

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA MA'HAD AL-JAMI'AH  
IAIN BENGKULU**



**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam

**Oleh:**

**ADE IRMA YANI**  
**NIM 1711320041**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU  
TAHUN 2021 M/1442**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: Ade Irma Yani, NIM. 1711320041 yang berjudul

***“Psychological Well-Being Mahasiswa Ma’had Al-Jami’ah Iain Bengkulu.”***

Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas

Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.

Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan

pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan dalam sidang

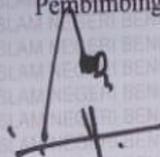
munaqasah/skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

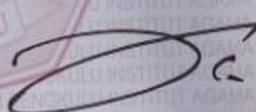
Bengkulu, 28 Juni 2021

Tim Pembimbing

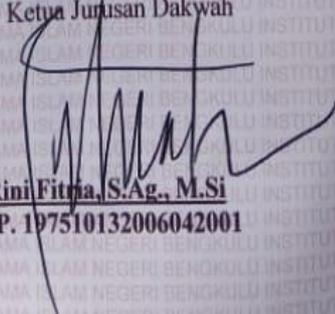
Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. Suwarjin, MA**  
NIP. 196904021999031004

  
**Hermi Pasmawati, M. Pd., Kons**  
NIP. 198705312015032005

Mengetahui,  
a.n Dekan FUAD  
Plt. Ketua Jurusan Dakwah

  
**Rini Fitria, S.Ag., M.Si**  
NIP. 197510132006042001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276. Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama ADE IRMA YANI, NIM 1711320041 yang berjudul  
"Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Iain Bengkulu."  
Telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Bengkulu pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 19 Agustus 2021

Dan dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna  
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Islam.

Bengkulu, 19 Agustus 2021

Pla Dekan



**Dr. Suhirman, M. Pd**  
NIP. 196802191999031003

Tim Sidang Munaqasyah

Ketua

**Dr. Suwarjin, MA**  
NIP. 196904021999031004

Penguji I

**Dra. Agusni, M. Ag**  
NIP. 195808171994031005

Sekretaris

**Hermi Pasmawati, M. Pd., Kons**  
NIP. 198705312015032005

Penguji II

**Lailatul Badriyah, S.Psi., M.A**  
NIP. 199109042019032008

## **MOTTO**

“Anda hari ini disebabkan oleh keputusan Anda hari kemarin dan Anda hari esok disebabkan oleh keputusan Anda hari ini. Maka dari itu, ambillah tanggung jawab atas keputusan Anda, Anda akan melihat kesuksesan dalam hidup Anda.”

(Dr. Ibrahim Elfiky)

“Pikiran yang positif mampu membuat Kita merasa semangat menjalani kehidupan. Sebaliknya, pikiran yang negatif membuat Kita merasa tidak semangat menjalani kehidupan. Maka berpikirlah secara positif agar Kita selalu semangat menjalani kehidupan”

(Ade Irma Yani)

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul "*Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu*" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri, tanpa adanya bantuan yang tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dengan naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bengkulu, 4 Agustus 2021

Saya Yang Menyatakan

  
Ada Irma Yani  
1711320041

## PERSEMBAHAN

Tiada kata yang paling indah selain rasa syukur kepada Allah SWT atas semua nikmat-nikmat yang diberikan dan yang mampu membolak-balikan hati hamba-Nya dan menetapkan hati ini selalu berada di jalan-Nya hingga penulis dapat mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku ayahanda (Jamaluddin) dan Ibunda (Suryani) yang sangat ku cintai dan ku sayangi, yang telah memberikan segalanya bagiku hingga saat ini dan selalu berdoa untuk keberhasilanku, terimakasih atas semuanya, terimakasih telah memberikan kasih sayang yang tiada henti, selalu sabar menanti keberhasilanku, serta selalu memberikan motivasi untukku dan menjadi penyemangatku.
2. Untuk Kakek ku (Alm) M.Arief, Untuk kakek ku Hasanuddin, Nenek ku Mulyati dan Nadira, Tante ku Nurbaity dan Hana, Paman ku Hamzah dan Ahmad Dani, terimakasih atas do'a, dukungan serta pengertian yang tcurahkan selama ini.
3. Terima kasih Adik-adik ku tersayang (Firman, Afkar, Albar dan Aufar) terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini.
4. Kepada bapak Dr.Suwarjin,MA., selaku pembimbing I dan Ibu Hermi Pasmawati,M.Pd.,Kons., selaku pembimbing II yang telah bersabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis demi terselesainya skripsi ini.
5. Kepada seluruh dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada saya, khususnya dosen yang mengajar di prodi Bimbingan Konseling Islam.

6. Sahabat seperjuanganku (Wika Yuliarti, Wika Dona Asasti, Peti Pera, Dewi Ernawati, Astri Dwi Wulandari, Nadia Dwi Lestari). Serta saudara angkat ku di PMI (Ayu Rosita dan Ana)
7. Saudara seperjuangu Gang Bugis (Ratna Sari, Rahma Septia Ningsih, Lisma Warni, Akmaluddin, Syahril Musa dan Selfia Agustina) terimakasih atas dukungannya selama ini.
8. Sahabat dan teman seperjuangan Prodi Bimbingan Konseling Islam, terkhusus BKI angkatan tahun 2017 kelas B.
9. Teruntuk Agama, Bangsa dan Almamaterku IAIN Bengkulu

## ABSTRAK

**Ade Irma Yani, NIM:1711320041 *Psychological Well-Being*  
Mahasiswa Ma'had Al-Jamiah IAIN Bengkulu.**

Banyak hal menarik yang akan ditemukan dan dirasakan mahasiswa jika tinggal di asrama, misalnya mendapatkan ilmu pengetahuan *maximal*, yakni mempelajari ilmu pengetahuan yang bahasannya umum di kampus dan mendalami ilmu pengetahuan agama di asrama, mahasiswa juga dapat menghemat waktu dan biaya untuk menuju kampus, mahasiswa asrama juga dapat berinteraksi langsung dengan lingkungan kampus sehingga mempermudah mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan kampus dan memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan oleh pihak kampus.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Kesejahteraan Psikologi (*psychological well-being*) pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling*, dan didapatkan informan berjumlah 11 informan yaitu mahasiswa yang tinggal di asrama Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu memiliki *psychological well-being* (kesejahteraan psikologi) yang baik pada tiga aspek, yaitu aspek hubungan yang positif, bahwa mahasiswa mampu beradaptasi dan memiliki hubungan yang baik dan menjalin hubungan persaudaraan dengan orang-orang di asrama, aspek tujuan hidup yakni memiliki keterarahan dalam hidup, memiliki kepercayaan untuk menggapai cita-cita dan aspek pertumbuhan diri, mampu mengembangkan kemampuan potensi diri dan mengaktualisasikan diri agar selalu berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

**Kata Kunci :** *psychological well-being*, Mahasiswa, Asrama.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Psychological Well-Being Mahasiswa Ma’had Al-Jami’ah Iain Bengkulu”** Shalawat dan salam untuk Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah berjuang untuk menyampaikan ajaran Islam sehingga umat Islam mendapatkan petunjuk ke jalan yang lurus baik di dunia maupun di akhirat.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sirajuddin M.,M.Ag.,M.H, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.
2. Dr. Suhirman, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.
3. Rini Fitria, S.Ag., M.Si Ketua Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.
4. Asniti Karni, M.Pd., Kons Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Dr. Suwarjin., MA, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, semangat, dan arahan dengan penuh kesabaran.

6. Hermi Pasmawati, M.Pd., Kons selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, semangat, dan arahan dengan penuh kesabaran.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah mengajar dan memberikan berbagai ilmunya dengan penuh keikhlasan.
8. Staff dan karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah memberikan pelayanan yang baik dalam hal administrasi.
9. Semua pihak yang telah berkontribusi nyata dalam penulisan skripsi ini.

Dengan demikian penulis sampaikan di dalam kata pengantar ini, dan dengan harapan tulisan ini bermanfaat bagi para pembaca.

Bengkulu, 4 Agustus 2021

**Ade Irma Yani**  
**NIM. 1711320041**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	6
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Penelitian Terdahulu.....	8
G. Sistematika Penulisan.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	13
A. Tinjauan tentang <i>Psychological Well-being</i> .....	13
1. Pengertian <i>Psychological Well-being</i> .....	13
2. Aspek-aspek <i>Psychological Well-being</i> .....	17
3. Faktor-Faktor <i>Psychological Well-being</i> .....	24
B. Tinjauan tentang Mahasiswa Asrama.....	27
1. Pengertian Mahasiswa .....	27
2. Pengertian Asrama.....	28
3. Kegiatan Keagamaan.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Waktu dan Lokasi.....	36

C. Subjek/Informan Penelitian.....	36
D. Sumber Data.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Keabsahan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	43
B. Deskripsi Informan.....	49
C. Hasil Penelitian.....	51
D. Pembahasan.....	152
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>160</b>
A. Kesimpulan.....	160
B. Saran.....	161
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>162</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan tinggi sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional memiliki peran strategis dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora serta kebudayaan dan pemberdayaan bangsa Indonesia yang berkelanjutan. Untuk meningkatkan daya saing bangsa dalam menghadapi globalisasi di segala bidang, diperlukan pendidikan tinggi yang mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta menghasilkan intelektual, ilmuwan, dan/atau profesional yang berbudaya dan kreatif, toleran, demokratis, berkarakter tangguh, serta berani membela kebenaran untuk kepentingan bangsa (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi). Jalur pendidikan tinggi adalah wadah yang tepat bagi pendidikan untuk menyiapkan sumber daya manusia yang berkarakter dan berintegritas. Dengan rata-rata usia 20 tahun, mahasiswa merupakan aset bangsa yang sangat berharga dimana pada usia tersebut manusia masih berada pada masa-masa keemasan dalam mencari jati diri.<sup>1</sup>

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, secara administrasi mereka terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi.

---

<sup>1</sup> Monica Mayeni Manurung dan Rahmadi, “Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa” Jurnal Analisis Pendidikan Tinggi, (Vol.1.No.1,2017) hlm.41

Mahasiswa juga merupakan kelompok sosial yang terdiri dari para pemuda yang dididik untuk memiliki kemampuan berfikir logis, konstruktif, menguasai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta visioner. Harapan yang besar dari masyarakat kepada mahasiswa karena mereka dianggap sebagai calon penerus Bangsa Indonesia. Mahasiswa memiliki peran salah satunya sebagai agent of change. Namun peran tersebut terkadang belum optimal karena disebabkan faktor internal maupun faktor eksternal.

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, seperti kurangnya motivasi, kesadaran diri, pemaknaan tentang tujuan hidup, serta pemahaman nilai-nilai etos kesuksesan. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar yang mempengaruhi seperti teman, aktivitas kegiatan yang dilakukan serta pengaruh gaya hidup budaya luar. Pengalaman kehidupan yang dialami mahasiswa akan membentuk masing-masing pribadi dan kebermaknaan hidup yang dirasakannya.<sup>2</sup>

Keinginan seseorang untuk memiliki pendidikan yang lebih baik dan melanjutkan pendidikan perguruan tinggi, tidak jarang orang lebih memilih pergi dari daerah asalnya ke daerah lain, atau bisa juga disebut dengan merantau. Para perantau yang pergi ke daerah lain dengan tujuan menuntut ilmu atau mencari pengalaman, namun pada umumnya, para perantau merupakan seorang mahasiswa. Fenomena mahasiswa rantau yang biasanya terjadi adalah proses adaptasi mahasiswa baik itu dengan lingkungan

---

<sup>2</sup> Veny Hidayat, "Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir" Jurnal Psikologi Integratif, (Vol.6.No.2,2018) hlm.142

perkuliahan, teman-teman, budaya baru maupun tempat tinggalnya, sebagai mahasiswa perantau tentunya memerlukan tempat tinggal di tempat rantau, sehingga tidak jarang banyak mahasiswa yang memilih untuk menyewa kos-kosan dan terkadang memilih tinggal di asrama.

Salah satu bentuk layanan perguruan tinggi kepada mahasiswa adalah sarana asrama. Hunian adalah persoalan yang berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia, tidak terkecuali kalangan mahasiswa. Beberapa perguruan tinggi negeri dan swasta memperoleh hibah dari Kemenpera berupa pembangunan rumah susun mahasiswa sejak tahun 2008. Tujuan penyelenggaraan rumah susun mahasiswa adalah untuk menunjang kegiatan belajar mahasiswa terutama bagi mahasiswa yang berasal dari luar kota. Araujo dan Murray dalam hasil penelitiannya memperlihatkan secara rata-rata mahasiswa yang tinggal di asrama mencapai Indeks prestasi rata-rata lebih tinggi 0,19 sampai dengan 0,97 dibanding dengan mereka yang tinggal jauh dari kampus.<sup>3</sup>

IAIN Bengkulu juga memiliki asrama yang lebih dikenal dengan Ma'had Al-Jami'ah, secara resmi lahir pada tahun 2010 berdasarkan surat keputusan Ketua STAIN Bengkulu Nomor 0587 tahun 2010, tanggal 03 agustus 2010 dengan menetapkan M.Syakhroni, M.Ag., dan Ismail Jaili, Ma., sebagai Mudir dan Sekertaris Ma'had Al-Jami'ah STAIN Bengkulu yang pertama, kemudia pada tahun 2012 berdasarkan surat keputusan Ketua STAIN

---

<sup>3</sup> Rahmania Utari dan Mada Sutapa "Pembentukan Iklim Sosial-Akademik Di Asrama Mahasiswa", Jurnal Penelitian Humaniora, Vol.19..No.1,2014) hlm.14

Bengkulu Nomor 0294 tahun 2012 tertanggal 15 maret 2012 menetapkan Ismail Jalil, MA., sebagai Mudir Ma'had Al-Jami'ah STAIN Bengkulu periode kedua, dan pada tahun 2013 tertanggal 24 april 2013 menetapkan Drs. H. Nasron HK., M.Pd.i., sebagai Direktur Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu periode sejak alih status STAIN Bengkulu menjadi IAIN Bengkulu pada 2013 hingga sekarang.

Asrama mahasiswa adalah suatu bangunan tempat tinggal bagi mahasiswa selama menuntut ilmu yang biasa berlokasi di dekat instansi tertentu yang sesuai dengan target penghuni yang dimaksud, dengan tujuan dapat meningkatkan prestasi akademik dan belajar untuk berinteraksi sosial sebagai usaha pengembangan kepribadian mahasiswa.

Mahasiswa yang tinggal asrama mendapatkan beberapa keuntungan, seperti tidak perlu mencari rumah kos, asrama terletak dalam lingkungan kampus yang dapat ditempuh dengan berjalan kaki, sehingga mahasiswa dapat menghemat waktu dan biaya untuk menuju kampus. Mahasiswa asrama juga dapat berinteraksi langsung dengan lingkungan kampus sehingga mempermudah mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan kampus dan memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan oleh pihak kampus. Mahasiswa asrama dapat mengenal mahasiswa dalam jumlah yang banyak dari berbagai fakultas. Selain itu, juga terdapat berbagai program yang dapat menopang berkembang kepribadian mahasiswa. Program yang dimaksud adalah kelompok diskusi, pembinaan olah raga, salat subuh berjamaah, bakti sosial,

dan lain-lain, sehingga dapat membentuk perilaku yang baik bagi para mahasiswa.

Melihat kondisi yang terjadi pada mahasiswa IAIN Bengkulu, banyak mahasiswa yang ragu-ragu untuk tinggal di asrama, karena beberapa faktor, misalnya seperti faktor tentang ketatnya peraturan yang ada di asrama, takut kesulitan untuk menghafal Al-Qur'an, takut tidak bisa membagi waktu, tidak bisa mengikuti organisasi dan faktor yang diterapkan dalam asrama seperti tidak bisa turun malam, tidak bisa bebas beraktivitas seperti mahasiswa lainnya, harus selalu izin ketika ingin melakukan kegiatan diluar kampus.

Namun, dibalik keraguan dan ketakutan mahasiswa untuk tinggal di asrama sebenarnya banyak hal-hal yang menarik yang akan ditemukan dan dirasakan jika tinggal di asrama, misalnya mendapatkan ilmu pengetahuan *maximal*, yakni mempelajari ilmu pengetahuan yang bahasannya umum di kampus dan mendalami ilmu pengetahuan agama di asrama, mahasiswa juga dapat menghemat waktu dan biaya untuk menuju kampus, mahasiswa asrama juga dapat berinteraksi langsung dengan lingkungan kampus sehingga mempermudah mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan kampus dan memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan oleh pihak kampus, mahasiswa asrama dapat mengenal mahasiswa dalam jumlah yang banyak dari berbagai fakultas dikarenakan mahasiswa yang tinggal di asrama merupakan mahasiswa yang memiliki jurusan yang berbeda-beda, tidak hanya itu mahasiswa asrama juga tentunya akan memiliki karakter religius yang baik dan perilaku sosial yang baik, dikarenakan mereka yang tinggal di asrama lebih mudah untuk

bersosialisasi diantara satu dengan yang lainnya, karena di asrama para mahasiswa berinteraksi dengan sesama, baik saat melakukan kegiatan yang diwajibkan oleh asrama, seperti tadarusan bersama dan saling muroja'ah bersama, sehingga dengan demikian dapat di pahami bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki perkembangan yang baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan cara observasi dan wawancara pada salah satu mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jamiah pada bulan Mei tahun 2021, dalam hasil studi pendahuluan yang dilakukan tersebut didapati jumlah mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu sebanyak 63 orang dari angkatan 2017 dan 2018. Mahasiswa angkatan 2017 ada 18 orang, Mahasiswa angkatan 2018 ada 20 orang, Mahasiswa angkatan 2019 ada 25 orang. Dari hasil tersebut didapati bahwa mahasiswa yang sudah menetap minimal dalam kurun waktu 3 tahun dan maksimal 4 tahun adalah mahasiswa angkatan 2017 dan 2018.

Penelitian ini tentang "***Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jamiah IAIN Bengkulu***", Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, penelitian ini difokuskan terhadap mahasiswa yang tinggal di asrama Ma'had Al-Jamiah yang dianggap memiliki kegiatan dan tugas lebih lebih berat dari pada mahasiswa yang tidak tinggal di asrama.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Kesejahteraan Psikologi (*psychological well-being*) mahasiswa?

## **C. Batasan Masalah**

Agar tidak terjadi kerancuan dan mempermudah pembahasan dalam penelitian ini, maka penelitian membatasi masalah penelitian ini pada:

1. Focus penelitian ini pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa Ma'had AL-Jami,ah.
2. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di asrama selama minimal 3 tahun dan maksimal 4 tahun.

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Kesejahteraan Psikologi (*psychological well-being*) pada mahasiswa yang tinggal di asrama.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan tentang *psychological well-being* pada mahasiswa terhadap ilmu pengetahuan yang masih terkait.

2. Hasil Penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran dan referensi bagi penelitian-penelitian yang akan datang dalam konteks perkembangan karakter sosial pada mahasiswa yang tinggal di asrama.

b. Manfaat praktis

1. Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para mahasiswa dan dosen di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat maupun orang tua mahasiswa tentang gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa yang tinggal di asrama.

## **F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu**

Untuk menghindari munculnya asumsi duplikasi hasil penelitian, maka penelitian perlu memberikan pemaparan tentang beberapa karya yang telah ada, yang memiliki kemiripan dengan objek penelitian yang akan dilakukan peneliti.

1. Penelitian yang dilakukan Fera Novita Sari pada tahun 2018, yaitu penelitian yang berjudul “*Gambaran Subjective Well-Being Pada Lansia Di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Provinsi Bengkulu*” hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa evaluasi kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dimiliki lansia sudah baik secara kebutuhan dasar saja seperti pangan, papan, dan sandang. Namun, tidak secara psikologis (kebahagian hati) keadaan hati selalu merasa gelisah dan tidak tentram karena jauh dari keluarga yang dicintainya, sering memendam kerinduan yang sebenarnya

perasaan rindu tersebut harus terealisasikan untuk secepatnya bertemu kepada keluarga. Faktor lansia memilih tinggal di BPPLU adalah faktor internal artinya keinginan sendiri karena ingin bersantai, kerabat dekat yang jauh, mudah tersinggung, takut merepotkan anak-anak dan menantuninya, sedangkan perekonomian anak yang masih kurang, serta ingin fokus dengan beribadah. Faktor eksternal yakni diantar oleh anaknya dengan alasan kurangnya perekonomian yang dimiliki, diantar pak RT setempat dimana tinggal sebelumnya, diajak teman dan ada yang awalnya coba-coba mau tinggal di panti.<sup>4</sup>

2. Penelitian yang dilakukan Heri Setiawan pada tahun 2014 “*Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang*” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah guru honorer sekolah dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang yang berjumlah 67 orang. Penelitian ini menggunakan total sampling yang berjumlah 67 guru honorer sekolah dasar. Data penelitian diambil menggunakan skala psychological well-being, dengan jumlah item 57 yang valid dengan koefisien alpha cronbach reliabilitasnya sebesar 0,950. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif dengan metode statistik deskriptif prosentase.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Fera Novita Sari, “*Gambaran Subjective well-Being Pada Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Provinsi Bengkulu*” Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu (Bengkulu,2018) hlm.VII

<sup>5</sup> Tia Ramadhani, Djunaedi dan Atiek Sismiati S. “*Kesejahteraan Psikologis (Psychological WellBeing) Siswa Yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta)*” Jurnal Bimbingan Konseling (Vol.5,No.1,2016) hlm.VII

3. Penelitian yang dilakukan Tia Ramadhani, Djunaedi dan Atiek Sismiati S. pada tahun 2016, yaitu penelitian yang berjudul *Kesejahteraan Psikologis (Psychological WellBeing) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta)*” Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kesejahteraan psikologis siswa yang orangtuanya bercerai di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta. Sampel penelitian ini adalah 33 siswa yang memiliki latar belakang orangtua bercerai. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner kesejahteraan psikologis. Hasil uji validitas didapatkan 46 butir pernyataan valid dan 22 butir pernyataan yang drop. Uji reliabilitas dari instrumen ini didapat sebesar 0.928 yang berarti instrumen ini memiliki reliabilitas tinggi dan dapat dipercaya.<sup>6</sup>

## **G. Sistematika Penulisan**

- BAB I      Pendahuluan, yang terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Kajian Penelitian Terdahulu, dan Sistematika Penulisan.
- BAB II      Landasan Teori, Kajian Teoritis tentang *Psychological Well-Being* dan Kajian Teoritis tentang Mahasiswa yang tinggal di Asrama

---

<sup>6</sup> Heri Setiawan “*Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang*” Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (Semarang,20140 Hlm.108)

- BAB III Metode Penelitian, mencakup hal-hal yang berkaitan dengan Pendekatan dan Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Teknik Penentuan Informan, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data dan Keabsahan Data.
- BAB IV Deskripsi Temuan dan Pembahasan, terdiri dari Temuan Penelitian, Pembahasan Hasil Penelitian.
- BAB V Penutup, yang terdiri dari Kesimpulan Hasil Penelitian dan Saran.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Tinjauan Tentang *Psychological Well-being*

##### 1. Pengertian *Psychological well-being*

Dalam Kamus Lengkap Psikologi, dikatakan bahwa *psychological* (psikologis) adalah sesuatu yang menyinggung psikologi atau mencirikan sebarang kejadian, seperti yang ada dalam bidang psikologi, yang asal-usulnya adalah mental.<sup>7</sup>

Menurut Aspinwall kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya menurut Schultz kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat.

