systematic literature review: happiness of santri in pesantren. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 63–76. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i1.11521>
- Muwadaah, T. (2021). *Imtiyaz: Antologi santri muwaddaah angkatan 65*. Malang: Ishlahiyah Library.
- Nandini, D. (2016). Kontribusi optimisme terhadap kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(2), 187–196.
- Nisa, H. (2017). Pendidikan kemandirian santri sekolah dasar di pondok pesantren Ash-Sholihah. *Jurnal Spektrum Analisis Kebijakan Pendidikan*, 6(5), 469–477. <https://doi.org/10.21831/sakp.v6i5.10097>
- Nisa, Z. (2018). Studi kasus proses pencapaian kebahagiaan pada wanita penyandang tunadaksa pelaku pernikahan di bawah tangan. *Jurnal Wacana*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.13057/wacana.v10i1.123>

- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56–64. <https://doi.org/10.24854/jps.v1i1.36>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 246–260. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>
- Pratiwi, H., & Ahmad, R. (2020). Kebahagiaan (happiness) siswa yang berasal dari keluarga ibu single parent. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00297kons2020>
- Prihatsanti, U., Suryanto, & Hendriani, W. (2018). Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126–136. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03), 134–143.
- Putro, K. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Raharja, B., & Indati, A. (2018). Kebijaksanaan dengan kepuasan hidup pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96–104. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 19(1), 149–170. <https://doi.org/10.24914/jeb.v19i1.485>
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal al-quran. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 27-38. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Redman-MacLaren, M. L., Klieve, H., Mccalman, J., Russo, S., Rutherford, K., Wenitong, M., & Bainbridge, R. (2017). Measuring resilience and risk factors for the psychosocial well-being of aboriginal and torres strait islander boarding school students: Pilot baseline study results. *Frontiers in Education*, 2, 1–10. <https://doi.org/10.3389/educ.2017.00005>
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1339>
- Roessler, J., & Gloor, P. A. (2021). Measuring happiness increases happiness. *Journal of Computational Social Science*, 4(1), 123–146. <https://doi.org/10.1007/s42001-020-00069-6>
- Rusdiana, I. (2017). Konsep authentic happiness pada remaja dalam perspektif teori Myers. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v2i1.23>
- Sani, F., & Frieda. (2015). Konsep diri dan pengambilan keputusan menjadi santri di pondok modern Assalaam Temanggung. *Jurnal Empati*, 4(4), 163–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14314>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (B. Widyasinta, penerjemah). Penerbit Erlangga (karya asli terbit 2001).
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Sativa, A., & Helmi, A. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana*, 5(2). <https://doi.org/10.13057/wacana.v5i2.9>

- Savitri, W., & Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sofie, F., & Fitira, S. E. (2018). Perencanaan dan pengembangan SDM untuk meningkatkan kompetensi, kinerja, dan produktivitas kerja. *Jurnal Wacana Ekonomi*, 18(1), 1–12. <http://dx.doi.org/10.52434/jwe.v18i1.454>
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339–359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Subhiyah, M., & Nashori, F. (2021). Peran penyesuaian diri sebagai mediator dari pengaruh religiusitas terhadap kebahagiaan santri pondok pesantren. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1622>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrir, R. (2017). Hubungan penyesuaian perkawinan dengan kebahagiaan pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 235–240. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4369>
- Waluyo, Y., & Repi, A. (2020). Kebahagiaan dan komitmen organisasi pada organisasi mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 8(1), 39–46. <https://doi.org/10.33508/exp.v8i1.2401>
- Wewengkang, D., & Moordinarsih. (2016). Studi fenomenologi konteks budaya Jawa dan pengaruh Islam: situasi psikologis keluarga dalam membangun empati pada remaja. *Jurnal Indigenous*, 1(11), 1–11. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3129>
- Widiantoro, Purawigena, R. E., & Gamayanti, W. (2017). Hubungan kontrol diri dengan kebahagiaan santri penghafal al-qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 11–18. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%25x>
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor - faktor kebahagiaan di tempat kerja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 49–60. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i1.1178>