Menurut Snyder kesejahteraan psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam obyek ataupun orang lain.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan

---

<sup>7</sup> James P. Chaplin, "*Kamus Lengkap Psikologi*" Jakarta: Rajawali Pers, 2014, Hlm.203

yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin.<sup>8</sup>

Menurut Ryff dalam Heri Setiawan bahwa tingkat *psychological well-being* seseorang berkaitan dengan tingkat pemfungsian positif yang terjadi dalam hidup orang tersebut. Dengan kata lain, *psychological well-being* seseorang akan berkaitan dengan *psychological functioning* atau kemampuan berfungsi secara psikologis orang tersebut dalam menjalani hidupnya. Ketika individu memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik maka ia mampu berfungsi secara psikologis dengan baik.<sup>9</sup>

Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi kesehatan psikologis individu, dimana kesejahteraan psikologis merupakan sebuah konstruk dalam psikologi. Konstruk tersebut merupakan suatu kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, dan mengontrol lingkungan eksternal.<sup>10</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi dimana tidak adanya

---

<sup>8</sup> Tia Ramadhani, Djunaedi dan Atiek Sismiati S. "Kesejahteraan Psikologis (*Psychological WellBeing*) Siswa Yang Orangnya Bercerai (*Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta*)" *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol.5,No.1,2016) hlm.109-110

<sup>9</sup> Heri Setiawan "Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang" *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang* (Semarang,2014) Hlm.2

<sup>10</sup> Ifah Afifah Dayyanah Al Rahmah dan Lisnawati "Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Spiritualitas Siswa di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren dan Non Pesantren" *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 2, 2018, Hlm.208

gangguan mental yang terjadi pada diri seseorang, dan bagaimana seseorang tersebut juga mampu mengendalikan diri dan memiliki kondisi psikologis yang stabil dan positif, adapun hal-hal yang dilakukan oleh seseorang agar dapat mengendalikan diri adalah sebagai berikut:<sup>11</sup>

**a. Shalat.**

Shalat adalah pencegah perbuatan keji, mungkar dan zalim. Ia merupakan pangkal ikatan dengan Allah SWT. Dalam hal ini Rasulullah saw pernah bersabda kepada bilal ibn rabah, "tenangkanlah kami dengan shalat, wahai bilal." saat itu bilal ibn rabah mengumandangkan adzan. Kemudian, Rasulullah saw menunaikan shalat bersama para sahabat, dengan shalat semuanya merasa tenang dan aman. Dalam hadis lain Rasulullah saw bersabda, "kemarahan itu berasal dari setan. Karena setan adalah mahluk api." maksudnya setan mahluk yang tercipta dari api, sedangkan api matinya dengan air, maka seorang muslim harus bewudhu. Karena air wudhu dapat memadamkan api kemarahan. Setelah itu, hendaknya dia shalat karena Allah dengan penuh ketenangan, ketenangan itulah yang akan membawa kepada kondisi kejiwaan yang paling baik dan stabil.

---

<sup>11</sup> Dr Ibrahim Elfiky, "*Terapi Kebiasaan Positif*" Tangerang: Betara Aksara Cahaya, 2019, Hlm.144-146

### b. Puasa.

Puasa merupakan sarana mendidik nafsu, orang yang ahli puasa mengetahui betul sebab puasanya. Karenanya, dia tidak akan membiarkan pengaruh-pengaruh dari luar, baik pengaruh yang berasal dari seseorang, sesuatu atau suatu tempat yang sekiranya dapat merusak kondisi psikologisnya dan kehilangan nilai puasanya. Seperti halnya terhadap pengaruh-pengaruh yang datang dari luar, orang yang suka berpuasa tidak akan membiarkan pengaruh-pengaruh yang datang dari dalam dirinya, seperti berbicara atau berpikir negatif tentang dirinya, yang berakibat timbulnya kemarahan, ketegangan dan kegelisahan, sehingga dia kehilangan nilai puasanya. Karenanya orang yang mampu mengendalikan dirinya mengetahui pasti kehebatan dan kekuatan puasa dalam mengendalikan nafsunya.

### c. Bersikap toleran.

Dalam surat an-nur, Allah swt. Telah berfirman : 22

وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ  
وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلِيَعْفُوا وَيَلِصَحُوا أَلَّا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ  
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

*"Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat-Nya, orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampuni mu? Dan Allah adalah maha pengampun lagi maha penyayang." (Q. S. An-Nur:22).*

Ayat ini berhubungan dengan sumpah Abu Bakar r.a. bahwa Dia tidak akan memberi apa-apa kepada kerabatnya ataupun orang lain yang

terlibat dalam menyiarkan berita bohong tentang diri 'Aisyah. Maka turunlah ayat ini melarang beliau melaksanakan sumpahnya itu dan menyuruh mema'afkan dan berlapang dada terhadap mereka sesudah mendapat hukuman atas perbuatan mereka itu.

Senada dengan itu, Rasulullah saw, juga telah bersabda "sayangilah makhluk yang ada dimuka bumi, niscaya kalian akan disayangi oleh makhluk yang ada dilangit."

Selanjutnya nabi isa a.s juga pernah menyebutkan, "siapa yang menodaimu pada kaki kananmu, maka palingkanlah padanya kaki yang kiri."

Al-Manfaluthi mengemukakan, "Maafkanlah saudaramu jika telapak kakinya terpeleset, sebab tak ada satu pun manusia yang lepas dari kesalahan."

## **2. Aspek *Psychological well-being***

Menurut Ryff bahwa *psychological well-being* dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Ryff juga mengatakan seseorang dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* ketika dapat berfungsi positif secara psikologis.

Dimensi-dimensi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) menurut Ryff terdiri dari enam karakteristik, yaitu sebagai berikut:

- a. Penerimaan diri, penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya kemampuan tersebut memungkinkan untuk seseorang bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang

dijalani. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri baik positif maupun negatif dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

- b. Hubungan positif dengan orang lain, individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain tinggi atau baik, ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya, dengan orang lain, dan juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat. Aspek ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan mencintai orang lain. Sebaliknya individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan positif dengan orang lain sulit bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain menandakan bahwa ia kurang baik dalam aspek ini.<sup>12</sup>
- c. Otonomi, aspek otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang memiliki aspek otonomi yang baik adalah individu yang mampu untuk menolak tekanan sosial, berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. Sedangkan individu yang kurang baik dalam aspek otonomi akan selalu memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain dan cenderung bersifat konformis.

---

<sup>12</sup> Ryff, Carol D, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia" *Special Article Psychother Psychosom* (DOI: 10.1159/000353263,2014) hlm.12

- d. Penguasaan terhadap lingkungan, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Ia memiliki kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam aspek ini mampu memanipulasi keadaan sehingga dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Individu yang kurang baik dalam aspek ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.<sup>13</sup>
- e. Tujuan hidup, dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang memiliki keterarahan dalam hidup memiliki perasaan bahwa kehidupan yang dijalani saat ini dan masa lalu memiliki keberartian memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki aspek tujuan hidup yang baik. Seseorang yang kurang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam kehidupan masa lalunya, dan tidak memiliki kepercayaan yang membuat hidup lebih berarti.
- f. Pertumbuhan pribadi, dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam

---

<sup>13</sup> Wahyu Kusbadini Veronika Suprapti, "Psychological Well Being Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran" Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial (Vol.3,No.2,2014) hlm.83

diri, dan berkembang sebagai seorang manusia. Salah satu hal penting dalam aspek ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan dengan pengalaman. Seseorang yang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh menyadari potensi yang ada dalam diri. Dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Individu yang kurang baik dalam aspek ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.<sup>14</sup>

Jadi dapat disimpulkan seseorang yang memiliki *psychological well-being* adalah orang yang mampu berpikir positif dan mengetahui bahwa kekuatan berpikir positif dalam memandang sesuatu dan memfokuskan perhatian terhadap solusi dan alternative dalam menyelesaikan berbagai masalah, sehingga dapat membuatnya hidup dalam pikiran dan jiwa yang tetap tenang dan membantunya menghadapi tantangan untuk mencapai kesahjeraan bagaimanapun beratnya kesulitan, kebiasaan berpikir positif akan menjadi tabiat yang kuat bagi kepribadian orang sukses. Selain berpikir positif, sifat-sifat kepribadian positif juga perlu ditanamkan dalam diri seseorang agar memiliki *psychological well-being*, Ada sepuluh sifat utama yang menjadi ciri khas kepribadian positif, sifat itu akan membantu

---

<sup>14</sup> Susanti, "Hubungan Harga Diri Dan Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Bidang Pekerjaan" Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (Vol.1,No.1,2012) hlm.3

seseorang mewujudkan cita-cita, serta memberi kebahagiaan, ketenangan, dan ketenteraman jiwa maupun kesahjetraan, yaitu:<sup>15</sup>

1. Beriman memohon bantuan dan tawakal kepada Allah, kepribadian positif adalah kepribadian yang beriman kepada Allah, tawakal kepadanya, dan meminta pertolongan kepadanya, disetiap waktu. Allah berfirman:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

*“Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad maka tawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang tawakal kepadanya” (QS ali imran:159)*

2. Nilai-nilai luhur, pribadi yang sukses hidup dengan nilai-nilai luhur. Sebesar apapun pengaruh dan godaan ia akan selalu menjauh dari perilaku negatif seperti bohong, menggunjing, mengadu domba, memfitnah, merokok, serta segala yang membahayakan kesehatan dan menjauhkan dari Allah. Kepribadian yang sukses memiliki ciri ciri yang amanah, menyukai kebaikan, murah hati, bergantung pada Allah dan selalu meneladani akhlak Rasulullah saw dan orang-orang saleh.
3. Cara pandang yang jelas, pribadi yang sukses tahu betul apa yang diinginkan dalam jangka pendek, menengah dan panjang. Ia tahu alasan

---

<sup>15</sup> Dr Ibrahim Elfiky, “*Terapi Berpikir Positif*”, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2017, Hlm.222-225

menginginkan sesuatu kapan menginginkannya dan bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. Ia selalu merencanakan aktivitasnya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. Ia selalu merencanakan aktivitasnya dengan fleksibel hingga berhasil mewujudkan apa yang diinginkan.

4. Keyakinan dan proyeksi positif, pribadi positif tahu betul kekuatan hukum keyakinan dan prediksi. Ia menyadari sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang diyakini dan diproyeksikan mewujudkan sesuai dengan keyakinan dan proyeksi itu. Keyakinan dan proyeksi ini terkait erat dengan iman pada Allah dan dengan pengetahuan bahwa Allah tidak akan menyalahkan pahala bagi orang-orang yang berbuat baik.
5. Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, pribadi yang sukses mengetahui kekuatan hukum konsentrasi dan cara mengesampingkan hal-hal lain agar tetap fokus pada sesuatu yang diinginkan. Karena itu, ia menyampaikan konsentrasi pada berbagai kemungkinan jalan keluar. Ia mengetahui bahwa segala masalah pasti ada penyelesaian secara spritual. Ia hadapi segala sesuatu dengan santai kemudian dipahami secara positif. Ia terus berpikir seperti itu apapun pandangan orang lain dan pengaruh yang ada, sampai ia benar-benar berhasil menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.
6. Belajar dari masalah dan kesulitan, pribadi yang sukses tidak hanya fokus pada pemecahan masalah, tapi bagaimana dapat mengambil pelajaran

dari setiap masalah yang dihadapi. Pelajaran itu akan ia gunakan untuk merencanakan masa depan. Dengan demikian, ia mengolah masalah menjadi keahlian, keterampilan dan pengalaman yang dapat diandalkan.

7. Tidak membiarkan masalah dan kesulitan memengaruhi kehidupannya, ada tujuh aspek kehidupan utama, yaitu spiritualitas, kesehatan individual, keluarga, sosial, karier, dan finansial. Ketika pribadi positif menghadapi masalah keuangan atau karier, ia tidak akan rela membiarkan masalah tersebut memengaruhi aspek kehidupan yang lain. Ia sikapi segala masalah dengan wajar dan tidak dapat berlebihan. Karena itu, hidupnya menyenangkan dan selalu dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.
8. Percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan, pribadi yang sukses tahu betul bahwa perubahan tidak dapat dihindari. Karena tahu tujuan yang diinginkan, ia menyusun rencana berdasarkan segala kemungkinan, lalu direalisasikan dalam tindakan nyata. Ia juga selalu melakukan sesuatu dengan kepercayaan pada Allah sepenuhnya.
9. Hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran. Pribadi yang sukses tahu betul bahwa tanpa cita-cita pasti hidup ini terasa sangat sempit. Tanpa cita-cita seseorang akan hilang ditelan gelombang kesulitan, perasaan negatif, pikiran negatif, dan berbagai aneka penyakit kejiwaan atau fisik. Pribadi yang sukses tahu bahwa cita-cita adalah fondasi kemajuan. Tanpa cita-cita segala sesuatu akan terhenti. Tanpa perbuatan dan perjuangan kemajuan tidak akan pernah terjadi. Karena itu pribadi

yang sukses selalu berusaha keras dalam mengejar cita-cita dan menghadapi tantangan hidup. Ketika ia berpikir tentang segala kemungkinan ia bersabar menghadapi kesulitan terjadi. Karena, dasar kepribadiannya adalah Cinta pada Allah, tawakal kepadanya, dan yakin bahwa dia tidak akan menyia-nyiakan pahala bagi orang yang berbuat baik.

10. Pandai bergaul dan suka membantu orang lain, pribadi yang sukses suka bergaul pada siapa saja dan ia dekat dengan hati siapa saja. Ia juga menyukai cara-cara positif, seperti menghormati orang lain hingga mudah diterima, dan tidak pernah berusaha menguasai orang lain. Ia mencintai orang lain dan suka membantu mereka. Tangannya selalu terulur untuk membantu siapa saja, bantuan harta, waktu dan pelajaran. Kepribadian yang sukses tahu betul bahwa orang bisa mati tapi pikirannya akan tetap hidup dan membantu orang lain. Karena itu ia tidak pelit untuk memberikan bantuan. Sudah barang tentu masih banyak sifat terpuji yang dimiliki orang dengan kepribadian yang sukses, sifat-sifat inilah yang mampu mendukung anda mencapai kesahjataan psikologis.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological well-being***

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) seseorang menurut Ryff antara lain:

- a. Faktor Demografis Faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.
- b. Dukungan Sosial Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.
- c. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.
- d. *Locus Of Control (LOC)* *Locus Of Control* didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).<sup>16</sup>

Selain dari pendapat Ryff tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu:

---

<sup>16</sup> Tia Ramadhani, Djunaedi dan Atiek Sismiati S. "Kesejahteraan Psikologis (*Psychological WellBeing*) Siswa Yang Orangnya Bercerai (*Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta*)" *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol.5,No.1,2016) hlm.110-111

### 1. Perangai/watak

Perangai biasanya diinterpretasikan sebagai sifat dasar dan universal dari kepribadian, dianggap menjadi yang paling dapat diturunkan dan ditunjukkan sebagai faktor yang stabil didalam kepribadian seseorang. Perangai yang stabil biasanya lebih bisa memahami diri dengan apa yang diinginkan sehingga perasaan bahagia hadir didalam individu tersebut.

### 2. Sifat.

Sifat ekstrovet berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif atau mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.

### 3. Karakter Pribadi Lain

Karakter pribadi lain seperti optimism dan percaya diri berhubungan dengan *subjective well-being*. Orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.

### 4. Hubungan Sosial

Hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan *subjective well-being*, karena dengan adanya hubungan yang positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional. Pada

dasarnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan bawaan. Kebahagiaan juga berarti menyadari bahwa semua orang terikat dalam persaudaraan, terbuka dengan orang-orang baru semakin merasa aman. Maka tidak ada salahnya untuk bersikap ramah.

## 5. Pendapatan

Kepuasan hidup bertambah seiring meningkatnya pendapatan pribadi maupun Negara bersangkutan. Meskipun begitu ketimbang uang perasaan bahagia lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, keberadaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan. Uang bukanlah segala-galanya, uang yang berlimpah tidak secara otomatis menjamin kebahagiaan, hal yang diinginkan adalah mempunyai kesempatan untuk berkumpul dengan keluarga, rasanya hidup menjadi bahagia, karena uang adalah sarana bukan tujuan.

Pengangguran.

Adanya masa pengangguran dapat menyebabkan berkurangnya *subjective well-being* walaupun pengangguran adalah penyebab besar adanya ketidakbahagiaan, namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengangguran mengalami ketidakbahagiaan.

## 6. Pengaruh sosial atau budaya

Perbedaan kekayaan Negara, bahwa dapat menimbulkan *subjective well-being* yang tinggi karena biasanya Negara yang kaya

menghargai hak asasi manusia, memungkinkan orang yang hidup disitu untuk berumur panjang dan memberikan demokrasi<sup>17</sup>

## **B. Tinjauan tentang Mahasiswa Asrama**

### **1. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa terdiri dari dua kata yaitu, maha yang berarti besar, dan siswa yang berarti orang yang sedang mengikuti pembelajaran. Menurut Harun Gafur mahasiswa adalah orang yang terdaftar sebagai siswa diperguruan tinggi, memiliki kartu tanda mahasiswa atau yang sering disebut KTM, dan diakui oleh pemerintah serta mampu mencari ilmu sendiri karena sudah dewasa. Pengertian mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI N0.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu.

Selanjutnya menurut sarwono mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran diperguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa juga merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual dan cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan predikat.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Fera Novita Sari, “*Gambaran Subjective well-Being Pada Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Provinsi Bengkulu*” Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu (Bengkulu,2018) hlm.26-29

<sup>18</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung:Rasi Terbit,2015) hal.15-17

## 2. Pengertian Asrama

Dalam konteks Indonesia, menurut KBBI, Asrama merupakan bangunan tempat tinggal bagi kelompok orang untuk sementara waktu, terdiri atas sejumlah kamar, dan dipimpin oleh seorang kepala asrama. Berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 40/1981 Asrama mahasiswa diartikan sebagai suatu lingkungan perumahan sebagai tempat tinggal mahasiswa, yang dalam perkembangan lebih lanjut, dimungkinkan memiliki sarana lingkungan untuk melengkapinya, seperti perpustakaan, pengadaan buku, kantin, olah raga dan sarana lainnya yang diperlukan yang dikelola oleh mahasiswa dalam bentuk koperasi, biasanya asrama mahasiswa umumnya dipisahkan berdasarkan gender dan dibagi ke dalam asrama putra dan asrama putri.<sup>19</sup>

Pondok atau biasa disebut dengan asrama santri (peserta didik), istilah pondok pada awal perkembangannya berasal dari kata funduq yang berarti ruang tidur sederhana yang sengaja disediakan kyai (pembina asrama) bagi mereka yang bertempat tinggal jauh dan berharap ingin menetap karena ingin belajar keagamaan dilingkungan pesantren. Dalam satu ruangan atau kamar tidur, biasanya berisi lebih dari dua atau tiga orang.

Asrama merupakan ciri khas tradisi pesantren yang membedakan dengan sistem pendidikan tradisional di masjid-masjid yang berkembang di kebanyakan wilayah islam negara-negara lain. asrama tempat tinggal santri biasanya dipisah dengan rumah pembina asrama, tetapi masih dalam

---

<sup>19</sup> Rezky DIningrat Khan dan Ratri Wulandari, “*Studi Komparasi Fasilitas dan Standar Asrama di Indonesia*” Jurnal Desain Interior & Desain Produk, (Vol.1 No.2 Agustus 2016), hal.195

satu lingkup asrama, dipisah juga dengan masjid dan ruang-ruang madrasah. Keberadaan kamar-kamar diasrama tidak berjauhan satu sama lainnya.<sup>20</sup>

Asrama berusaha menjadi lingkungan yang senantiasa mewujudkan suasana “kehidupan keluarga” di mana rasa kasih sayang dan kehidupan keagamaan dapat diwujudkan secara wajar. Mungkin membentuk suasana seperti ini cukup sulit atau bahkan hampir tidak mungkin secara sempurna, namun upaya ke arah itu hendaknya diusahakan. Untuk itulah, sering kita mendapatkan bangunan asrama, tahanan, manajemen dan tata kehidupan di dalamnya diatur menurut pola kehidupan suatu keluarga<sup>21</sup>

### **3. Kegiatan Keagamaan Asrama**

Dalam konteks Indonesia, menurut KBBI, kegiatan dapat diartikan sebuah aktivitas, usaha, atau Pekerjaan. Kalau dilihat dari aspek sosiologi, kegiatan dapat diartikan dengan dorongan atau perilaku dan tujuan yang terorganisasikan atau hal-hal yang dilakukan oleh manusia.

Sedangkan Agama dalam KBBI adalah ajaran, sistem yang mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada Tuhan Yang Mahakuasa serta tata kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dan manusia serta lingkungan. Jadi, keagamaan adalah sifat-sifat yang terdapat dalam agama atau segala sesuatu mengenai Agama.

---

<sup>20</sup> Rahmawati Nurdin, *Peran Pembina Asrama Dalam Pelaksanaan Program Pengembangan Kepribadian Berbasis KeIslam di Asrama Putri Man 1 Bandar Lampung*, Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, (Lampung,2018) hal 27

<sup>21</sup> Arfita Aimmatu Rosyidah, *Pengaruh Pola Asuh Asrama Dan Metode Ta'ziran Terhadap Perkembangan Sikap Keagamaan Santri Pondok Pesantren Ali Muttaqin Patihan Wetan Babadan Ponorogo*, Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo (Ponorogo,2018) hal 3

Jadi, kegiatan keagamaan merupakan segala bentuk kegiatan yang terencana dan terkendali berhubungan dengan usaha untuk menanamkan bahkan menyebarkan nilai-nilai keagamaan. Untuk pelaksanaannya bisa dilakukan perorangan atau kelompok.<sup>22</sup>

Melalui hasil wawancara dan pengamatan peneliti, maka peneliti dapat menjabarkan macam-macam kegiatan keagamaan yang dilakukan para mahasiswa yang tinggal diasrama putri maupun putra IAIN Bengkulu, sebagai berikut:

### 1. Sholat Berjamaah

Perkataan shalat dalam pengertian bahasa arab berarti "do'a", sebagaimana tertera dalam Firman Allah SWT surah At-Taubah: 103

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“...Dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka...” (At-Taubah: 103)

Menurut istilah syara' shalat ialah ibadah dalam bentuk perkataan dan perbuatan tertentu dengan menghadirkan hati secara ikhlas dan khusyu dimulai dengan takbir dan di akhiri dengan salam menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan syara'.<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Sri Mulyani, *Peran Pembina Asrama Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Religius Melalui Kegiatan Keagamaan Pada Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Islam Tenganan*, Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga (Salatiga, 2019) hal 33

<sup>23</sup> Abdul Kadir Nuhyanan, Muhammad Kuat Sukardiyono, Abdul Hakim, “*pedoman dan tuntunan shalat lengkap*” (Gema Insani:2002) hlm 19

Seperti yang kita ketahui shalat merupakan kewajiban bagi tiap muslim yang sudah akil dan balig. Shalat bukan hanya rutinitas ibadah yang dikerjakan lima waktu dalam sehari. Sebab shalat menjadikan bukti keimanan dan ketaatan seorang muslim dalam menjalankan perintah Allah SWT. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam surah Al-Ankabut :

45

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan” (Al-Ankabut : 45)*

Shalat fardhu biasanya bisa dilakukan secara sendiri maupun berjamaah. Shalat berjamaah adalah perkara yang sangat penting dalam shalat fardhu. Karena shalat berjamaah merupakan simbol persatuan umat islam, menjadi sarana menjalin silaturahmi, dan mempererat hubungan sesama muslim. Selain itu, di dalam shalat berjamaah terkandung banyak manfaat. Abdullah bin Umar meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda :

“Shalat berjamaah lebih baik daripada shalat sendirian sebanyak dua puluh tujuh derajat” (HR.Muslim,Nasa’i,dan lainnya).

Dari hadist di atas, kita bisa melihat bahwa pahala shalat berjamaah dilipatgandakan sebanyak 27 derajat. Hal ini tentu merupakan suatu anugrah besar dari Allah SWT. Serta merupakan suatu kerugian besar bagi orang-orang yang enggan mendatangi masjid untuk shalat berjamaah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa yang tinggal di asrama, shalat jamaah yang dilakukan di asrama IAIN Bengkulu adalah, shalat maghrib, isya dan shubuh.

## **2. Hafal Al-Qur'an**

Al-Qur'an merupakan sumber utama ajaran Islam, dan juga merupakan pedoman hidup bagi setiap manusia. Al-Qur'an bukan sekedar memuat petunjuk tentang hubungan manusia dengan Tuhannya, tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan sesamanya, bahkan hubungan manusia dengan alam sekitarnya. Dengan demikian, untuk dapat memahami ajaran Islam secara sempurna, maka langkah pertama yang harus dilakukan adalah memahami Al-Qur'an.<sup>24</sup>

Dari pengertian diatas, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an adalah suatu petunjuk dan sumber ajaran islam yang harus dipelajari dan dipahami, agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>24</sup> Wahyuddin dan M.Saifulloh, "*Ulum Al-Quran, Sejarah Dan Perkembangannya*" Jurnal Sosial Humaniora, (Vol 6 No.1 Juni 2013), hal 20

Sebagaimana dalam Firman Allah SWT dalam surah Ali-Imran :138

هَذَا بَيَانٌ لِّلنَّاسِ وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ

“(Al Quran) ini adalah penerangan bagi seluruh manusia, dan petunjuk serta pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa”. (Ali-Imran :138)

Ada banyak hal yang bisa dilakukan dalam mempelajari dan memahami Al-Qur’an, yakni dengan cara membaca Al-Qur’an, mempelajari tentang ilmu-ilmu Al’Qur’an, dan bisa juga dilakukan dengan cara Menghafal Al-Qur’an.

Hal inilah yang diterapkan Mahad Al-Jamiah IAIN Bengkulu, yakni menerapkan kegiatan keagamaan tentang menghafal Al-Qur’an, sehingga mahasiswa yang tinggal di Asrama harus mampu menghafal Al-Qur’an, yang ditargetkan 2 juz setiap semesternya.

### 3. Muhadharah

Istilah muhadharah dalam bahasa Arab berasal dari kata hadhoro yahdhuru yang berarti hadir, mendapat imbuhan mim dalam mashdar menjadi muhadharah yang artinya ceramah atau pidato. Pidato bisa disamakan dengan retorika (Yunani) atau public speaking (Inggris). Pidato merupakan seni penyampaian berita secara lisan yang isinya bisa berbagai macam.

Muhadharah bisa juga diartikan sebagai latihan berpidato, yaitu pengungkapan pikiran dalam bentuk katakata yang ditunjukkan kepada

orang banyak, atau wacana yang disiapkan untuk diucapkan di depan publik, dengan maksud agar pendengar dari pidato tadi dapat mengetahui, memahami, menerima serta diharapkan bersedia melaksanakan segala sesuatu yang disampaikan kepada mereka. Lebih mudahnya muhadharah adalah kegiatan latihan berpidato atau berbicara di depan banyak orang.<sup>25</sup>

Muhdharah juga merupakan salah satu kegiatan keagamaan yang ada di Ma'had Al-Jami'ah, dimana setiap minggunya mahasiswa yang bertugas sebagai pelaksana muhadharah biasanya bergantian melakukan tugas masing-masing, seperti marawis, sholawat, syahril qur'an, tari dan lainnya.

---

<sup>25</sup> Erma Syariah Nuraliffah, Nia Kurniati Syam, dkk, *Pengaruh Kegiatan Muhadharah terhadap Peningkatan Skill Public Speaking Siswa Majelis Ta'lim Al – Faatih Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung Barat, Prosiding Komunikasi Penyiaran Islam*, (Vol.6 No.2 Tahun 2020) hal 2

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan metode deskriptif kualitatif. *Cresswell* menyatakan penelitian kualitatif sebagai suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden dan melakukan studi pada situasi alami. Penelitian kualitatif merupakan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif.

Proses dan makna (perspektif informan) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif.<sup>26</sup> Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.<sup>27</sup> Dapat dikatakan merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa yang terjadi pada saat sekarang atau masalah aktual.

Dengan menggunakan metode ini, maka peneliti mendapatkan data tentang *Psychological Well-being* mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah secara utuh dan dapat dideskripsikan dengan jelas sehingga hasil penelitian ini benar-benar sesuai dengan kondisi lapangan yang ada.

---

<sup>26</sup> Noor Juliansyah, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 34.

<sup>27</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hal. 21.

## **B. Waktu dan Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan waktu selama 1 bulan terhitung sejak perbaikan proposal. Lokasi penelitian berada di kampus IAIN Bengkulu, yakni lebih rincinya penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 26 juni hingga 27 juli 2021 di asrama mahad al-jamiah IAIN Bengkulu.

## **C. Subjek Penelitian**

Pemilihan informan diambil dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sumber informasi (informan) didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya yang dilandasi dengan tujuan atau pertimbangan tertentu.

Adapun mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu sebanyak 63 orang dari angkatan 2017 dan 2019. Mahasiswa angkatan 2017 ada 18 orang, Mahasiswa angkatan 2018 ada 20 orang, Mahasiswa angkatan 2019 ada 25 orang, kriteria yang akan digunakan dalam menentukan informan penelitian ini, yaitu:

1. Mahasiswa yang belum pernah menghafal Al-Qur'an sebelum tinggal di Ma'had Al-Jamiah.
2. Mahasiswa yang berasal dari Sekolah Menengah Atas (SMA) atau mahasiswa yang bukan berasal dari sekolah pesantren atau madrasah.
3. Mahasiswa yang telah tinggal di asrama minimal 3 tahun dan maksimal 4 tahun.

4. Jangka waktu selama minimal 3 tahun menandakan memiliki kemampuan menjalin hubungan yang positif dan mampu menggali serta mengembangkan diri semaksimal mungkin selama tinggal di asrama.
5. Mahasiswa yang bersifat kooperatif dan dapat memberikan informasi yang dibutuhkan serta bersedia di wawancarai secara sukarela.

Jadi, berdasarkan kriteria di atas maka jumlah informan dalam penelitian ini adalah 11 orang mahasiswa yang tinggal di asrama Mahad Al-Jami'ah IAIN Bengkulu.

#### **D. Sumber Data**

Sumber data yang di dapatkan peneliti terbagi menjadi dua, yakni:

1. Sumber data primer, adalah sumber data yang diperoleh secara langsung dari objek yang diteliti oleh peneliti. Adapun sumber data primer dari penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di asrama IAIN Bengkulu.
2. Sumber data skunder, adalah data-data yang diperoleh dari media perantara atau secara tidak langsung, berupa informasi yang akan melengkapi data primer, guna menunjang penelitian. Adapun sumber data yang dimaksud adalah skripsi, tesis, artikel, film, maupun literatur yang relevan dengan bahasan penelitian.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Sebagaimana diketahui penelitian ini membahas tentang “*Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Ma’had AL-Jami,ah” Untuk memperoleh data diperlukan berbagai metode, oleh karena itu didalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa metode sebagai berikut:

## **1. Metode Observasi**

Metode observasi adalah metode atau cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati individu kelompok atau secara langsung. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap objek penelitian. Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang perilaku manusia di kehidupan nyata. Peneliti menggunakan metode ini untuk mengamati secara langsung *Psychological Well-Being* mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu, dalam hal ini untuk mencari informan peneliti melakukan pendataan siapa-siapa saja mahasiswa yang tinggal di asrama dengan melakukan suatu observasi untuk melihat secara langsung berapa banyak mahasiswa yang tinggal di asrama dan peneliti melihat suatu permasalahan yang dialami mahasiswa di asrama.

## **2. Metode *Interview* (wawancara).**

Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai, melalui komunikasi langsung. Dapat pula dikatakan bahwa wawancara merupakan percakapan tatap muka antara pewawancara dengan sumber informasi,

dimana pewawancara bertanya langsung tentang suatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya.<sup>28</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara terencana-tidak terstruktur, adalah apabila peneliti atau pewawancara menyusun rencana (*schedule*) wawancara yang mantap, tapi tidak menggunakan format dan urutan yang baku.<sup>29</sup>

Wawancara terencana-tidak terstruktur ini menggunakan pertanyaan yang bersifat membantu dan terbuka, agar setiap pertanyaan memiliki jawaban yang konkret dan mendetail. Dimana pewawancara melakukan penggalian secara mendalam mengenai *psychological well-being* mahasiswa yang tinggal di asrama, penggalian yang dilakukan untuk mengetahui pendapat mereka berdasarkan *perspective respondent* dalam memandang sebuah permasalahan yang dialami, dalam pertanyaan wawancara menggunakan enam aspek, yakni aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi.

### **3. Metode Dokumentasi**

Metode dokumentasi merupakan catatan atau karya tentang suatu yang sudah berlalu. Dokumen tentang peristiwa atau kejadian dalam situasi sosial yang sesuai dan terkait dengan fokus penelitian adalah sumber

---

<sup>28</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta:Kencana, 2017) hal 372

<sup>29</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta:Kencana, 2017) hal 377

informasi yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif. Dokumen dapat berupa teks tertulis, artefacts, gambar maupun foto. Dokumen tertulis dapat pula berupa sejarah kehidupan, biografi, karya tulis dan cerita.<sup>30</sup> Dalam penelitian ini dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data-data yang berkenaan dengan informan penelitian yang berupa foto, data atau bukti wawancara pada saat peneliti mewawancarai informan.

#### **F. Teknik Keabsahan Data**

Teknik keabsahan data merupakan metode atau cara peneliti dalam sebuah penelitian untuk menguji kembali kebenaran data yang diperoleh, sehingga data yang disajikan dapat dipertanggung jawabkan sampai tidak ada lagi keraguan dan perbedaan dari data yang ditemukan peneliti dengan data yang ada dilapangan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik keabsahan data berupa triangulasi. Triangulasi pada hakikatnya merupakan pendekatan multi metode yang dilakukan peneliti pada saat mengumpulkan dan menganalisis data. Ide dasarnya adalah bahwa fenomena yang diteliti dapat dipahami dengan baik sehingga diperoleh kebenaran tingkat tinggi jika dilihat dari berbagai sudut pandang. Ada 4 jenis triangulasi yakni:

1. Triangulasi sumber data, yang dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan, yaitu orang-orang yang terlibat langsung dengan objek penelitian.

---

<sup>30</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta:Kencana, 2017) hal 391

2. Trianggulasi pengumpulan data, dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan.
3. Trianggulasi metode, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bermacam-macam metode pengumpulan data (observasi, wawancara dan dokumentasi).
4. Trianggulasi teori, dilakukan dengan cara mengkaji berbagai teori relevan, sehingga dalam hal ini tidak digunakan teori tunggal tapi dengan teori jamak.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penulisan skripsi ini adalah teknik analisis deskriptif. Hal ini dikarenakan adanya penerapan metode kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif yaitu menggambarkan data yang ada untuk memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain, yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Deskripsi data ini dilakukan dengan cara menyusun dan mengelompokkan data yang ada, sehingga memberikan gambaran nyata terhadap responden.

Penelitian deskriptif kualitatif yaitu pengumpulan data berupa kata-kata, bukan berupa angka yang berisi kutipan-kutipan data, baik berasal dari naskah wawancara, catatan dokumen pribadi maupun resmi lainnya. Tahapan yang harus dilakukan dalam analisis data adalah sebagai berikut:

### **1. Pengumpulan data**

Peneliti mencatat semua data secara objektif dan apa adanya sesuai dengan hasil observasi dan wawancara di lapangan.

## **2. Reduksi Data**

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya.

## **3. Penyajian Data**

Penyajian data berbentuk sekumpulan informasi yang tersusun, sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan. Penyajian data dilaksanakan agar sajian data tidak menyimpang dari pokok permasalahan.

## **4. Penarikan Kesimpulan**

Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah usaha untuk mencari atau memahami makna, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab dan akibat atau proposisi. Verifikasi penulis lakukan setelah penelitian data selesai, dan ditarik kesimpulannya berdasarkan hasil penelitian lapangan yang telah dianalisis teori.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu**

##### **a. Sejarah Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu**

Ma'had Al-jami'ah adalah lembaga pendidikan internal IAIN Bengkulu yang program pendidikannya menitik beratkan pada keilmuan Al-Qur'an, yaitu dari segi lafzan, ma'nawiyah dan amalan. Sesuai dengan fungsi Al-Qur'an terhadap orang-orang yang bertaqwa. Ma'had Al-Jami'ah sebagai institusi pendidikan dan pengajaran ingin membentuk dan menjadikan manusia yang muttaqin (bertaqwa) melalui Al-Qur'an. Dasar pokok pendidikan secara umum di Ma'had Al-Jami'ah sebagaimana tertulis dalam Al-Qur'an Qs Al-Ankabut:49 yang artinya: "Sebenarnya, (Al-Qur'an) itu adalah ayat-ayat yang paling jelas di dalam dada orang-orang yang berilmu" (QS Al-Ankabut:49).

Islam memandang bahwa manusia merupakan komunitas yang terhormat dan terpuji karena ia merupakan komunitas yang menjadi cikal bakal lahirnya ilmuwan, ulama yang diharapkan mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan memberikan penjelasan pada masyarakat dengan pengetahuannya itu. Pesantren mahasiswa IAIN Bengkulu yang kemudian lebih dikenal Ma'had Al-Jami'ah memang belum begitu lazim dikenal oleh masyarakat luas, bahkan warga kampus sendiri masih dengan ambiguitas dengan kata yang lebih familier dengan Ma'had Al-Jami'ah, dapat dimaklumi karena secara nasional memang belum semua Perguruan Tinggi

Islam (PTAI) menerapkan sistem 41 2 ini, walaupun sudah ada peraturan Kementrian dan Dirjen Perguruan Tinggi.

Seiring waktu dengan komitmen dan konsistensi serta tekad yang tidak lekang oleh terpaan badai, secara perlahan Ma'had Al-Jami'ah mulai menampakkan konsistensinya dan dapat mempengaruhi perubahan peta politik internal kampus serta ikut mempengaruhi suasana perkuliahan mahasiswa di kampus. Di sisi lain, munculnya berbagai citra positif yang berimplementasi langsung terhadap mahasiswa setiap fakultas dan jurusan.

Hal ini terlihat dari kiprah para mahasantri yang dapat ikut bersaing dalam berbagai event yang diadakan pihak internal kampus maupun pihak dari luar kampus. Walaupun secara formal mereka mengatasnamakan ma'had, tapi dilihat dari mayoritas utusan fakultas secara tidak langsung notabene adalah mahasantri, pengurus ma'had atau alumni ma'had.

Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu secara resmi lahir pada tahun 2010 berdasarkan Surat Keputusan Ketua STAIN Bengkulu Nomor 0587 tahun 2010 tertanggal 3 Agustus 2010 dengan menetapkan Drs. M. Syakhroni, M.Ag., dan Ismail Jaili, MA., sebagai Mudir dan Sekretaris Ma'had Al-Jami'ah STAIN Bengkulu yang pertama, kemudian pada tahun 2012 berdasarkan Surat Keputusan Ketua STAIN Bengkulu Nomor 0294 tahun 2012 tertanggal 15 Maret 2012 menetapkan Ismail Jaili, MA., sebagai Mudir Ma'had Al-Jami'ah STAIN 54 Bengkulu periode kedua, dan pada tahun 2013 berdasarkan Surat Keputusan Rektor IAIN Bengkulu nomor 0486 tahun 2013 tertanggal 24 April 2013 menetapkan Drs. H. M Nasron

HK., M.Pd.I., sebagai Direktur Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu periode pertama sejak alih status STAIN Bengkulu menjai IAIN Bengkulu pada tahun 2013 hingga sekarang.<sup>31</sup>

## **b. Visi dan Misi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu**

### **a. Visi**

Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu memiliki visi Mewujudkan Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu sebagai pusat pengembangan ilmu keislaman, Tahfizh Al-Qur'an dengan berbasis pembinaan Akhlak Al-Karimah.

### **b. Misi**

Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu memiliki misi sebagai berikut:

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pengajaran Al-Qur'an dan ilmu terkait secara intensif.
- 2) Melaksanakan pendidikan dan pengajaran Bahasa Arab dan Inggris secara intensif.
- 3) Melaksanakan pendidikan dan pengamalan ajaran-ajaran agama islam dalam kehidupan sehari-hari dan pendalaman spiritual.

## **c. Tujuan**

Ma'had al-Jami'ah IAIN Bengkulu memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Mewujudkan lulusan mahasiswa yang mampu menghafal AlQur'an dan menguasai ilmu terkait secara utuh.

---

<sup>31</sup> Buku Profil Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu

- b. Mewujudkan lulusan Mahasantri yang menguasai Bahasa Arab dan Inggris secara baik.
- c. Mewujudkan lulusan mahasantri yang mampu mengamalkan ajaran-ajaran agama islam dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki kedalaman spiritual.<sup>32</sup>

#### **d. Fasilitas dan Layanan**

##### **1. Asrama**

Asrama Ma'had al-Jami'ah IAIN Bengkulu memiliki dua gedung asrama, yaitu asrama putra dan asrama putri. Asrama putri Ma'had al-Jami'ah IAIN Bengkulu terdiri dari 1 gedung 4 lantai, dan memiliki 36 kamar dan setiap kamarnya bisa diisi 3-4 orang mahasantri. Setiap kamar santri terdapat 2 ranjang tempat tidur tingkat, kapasitas untuk 4 orang setiap kamarnya, sudah lengkap dengan kasur busa dan sprei serta lemari pakaian. Tiap lantainya memiliki 6 kamar mandi dan toilet, dan total di asrama terdapat 22 kamar mandi dan toilet.

##### **2. Ruang Belajar dan Aula**

Mahasantri Ma'had al-Jami'ah memiliki Empat ruang belajar, Tiga ruang dilantai atas dan ruang aula yang berfungsi sebagai musholla dan merupakan ruang belajar yang sering dipergunakan dalam pembelajaran Conversation, Muhadatsah dan setoran hafalan Al- Qur'an.

---

<sup>32</sup> Buku Profil Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu

### 3. Sarana Olahraga

Ma'had al-Jami'ah IAIN Bengkulu memiliki beberapa fasilitas olahraga yang biasanya dimanfaatkan oleh mahasiswa pada hari Sabtu dan Ahad pagi. Fasilitas penunjang olahraga yang dimiliki oleh Ma'had al-Jami'ah adalah lapangan bulu tangkis, lapangan voli, lapangan sepakbola dan tenis meja.

### 4. Koperasi Ma'had al-Jami'ah

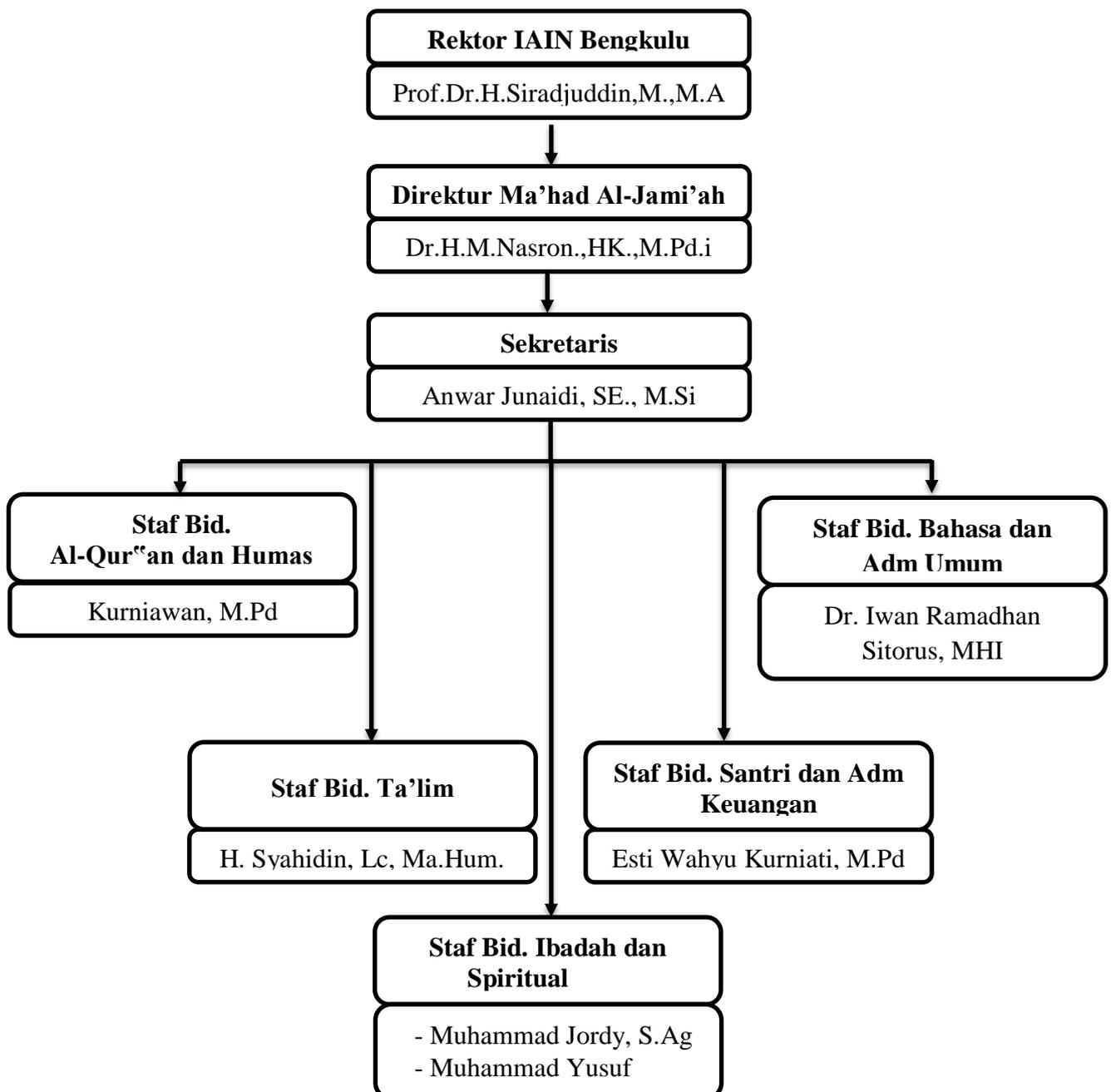
Koperasi Ma'had al-Jami'ah menyediakan keperluan sehari-hari seperti bahan makanan, peralatan mandi dan makanan ringan. Koperasi ma'had juga berfungsi ganda sebagai kantin kejujuran, karena di koperasi tersebut telah disediakan barang-barang dengan membeli dan membayar tanpa ada yang melayani (*take by your self*).

### 5. Layanan Internet

Karena pentingnya jaringan wi-fi atau internet untuk semua lapisan Ma'had saat ini sudah terkoneksi dengan baik dan lancar di Ma'had Layanan internet ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya dengan 57 harapan mahasiswa tidak repot harus keluar lingkungan Ma'had dalam mengerjakan tugas.

### e. Struktur Organisasi Ma'had al-Jami'ah IAIN Bengkulu

Struktur organisasi di Ma'had al-Jami'ah IAIN Bengkulu sebagai berikut :



Bagan 4.1 Struktur Organisasi Ma'had Al-jamiah IAIN Bengkulu.<sup>33</sup>

### B. Data Profil Informan Peneliti

<sup>33</sup> Buku Profil Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu

Informan (subjek) dalam penelitian ini terdiri dari 11 orang informan. Jumlah informan terdiri dari 7 orang mahasiswa semester enam, 4 orang mahasiswa semester delapan yang tinggal di asrama Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu.

Dengan jumlah sampel tersebut, peneliti sudah mendapatkan informan yang dibutuhkan. Informan (subjek) penelitian yang merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu, adapun informan dari penelitian ini adalah PY, AF, GL, AMS, SM, RI, AIA, RR, WB, HR, RJ, yang seluruh namanya disamarkan. Keseluruhan nama informan sengaja disamarkan untuk menjaga kerahasiaan identitas informan. Berikut ini profil dari 11 informan:

1. PY, adalah seorang mahasiswa yang berusia 22 tahun yang tinggal di asrama putri Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah wiraswasta dan Ibu rumah tangga, PY mahasiswa semester 6.
2. AF adalah seorang mahasiswa yang berusia 21 tahun yang tinggal di asrama putra Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah petani dan Ibu rumah tangga, AF mahasiswa semester 6.
3. GL adalah seorang mahasiswa yang berusia 20 tahun yang tinggal di asrama putra Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah PNS dan Ibu rumah tangga, GL mahasiswa semester 6.
4. AMS adalah seorang mahasiswa yang berusia 21 tahun yang tinggal di asrama putri Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah petani dan Ibu rumah tangga, AMS mahasiswa semester 6.

5. SM adalah seorang mahasiswa yang berusia 20 tahun yang tinggal di asrama putri Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah petani dan Ibu rumah tangga, SM mahasiswa semester 6.
6. RI adalah seorang mahasiswa yang berusia 21 tahun yang tinggal di asrama putra Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah petani dan Ibu rumah tangga, RI mahasiswa semester 6.
7. AIA adalah seorang mahasiswa yang berusia 21 tahun yang tinggal di asrama putri Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah wiraswasta dan Ibu PNS, AF mahasiswa semester 6.
8. RR adalah seorang mahasiswa yang berusia 23 tahun yang tinggal di asrama putra Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah petani dan Ibu rumah tangga, RR mahasiswa semester 8.
9. WB adalah seorang mahasiswa yang berusia 22 tahun yang tinggal di asrama putri Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah Buruh dan Ibu rumah tangga, WB mahasiswa semester .
10. HR adalah seorang mahasiswa yang berusia 21 tahun yang tinggal di asrama putri Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah petani dan Ibu rumah tangga, HR mahasiswa semester 8.
11. RJ adalah seorang mahasiswa yang berusia 22 tahun yang tinggal di asrama putra Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Pekerjaan Ayah petani dan Ibu rumah tangga, AF mahasiswa semester 8.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

#### **a. Informan PY**

## 1. Aspek Penerimaan Diri

Kutipan hasil wawancara:

“Ketika awal saya tinggal diasrama saya merasa agak kesulitan, namun setelah menyesuaikan diri dengan teman-teman, saya tidak merasa kesulitan lagi, justru saya merasa senang dan riang. Saya memerlukan waktu selama 3 bulan untuk menyesuaikan diri tinggal diasrama. dan berbaur di asrama menurut saya itu waktu yang terbilang cepat. Saya pernah mengalami kesulitan pada saat penyesuaian diri, seperti tentang sulitnya memiliki persahabatan di asrama ketika belum saling mengenal lebih dekat satu sama lain. Saya mencoba menerima diri saya secara terbuka dengan cepat, tidak memerlukan waktu yang sangat lama, karena saya rasa dengan menerima diri secara cepat akan membantu saya agar merasa nyaman tinggal di asrama. Hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain, membuat saya bisa menerima diri saya secara terbuka, dan menerima dengan ikhlas serta sabar menjalani kehidupan di lingkungan baru yang belum pernah saya rasakan sebelumnya.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan PY diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa PY di awal-awal tinggal asrama membutuhkan penyesuaian diri selama 3 bulan dan dalam penyesuaian diri PY pernah mengalami kesulitan-kesulitan namun untuk penerimaan diri PY tidak memerlukan waktu yang lama.

## 2. Aspek Hubungan yang Positif

Kutipan Hasil Wawancara:

“Alhamdulillah, selama tinggal diasrama hubungan saya berjalan dengan baik dan lancar, dimana saya memulai bersosialisasi dengan teman-teman baru dan orang-orang di asrama dengan sopan dan baik, sehingga mereka juga menerimana saya dengan baik. Bisa dibilang saya cocok tinggal di asrama karena bisa bertahan hingga saat ini, namun terkadang saya juga merasa tidak cocok karena terkadang diri pribadi merasa minder dengan yang sudah lebih jauh dari saya, sehingga saya merasa apa karena tidak cocok dan belum pernah tinggal di asrama jadi tertinggal jauh dari teman-teman yang lain.” Cara saya menjalin hubungan dengan orang di sekitar asrama adalah dengan cara bercengkrama, Selalu menyapa jika

ketemu di dalam maupun diluar asrama, saling berbagi dan tolong menolong satu sama lain, sehingga orang juga bersikap baik kepada saya dan menerima saya dengan baik.” Alhamdulillah bergaul dengan baik seperti biasa, namun karena belum pernah tinggal di asrama sebelumnya, di asrama lebih membuat saya lebih menjaga batasan pergaulan dengan lawan jenis.” Bercengkrama, selalu menyapa jika ketemu di dalam maupun diluar asrama, saling berbagi dan tolong menolong, merupakan cara yang sangat tepat dan baik untuk menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitar asrama.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan PY diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa PY memiliki hubungan yang baik dan positif dengan orang-orang di lingkungan asrama dan bergaul secara baik, namun PY terkadang merasa cocok tinggal di asrama namun juga terkadang merasa tidak cocok.

### **3. Aspek Otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Ketika mengalami tekanan saya membutuhkan waktu untuk menyendiri sementara waktu, agar mampu menenangkan pikiran dan bisa mencari solusi untuk diri sendiri. Alhamdulillah saya rasa sudah bisa hidup mandiri, ketika tinggal di asrama, karena jauh dari orang tua membuat saya harus mengerjakan segala hal sendiri, tanpa ada campur tangan dari orang lain. Saudari PY merasa lebih mandiri ketika tinggal di asrama, karena sudah mampu bertanggung jawab dengan dirinya sendiri, misal dalam urusan mengatur pengeluaran keuangan pribadi selama tinggal di asrama. Saya bisa mencari solusi sendiri untuk penyelesaian masalah saya dan melakukan tindakan-tindakan agar permasalahan yang saya alami bisa terselesaikan dan saya berusaha agar tidak larut dalam permasalahan agar tidak mengganggu aktivitas dan kegiatan saya yang lain. Saya selalu berusaha sebaik dan semampu mungkin dalam mempertanggung jawabkan setiap keputusan yang saya ambil, ketika mengalami tekanan atau pun permasalahan, tanpa melibatkan orang tua saya.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan PY diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa PY sudah lebih mandiri selama tinggal di asrama serta mampu bertanggung jawab dengan dirinya sendiri, sudah mampu mencari solusi dan menyelesaikan masalah sendiri tanpa melibatkan orang lain.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Biasanya ketika berada dilingkungan yang baru saya cenderung bersikap pendiam dan pemalu, namun dengan berjalannya waktu saya akan mulai beradaptasi, dan menunjukkan diri saya yang sebenarnya, bahwa saya bukan orang yang pendiam, sehingga ketika sesudah beradaptasi, saya akan lebih bersikap ramah dengan lingkungan yang baru. Selain itu proses komunikasi berjalan dengan baik di asrama, perbedaan proses komunikasi sebelum dan sesudah tinggal di asrama pasti ada, yang saya rasakan adalah sebelum tinggal di asrama lebih banyak menyendiri, kurang bersosialisasi sulit dalam berkomunikasi dengan baru, ketika di asrama menjadi lebih ramah, sering bersosialisasi, apalagi sering melakukan kegiatan bersama, jadi sering kumpul-kumpul, sehingga proses komunikasi saya lebih lancar. Saya merasa adanya perubahan pada diri saya selama tinggal diasrama, meskipun Tidak banyak hal yang berubah tetapi setidaknya diri saya dapat lebih berkomunikasi secara terbuka, dan bersosialisasi dengan baik lagi, dengan perubahan tersebut saya merasa senang”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan PY diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa PY agak kesulitan untuk menguasai lingkungan asrama, karena PY merupakan pribadi yang introvert. Namun ketika PY sudah lama tinggal di asrama dan beradaptasi PY mulai bisa menguasai lingkungan di sekitar asrama.

#### **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Banyak pembelajaran yang saya dapatkan terutama, cara bersosialisasi itu penting karena tidak semua orang akan menyukai kita, oleh sebab itu kita harus bersikap baik terhadap orang lain dalam berkomunikasi agar dapat diterima dengan baik. Walaupun belum mencapai kesuksesan setidaknya saya sudah cukup puas dengan hidup yang dijalani saat ini, dimana saya sudah bisa mandiri, bisa menjalankan ibadah secara teratur, sering mengaji, jadi dapat dikatakan selama tinggal di asrama tidak hanya disibukkan oleh urusan dunia, yang saya harapkan ialah bisa melanjutkan studi magister jika ada rezeki, atau lanjut mondok ke pulau Jawa, atau pun bekerja sesuai jurusan studi dan saya yakin dan optimis bisa meraih hal tersebut”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan PY diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa PY sudah merasa cukup puas dengan hidupnya saat ini, PY memiliki tujuan hidup yaitu melanjutkan studi magister atau melanjutkan mondok di Jawa ataupun mencari pekerjaan sesuai dengan profesinya.

## **6. Aspek Pertumbuhan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Cara saya mengoptimalkan potensi saya adalah memanfaatkan waktu dengan sebaik baiknya seperti belajar, mengaji, menghafal, dan juga muroja'ah, agar potensi yang ada dalam diri saya tidak hilang dan semakin berkembang. Prestasi yang sudah saya dapatkan selama menjadi mahasiswa dan tinggal di asrama adalah prestasi akademik, dimana indeks prestasi akademik saya Alhamdulillah selalu meningkat, meskipun saya tinggal di asrama dan memiliki banyak kesibukan, saya tetap bisa meningkatkan nilai saya. Sedangkan perlombaan yang pernah saya ikuti adalah lomba tenis meja dan lomba memasak. Hal-hal positif yang saya dapatkan selama tinggal di asrama adalah sering mengaji, menghafal Al-Qur'an, sholat berjamaah, sering sholawatan sama teman-teman, belajar, bersosialisasi dengan baik dengan siapapun. Tentunya saya merasa bersyukur dan bahagia dengan hidup saya saat ini ”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan PY diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa PY memiliki pertumbuhan diri yang

baik, memiliki prestasi akademik yang baik dan selalu melakukan hal-hal positif sehingga membuatnya merasa bahagia dan bersyukur.

**Tabel 4.01**

**Koding Informan PY**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Mampu menerima diri dengan cepat -Membutuhkan penyesuaian diri di awal-awal tinggal di asrama
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif dengan orang dilingkungan asrama -Terkadang merasa cocok namun juga terkadang merasa tidak cocok
3	Otonomi	-Sudah lebih mandiri setelah tinggal di asrama -Mampu bertanggung jawab dan menyelesaikan permasalahan sendiri
4	Penguasaan Lingkungan	-Kesulitan dalam melakukan penguasaan lingkungan -Memerlukan waktu yang lama untuk bisa menguasai lingkungan asrama
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa cukup puas dengan hidupnya sekarang -Memiliki tujuan hidup untuk melanjutkan pendidikan S2 atau mondok ataupun mencari pekerjaan sesuai dengan profesi
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Memiliki prestasi akademik yang baik

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* PY hanya memenuhi lima aspek, yakni penerimaan diri, hubungan yang positif, otonomi, tujuan hidup dan pertumbuhan diri, sedangkan aspek penguasaan lingkungan saudara PY tidak terpenuhi karena PY kesulitan untuk melakukan

penguasaan lingkungan diasrama dikarenakan PY merupakan pribadi yang introvert, yang membuatnya agak kesulitan untuk beradaptasi.

## **b. Informan AF**

### **1. Aspek Penerimaan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Saya merasa kalau hidup di Ma'had merupakan tempat yg sangat efektif dan kolektif dalam menempa mahasiswa yang tinggal di dalamnya untuk hidup disiplin dan mandiri serta bertaqwa, jadi selama hari-hari di asrama saya jalani dengan keikhlasan penuh, kalau menyesuaikan diri bagi saya tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama, hanya membutuhkan waktu sekitar 2 mingguan untuk masa penyesuaian. Pernah sih mengalami kesulitan, terkadang kegiatan kuliah bertumburan dengan kegiatan ma'had jadi suka lelah, tpi saya yakin mungkin ini adalah tempat yang akan membuat kami terbiasa untuk terbiasa mendisiplinkan waktu selama tinggal diasrama. Setelah 2 minggu menyesuaikan diri, saya sudah bisa menerima diri secara terbuka, karena saya mulai terbiasa dengan kegiatan dan aktivitas yang ada di asrama, saya juga mulai lebih terbuka dengan teman dan lain-lain. Hubungan yang baik dengan teman, teman sekelas kebetulan anak ma'had juga, jadi bisa saling berbagi suka dan duka, saling terbuka, sehingga hal tersebut membuat saya juga bisa menerima diri secara terbuka.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AF diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AF memerlukan waktu untuk penyesuaian diri dan memerlukan waktu untuk menerima dirinya selama tinggal di asrama, karena saudara AF merasa kesulitan di awal-awal tinggal di asrama karena belum pernah mondok ataupun tinggal di asrama sebelumnya.

### **2. Aspek Hubungan yang Positif**

Kutipan hasil wawancara:

“Alhamdulillah hubungan dengan teman-teman baik dan juga kepada orang-orang sekitar asrama seperti ustadz dan ustadzah, meskipun awalnya agak kesulitan, akhirnya setelah saling mengenal satu sama lain jadi lebih akrab dan tidak canggung, namun tetap menjaga batasan kepada para pengurus seperti ustadz-ustadzah, para senior yang ada di asrama. Mungkin bisa dikatakan cocok karena harus terbiasa dengan situasi pendidikan seperti pesantren, meskipun belum pernah mondok sebelumnya tapi saya tetap bertahan dan merasa nyaman dan bahagia tinggal di asrama. Intinya saling mengenal secara mendalam satu sama lain, agar lebih memahami sifat dan kepribadian satu sama lain. Baik, sampai saat ini masih berhubungan baik dan berharap selalu berjalan baik dengan teman-teman dan orang-orang disekitar asrama, meskipun nantinya ketika selesai kuliah tidak tinggal lagi dan jarang bertemu dengan mereka. Menurut saya yang masuk ma'had tidak semua berlatar belakang pendidikan pesantren, seperti saya, jadi adakalanya kita harus menyesuaikan diri dengan teman yang sama-sama berlatar belakang pendidikan umum, tidak harus selalu mencoba mengikuti mahasiswa yang sudah pernah tinggal di asrama atau mondok, seperti saling membantu dalam pembelajaran di asrama, saling support dan juga saling mengerti jadi itu saja yang perlu diperhatikan.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AF diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AF menjalin hubungan yang positif dengan orang disekitar asrama, selain itu AF juga merasa cocok tinggal di asrama dikarenakan di asrama AF memiliki teman-teman yang baik, senior yang baik, serta ustadz dan ustadzah yang baik.

### **3. Aspek Otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Jika saya mengalami tekanan yang saya rasa tidak begitu berat, saya tidak akan begitu ambil pusing, tapi apa bila tekanan yang saya rasakan sangat berat dan mempengaruhi pikiran saya sehingga sulit untuk beraktivitas, saya akan melakukan hal-hal yang akan membuat saya tidak begitu memikirkan tekanan yang saya alami dan coba menenangkan diri. Tinggal di asrama, saya rasa memang harus siap untuk mandiri, walau

sebenarnya hanya 80% belum seratus persen. Saya rasa selama tinggal di asrama saya lebih mandiri karena sudah bisa menahan diri ketika menginginkan sesuatu, selain itu seperti jangan terlalu sering memberikan beban terhadap orang tua, apapun permasalahan yang terjadi maka saya akan mencari solusi dan memutuskan yang terbaik dalam penyelesaian masalahnya tanpa harus melibatkan orang tua dan keluarga, karena saya rasa diusia saya sekarang saya sudah harus bisa belajar mandiri dalam menyelesaikan permasalahan. Jika keputusan yang saya ambil salah, maka saya siap untuk menerima konsekuensinya, apapun itu konsekuensi dari setiap keputusan yang kita ambil, kita harus mampu mempertanggung jawabkannya, tanpa harus melibatkan orang lain atau bahkan orang tua, karena menurut saya, sebelum kita mengambil keputusan, kita harus memikirkan dampaknya.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AF diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AF sudah merasa mandiri selama tinggal di asrama, sudah mampu bertanggung jawab atas dirinya, berusaha untuk menyelesaikan permasalahan sendiri, tanpa melibatkan orang tua dan selalu berusaha untuk bisa menerima resiko apapun yang akan terjadi ketika telah mengambil keputusan sendiri.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Lingkungan dan orang baru yah, sejujurnya saya tipe orang introvert, saya sulit berkomunikasi dengan lingkungan baru, tetapi semenjak di ma'had saya mulai membiasakan diri dengan hal-hal baru terlebih lagi yang tidak pernah berhubungan dengan pendidikan pesantren, proses komunikasi saya di lingkungan asrama berjalan dengan baik, saya tidak begitu merasa kesulitan. Perbedaan proses komunikasi sebelum dan sesudah tinggal di asrama pasti ada, yang saya rasakan adalah sebelum tinggal di asrama lebih banyak menyendiri, kurang bersosialisasi sulit dalam berkomunikasi dengan baru, ketika di asrama menjadi lebih ramah, sering bersosialisasi, apalagi sering melakukan kegiatan bersama, jadi sering kumpul-kumpul, sehingga proses komunikasi saya lebih lancar. Tentu saja ada perubahan diri, terutama pola pikir saya, kebiasaan dan tindakan banyak saya rasa berubah, sebelum tinggal di asrama saya

biasanya tidak disiplin, gegabah dalam mengerjakan suatu tugas, namun setelah tinggal di asrama, sering mengikuti banyak kegiatan, acara, perlombaan dan menaati peraturan-peraturan yang ada, membuat saya menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab, hal tersebut tentunya membuat saya merasa senang.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AF diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AF tidak begitu merasa kesulitan untuk mampu menguasai lingkungan asrama meskipun dia merupakan pribadi yang introvert, namun tetap mampu menguasai lingkungan dengan baik serta menjalin komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekitar asrama.

## **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Pembelajaran yang saya dapatkan yakni pendidikannya, saya rasa pendidikannya sama dengan pesantren modern, kemampuan berbahasa asing sehari-hari, terus kegiatan dan aktivitas yang sering dilakukan, sholat berjamaah, menghafal Al-Qur’an, untuk saat ini saya belum begitu merasa puas, masih banyak hal yang perlu saya lakukan lagi dan pelajari, tapi setidaknya sudah cukup puas dan harus selalu mensyukuri atas hal yang sudah didapatkan sekarang . Saya berharap setelah selesai kuliah dari IAIN Bengkulu adalah melanjutkan studi S2 ke luar negeri dan bisa mengamalkan ilmu yang telah saya pelajari dan dapatkan selama ini kuliah dan tinggal di asrama, saya yakin dan selalu berusaha untuk meraih hal tersebut.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AF diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AF merasa memiliki banyak pembelajaran yang ia dapatkan selama tinggal di asrama, AF merasa sudah puas dan bersyukur dengan kehidupannya saat ini, AF berharap kedepannya mampu melanjutkan pendidikan S2 keluar negeri dan mengamalkan ilmu yang didapatkan selama ini kepada orang banyak.

## 6. Aspek Pertumbuhan Diri

Kutipan hasil wawancara:

“Potensi yang harus saya optimalkan, yakni kemampuan berbahasa. Prestasi yang sudah saya dapatkan selama menjadi mahasiswa adalah prestasi akademik, yakni kemampuan berbahasa, karena selama menjadi mahasiswa yang tinggal diasrama ketika berkomunikasi harus terbiasa menggunakan bahasa asing, selain itu memiliki banyak teman yang berasal dari daerah yang berbeda membuat saya memiliki kemampuan dalam berbahasa yang baik, dimana bahasa merupakan alat untuk membangun dan membentuk hubungan yang baik. Adapun lomba yang saya pernah ikuti memasak dan olahraga yang dilakukan secara kelompok. Banyak hal positif yang saya dapatkan terutama menghafal Al-Qur’an, Sholat berjamaah, belajar menjadi imam ketika sholat berjamaah, hafalan juz Amma, olahraga rutin, hafalan kosa kata ,berbahasa asing, menjadi lebih mandiri, bisa mask dan banyak lagi pembelajaran yang bisa di ambil selama tinggal di asrama. Saya sudah merasa bahagia dengan hidup saya saat ini”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AF diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AF merasa memiliki banyak pertumbuhan diri, terutama menggunakan bahasa asing, AF masih merasa selama tinggal di asrama membuatnya mampu menggunakan bahasa asing dan mempelajari bahasa daerah, yakni bahasa daerah teman-temannya di asrama, selain itu pertumbuhan yang sangat dirasakan AF adalah pertumbuhan diri dalam melakukan ibadah yang semakin rajin dan semakin baik. prestasi yang AF miliki adalah prestasi akademik,

**Tabel 4.02**

### **Koding Informan AF**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Membutuhkan waktu untuk mampu menerima diri -Membutuhkan waktu dalam

		penyesuaian diri
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif dengan orang dilingkungan asrama -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Sudah lebih mandiri setelah tinggal di asrama -Berusaha bertanggung jawab dan menyelesaikan permasalahan sendiri
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu melakukan penguasaan lingkungan dengan baik -Tidak memerlukan waktu yang lama dalam menguasai lingkungan asrama
5	Tujuan Hidup	-Bersyukur atas hidup yang dijalani saat ini -Lanjut S2 keluar negeri -Mengamalkan ilmu yang didapatkan selama ini kepada orang banyak
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Memiliki prestasi akademik yang baik

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* AF memenuhi ke enam aspek tersebut, yakni penerimaan diri, hubungan yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup maupun pertumbuhan diri.

### c. Informan GL

#### 1. Aspek Penerimaan Diri

Kutipan hasil wawancara:

“Banyak perasaan yang saya rasakan selama tinggal di asrama. Pertama, saya merasa senang karena di asrama lebih disiplin dan mudah dalam membagi waktu ibadah dan amaliyah sehari-hari. Kedua, merasa sedih karena tidak bisa dekat dengan keluarga, kerabat dan binatang ternak kesayangan. Waktu yang saya butuhkan untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi di lingkungan asrama itu tidak terlalu lama, mungkin kisaran 1 atau 2 minggu saja saya sudah bisa berbaur dengan teman-teman lain. Alhamdulillah saat saya tinggal diasrama, saya belum pernah merasakan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan teman-teman

yang baru ketika tinggal di asrama. Tidak terlalu lama juga tidak terlalu cepat, sekitar satu bulan tinggal diasrama saya sudah bisa menerima diri saya secara terbuka dan sudah bisa bergaul dengan teman-teman lainnya di asrama. Saya menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang disekitar asrama dan teman-teman dikampus, serta saling mengerti satu sama lain, sehingga dengan memiliki banyak teman menerima serta memahami mereka, saya jadi lebih bisa menerima diri saya secara terbuka.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AF diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa GL merasa senang sekaligus sedih tinggal di asrama, karena memiliki banyak teman namun jauh dari keluarga. GL merasa tidak ada kesulitan dalam penyesuaian diri, namun dalam penerimaan diri GL memerlukan waktu sekitar 1 bulan.

## **2. Aspek Hubungan yang Positif**

Kutipan hasil wawancara:

“Hubungan saya dengan teman-teman dan orang-orang sekitar sangat baik, di asrama kita menjalin tali persaudaraan yang sangat erat, meski berasal dari daerah yang berbeda, kita tetap saling menghargai satu sama lain. Jika di holding kecocokan saya terhadap asrama, maka akan keluar hasil yang sangat perfect dan bisa di bilang hampir sempurna kecocokan saya dengan asrama, karena bagi saya bisa tinggal di asrama sangat menyenangkan, walaupun sebenarnya di awal-awal agak kesulitan. Biasa-biasa saja tidak berlebihan dan tidak terlalu kurang, saya bergaul sekedarnya saja dengan orang-orang di sekitar asrama, tidak yang begitu sangat akrab, dikarenakan saya orangnya agak pemalu.” Menurut saya cara terbaik ialah memahami situasi dan kondisi seseorang dan bagaimana cara kita bersikap terhadap orang tersebut sehingga bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang sekitar asrama”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan GL diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa GL memiliki hubungan yang baik dan positif dengan orang lain disekitar asrama, GL juga merasa sangat cocok tinggal di asrama, pergaulan yang di lakukan GL dengan teman-teman di

asrama cukup sekedarnya saja, tidak berlebihan dikarenakan GL merupakan pribadi yang pemalu.

### **3. Aspek Otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Tergantung tekanan yang di hadapi. Jika seandainya tekanan yang kita alami untuk membuat diri kita lebih baik berarti bagus untuk melatih kita, seperti misalnya mengalami tekanan karena tugas kuliah yang banyak serta hafalan yang belum lancar, menurut saya itu tekanan yang harus kita jadikan motivasi. Tapi jika sekiranya tekanan itu mencederai atau mengganggu saya, saya harus bertindak untuk menyelesaikan permasalahan saya agar tidak terlarut.” Saya merasa selama tinggal di asrama sudah merasa mandiri karena, memutuskan untuk tinggal di asrama adalah keputusan dimana saya harus siap melakukan segala hal sendiri, tanpa adanya bantuan dari orang tua lagi, dan harus mampu bertanggung jawab atas diri saya sendiri, tapi terkadang saya memerlukan waktu untuk menyendiri terlebih dahulu agar bisa menenangkan pikiran, ketika sudah merasa tenang, baru saya memikirkan tindakan seperti apa yang harus saya lakukan untuk menyelesaikan permasalahan saya, Menurut saya kalau soal tanggung jawab seorang laki-laki harus bisa bertanggung jawab, karena seorang laki-laki yang bertanggung jawab merupakan calon imam idaman, selain itu setiap keputusan yang kita ambil, kita harus siap menerima segala konsekuensinya, dari hal-hal seperti ini saya mulai belajar bagaimana cara mempertanggung jawabkan diri saya sendiri tanpa melibatkan orang lain.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan GL diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa GL sudah merasa mandiri tinggal di asrama, selain itu GL juga sudah bisa menyelesaikan permasalahan sendiri tanpa gangguan orang lain, sebagai seorang laki-laki GL merasa mampu dan harus untuk bertanggung jawab pada resiko apapun yang akan di alaminya setelah mengambil suatu tindakan.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Ketika berada dilingkungan baru, saya harus bersikap sopan dan santun agar bisa diterima dengan baik oleh orang-orang di sekitar asrama, dan mudah mendapatkan teman, serta penyesuaian diri. Sehingga ketika sudah menyesuaikan diri serta diterima dengan baik di lingkungan asrama dan memiliki teman, mampu membuat saya betah tinggal di asrama. Sangat banyak perubahan diri yang dapat saya rasakan selama saya tinggal di asrama, sekitar 80% perubahan yang saya alami, terutama dalam ibadah, selama tinggal di asrama saya semakin sering mengaji bahkan menghafal Al-Qur’an, sering sholat berjamaah dan melakukan kegiatan positif lain, seperti mengikuti kegiatan muhadarah, dimana kita saling bergantian dengan teman yang lain bertugas ketika muhadarah, seperti syarhil qur’an, ceramah, sholawatan. Selain dalam hal ibadah, adanya perubahan dalam bersosialisasi, saya lebih mudah bersosialisasi dengan lingkungan baru. Dengan adanya perubahan saya merasa bahagia, bangga dan bersyukur karena menjadi lebih baik dari sebelumnya”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan GL diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa GL ketika dilingkungan baru memulai dengan beradaptasi dengan orang-orang di lingkungan asrama sehingga membuatnya mudah dalam penguasaan lingkungan, selain itu GL merasa sangat banyak mengalami perubahan diri setelah tinggal di asrama terutama dalam hal ibadah.

#### **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Salah satu pembelajaran yang sangat berharga saya dapatkan selama tinggal di asrama, bahwasanya kehidupan yang sebenarnya bukan tentang diri sendiri tanpa memikirkan orang lain tapi bagaimana diri ini bisa menyatukan dengan orang lain. Untuk saat ini saya belum begitu merasa puas, masih banyak hal yang perlu saya lakukan lagi dan pelajari, tapi setidaknya sudah cukup puas dan harus selalu mensyukuri atas hal yang sudah didapatkan sekarang. Harapan saya kedepannya setelah tinggal di

asrama dan selesai kuliah, saya bisa membuat orang tua saya bahagia, selain itu yang paling penting adalah ingin memberi orang tua sebuah mahkota yang di lapiasi emas, intan dan permata di akhirat kelak dengan cara menghafal Al-Qur'an dan menjadi anak yang sholeh serta berbakti kepada mereka, saya akan yakin dan berusaha untuk meraihnya.

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan GL diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa GL belum merasa begitu puas dengan kehidupannya saat ini karena masih banyak yang GL ingin ketahui dan pelajari. Harapan GL kedepannya ingin terus melanjutkan hafalannya agar menjadi anak yang sholeh, berbakti kepada orang tua, selain itu GL ingin memberikan mahkota berlapis emas kepada rang tuanya di akhirat kelak.

## **6. Aspek Pertumbuhan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Cara saya mengoptimalkan potensi yang saya miliki adalah dengan selalu manajemen waktu agar bisa selalu mengoptimalkan apa-apa yang dimiliki, dengan cara belajar. Alhamdulillah prestasi yang pernah saya dapatkan ketika di asrama adalah penghargaan sebagai mahasantri ter disiplin dari sekian banyak teman-teman seangkatan, meskipun prestasi tersebut bukan prestasi akademik, namun saya merasa bangga dengan prestasi tersebut, dimana dari sekian banyak teman-teman lain yang tinggal di asrama, saya merupakan mahasantri yang paling di siplin di antara mereka, lomba yang pernah saya ikuti adalah sholawat, pidato dan lomba memasak. Banyak hal positif tentunya yang saya dapatkan di asrama, terutama seperti sering sholat berjama'ah, tadarusan, sholawatan bareng-bareng, tidak hanya itu, selama tinggal di asrama saya juga mulai bisa menjaga pandangan dari kawan jenis dan bisa mengikuti kegiatan kegiatan positif lainnya. Dengan hal ini saya sudah merasa bersyukur dengan hidup saya saat ini”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan GL diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa GL selalu mengoptimalkan diri di

asrama dengan cara belajar, prestasi yang pernah di dapatkan GL selama tinggal di asrama adalah mendapat penghargaan, GL juga sering mengikuti perlombaan di asrama sehingga membuat GL merasa banyak hal positif yang dia dapatkan selama tinggal di asrama. Sehingga hal tersebut membuat GL merasa sangat bahagia dengan hidupnya saat ini.

**Tabel 4.03**

**Koding Informan GL**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Membutuhkan waktu 1 bulan untuk menerima diri -Mampu menyesuaikan diri dengan cepat -Merasa senang sekaligus sedih ketika tinggal di asrama
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa sangat cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Sudah lebih mandiri setelah tinggal di asrama -Mampu bertanggung jawab dan menyelesaikan permasalahan sendiri
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik -Memiliki perubahan diri yang jauh lebih baik
5	Tujuan Hidup	-Belum begitu puas dengan kehidupan saat ini, masih banyak yg ingin di pelajari -Ingin terus melanjutkan hafalan -Menjadi anak berbakti dan sholeh
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Memiliki penghargaan di asrama

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* GL memenuhi ke enam

aspek tersebut, yakni penerimaan diri, dimana GL mampu menerima diri dengan baik selama tinggal di asrama, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri serta mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik. GL juga memiliki tujuan hidup serta memiliki pertumbuhan diri yang baik setelah tinggal di asrama.

#### **d. Informan AMS**

##### **1. Aspek Penerimaan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Selama saya menginjakkan kaki dan memilih untuk menjadi penghuni asrama ma’had Al-Jami’ah ini, saya juga selalu merasa di awasi, selalu merasa hidup didalam lingkup ketidakbebasan karena banyaknya peraturan. Namun, di samping ketidaknyamanan itu semua, saya menyadari bahwa sejatinya hidup akan lebih terarah jika kita selalu merasa di awasi, hidup perlu aturan agar kita tidak salah langkah. Waktu yang di butuhkan untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi di lingkungan asrama itu tidak terlalu lama, mungkin kisaran 1 atau 2 minggu saja saya sudah bisa berbaur dengan teman-teman lain. Pernah mengalami kesulitan. Awal mula saya masuk asrama, saya sangat sulit menyesuaikan diri dari segi bahasa. Karena bahasa resmi di asrama itu adalah bahasa arab, bahasa inggris, dan bahasa Indonesia, jadi untuk segi bahasa saya agak sulit untuk penyesuaian nya,. Sedari awal saya sudah mencoba menerima diri secara terbuka, dan mencoba terbuka dengan teman, sehingga saya tidak memerlukan waktu yang lama untuk menerima diri ketika tinggal di asrama.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AMS diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AMS tidak kesulitan untuk menerima diri setelah tinggal di asrama, AMS hanya memerlukan waktu sekitar 1-2 minggu saja, dalam penyesuaian diri AMS pernah mengalami kesulitan terutama dalam penyesuaian diri dalam bahasa.

## 2. Aspek Hubungan yang Positif

Kutipan hasil wawancara:

“Sangat baik dan lancar, karena dari awal masuk asrama saya merasa tidak begitu kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, teman-teman baru dan orang-orang baru bagi saya di asrama, orang-orang yang ada di asrama sangat ramah, baik itu ustadz-ustadzah, para senior, sehingga saya dengan mudah menjalin hubungan, yang pertama harus jauh dari sifat egois, harus saling mensupport, saling tolong menolong dan saling memahami karakter, serta kepribadian masing-masing agar tidak mudah tersinggung dan agar supaya bisa berbesar hati dalam keadaan apapun. harus saling mengerti dan memahami satu sama lain. Sangat baik. Selama saya hidup di asrama saya tidak pernah merasa kekurangan. Sikap bahu membahu selalu membuat saya merasa bahwa teman di asrama bukan hanya sekedar teman. Namun juga keluarga jauh yang saya miliki. Menurut saya itu perlu menjalin hubungan yang baik dengan teman di asrama, karena dari hubungan yang baik akan mendatangkan hal yang baik pula.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AMS diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AMS memiliki hubungan yang baik dan lancar dengan orang lain di sekitar asrama, dikarenakan orang-orang di asrama sangat baik dan sudah menjadi seperti keluarga.

## 3. Aspek Otonomi

Kutipan hasil wawancara:

“Tergantung tekanan yang di hadapi. Ya, selama saya tinggal di asrama setidaknya saya sudah merasa lebih mandiri dari sebelumnya, menurut saya sebenarnya jauh ataupun tidak dari orang tua kita seharusnya bisa hidup mandiri. Hal-hal yang sering saya lakukan, yang membuat saya lebih mandiri adalah dari aktivitas sehari-hari yaitu masak sendiri, mencuci baju sendiri dan juga mampu menata hidup dengan tidak sepenuhnya menyertakan campur tangan orang tua, menyelesaikan masalah sendiri, apalagi masalah ekonomi, berusaha mencari penghasilan sendiri dengan membuka dan bergabung dengan bisnis kecil kecilan. Saya dapat menyelesaikan masalah saya dengan tindakan saya sendiri,

tanpa melibatkan orang lain, karena memang seharusnya permasalahan yang kita buat harus mampu kita selesaikan sendiri. Menurut saya, sikap bertanggung jawab atas keputusan yang kita ambil itu sangatlah penting. Karena ketika kita berani mengambil sebuah keputusan maka kita juga harus bisa mempertanggung jawabkannya. Bak pepatah mengatakan “berani berbuat berani bertanggung jawab” dan juga karena ada sebab maka ada akibat, ada perbuatan maka harus ada tanggung jawab.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AMS diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AMS sudah merasa mandiri, karena AMS sudah bisa menyelesaikan permasalahan sendiri, mengambil keputusan sendiri tanpa melibatkan orang lain, AMS juga merasa bertanggung jawab atas keputusan yang diambil sangatlah penting.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Ketika berada di lingkungan baru, saya harus bersikap sopan dan santun agar bisa diterima dengan baik oleh orang-orang di sekitar asrama, mudah mendapatkan teman, serta penyesuaian diri. Sehingga ketika sudah menyesuaikan diri serta diterima dengan baik di lingkungan asrama dan memiliki teman, mampu membuat saya betah tinggal di asrama. Sedangkan dalam proses komunikasi saya merasa sangat baik, terlebih lagi di asrama berkomunikasi menggunakan bahasa asing” Sebelum tinggal di asrama, saya tidak terlalu paham bahasa asing terutama Arab dan Inggris. Namun setelah saya tinggal di asrama, saya merasa berbahasa itu sebenarnya tidak sulit ketika kita mempunyai niat dan usaha. Sangat banyak perubahan diri yang dapat saya rasakan selama saya tinggal di asrama, sekitar 80% perubahan yang saya alami, terutama dalam ibadah, selama tinggal di asrama saya semakin sering mengaji bahkan menghafal Al-Qur’an, sering sholat berjamaah dan melakukan kegiatan positif lain, seperti mengikuti kegiatan muhadarah. Selain dalam hal ibadah, adanya perubahan dalam bersosialisasi, saya lebih mudah bersosialisasi dengan lingkungan baru. Dengan adanya perubahan saya merasa bahagia, bangga dan bersyukur karena menjadi lebih baik dari sebelumnya”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AMS diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AMS mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik, AMS merasa banyak perubahan yang di rasakan setelah tinggal di asrama yakni dalam hal ibadah dan juga bersosialisasi, AMS merasa bersyukur karena telah menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

### **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Banyak pembelajaran yang saya dapatkan, tak dapat saya sebutkan satu persatu. Namun terlepas dari banyaknya pelajaran yang dapat di ambil, salah satunya adalah Lebih menghargai waktu, menjaga sopan santun, serta saling mengharga satu sama lain. Saya rasa 70-80% sudah merasa lebih puas dari pada sebelumnya, karena sudah banyak perubahan yang terjadi dalam hidup saya, apalagi selama tinggal di asrama. Terlepas dari banyak nya harapan, salah satunya dapat bermanfaat serta dapat berbagi ilmu kepada orang-orang diluar sana, saya percaya dan yakin, karena Allah bersama saya selagi saya mau berusaha.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AMS diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AMS merasa sudah puas dengan hidupnya saat ini, harapan yang diinginkan AMS kedepannya yakni bisa bermanfaat bagi orang lain dan mengamalkan ilmu yang telah di dapat selama ini kepada orang lain.

### **6. Aspek Pertumbuhan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Dengan cara mengasah kemampuan dan menantang diri sendiri untuk terus mencoba hal baru agar potensi yang dimiliki semakin berkembang baik serta memiliki potensi potensi dibidang lain. Alhamdulillah sudah

ada beberapa prestasi yang saya dapatkan selama menjadi mahasiswa, terlebih lagi di asrama, para mahasiswa menghafal Al-Qur'an dan berkomunikasi menggunakan bahasa asing, menurut saya itu merupakan prestasi terbesar yang saya raih selama di asrama, tak semua orang bisa mendapatkan kesempatan seperti saya, lomba yang pernah saya ikuti adalah syarhil, pidato dan lomba memasak. Banyak hal positif yang dilakukan di asrama. Salah satunya seperti tidak terlalu banyak memanfaatkan waktu untuk sekedar tidur, namun untuk memperbanyak ibadah dan juga olahraga rutin serta gotong royong setiap harinya. Tentunya merasa bahagia”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AMS diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AMS merasa banyak pertumbuhan diri yang di dapatkan, selain itu banyak prestasi yang di dapatkan dan perlombaan yang di ikuti, sehingga membuat AMS selalu memiliki pertumbuhan diri yang semakin baik.

**Tabel 4.04**

**Koding Informan Penelitian AMS**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	- Mampu menerima diri dengan baik -Tidak memerlukan waktu yang lama dalam penyesuaian diri maupun penerimaan diri
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Sudah lebih mandiri setelah tinggal di asrama -Mampu bertanggung jawab dan menyelesaikan permasalahan sendiri -Membuka usaha kecil-kecilan (jualan online)
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik -Memiliki perubahan diri yang jauh lebih baik
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa puas dengan hidup saat ini

		-Ingin menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Memiliki prestasi yang baik di asrama -Sering mengikuti perlombaan

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* AMS memenuhi ke enam aspek tersebut, baik penerimaan diri, hubungan yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, maupun pertumbuhan diri.

#### e. Informan SM

##### 1. Aspek Penerimaan Diri

Kutipan hasil wawancara:

“Selama tinggal di asrama perasaan saudara SM bercampur antara senang dan sedih, karena tidak tinggal dengan orang tua atau keluarga, namun memiliki kedisiplinan yang baik serta banyak teman, saya memerlukan waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri tinggal di asrama, dikarenakan ia belum pernah tinggal di asrama sebelumnya, jadi ia memerlukan kira-kira waktu selama 1 tahun, hingga akhirnya bisa menyesuaikan diri. Pernah, yakni di mana susah untuk mandi, dikarenakan harus bergantian dan antri, padahal sudah masuk waktu kuliah dikampus, sehingga jika ada jadwal kuliah pagi, maka saya harus membiasakan diri mandi dari subuh, supaya tidak antri dan tidak telat waktu masuk kuliah. Mungkin bisa dikatakan saya memerlukan waktu yang cukup lama untuk bisa menerima diri secara terbuka, sekitar satu semester saya kuliah dan tinggal di asrama, hingga akhirnya saya baru bisa menerima diri secara terbuka. Hubungan antara kawan sehingga saling memberi solusi dan menguatkan disaat mengalami masalah, saling menasehati, sehingga bisa menerima diri.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan SM diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa SM kesulitan dalam penyesuaian diri

maupun penerimaan diri, SM memerlukan waktu yang lama hingga akhirnya bisa menyesuaikan diri dan menerima diri dengan baik.

## **2. Aspek Hubungan yang Positif**

Kutipan hasil wawancara:

“Saya rasa hubungan saya dengan orang-orang di asrama sangat seru, karna bnyak teman baru dan tentunya banyak juga yang memiliki tingkah lucu, karena perbedaan kami saling menghargai dan saling mempelajari suku masing-masing daerah. Cocok, alasannya banyak hal positif di asrama sehingga saya merasa nyaman tinggal di asrama, memiliki banyak teman, bisa menjadi lebih disiplin dan bisa menghafal Al-Qur’an, Bergaul dan membaur dengan teman asrama yang lain yang baru maupun kakak tingkat yang sudah lumayan lama diasrama, sehingga mereka mengenal kita, karena ada banyak mahasiswa yang tinggal di asrama, tidak mudah seseorang akan mengenal kita jika kita tidak memperkenalkan diri, dan orang juga tak mau bergaul dengan kita jika kita sombong. Alhamdulillah dari awal masuk hingga menetap sekarang baik-baik saja pergaulan saya dengan teman-teman disekitar asrama, bahkan teman-teman yang sudah keluar dari asrama pun kami tetap saling menjaga silaturahmi, dan sering berkomunikasi meski hanya sekedar beratanya tentang kabar satu sama lain. Cara menjalin hubungan yang baik dan bagus adalah dengan cara menjaga hubungan antara kawan sebagaimana kita diluar tentunya sopan dan santun, cara bicara kita.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan SM diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa SM memiliki hubungan yang positif dengan orang lain di asrama, baik dengan teman ataupun senior serta para pengurus, SM juga merasa cocok tinggal di asrama, meskipun kesulitan di awal-awal tinggal di asrama.

## **3. Aspek Otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Ketika saya mengalami tekanan, saya akan mencari solusi untuk menyelesaikannya, namun terkadang saya bercerita dengan teman tentang tekanan yang saya alami, sehingga setelah bercerita dengan teman dan mendapatkan solusi, maka saya mencoba melakukan tindakan untuk menyelesaikan permasalahan atau tekanan yang saya rasakan. Bisa dikatakan selama tinggal di asrama saya belum begitu bisa mandiri, karena saya rasa tuntutan tinggal di asrama kita harus siap hidup mandiri dan bertanggung jawab atas diri kita sendiri, meskipun tidak benar-benar sepenuhnya. Bisa saja, tapi tergantung dari masalahnya, terkadang juga membutuhkan solusi dari orang lain, apalagi kalau permasalahan tersebut bukan suatu masalah yang mudah, tentunya saya memerlukan bantuan dari orang-orang di sekitar saya. Jika bisa memutuskan masalah tentunya juga akan bertanggung jawab dengan semua konsekuensinya, apapun dampak dari keputusan tersebut, bertanggung jawab adalah suatu keharusan. Oleh sebab itu, ketika ingin mengambil keputusan ada baiknya memikirkan dulu dampak positif atau negative yang akan diterima.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan SM diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa SM merasa belum begitu bisa mandiri, karena SM belum begitu bisa menyelesaikan permasalahan dan mengambil keputusan secara sendiri, SM masih memerlukan bantuan orang lain ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Mendekatkan diri dengan teman-teman dilingkungan baru, sehingga ketika memiliki teman, akan mempermudah saya untuk beradaptasi di lingkungan baru dan merasa nyaman, proses komunikasi saya Alhamdulillah berjalan dengan baik di asrama. Sebelum tinggal di asrama, saya tidak terlalu paham bahasa asing terutama Arab dan Inggris. Namun setelah saya tinggal di asrama, saya merasa berbahasa itu sebenarnya tidak sulit ketika kita mempunyai niat dan usaha. Sangat banyak perubahan diri yang dapat saya rasakan selama saya tinggal di

asrama, sekitar 80% perubahan yang saya alami, terutama dalam ibadah, selama tinggal di asrama saya semakin sering mengaji bahkan menghafal Al-Qur'an, sering sholat berjamaah dan melakukan kegiatan positif lain, seperti mengikuti kegiatan muhadarah, dimana kita saling bergantian dengan teman yang lain bertugas ketika muhadarah, seperti syarhil qur'an, ceramah, sholawatan. Selain dalam hal ibadah, adanya perubahan dalam bersosialisasi, saya lebih mudah bersosialisasi dengan lingkungan baru. Dengan adanya perubahan saya merasa bahagia, bangga dan bersyukur karena menjadi lebih baik dari sebelumnya”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan SM diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa SM memiliki penguasaan lingkungan yang baik, SM melakukan adaptasi dengan baik di asrama serta memiliki banyak perubahan setelah tinggal di asrama.

## **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Saling mengerti dan menghargai, salah satu pembelajaran yang saya dapatkan selama tinggal diasrama, dimana dalam kehidupan kita harus saling mengerti dan menghargai satu sama lain, agar terjalinnya hubungan sosialisasi yang baik dilingkungan sekitar kita. Saya rasa 70-80% sudah merasa lebih puas dari pada sebelumnya, karena sudah banyak perubahan yang terjadi dalam hidup saya, apalagi selama tinggal di asrama. Harapan saya kedepannya menjadi orang yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri, orang tua, keluarga dan orang banyak, dengan cara menerapkan ilmu yang saya dapatkan ke dalam kehidupan sehari-hari, saya yakin dan percaya bisa meraih hal tersebut selagi saya mau berusaha.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan SM diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa SM merasa selama tinggal di asrama mendapatkan pembelajaran bahwa dalam hidup harus saling mengerti dan menghargai satu sama lain, harapan yang diinginkan SM adalah dapat menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang banyak.

## 6. Aspek Pertumbuhan Diri

Kutipan hasil wawancara:

“Terus mengoptimalkan ilmu pengetahuan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan selalu berusaha untuk berpikiran secara terbuka agar mampu membuat saya memahami banyak hal-hal baru dan mempelajarinya. Alhamdulillah prestasi yang telah saya dapatkan selama menjadi mahasiswa adalah menjadi hafidza Qur’an, menurut saya hal ini merupakan suatu prestasi, karena tidak semua mahasiswa mampu menjadi hafidza Qur’an, hanya orang-orang tertentu dan hanya orang-orang yang mau menghafal Al-Qur’an yang bisa menjadi hafidza Qur’an. Lomba yang pernah diikuti perlombaan ketika muhadaroh dan perlombaan yang di adakan perangkatan di asrama baik olahraga maupun memasak. Menghafal Al-quran, serta belajar tajwid dan tahsin, sholat berjamaah juga berolahraga. Selain itu, seperti bisa mandiri, disiplin dan bertanggungjawab, karena selama tinggal di asrama kita harus selalu bisa disiplin dan mengikuti peraturan serta kegiatan yang ada di asrama. Tentunya harus bersyukur dengan hidup kita yang diberikan oleh Allah”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan SM diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa SM terus belajar dan menerapkan pembelajaran yang di dapat dalam kehidupan sehari-hari, banyak perubahan yang dirasakan SM selama tinggal di asrama, karena SM merasa tidak semua orang seberuntung dirinya bisa tinggal di asrama sekaligus kuliah, dengan hal tersebut SM merasa sangat bersyukur dan bahagia.

**Tabel 4.05**

### **Koding Informan SM**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Memerlukan waktu yang lama untuk mampu menerima diri dengan baik -Tidak memerlukan waktu yang lama dalam penyesuaian diri maupun penerimaan diri

2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Belum terlalu bisa mandiri -Belum terlalu bisa menyelesaikan permasalahan sendiri -Belum terlalu bisa mengambil keputusan sendiri
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik -Memiliki perubahan diri yang baik
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa puas dengan hidup saat ini -Ingin menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Merasa bersyukur dengan pertumbuhan diri dan kehidupan saat ini

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* SM hanya memenuhi empat aspek, yakni hubungan yang positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Sedangkan penerimaan diri belum terpenuhi dikarenakan SM kesulitan dalam penerimaan diri dan membutuhkan waktu yang lama hingga akhirnya bisa menerima diri dengan baik, aspek kemadirian juga belum terpenuhi karena SM terkadang masih memerlukan bantuan orang lain dalam mengambil suatu tindakan dan penyelesaian masalah.

## f. informan RI

### 1. Aspek Penerimaan Diri

Kutipan hasil wawancara:

“Perasaan saudara RI selama tinggal di asrama tentunya bahagia karena dengan tinggal diasrama membuatnya memiliki berbagai teman yang berbeda daerah dan bahasa dan pastinya watak, sehingga hal tersebut bisa membuat saudara RI banyak mempelajari dan mengetahui hal-hal baru, terutama tentang suku dan budaya dari teman-teman yang berbeda daerah dan bahasa, selain itu banyak pelajaran lain, seperti menghafal Al-Qur’an, menggunakan bahasa asing. Waktu penyesuaian diri yang saya perlukan tidak begitu lama dan tidak begitu cepat selama tinggal diasrama, saya hanya memerlukan waktu 2 bulan untuk menyesuaikan diri. Dimana saudara RI merasa tidak mengalami fase yang sulit ketika penyesuaian di asrama, karena mereka teman-teman dan ustad-ustadzah di asrama ramah semua, sehingga merasa nyaman dalam penyesuaian diri. Waktu yang saya perlukan untuk menerima diri secara terbuka yaitu sekitar 1 bulan setelah tinggal di asrama, saya dengan cepat menerima diri karena orang-orang di asrama sangat ramah dan baik. Tentunya hubungan yang saling pengertian, saling memahami dan saling menguatkan satu sama lain dengan teman-teman diasrama, mampu membuat saya bisa menerima diri dengan baik dan beradaptasi dengan cepat, hingga merasa terbiasa dan nyaman.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RI diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RI merasa senang tinggal di asrama dan memiliki banyak teman, dalam penyesuaian diri RI membutuhkan waktu sekitar 2 bulan, sedangkan dalam penerimaan diri RI hanya membutuhkan waktu sekitar 1 bulan.

## **2. Aspek Hubungan yang Positif**

Kutipan hasil wawancara:

“Hubungan sesama di asrama sangat baik dan saling tolong menolong, karena di asrama kita sering bergotong royong, masak dan makan bersama, sehingga selalu melakukan kegiatan sehari-hari bersama, hal tersebut membuat kami semakin mengenal lebih dekat satu sama lain dan menjalin persahabatan dan tali persaudaraan. Cocok, alasannya banyak hal positif di asrama sehingga saya merasa nyaman tinggal di asrama, memiliki banyak teman, bisa menjadi lebih disiplin dan bisa menghafal Al-Qur’an, meskipun diawal merasa takut tidak cocok karena belum

pernah tinggal di asrama sebelumnya. Caranya berkontribusi dalam kegiatan asrama, berbaur, dan saling mengajak dalam kebaikan, sehingga kita mudah dikenali orang lain dan memberikan kesan yang positif sehingga orang tidak ragu untuk berteman dan bergaul dengan kita. Tentunya bergaul dengan baik karena bertemu dan berbaur dengan orang-orang yang menghafal al-qur'an, mereka banyak memberikan saya pembelajaran dan pengalaman berharga selama bergaul dengan mereka terutama pembelajaran tentang agama. Cara menjalin hubungan yang baik dan bagus adalah dengan cara menjaga hubungan antara kawan sebagaimana kita diluar tentunya sopan dan santun, cara bicara kita.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RI diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RI memiliki hubungan yang positif dengan orang lain di asrama, dengan berjalannya waktu RI merasa cocok tinggal di asrama.

### **3. Aspek Otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Tindakan saya mencari solusi agar tekanan tersebut menghilang atau mengurangi tekanan itu sendiri, setelah mencari solusi saya akan melakukan hal-hal positif agar tidak selalu kepikiran tekanan yang tengah saya alami. Saudara RI merasa setelah tinggal di asrama ia sudah lebih mandiri, karena jauh dari orang tua, mampu melakukan segala hal sendiri tanpa bantuan orang tua bertanggung jawab atas dirinya sendiri, mampu menahan diri ketika menginginkan sesuatu, bisa mandiri dalam mengerjakan ibadah tanpa disuruh orang tua lagi. Hal saya lakukan agar lebih mandiri ialah mencoba melakukan beberapa bisnis kecil-kecilan, mengelola keuangan saya, sehingga orang tua tidak perlu memikirkan keuangan saya, dan melakukan sebagian hal dengan sendirinya. Tentunya bisa dengan memikirkan sisi positif dan sisi negatifnya terlebih dahulu. Sehingga saya bisa melakukan tindakan yang tidak gegabah untuk menyelesaikan masalah. Jika bisa memutuskan masalah tentunya juga akan bertanggung jawab dengan semua konsekuensinya, apapun dampak dari keputusan tersebut, bertanggung jawab adalah suatu keharusan. Oleh sebab itu, ketika ingin mengambil keputusan ada baiknya memikirkan dulu dampak positif atau negative yang akan diterima.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RI diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RI merasa lebih mandiri selama tinggal di asrama, sudah bisa mencari uang sendiri, bisa mengambil keputusan dengan bijak serta mampu bertanggung jawab atas keputusan yang di ambilnya.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Mendekatkan diri dengan teman-teman dilingkungan baru, sehingga ketika memiliki teman, akan mempermudah saya untuk beradaptasi di lingkungan baru dan merasa nyaman, proses komunikasi saya Alhamdulillah berjalan dengan baik di asrama. Sangat banyak perubahan diri yang dapat saya rasakan selama saya tinggal di asrama, sekitar 80% perubahan yang saya alami, terutama dalam ibadah, selama tinggal di asrama saya semakin sering mengaji bahkan menghafal Al-Qur’an, sering sholat berjamaah dan melakukan kegiatan positif lain, seperti mengikuti kegiatan muhadarah, dimana kita saling bergantian dengan teman yang lain bertugas ketika muhadarah, seperti syarhil qur’an, ceramah, sholawatan. Selain dalam hal ibadah, adanya perubahan dalam bersosialisasi, saya lebih mudah bersosialisasi dengan lingkungan baru. Dengan adanya perubahan saya merasa bahagia, bangga dan bersyukur karena menjadi lebih baik dari sebelumnya”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RI diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RI mampu menguasai lingkungan dengan cara mendekat diri dengan teman atau orang-orang di sekitar asrama, selama tinggal di asrama RI memiliki banyak perubahan yang jauh lebih baik.

#### **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Pembelajaran yang saya dapatkan adalah, saya harus selalu belajar dengan maksimal dan mempratekkannya di kehidupan sehari-hari, agar berguna bagi diri saya sendiri maupun orang lain, karena masih banyak hal yang tidak kita ketahui jika kita tak mempelajari dan mencari tahunya. Saat ini saya sudah sangat puas karena hidup harus di syukuri, karena bisa berada di tahap yang seperti sekarang begitu banyak perjuangan untuk mencapainya dan cukup banyak hal yang dilalui hingga akhirnya tetap bertahan tinggal di asrama serta sudah merasa nyaman menjalani hidup saat ini. Harapan saya kedepannya menjadi orang yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri, orang tua, keluarga dan orang banyak, dengan cara menerapkan ilmu yang saya dapatkan ke dalam kehidupan sehari-hari, saya yakin dan percaya bisa meraih hal tersebut selagi saya mau berusaha.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RI diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RI sudah merasa puas dengan hidupnya saat ini, harapan RI kedepannya adalah agar bisa menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain.

## **6. Aspek Pertumbuhan diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Belajar dengan maksimal dan mempratekkannya di kehidupan sehari-hari, selain itu saya juga harus mengoptimalkan sifat sabar dan tahan banting ketika mengalami permasalahan atau tekanan, terlebih lagi tinggal di asrama merupakan hal yang baru bagi saya, sehingga harus mempelajari bagaimana cara agar tetap bisa bertahan di asrama. Prestasi yang telah saya peroleh adalah prestasi akademik, dimana saya pernah menjadi juara da'i dan juara di event ekonomi (BEI) dikampus, hal tersebut membuat saya merasa bangga, karena bisa menjadi juara diantara banyaknya peserta, perlombaan yang pernah saya ikuti syarhil (ceramah), dan karya tulis ilmiah. Menghafal Al-Quran, serta belajar tajwid dan tahsin, sholat berjamaah juga berolahraga. Selain itu, seperti bisa mandiri, disiplin dan bertanggungjawab, karena selama tinggal di asrama kita harus selalu bisa disiplin dan mengikuti peraturan serta kegiatan yang ada di asrama. Tentunya harus bersyukur dengan hidup kita yang dberikan oleh Allah”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RI diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RI memiliki beberapa prestasi terutama prestasi akademik, RI juga sering mengikuti perlombaan, sehingga hal tersebut membuat RI merasa bahagia dan bersyukur, karena dengan sering mengikuti perlombaan, mendapatkan prestasi membuatnya memiliki pertumbuhan diri yang semakin baik.

**Tabel 4.06**

**Koding Informan RI**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Memerlukan waktu selama 1 bulan untuk mampu menerima diri dengan baik -Memerlukan waktu selama 2 bulan untuk penyesuaian diri
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Sudah bisa mandiri -Sudah bisa bertanggung jawab dengan diri sendiri
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik -Memiliki perubahan diri yang baik
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa puas dengan hidup saat ini -Ingin menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Memiliki beberapa prestasi -Sering mengikuti perlombaan

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* RI memenuhi ke enam

aspek tersebut, baik penerimaan diri, hubungan yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, maupun pertumbuhan diri.

## **g. Informan AIA**

### **1. Aspek Penerimaan diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Selama tinggal di asrama saudari AIA merasa senang dan terharu, dikarenakan teman, serta ustadz dan ustadzah yang ada diasrama begitu baik dan perhatian, sehingga saudari AIA tidak merasa kesulitan tinggal diasrama. Bisa dibilang saya sangat cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan asrama dan tema-teman di asrama, karena saya hanya memerlukan waktu sekitar 5 hari atau 1 minggu hingga akhirnya terbiasa tinggal di asrama. Dimana saya merasa tidak mengalami fase yang sulit ketika penyesuaian di asrama, karena mereka teman-teman dan ustadz-ustadzah di asrama ramah semua, sehingga merasa nyaman dalam penyesuaian diri. Saya menerima diri secara terbuka dengan cepat, saya hanya memerlukan waktu selama satu minggu, karena saya memiliki banyak kenalan di asrama sehingga saya merasa mudah untuk menerima diri saya. Hubungan persahabatan yang saya jalin diasrama yang membuat saya akhirnya bisa menerima diri secara terbuka, karena saya banyak mendapatkan pelajaran setelah memiliki teman di asrama, bahwa kita harus selalu menerima diri kita disaat kondisi seperti apapun.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AIA diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AIA merasa senang selama tinggal di asrama diasrama, dia juga tidak merasa kesulitan dalam penyesuaian diri dan menerima diri, hanya memerlukan waktu 1 minggu, AIA sudah bisa menyesuaikan diri.

### **2. Aspek Hubungan yang Positif**

Kutipan hasil wawancara:

“Alhamdulillah sangat baik dan merasakan seperti memiliki saudara diperantauan namun tidak sedarah, tidak jarang teman-teman yang

tempat tinggalnya dekat dengan kota Bengkulu, sering menagajak saya main kerumahnya dan mengenalkan kepada orang tuanya, para ustadz dan ustadzah juga memperlakukan kami seperti seorang adik bahkan anak bagi mereka. Saya merasa cocok tinggal di asrama, karena asrama berada dalam lingkungan kampus, sehingga mempermudah untuk pergi kuliah, tanpe memerlukan kendaraan, cukup berjalan kaki, terus jadi punya banyak kenalan, karena tidak hanya kenal dari jurusan yang sama , juga banyak dari jurusan yang berbeda-beda. Teman-teman semua baik, taat pada agama, tidak seperti saya yang belum pernah mondok dan tinggal di asrama sebelumnya, jadi ini pengalaman baru bagi diri saya. Mereka banyak memotivasi saya untuk lebih aktif dan giat menghafal Qur'an dan terus belajar dan morajaah agar hafalan saya selalu saya ingat, dengan cara menjalin hubungan yang baik berarti menjalankan aktifitas sosial dengan cara yang baik, saling menghargai, menghormati, bertutur kata sopan, sehingga tidak menimbulkan perpecahan dan permusuhan.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AIA diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AIA memiliki hubungan yang positif dengan orang lain di sekitar asrama, AIA juga merasa cocok tinggal di asrama.

### **3. Aspek otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Ketika mengalami tekanan saya akan berdo'a, karena bagi saya seberat apapun permasalahan atau tekanan yang kita alami, denga berdoa dan meminta kepada Allah, maka akan diberikan kekuatan dan kesabaran untuk menghadapi tekanan itu, sehingga dengan kekuatan saya mampu melawan tekanan yg dialami. Saya sudah agak bisa mandiri, karena tuntutan ketika jauh dari orang tua, harus mengerjakan segala hal sendiri, tapi terkadang rasa rindu tidak bisa dihilangkan, dan ketika pulang kerumah sifat manja saya tetap ada. Saya mencoba untuk lebih mandiri selama tinggal di asrama, dimana ketika mengalami permasalahan atau menginginkan sesuatu, saya mencoba untuk menyelesaikannya sendiri dan mencoba mendapatkan apa yang saya inginkan tanpa harus merepotkan orang tua. InsyaAllah bisa, selama permasalahan yang tidak begitu berat bagi saya, saya akan mampu menyelesaikan sendiri tanpa

melibatkan orang lain, tetapi apabila permasalahannya berat dan perlu melibatkan orang lain, saya tidak akan bisa menyelesaikannya sendiri. Ketika sudah mengambil keputusan, dan ternyata keputusan yang saya ambil harus dipertanggung jawabkan tentunya saya harus bertanggung jawab dan harus menjalani tanggung jawab tersebut tanpa melibatkan orang tua ataupun orang lain.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AIA diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AIA sudah cukup merasa mandiri ketika tinggal di asrama, namun ketika pulang kerumah sikap manja AIA tetap ada, AIA juga belum begitu bisa menyelesaikan masalah sendiri, terkadang masih memerlukan bantuan orang lain.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Dalam lingkungan baru saya akan bersikap dan bertindak hati-hati, sering memberikan bantuan kepada teman yang memerlukan pertolongan, memberikan respon positif saat berinteraksi agar terjalin keakraban. Proses komunikasi yang saya lakukan adalah selalu berinteraksi dengan orang lain sehingga tidak sulit untuk berkomunikasi satu sama lain. Saya merasa proses komunikasi yang saya rasakan ketika sebelum dan sesudah tinggal di asrama sama saja, tidak ada begitu banyak perubahan, hanya saja ketika berada di lingkungan asrama harus menggunakan bahasa Arab dan bahasa Inggris. Setelah tinggal di asrama, saya menjadi orang yang lebih mudah berinteraksi dengan orang-orang baru. Saya merasa lebih nyaman dan bahagia setelah adanya perubahan pada diri saya”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AIA diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AIA merasa mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik, dengan cara menjalin hubungan serta komunikasi yang baik, setelah tinggal di asrama AIA menjadi orang yang mudah bersosialisasi.

## 5. Aspek Tujuan Hidup

Kutipan hasil wawancara:

“Sabar, adalah pembelajaran yang sangat penting yang saya dapatkan selama tinggal di asrama, karena tinggal di lingkungan yang baru, jauh dari orang tua, tinggal di lingkungan yang ada aturan, kita harus selalu sabar menjalaninya. Selain itu setiap mengalami masalah atau tekanan akan selalu ada jalan keluarnya, dan al-Qur’an obat yang akan menenangkan, kemudian bahwasannya doa itu senjata terbaik, serta mengeluh dan gampang menyerah adalah sikap yang merugikan. Alhamdulillah, saya bersyukur bisa hidup seperti saat sekarang ini, namun masih banyak lagi hal yang harus saya capai kedepannya. Karena pada hakikatnya manusia selama hidup tidak akan pernah puas, tapi harus tetap bersyukur. Bisa mencari kerja dan melanjutkan pendidikan tanpa harus membebani orang tua lagi masalah biaya, serta berusaha membahagiakan orang tua dan berguna bagi sesame, tidak selalu optimis namun yakin.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AIA diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AIA merasa pembelajaran yang paling berharga yang ia dapatkan dalam hidupnya setelah tinggal di asrama adalah kesabaran, harapan AIA kedepannya yakni ingin melanjutkan pendidikan sambil bekerja, sehingga tidak merepotkan orang tua maupun keluarga.

## 6. Aspek Pertumbuhan Diri

Kutipan hasil wawancara:

“Yang perlu saya optimalkan selama tinggal di asrama adalah cara menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan teman-teman baru, dimana di asrama, setiap tahunnya selalu ada mahasiswa baru yang akan tinggal di asrama, untuk bisa beradaptasi dengan teman-teman baru setiap tahunnya, saya harus bisa mengoptimalkan cara penyesuaian diri

yang baik. Alhamdulillah prestasi yang telah saya dapatkan selama menjadi mahasiswa adalah menjadi hafidza Qur'an, menurut saya hal ini merupakan suatu prestasi, karena tidak semua mahasiswa mampu menjadi hafidza Qur'an, hanya orang-orang tertentu dan hanya orang-orang yang mau menghafal Al-Qur'an yang bisa menjadi hafidza Qur'an. Lomba yang pernah diikuti perlombaan ketika muhadaroh dan perlombaan yang di adakan perangkatan di asrama baik olahraga maupun memasak. Mengaji dan hafalan, sholat berjamaah, kebersihan, bangun pagi, disiplin, dan banyak teman merupakan hal positif yang bisa saya dapatkan selama tinggal di asrama, di karena di asrama selalu banyak pembelajaran dan kegiatan setiap harinya sehingga selalu banyak hal-hal positif yang bisa di ambil, hal tersebut sangat membuat saya merasa bersyukur bisa tinggal di asrama.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan AIA diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa AIA memiliki banyak pertumbuhan diri yang baik, yakni menjadi pribadi yang lebih disiplin dan rajin ibadah, prestasi yang AIA dapat adalah menjadi hafidza Al-Qur'an, karena bagi AIA menjadi Hafidz Al-Qur'an merupakan prestasi yang sangat membanggakan meski tidak memiliki prestasi akademik, sehingga hal tersebut membuatnya merasa sangat bersyukur bisa tinggal di asrama.

**Tabel 4.07**

**Koding Informan AIA**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Memerlukan waktu 1 minggu untuk mampu menerima diri dengan baik -Memerlukan waktu 1 minggu untuk penyesuaian diri
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Sudah cukup mandiri -Tetap manja ketika pulang kerumah -Masih belum begitu bisa

4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik -Menjadi lebih mudah bersosialisasi
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa puas dengan hidup saat ini -Ingin melanjutkan kuliah sambil bekerja
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Menjadi hafidza Al-Qur'an

Berdasarkan hasil tabel coding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* AIA memenuhi lima aspek saja, yakni penerimaan diri, hubungan yang positif, penguasaan lingkungan, maupun pertumbuhan diri. Sedangkan aspek otonomi AIA belum dapat dikatakan terpenuhi dikarenakan AIA masih manja ketika pulang kerumah, jadi dapat dikatakan AIA hanya mandiri ketika di asrama karena memang tuntutan jauh dari keluarga, AIA juga masih belum begitu bisa menyelesaikan masalah sendiri.

## **h. Informan RR**

### **1. Aspek Penerimaan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Selama tinggal diasrama saudara RR merasa senang dengan lingkungan asrama, karena lingkungan yang aman dan damai, sehingga tinggal di asrama mengurangi rasa khawatir orang tua, meski merantau jauh dari orang tua, tetap merasa ada yang menjaga dan memperhatikan anaknya, karena ada ustadz dan ustadzah yang menjaga dan mengontrol. Saya memerlukan waktu selama satu bulan untuk menyesuaikan diri tinggal di lingkungan asrama dan berteman dengan mahasiswa lainnya yang tinggal di asrama. Ya, pernah, seperti kesulitan mengikuti kegiatan wajib yang ada diasrama salah satunya muhadharah, karena banyak kegiatan yang dilakukan selama muhadharah dan saya belum terbiasa dengan kegiatan

tersebut, jadi saya kesulitan. Dalam penerimaan diri setelah tinggal di asrama saya memerlukan waktu sekitar 1 bulan atau 1 bulan lebih untuk menerima diri saya secara terbuka, karena saya belum pernah mondok atau tinggal di asrama sebelumnya. Hubungan cinta dan kasih sayang yang saya dapatkan dari orang tua, keluarga dan sahabat, yang membuat saya bisa menerima diri secara terbuka.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RR merasa bahagia, nyaman serta aman tinggal di asrama, selama tinggal di asrama RR hanya memerlukan waktu sekitar 1 bulan hingga akhirnya bisa menerima diri dengan baik.

## **2. Aspek Hubungan yang Positif**

Kutipan hasil wawancara:

“Hubungan saya dengan orang-orang di sekitar asrama cukup baik dan dekat, dikarenakan saya orang yang agak tertutup, jadi tidak mudah untuk bersosialisasi, tapi meskipun saya tidak terbuka dan tidak akrab dengan orang di sekitar asrama tetapi hubungan saya tetap berjalan dengan baik. Saya merasa sangat cocok tinggal di asrama. orang-orangnya baik, suka bergotong royong, kreatif dan rajin sholat berjamaah, tadarusan dan menghafal, banyak hal positif dan banyak kegiatan positif. Bersosialisasi tanpa pilih-pilih, menghormati orang yang lebih tua, saling membantu, saling menyayangi dan sering bercanda bersama teman teman, berbaur ketika ada kegiatan dan saling menghargai adalah cara saya menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitar asrama. Saya merasa pergaulan saya biasa-biasa saja, karena semua teman-teman sangat rajin dalam menghafal Qur'an serta murajaah, berbeda dengan saya yang belum begitu terbiasa, sehingga saya merasa kurang memiliki banyak waktu untuk bermain satu sama lain, terlebih lagi terkadang sibuk dengan tugas kuliah masing-masing.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RR memiliki hubungan yang positif dengan orang lain di sekitar asrama, RR juga merasa cocok tinggal di asrama karena orang-orangnya baik, suka bergotong royong, kreatif dan

rajin sholat berjamaah, tadarusan dan menghafal, banyak hal positif dan banyak kegiatan positif.

### **3. Aspek Otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Saya Tetap lakukan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawab saya dengan baik, dan tidak begitu memikirkan tekanan yang saya alami, agar tidak mengganggu tugas dan tanggung jawab saya sebagai mahasiswa Saudara RR mengatakan bahwa ia sudah bisa hidup mandiri, setelah tinggal di asrama, karena tinggal sendiri tanpa orang tua dan keluarga, saya harus bisa hidup mandiri, tanpa harus melibatkan urusan saya dengan orang tua, karena pada dasarnya tinggal di asrama, kitalah yang mempertanggungjawabkan setiap apa hal yang kita lakukan. Semua pekerjaan di asrama tidak memiliki kaitan dengan pekerjaan rumah, sehingga kita melakukan pekerjaan diasrama tentu tidak ada campur tangan dari orang tua, dan dengan hal tersebut melatih kita menjadi lebih mandiri. Saya bisa menyelesaikan sendiri permasalahan yang saya alami, tanpa perlu melibatkan orang lain, namun saya memerlukan waktu untuk mencari solusi agar tidak gegabah melakukan tindakan sehingga dapat menimbulkan permasalahan lain. Keputusan yang saya ambil sepenuhnya akan kembali kepada diri saya sendiri, apabila terdapat kesalahan langkah, maka mau tidak mau harus menanggung akibatnya sendiri.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RR sudah mandiri, karena selama tinggal di asrama RR sudah mempertanggung jawabkan sendiri setiap hal atau keputusan apapun yang dia ambil, tanpa melibatkan orang tua, keluarga maupun teman.

### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Dalam lingkungan baru saya akan bersikap dan bertindak hati-hati, sering memberikan bantuan kepada teman yang memerlukan

pertolongan, memberikan respon positif saat berinteraksi agar terjalin keakraban. Proses komunikasi yang saya lakukan adalah selalu berinteraksi dengan orang lain sehingga tidak sulit untuk berkomunikasi satu sama lain. Saya merasa proses komunikasi yang saya rasakan ketika sebelum dan sesudah tinggal di asrama sama saja, tidak ada begitu banyak perubahan, hanya saja ketika berada dilingkungan asrama harus menggunakan bahasa Arab dan bahasa Inggris. Saya menjadi orang yang lebih ramah, kemudian lebih terbuka dan menerima pendapat orang lain terhadap saya (tidak tersinggung ketika orang lain memberikan kritikan, ataupun menerima ketika diberi masukan), tentunya dengan ada perubahan pada diri saya, saya merasa bahagia.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RR mampu menguasai lingkungan di asrama dan orang di asrama, RR sering memberikan bantuan kepada teman yang membutuhkan bantuan dan juga memberikan respon yang positif ketika berinteraksi dengan orang lain.

## **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Disiplin, gotong royong, taat aturan, cara berinteraksi dengan baik, dan masih banyak lagi pembelajaran yang saya dapatkan selama tinggal di asrama, selain itu tinggal di asrama menurut saya sangat menyenangkan dimana kita memiliki banyak teman dari luar daerah yang berbeda dengan kita, serta banyak mempelajari hal-hal baru. Saya sudah merasa puas sebagai rasa syukur dengan apa yang saya miliki saat ini. Kurang puas karena masih sedikit amal yang saya lakukan dalam kehidupan saya. Harapan saya kedepannya, yang pasti mencari pekerjaan, inginnya lanjut kuliah S2 tapi karena biaya ga mungkin minta sama orangtua lagi, agar dapat dapat melakukan perubahan pada diri sendiri dan lingkungan, ya saya yakin dan optimis.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RR banyak mendapatkan pembelajaran selama tinggal di asrama, yakni disiplin, gotong royong, taat aturan, cara

berinteraksi dengan baik, RR merasa sangat bersyukur dengan hidupnya saat ini, harapannya kedepan ingin lanjut kuliah S2 tanpa harus di biayai orang tua.

## **6. Aspek Pertumbuhan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Cara saya mengoptimalkan potensi saya, yakni dengan cara terus belajar tanpa batas, bukan hanya mempelajari ilmu-ilmu namun juga mempelajari keahlian-keahlian interpersonal lainnya, karena perubahan selalu ada, sehingga kita harus tetap waspada dan belajar supaya tidak ketinggalan. Prestasi yang saya dapat selama menjadi mahasiswa dan tinggal di asrama tidak begitu banyak, namun saya sering mengikuti perlombaan di asrama, itu merupakan salah satu prestasi bagi saya, terlebih lagi saya pernah ikut dalam perlombaan MTQ bersama teman-teman asrama lainnya. Perlombaan yang pernah saya ikuti Tahfidz dan Khaatil Qur’an di acara MTQ. Mengaji dan hafalan, sholat berjamaah, kebersihan, bangun pagi, disiplin, dan banyak teman merupakan hal positif yang bisa saya dapatkan selama tinggal di asrama, di karena di asrama selalu banyak pembelajaran dan kegiatan setiap harinya sehingga selalu banyak hal-hal positif yang bisa di ambil, hal tersebut sangat membuat saya merasa bersyukur bisa tinggal di asrama dan banyak mendapatkan pengetahuan, pembelajaran yang positif setiap harinya serta merasa sangat bahagia dengan hidup yang saya miliki saat ini.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RR selama tinggal di asrama selalu terus belajar tanpa batas, bukan hanya mempelajari ilmu-ilmu namun juga mempelajari keahlian-keahlian interpersonal lainnya. RR memiliki banyak prestasi dan banyak mengikuti perlombaan, dari hal itu semua membuat RR banyak mengalami pertumbuhan diri yang lebih baik.

**Tabel 4.08****Koding Informan RR**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Merasa bahagia tinggal di asrama -Memerlukan waktu satu bulan untuk menerima diri
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Sudah lebih mandiri -Mampu mempertanggung jawabkan segala sesuatu sendiri tanpa melibatkan orang lain.
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik -Menjadi lebih mudah bersosialisasi
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa bersyukur dengan hidup saat ini -Ingin melanjutkan kuliah
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Sering mengikuti lomba MTQ -Memiliki beberapa prestasi akademik maupun non akademik

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* RR memenuhi ke enam aspek tersebut, baik penerimaan diri, hubungan yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, maupun pertumbuhan diri.

**i. Informan WB****1. Aspek Penerimaan Diri**

Kutipan Hasil Wawancara:

“WB merasa senang, tinggal diasrama, dikarenakan lebih damai, aman serta pola kegiatan dan aktifitas lebih terkontrol, sehingga saudari HR dan saudari WB merasa dengan tinggal diasrama tidak adanya kekhawatiran orang tua seperti tinggal dikos-kosan, karena di asrama lebih aman, dengan adanya ustadz-ustadzah yang menjaga dan mengontrol.

Saya memerlukan waktu hanya sekitar satu bulan untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi di lingkungan asrama, karena orang-orang di asrama sangat baik sehingga saya mudah menjalin hubungan. Ya, pernah, seperti kesulitan mengikuti kegiatan wajib yang ada di asrama salah satunya muhadharah. Dalam penerimaan diri setelah tinggal di asrama saya memerlukan waktu sekitar 1 bulan atau 1 bulan lebih untuk menerima diri saya secara terbuka, karena saya belum pernah mondok atau tinggal di asrama sebelumnya. Perhatian dari keluarga dan teman-teman di sekitar yang membuat saudara WB menerima diri secara terbuka, karena dukungan dari mereka mampu membuat saya selalu semangat dalam menjalani hidup.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan WB diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa WB merasa senang tinggal di asrama, sekitar 1 bulan waktu yang WB butuhkan untuk bisa menerima diri, kasih sayang dan perhatian dari keluarga yang membuat saya bisa menerima diri dengan baik.

## **2. Aspek Hubungan yang Positif**

Kutipan hasil wawancara:

“Sangat baik dan cukup dekat, karena teman-teman di lingkungan asrama semuanya baik, begitu ustadz-ustadzah, sehingga saya tidak merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan mereka. Sangat cocok, karena kami saling mengerti dan menghargai satu sama lain, sehingga merasa nyaman tinggal di asrama, memiliki banyak kenalan, teman, seperti memiliki saudara, apalagi sebelumnya belum pernah tinggal di asrama, jauh dari orang tua membuat saya merasa tetap memiliki keluarga meski di perantauan. Bersosialisasi tanpa pilih-pilih, menghormati orang yang lebih tua, saling membantu, saling menyayangi dan sering bercanda bersama teman teman, berbaur ketika ada kegiatan dan saling menghargai adalah cara saya menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitar asrama. Dengan cara menyesuaikan diri dengan lingkungan, karena sangat penting bagi kita sebagai makhluk sosial untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang disekitar asrama atau siapaun sangat penting, karena akan selalu ada hikmah dibalik hubungan yang baik”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan WB diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan WB dengan orang lain disekitar asrama sangat baik dan cukup dekat, karena teman-teman di lingkungan asrama semuanya baik, begitu ustadz-ustadzah, sehingga WB tidak merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan mereka. WB merasa sangat cocok tinggal di asrama, karena kami saling mengerti dan menghargai satu sama lain, sehingga merasa nyaman tinggal di asrama,

### **3. Aspek Otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Curhat dengan keluarga dan teman dekat serta meminta solusi terbaik, supaya saya bisa menghilangkan tekanan-tekanan yang saya rasakan. Saya rasa saya sudah bisa mandiri, karena tinggal jauh dari orang tua, meskipun tidak begitu mandiri seperti mahasiswa lain, yang sudah terbiasa jauh dari orang tua dan sudah sering tinggal di asrama dari masa sekolah. Ketika mengalami permasalahan di kehidupan mencoba mencari solusi serta penyelesaian sendiri, lebih dewasa dalam menyikapi permasalahan dan mengontrol diri agar tidak melibatkan orang lain, hal tersebut yang membuat saya bisa menjadi lebih mandiri. Saya bisa menyelesaikan sendiri permasalahan yang saya alami, tanpa perlu melibatkan orang lain, sesuai dengan berat tidaknya masalah yang saya hadapi, namun saya memerlukan waktu untuk mencari solusi agar tidak gegabah melakukan tindakan sehingga dapat menimbulkan permasalahan lain. Menurut saya itu merupakan resiko yg harus kita terima, kita harus mempertanggung jawabkan, ketika saya sudah memutuskan sesuatu untuk diri saya, maka saya berani dan harus menanggung resikoanya.

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan WB diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa WB belum begitu mandiri tinggal di asrama, WB masih memerlukan bantuan keluarga dan teman dekat untuk meminta solusi terbaik, supaya bisa menghilangkan tekanan-tekanan yang dia rasakan.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Saya akan mencoba mempelajari lingkungan baru yang saya tinggali dan menghargai perbedaan antara diri saya dengan teman-teman yang ada di lingkungan baru, sehingga saya mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang di lingkungan baru saya tinggal, meski ada perbedaan sifat, kebiasaan maupun lainnya. Proses komunikasi saya ketika baru di asrama lebih sering bertanya, sehingga saya banyak mengetahui hal-hal baru dan membuat saya mudah untuk berkomunikasi. Setelah tinggal di asrama saya menjadi lebih terbuka ketika berkomunikasi karena untuk menjalin keakraban sesama teman dan untuk mempermudah saya beradaptasi dengan lingkungan baru di asrama. Perubahan yang saya rasakan pada diri saya ketika tinggal di asrama, saya menjadi lebih bisa menghargai orang lain, dikarenakan di asrama, terdapat banyak teman dan tentunya memiliki sifat dan kebiasaan yang berbeda-beda pula, sehingga hal tersebut membuat saya bisa melatih diri untuk saling menghargai satu sama lain, dan lebih dewasa. Saya merasa setelah ada perubahan pada diri saya yang lebih baik dari sebelumnya tentunya merasa tenang, nyaman dan bahagia”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan WB diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan WB mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik karena WB mempelajari lingkungan baru yang di tinggalinya dan menghargai perbedaan antara dirinya dengan teman-temannya, sehingga WB dapat diterima dengan baik dan mampu menguasai lingkungan asrama dengan cepat.

#### **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Banyak pembelajaran yang di dapat, bahkan setiap hari kita selalu mendapatkan pembelajaran, baik tentang cara bertingkah laku, berbicara, beribadah dan bersosialisasi, begitu banyak pembelajaran yang bisa saya ambil dalam kehidupan saya setiap harinya selama di asrama. Saya sudah merasa puas sebagai rasa syukur dengan apa yang saya miliki saat ini.

Kurang puas karena masih sedikit amal yang saya lakukan dalam kehidupan saya. Harapan saya kedepannya, yang pasti mencari pekerjaan, inginnya lanjut kuliah S2 tapi karena biaya ga mungkin minta sama orangtua lagi, agar dapat dapat melakukan perubahan pada diri sendiri dan lingkungan, ya saya yakin dan optimis.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan WB diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa WB mendapatkan banyak pembelajaran selama tinggal di asrama, terutama cara bertingkah laku, berbicara, beribadah, dan bersosialisasi. WB juga sudah merasa puas dan bersyukur dengan kehidupannya saat ini, adapun harapan WB kedepannya adalah ingin melanjutkan S2 serta melakukan perubahan diri yang semakin baik lagi untuk diri sendiri maupun lingkungannya.

## **6. Aspek Pertumbuhan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Cara saya mengoptimalkan potensi saya, yakni dengan cara terus belajar tanpa batas, bukan hanya mempelajari ilmu-ilmu namun juga mempelajari keahlian-keahlian interpersonal lainnya, karena perubahan selalu ada, sehingga kita harus tetap waspada dan belajar supaya tidak ketinggalan. Tidak ada prestasi yg tercatat, tetapi menjadi bersikap dewasa dan menghargai orang lain serta tinggal di asrama, dengan kedisiplinan kesibukan aktivitas kuliah, merupakan prestasi bagi diri sendiri. Didalam asrama saya pernah mengikuti lomba olahraga dan kesenian. Tentu saja yang utama adalah mengaji dan hafalan, sholat berjamaah, selain itu menjadi lebih mandiri karena tidak tinggal lagi bersama orang tua, bisa menggunakan bahasa asing, yakni Arab dan Inggris, bangun pagi, sering olahraga, disiplin, dan banyak teman. Saya merasa bahagia dan bersyukur”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan WB diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa WB tidak memiliki prestasi yang tercatat, tetapi menjadi bersikap dewasa dan menghargai orang lain serta

tinggal di asrama, dengan kedisiplinan kesibukan aktivitas kuliah, merupakan prestasi bagi dirinya sendiri, WB pernah mengikuti beberapa perlombaan. Banyak pertumbuhan diri yang di dapatkan dan di rasakan WB selama tinggal di asrama.

**Tabel 4.09**

**Koding Informan WB**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Merasa bahagia tinggal di asrama -Memerlukan waktu satu bulan untuk menerima diri
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Belum begitu mandiri -Masih memerlukan bantuan orang lain dalam penyelesaian masalah
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik -Menjadi lebih mudah beradaptasi
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa bersyukur dengan hidup saat ini -Ingin melanjutkan kuliah -Ingin meningkatkan lagi pertumbuhan diri
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Tidak ada prestasi tercatat -Sering mengikuti perlombaan

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* WB hanya memenuhi lima aspek, yakni penerimaan diri, hubungan yang positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Sedangkan aspek otonomi belum terpenuhi, dikarenakan WB belum begitu mandiri selama

tinggal di asrama, WB masih kesulitan untuk menyelesaikan masalah, memutuskan pendapat secara sendiri.

## **j. Informan HR**

### **1. Aspek Penerimaan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Saya merasa senang, tinggal diasrama, dikarenakan lebih damai, aman serta pola kegiatan dan aktifitas lebih terkontrol, sehingga saya merasa dengan tinggal diasrama tidak adanya kekhawatiran orang tua seperti tinggal dikos-kosan, karena di asrama lebih aman, dengan adanya ustadz-ustadzah yang menjaga dan mengontrol. Saya hanya memerlukan waktu sekitar 1 minggu, sudah merasa betah tinggal diasrama dan mampu menyesuaikan diri. Alhamdulillah, selama saya menyesuaikan diri di asrama, saya merasa tidak mengalami kesulitan dan mudah menyesuaikan diri dengan waktu yang terbilang cukup cepat. Saya hanya memerlukan waktu satu minggu hingga akhirnya bisa menerima diri secara terbuka, karena bagi saya tidak sulit untuk menerima diri secara terbuka setelah tinggal di asrama, karena apabila kita sulit untuk menerima diri kita secara terbuka, kita sendiri pun akan kesulitan memahami diri sendiri, karena bagaimana pun keadaan kita, bukan orang lain yang mengerti dan memahami, tetapi tetap kembali ke diri kita sendiri.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan HR di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa HR merasa senang tinggal di asrama, dia juga hanya memerlukan waktu sekitar 1 minggu untuk menyesuaikan diri dan menerima diri dengan baik, karena bagi RR jika tidak bisa menerima diri dengan baik akan membuat dirinya sendiri kesulitan.

### **2. Aspek Hubungan yang Positif**

Kutipan hasil wawancara:

“Sangat baik dan cukup dekat, karena teman-teman di lingkungan asrama semuanya baik, begitu ustadz-ustadzah, sehingga saya tidak merasa

kesulitan untuk bersosialisasi dengan mereka. Saya merasa cocok dengan lingkungan dan para pengasuh yang sabar dan selalu memberikan arahan seperti orang tua, begitu pula teman-teman yang sudah seperti keluarga, saya rasa jika tidak tinggal di asrama saya tidak akan bisa merasakan hal seperti memiliki keluarga di perantauan. Berbaur dan sering berinteraksi dengan teman-teman yang diasrama, menjadi orang yang ramah, sopan dan baik, agar di sukai orang-orang dan memberikan kesan yang baik, menjalin persahabatan dan tali persaudaraan. Baik, saya dan teman-teman sering menghafal dan murajaah bersama, ataupun sekedar berbagi kisah dan berceita masalah tugas kuliah dan terkadang saling membantu mengerjakan tugas atau saling mengerjakan tugas bersama. Harus dengan cara menyesuaikan diri dengan lingkungan, karena sangat penting bagi kita sebagai mahluk sosial untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang disekitar asrama atau siapaun sangat penting, karena akan selalu ada hikmah dibalik hubungan yang baik”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan HR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa HR memiliki hubungan yang positif dengan orang lain di sekitar asrama, HR juga merasa cocok tinggal di asrama, dikarenakan lingkungan asrama yang sangat baik dan banyak memberikan pembelajaran yang positif.

### **3. Aspek Otonomi**

Kutipan hasil wawancara:

“Saya Berdoa memohon pertolongan kemudian meminta pendapat atau arahan dari orang tua dan teman, lalu melakukan tindakan tindakan yang dapat membantu saya menyelesaikan permasalahan yang saya alami. Alhamdulillah sudah cukup mandiri, karena selama ini saya belum pernah tinggal di asrama ataupun jauh dari orang tua, sehingga bagi saya tinggal di asrama merupakan hal baru bagi saya, dimana mengerjakan segala hal sendiri, dan bertanggung jawab atas diri sendiri, tanpa adanya campur tangan orang tua. Namun ketika mengalami permasalahan yang berat, saya memerlukan waktu untuk menenangkan pikiran terlebih dulu sebelum mengambil keputusan maupun tindakan, tapi apa bila permasalahan yang tidak begitu berat, saya akan meminta solusi dengan orang-orang terdekat saya. Menurut saya itu merupakan resiko yg harus

kita terima, kita harus mempertanggung jawabkan, ketika saya sudah memutuskan sesuatu untuk diri saya, maka saya berani dan harus menanggung resikonya.

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan HR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa HR belum begitu mandiri, karena HR masih sering meminta pendapat atau arahan dari orang tua dan teman untuk melakukan tindakan yang dapat membantunya menyelesaikan permasalahan yang dialami, terlebih lagi apabila permasalahan yang berat.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Dilingkungan baru saya akan mencoba berkenalan dulu dengan orang-orang dilingkungan baru tersebut, mempelajari hal-hal baru, setelah itu saya akan mencoba menyesuaikan diri, sehingga setelah membutuhkan beberapa waktu untuk penyesuaian, saya akan mulai terbiasa dengan lingkungan tersebut, dan mulai membiasakan diri. Proses komunikasi di asrama berjalan baik. Ketika sudah tinggal di asrama lebih tau bagaimana bersikap kepada orang lain, bagaimana bersikap kepada yang lebih tua, sebaya, ataupun yang lebih muda, banyak pembelajaran yang saya dapat setelah tinggal di asrama terlebih lagi cara bersosialisasi. Perubahan yang saya rasakan pada diri saya ketika tinggal di asrama, saya menjadi lebih bisa menghargai orang lain, dikarena di asrama, terdapat banyak teman dan tentunya memiliki sifat dan kebiasaan yang berbeda-beda pula, sehingga hal tersebut membuat saya bisa melatih diri untuk saling menghargai satu sama lain, dan lebih dewasa. Saya merasa setelah ada perubahan pada diri saya yang lebih baik dari sbelumnya tentunya merasa tenang, nyaman dan bahagia”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan HR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa HR mampu menguasai lingkungan dengan baik, dimana di awal HR akan melakukan penyesuaian diri

terlebih dahulu hingga akhirnya mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik.

## **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Sabar, adalah pembelajaran yang sangat penting yang saya dapatkan selama tinggal di asrama, karena tinggal di lingkungan yang baru, jauh dari orang tua, tinggal di lingkungan yang ada aturan, kita harus selalu sabar menjalaninya. Selain itu setiap mengalami masalah atau tekanan akan selalu ada jalan keluarnya, dan al-Qur’an obat yang akan menenangkan, kemudian bahwasannya doa itu senjata terbaik, serta mengeluh dan gampang menyerah adalah sikap yang merugikan. Saya sudah merasa puas sebagai rasa syukur dengan apa yang saya miliki saat ini. Saya harap bisa bermanfaat bagi orang lain, dan setelah lulus ingin menambah ilmu sehingga dapat menjadi sarjana yang berkualitas dan bermanfaat untuk keluarga dan masyarakat banyak, saya yakin dengan diri saya sendiri dan selalu optimis”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan HR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa HR mendapatkan banyak pembelajaran, terutama sabar, HR sudah merasa puas dengan hidupnya saat ini, harapan HR kedepannya adalah bisa bermanfaat bagi orang lain, dan setelah lulus ingin menambah ilmu sehingga dapat menjadi sarjana yang berkualitas dan bermanfaat untuk keluarga dan masyarakat banyak.

## **6. Aspek Pertumbuhan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Cara saya mengoptimalkan potensi saya, yakni dengan cara terus belajar tanpa batas, bukan hanya mempelajari ilmu-ilmu namun juga mempelajari keahlian-keahlian interpersonal lainnya, karena perubahan selalu ada, sehingga kita harus tetap waspada dan belajar supaya tidak ketinggalan. Tidak ada prestasi yg tercatat, tetapi menjadi bersikap dewasa dan menghargai orang lain serta tinggal di asrama, dengan

kedisiplinan kesibukan aktivitas kuliah, merupakan prestasi bagi diri sendiri. Didalam asrama saya pernah mengikuti lomba olahraga dan kesenian. Tentu saja yang utama adalah mengaji dan hafalan, sholat berjamaah, selain itu menjadi lebih mandiri karena tidak tinggal lagi bersama orang tua, bisa menggunakan bahasa asing, yakni Arab dan Inggris, bangun pagi, sering olahraga, disiplin, dan banyak teman. Saya merasa bahagia dan bersyukur”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan HR diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa HR tidak memiliki prestasi yang tercatat, HR pernah mengikuti beberapa perlombaan. Banyak pertumbuhan diri yang di dapatkan dan di rasakan WB selama tinggal di asrama.

**Tabel 4.10**

**Koding Informan HR**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Merasa senang tinggal di asrama -Memerlukan waktu satu minggu untuk menerima diri
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Belum begitu mandiri -Masih memerlukan bantuan orang lain dalam penyelesaian masalah
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa bersyukur dengan hidup saat ini -Ingin menambah ilmu sehingga dapat menjadi sarjana yang berkualitas
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Sering mengikuti perlombaan

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* HR hanya memenuhi lima aspek, yakni penerimaan diri, hubungan yang positif, penguasaan

lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Sedangkan aspek otonomi belum terpenuhi, dikarenakan HR belum begitu mandiri selama tinggal di asrama, HR memerlukan bantuan orang lain ketika mengambil keputusan ataupun menyelesaikan masalah.

## **k. Informan RI**

### **1. Aspek Penerimaan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Awal-awal tinggal di asrama menurut saudara RJ tidak begitu membosankan walau harus mengikuti beberapa peraturan serta kegiatan, justru setelah tinggal selama dua bulan saudara RJ sudah merasa senang dan nyaman, dikarenakan merasa lebih disiplin dan mempunyai banyak teman karena sering berkumpul dengan teman dan mengikuti kegiatan bersama-sama. Saya hanya memerlukan waktu sekitar 2 bulan untuk beradaptasi, saya tidak begitu kesulitan untuk beradaptasi, sehingga tidak memerlukan waktu yang sangat lama. Pernah, kesulitan penyesuaian diri yang saya alami adalah saat setoran hafalan, teman setorannya lebih jauh dan saya masih di halaman itu saja, saya agak sulit menyesuaikan diri dengan hafalan dikarenakan sebelumnya belum pernah menghafal. Saya memerlukan waktu sekitar 2 bulan untuk mampu menerima diri secara terbuka, menurut saya ini waktu yang cukup lama saya bisa menerima diri saya secara terbuka, karena ini merupakan pengalaman pertama kali saya tinggal di asrama. Hubungan pertemanan sekamar di asrama, karena saling memahami satu sama lain, saling mengenal satu sama lain, membuat saya bisa menerima diri saya secara terbuka dengan melihat apa yang dirasakan oleh teman saya sama saja dengan saya rasakan, kalau mereka bisa menerima diri mereka secara terbuka, kenapa saya tidak bisa.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RJ diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RJ merasa senang tinggal di asrama, RJ memerlukan waktu 2 bulan untuk bisa menyesuaikan diri dan menerima diri sendiri secara baik selama tinggal di asrama.

## 2. Aspek Hubungan yang Positif

Kutipan hasil wawancara:

“Sangat baik dan cukup dekat, karena teman-teman di lingkungan asrama semuanya baik, begitu ustadz-ustadzah, sehingga saya tidak merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan mereka. Sangat cocok, karena kami saling mengerti dan menghargai satu sama lain, sehingga merasa nyaman tinggal di asrama, memiliki banyak kenalan, teman, seperti memiliki saudara, apalagi sebelumnya belum pernah tinggal di asrama, jauh dari orang tua membuat saya merasa tetap memiliki keluarga meski di perantauan. Saya menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman di asrama, saya bergaul dengan cara sering ikut berkumpul dan meluangkan waktu meski hanya sekedar berceria dengan mereka, sering juga berolahraga bersama. Harus dengan cara menyesuaikan diri dengan lingkungan, karena sangat penting bagi kita sebagai makhluk sosial untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang disekitar asrama atau siapaun sangat penting, karena akan selalu ada hikmah dibalik hubungan yang baik”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RJ diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RJ memiliki hubungan yang positif dengan orang lain di sekitar asrama, RJ juga merasa cocok tinggal di asrama setelah penyesuaian diri.

## 3. Aspek Otonomi

Kutipan hasil wawancara:

“Saya melakukan kegiatan yang positif, seperti berdoa, berolahraga agar tidak terlarut dalam tekanan dan setelah itu saya harus mencari solusi dan bertindak, karena apabila selalu lari dari masalah tidak kan menyelesaikan permasalahan tersebut, justru hanya menunda penyelesaian. Alhamdulillah sudah, karena selama ini saya belum pernah tinggal di asrama ataupun jauh dari orang tua, sehingga bagi saya tinggal di asrama merupakan hal baru bagi saya, dimana mengerjakan segala hal sendiri, dan bertanggung jawab atas diri sendiri, tanpa adanya campur tangan orang tua. Ketika mendapatkan permasalahan saya akan menyelesaikan sebisanya, tanpa melibatkan campur tangan orang lain,

sehingga bisa lebih mandiri. Tentu saja bisa, dengan umur saya yang sekarang sudah sering saya mengalami permasalahan dan sudah sering menyelesaikan permasalahan sendiri, tanpa melibatkan orang lain. Menurut saya itu merupakan resiko yg harus kita terima, kita harus mempertanggung jawabkan, ketika saya sudah memutuskan sesuatu untuk diri saya, maka saya berani dan harus menanggung resikonya.

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RJ diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RJ sudah mandiri selama tinggal di asrama, bisa menyelesaikan permasalahan sendiri, mampu bertanggung jawab atas keputusan yang di ambilnya.

#### **4. Aspek Penguasaan Lingkungan**

Kutipan hasil wawancara:

“Dilingkungan baru saya akan mencoba berkenalan dulu dengan orang-orang dilingkungan baru tersebut, mempelajari hal-hal baru, setelah itu saya akan mencoba menyesuaikan diri, sehingga setelah membutuhkan beberapa waktu untuk penyesuaian, saya akan mulai terbiasa dengan lingkungan tersebut, dan mulai membiasakan diri. Proses komunikasi di asrama berjalan baik. Proses komunikasi saya tentu saja berbeda setelah tinggal di asrama, yakni lebih baik dan lebih luas dalam berkomunikasi, jadi lebih banyak mengetahui bahasa suku daerah lain, sehingga hal tersebut mampu membantu mempermudah berkomunikasi dengan cara saling mengenal bahasa teman-teman yang lain. Perubahan yang saya rasakan pada diri saya ketika tinggal di asrama, saya menjadi lebih bisa menghargai orang lain, dikarena di asrama, terdapat banyak teman dan tentunya memiliki sifat dan kebiasaan yang berbeda-beda pula, sehingga hal tersebut membuat saya bisa melatih diri untuk saling menghargai satu sama lain, dan lebih dewasa. Saya merasa setelah ada perubahan pada diri saya yang lebih baik dari sebelumnya tentunya merasa tenang, nyaman dan bahagia”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RJ diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RJ mampu menguasai lingkungan dengan cara baik mempelajari hal-hal baru, setelah itu RJ mencoba

menyesuaikan diri, sehingga setelah membutuhkan beberapa waktu untuk penyesuaian RJ mulai terbiasa dengan lingkungan.

## **5. Aspek Tujuan Hidup**

Kutipan hasil wawancara:

“Bahwa kita harus selalu menjadikan Al-Qur’an sebagai pegangan dalam hidup kita, karena saat dekat dengan Al-Qur’an kita akan menjadi tenang, lebih teratur ibadah nya. Saya sudah merasa puas sebagai rasa syukur dengan apa yang saya miliki saat ini. Kurang puas karena masih sedikit amal yang saya lakukan dalam kehidupan saya. Saya harap bisa bermanfaat bagi orang lain, dan setelah lulus ingin menambah ilmu sehingga dapat menjadi sarjana yang berkualitas dan bermanfaat untuk keluarga dan masyarakat banyak, saya yakin dengan diri saya sendiri dan selalu optimis”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RJ diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RJ mendapatkan pembelajaran yang sangat berharga yakni menjadikan Al-Qur’an sebagai pegangan hidup. RJ sudah merasa puas dengan hidupnya saat ini, kedepannya RJ ingin mengamalkan ilmunya kepada orang banyak.

## **6. Aspek Pertumbuhan Diri**

Kutipan hasil wawancara:

“Cara saya mengoptimalkan potensi saya, adalah dengan cara sering melakukan murojaah, agar potensi saya dalam menghafal Al-Qur’an semakin lancar dan hafalan saya tidak hilang. Saya belum pernah juara ketika mengikuti perlombaan, bahkan belum pernah mendapatkan prestasi akademik, namun bukan berarti saya merasa bahwa saya adalah mahasiswa yang tidak memiliki prestasi, karena bagi saya pribadi apabila sudah bisa mengikuti perlombaan itu sudah merupakan suatu prestasi, soal juara atau tidaknya merupakan penilaian apakah kita sudah mahir atau belum dalam prestasi yang kita miliki tersebut. Perlombaan yang pernah saya ikuti adalah debat hukum, sedangkan didalam asrama pernah mengikuti lomba muhadaroh. Baca Qur’an, Menghafal Al-Qur’an, sholat

berjamaah, dan masih banyak lagi hal positif yang bisa di dapatkan selama tinggal di asrama, meskipun tidak tinggal bersama orang tua, harus belajar mandiri, justru dengan tinggal di asrama membuat saya merasa bersyukur karena setelah lama tinggal di asrama saya merasa banyak hal positif yang saya dapatkan dan saya amalkan dalam kehidupan sehari-hari, dan selalu mensyukuri hal-hal yang dapat dilakukan dan merasa bahagia.”

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dengan informan RJ diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa RJ belum pernah menang ketika mengikuti perlombaan, belum memiliki prestasi yang tercatat, namun sudah sering mengikuti beberapa perlombaan, membuat RJ merasa banyak hal positif yang dapat diambil, RJ juga merasa bersyukur karena selama tinggal di asrama membuat RJ memiliki pertumbuhan diri yang baik.

**Tabel 4.11**  
**Koding INFORMAN RJ**

NO	Aspek-Aspek	Koding
1	Penerimaan Diri	-Merasa senang tinggal di asrama -Memerlukan waktu 2 bulan untuk menerima diri
2	Hubungan yang Positif	-Memiliki hubungan yang positif -Merasa cocok tinggal di asrama
3	Otonomi	-Sudah lebih mandiri -Mampu menyelesaikan masalah sendiri -Mampu bertanggungjawab atas keputusan sendiri
4	Penguasaan Lingkungan	-Mampu menguasai lingkungan asrama dengan baik
5	Tujuan Hidup	-Sudah merasa bersyukur dengan hidup saat ini -Ingin berguna bagi masyarakat banyak
6	Pertumbuhan Diri	-Memiliki pertumbuhan diri yang baik -Sering mengikuti perlombaan

Berdasarkan hasil tabel koding di atas dapat disimpulkan bahwa dari ke enam aspek *psychological well-being* RJ memenuhi ke enam aspek tersebut, baik penerimaan diri, hubungan yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, maupun pertumbuhan diri.

#### D. Analisis Pembahasan

##### 1. *Psychological Well-Being* Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang sudah diuraikan di atas, maka ditulis *Psychological Well-Being* Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah dapat dijelaskan sebagai kesejahteraan psikologi untuk mampu mengendalikan diri, memiliki psikologis yang stabil dan positif, tidak adanya gangguan mental yang terjadi pada diri sendiri, mampu berpikir secara positif, mampu menyelesaikan permasalahan sehingga membuat pikiran serta hidup tetap merasa tenang serta selalu beriman dan memohon bantuan kepada Allah, percaya diri, pandai bergaul dan saling tolong menolong. Berdasarkan pada aspek penerimaan diri, aspek hubungan yang positif, aspek otonomi (kemandirian), aspek penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup, serta aspek pertumbuhan diri, dan dibuat hasilnya dalam rekapitulasi sebagai berikut:

**Tabel 4.12**

#### Rekapitulasi Informan

NO	Informan	Penerimaan Diri	Hubungan Positif	Otonomi	Penguasaan Lingkungan	Tujuan Hidup	Pertumbuhan Diri
1	PY	✓	✓	✓		✓	✓

2	AF	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	GL	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	AMS	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	SM		✓		✓	✓	✓
6	RI	✓	✓		✓	✓	✓
<b>NO</b>	<b>Informan</b>	<b>Penerimaan Diri</b>	<b>Hubungan Positif</b>	<b>Otonomi</b>	<b>Penguasaan Lingkungan</b>	<b>Tujuan Hidup</b>	<b>Pertumbuhan Diri</b>
7	AIA	✓	✓		✓	✓	✓
8	RR	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	WB	✓	✓		✓	✓	✓
10	HR	✓	✓		✓	✓	✓
11	RJ	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Berdasarkan hasil rekapitulasi diatas, Mahasiswa Ma'had AL-Jamiah memiliki *Psychological well-being* yang baik pada 3 aspek berikut: hubungan yang positif, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Secara umum dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar asrama, sudah bisa menentukan tujuan hidup kedepannya dan mendapat banyak pembelajaran selama tinggal di asrama sehingga memiliki pertumbuhan diri yang sangat baik dalam dirinya.

Menurut Ryff bahwa hubungan positif dengan orang lain, individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain tinggi atau baik, ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya, dengan orang lain, dan juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat. Aspek ini juga menekankan adanya kemampuan yang

merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan mencintai orang lain. Sebaliknya individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan positif dengan orang lain sulit bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain menandakan bahwa ia kurang baik dalam aspek ini.<sup>34</sup>

Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah memiliki hubungan yang positif dengan orang-orang disekitar asrama, dimana mereka saling mendukung, saling tolong menolong dan saling memahami karakter, serta kepribadian masing-masing agar tidak mudah tersinggung, saling percaya dan selalu berbesar hati dalam keadaan apapun, selain itu para mahasiswa juga merasa bahwa orang-orang disekitar asrama bukan hanya sekedar teman, tetapi juga saudara bahkan keluarga, dengan terjalinnya hubungan yang positif dan baik adalah hal terpenting bagi kesuksesan, dimana hubungan itulah yang akan membantu diri untuk meningkatkan produktivitas dan memperluas pertemanan dan pengetahuan.

Menurut teori Ryff, tujuan hidup ini menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang memiliki keterarahan dalam hidup memiliki perasaan bahwa kehidupan yang dijalani saat ini dan masa lalu memiliki keberartian memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup, maka individu tersebut dapat dikatakan

---

<sup>34</sup> Ryff, Carrol D, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia" *Special Article Psychother Psychosom* (DOI: 10.1159/000353263,2014) hlm.12

memiliki aspek tujuan hidup yang baik. Seseorang yang kurang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam kehidupan masa lalunya, dan tidak memiliki kepercayaan yang membuat hidup lebih berarti.<sup>35</sup>

Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah memiliki prioritas dalam tujuan hidup mencapai target kesuksesan, melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi, bahkan ada yang ingin lanjut mondok lagi, agar memiliki banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman, agar mereka bisa mencari pekerjaan atau bahkan memberikan lowongan pekerjaan kepada orang lain, sehingga menjadi bermanfaat untuk orang lain. Selain itu, ingin membuat orang tua bahagia serta membuat mereka merasa bangga, dengan adanya tujuan hidup dalam diri seseorang, maka akan membuat hidup yang akan dijalani lebih terarah dan fokus untuk mencapai tujuan hidup tersebut dengan cara belajar dan berusaha lebih giat.

Menurut teori Ryff, dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri, dan berkembang sebagai seorang manusia. Salah satu hal penting dalam aspek ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan dengan pengalaman. Seseorang yang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh menyadari potensi yang ada

---

<sup>35</sup> Susanti, "Hubungan Harga Diri Dan Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Bidang Pekerjaan" Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (Vol.1,No.1,2012) hlm.3

dalam diri. Dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Individu yang kurang baik dalam aspek ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.<sup>36</sup>

Banyak hal positif yang dilakukan para mahasiswa di asrama. Salah satunya seperti tidak terlalu banyak memanfaatkan waktu untuk sekedar tidur, namun untuk memperbahnyak ibadah dan juga olahraga rutin serta gotong royong setiap harinya, juga banyak mendapatkan pembelajaran hidup, sehingga para mahasiswa merasa bahwa banyak perubahan dan pertumbuhan yang terjadi pada diri mereka selama tinggal di asrama, dengan adanya pertumbuhan diri akan membuat seseorang menjadi lebih oenuh pemahaman, kompeten dan perhatian pada diri sendiri maupun sesama.

---

<sup>36</sup> Susanti, “*Hubungan Harga Diri Dan Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Bidang Pekerjaan*” Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (Vol.1,No.1,2012) hlm.3

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang bersumber pada data observasi, wawancara dan data dokumentasi maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan dimana seseorang bisa melanjutkan hidupnya dengan tidak lagi memikirkan masa lalunya dengan berkepanjangan, dan bisa melanjutkan kehidupannya dengan baik. Maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* dari ke enam aspek, yaitu mampu menerima diri mereka, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki otonomi (kemandirian), serta mampu melakukan penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah memiliki *psychological well-being* yang baik pada tiga aspek, yaitu aspek hubungan yang positif, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Secara umum dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mampu beradaptasi dan memiliki hubungan yang positif dan menjalin hubungan persaudaraan dengan orang-orang di asrama, memiliki keterampilan dalam hidup, memiliki kepercayaan untuk menggapai tujuan hidup serta mampu mengembangkan kemampuan potensi diri dan mengaktualisasikan diri agar selalu berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang peneliti lakukan tentang “*Psychological Well-Being Mahasiswa Ma’had Al-Jami’ah IAIN Bengkulu*” maka dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan bagi pihak terkait sebagai berikut:

1. Kepada pengurus lembaga Ma’had Al-Jami’ah IAIN Bengkulu, diharapkan agar kegiatan dan peraturan terus ditingkatkan dan terus dilatih dikarenakan fasilitas yang terbatas di asrama Ma’had al-Jami.ah IAIN Bengkulu, untuk membantu membuat mahasiswa Ma’had al-Jami.ah IAIN Bengkulu semakin disiplin, mandiri dan menjadi generasi yang cerdas spiritual, intelektual dan juga memiliki *psychological well-being* (kesahjeraan psikologi).
2. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan Kepada mahasiswa Ma’had al-Jami.ah IAIN Bengkulu untuk selalu meningkatkan aspek kemandirian dalam diri selama tinggal di asrama Ma’had al-Jami.ah IAIN dan kemandirian diterapkan di situasi dan kondisi apapun, dengan begitu nantinya akan membuat mahasiswa Ma’had al-Jami.ah IAIN Bengkulu lebih mandiri meski sudah tidak tinggal di lingkungan asrama. Dan untuk mahasiswa yang tidak tinggal di asrama Ma’had al-Jami.ah IAIN Bengkulu agar memikirkan bahwa tinggal di asrama tidak sesulit yang di bayangkan, tidak ada salahnya untuk mencoba tinggal di asrama, justru banyak hal mendukung jika tinggal di asrama dimana tidak memerlukan kendaraan, mampu membuat diri lebih disiplin dan mandiri.

3. Kemudian untuk prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang merupakan mahasiswa dakwah, dari hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan acuan sebagai penambahan ilmu pengetahuan, wawasan, terutama ilmu tentang dakwah, dikarenakan tinggal diasrama mampu memperkaya kompetensi mahasiswa terutarama tentang kompetensi berdakwah.
4. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti di bidang yang sama, dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan atau acuan dengan variabel dan metode yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aimmatu Rosyidah, *“Pengaruh Pola Asuh Asrama Dan Metode Ta’ziran Terhadap Perkembangan Sikap Keagamaan Santri Pondok Pesantren Ali Muttaqin Patihan Wetan Babadan Ponorogo”* Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo (Ponorogo,2018).
- Chaplin J.P, *“Kamus Lengkap Psikologi”* (Jakarta: Rajawali Pers,2014)
- Elfiky Ibrahim, *“Terapi Kebiasaan Positif”*, (Tangerang:Bentara Aksara Cahaya, 2019)
- Elfiky Ibrahim, *“Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Serambi ilmu semesta, 2017)
- Erma Syariah Nuraliffah, Nia Kurniati Syam, dkk, *“Pengaruh Kegiatan Muhadharah terhadap Peningkatan Skill Public Speaking Siswa Majelis Ta’lim Al-Faatih Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung Barat”* Prosiding Komunikasi Penyiaran Islam, (Vol.6 No.2 Tahun 2020)
- Gafur Harun, *“Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus”*, (Bandung:Rasi Terbit,2015)
- Isdiyah, *“Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir Iain Surakarta Di Tengah Pandemi Covid-19”* Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta (Surakarta,2020)
- Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*, (Jakarta: Kencana, 2011)
- Monica Mayeni Manurung dan Rahmadi, *“Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa”* Jurnal Analisis Pendidikan Tinggi, (Vol.1.No.1,2017)
- Muri Yusuf A, *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan”*, (Jakarta:Kencana, 2017)
- Nuhayanan Abdul Kadir, Sukardiyono Kuat, Hakim Abdul, *“Pedoman Dan Tuntunan Shalat Lengkap”* (Gema Insani:2002)

- Nunu Nurfirdaus Dan Risnawati, “*Studi Tentang Pembentukan Kebiasaan Dan Perilaku Sosial Siswa (Studi Kasus Di Sdn 1 Windujanten)*” Jurnal Lensa Pendas (Vol. 4.No.1, 2019)
- Novita Sari Fera, “*Gambaran Subjective well-Being Pada Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Provinsi Bengkulu*” Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu (Bengkulu,2018)
- Okto Dinata, “*Hubungan Kecanduan Game Online Clash Of Clans Terhadap Perilaku Sosial*” Jom Fisip (Vol.4.No.2,2017)
- Rahmania Utari dan Mada Sutapa “*Pembentukan Iklim Sosial-Akademik Di Asrama Mahasiswa*”, Jurnal Penelitian Humaniora, ( Vol.19..No.1,2014)
- Rahmawati Nurdin, “*Peran Pembina Asrama Dalam Pelaksanaan Program Pengembangan Kepribadian Berbasis KeIslaman di Asrama Putri Man 1 Bandar Lampung*”, Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, (Lampung,2018)
- Rezky DIningrat Khan dan Ratri Wulandari, “*Studi Komparasi Fasilitas dan Standar Asrama di Indonesia*” Jurnal Desain Interior & Desain Produk, (Vol.1 No.2 Agustus 2016)
- Ryff Carol D, “*Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*” *Special Article Psychother Psychosom* (DOI: 10.1159/000353263,2014) Sri Mulyani, “*Peran Pembina Asrama Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Religius Melalui Kegiatan Keagamaan Pada Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Islam Tenganan*” Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga (Salatiga, 2019)
- Setiawan Heri “*Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang*” Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (Semarang,2014)
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2005)
- Siti Nisrima, Muhammad Yunus, Erna Hayati, “*Pembinaan Perilaku Sosial Remaja Penghuni Yayasan Islam Media Kasih Kota Banda Aceh*” Jurnal

Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah  
(Vol.1.No.1,2016)

Susanti, "*Hubungan Harga Diri Dan Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Bidang Pekerjaan*" Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (Vol.1,No.1,2012)

Tia Ramadhani, Djunaedi dan Atiek Sismiati S. "*Kesejahteraan Psikologis (Psychological WellBeing) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta)*" Jurnal Bimbingan Konseling (Vol.5,No.1,2016)

Veny Hidayat, "*Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir*" Jurnal Psikologi Integratif, (Vol.6.No.2,2018)

Wahyuddin dan M.Saifulloh, "*Ulum Al-Quran, Sejarah Dan Perkembangannya*" Jurnal Sosial Humaniora, (Vol 6 No.1 Juni 2013)

Wahyu Kusbadini Veronika Suprpti, "*Psychological Well Being Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran*" Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial (Vol.3,No.2,2014)