

# **KOPING RELIGIUS KAITANNYA DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* SANTRI PONDOK PESANTREN**

**<sup>1</sup>Salma Kamaliyah, <sup>2</sup>Indriyati Eko Purwaningsih, <sup>3</sup>Titisa  
Ballerina**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa  
Email: <sup>1</sup>salmakamaliyah43@gmail.com,  
<sup>2</sup>indriyati@ustjogja.ac.id, <sup>3</sup>titisaballerina@ustjogja.ac.id

## **Kronologi Naskah:**

Naskah masuk 20 Maret 2020, Direvisi 25 April 2020,  
Diterima 7 Mei 2020

---

**Abstract.** This study is aimed to empirically examine the relationship between religious coping with subjective well-being. The hypothesis in this study was positive relationship between religious coping with subjective well-being santri in pondok pesantren. The research subjects were 142 students. The technique of determining the research subjects was using simple random sampling. This study used scale of subjective well-being and religious coping. The data analysis technique used to test the proposed hypothesis was the product moment correlation technique, to find out whether there is a relationship between religious coping with subjective well being. Statistical test results obtained correlation coefficient ( $r$ ) of 0.639 with  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ). It showed a significant positive relationship between religious coping and subjective well-being. The higher the religious coping, the higher the subjective well-being and the lower the religious coping, the lower the subjective well-being. The effective contribution of religious coping to subjective well-being was 40.8%.

**Keywords:** *islamic boarding school, religious coping, santri, subjective well-being*

---

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara koping religius dengan subjective well-being. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara koping religius dengan subjective well-being santri pondok pesantren. Subjek penelitian adalah santri berjumlah 142 orang. Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan simple random sampling. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes non kognitif dengan alat ukur psikologi berupa skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala subjective well-being dan skala koping religius. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu dengan teknik korelasi product moment, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara koping religius dengan subjective well-being. Analisis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 16.0 for windows. Hasil uji statistik diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,639 dengan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara koping religius dan subjective well-being. Semakin tinggi koping religius maka semakin tinggi subjective well-being dan semakin rendah koping religius maka semakin rendah subjective well-being. Sumbangan efektif koping religius terhadap subjective well-being sebesar 40,8% dan 59,2 % sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti pendapatan, usia, pekerjaan, pendidikan, pernikahan dan keluarga, kepribadian.

**Kata Kunci :** *Koping Religius, Pondok Pesantren, Santri, Subjective Well-being*

---

Kesejahteraan seseorang bisa dilihat dari kebahagiaan yang dialami dengan apa yang sudah dicapai ataupun dilakukan selama ini. Usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai yang diinginkan juga berbeda-beda. Dalam salah satu ilmu psikologi, salah satu istilah untuk menyebut kebahagiaan adalah *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. Diener dan Ryan (dalam Khairat dan Adiyanti, 2015) menyatakan bahwa *subjective well-being* (Kesejahteraan Subjektif) merupakan istilah umum untuk menggambarkan evaluasi subjektif dari kehidupan seseorang yang dinilai sesuai dengan tingkat kesejahteraan pengalaman seseorang. Salah satu kelompok yang seharusnya memiliki *subjective well-being* yang tinggi adalah santri di pondok pesantren, karena memiliki sistem pendidikan dan budaya yang berbeda dengan yang lain sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraannya (Diponegoro, 2004).

Pondok pesantren Al-Munawwir kompleks Q merupakan salah satu pondok di Yogyakarta yang mayoritasnya adalah mahasiswa. Berdasarkan data santri terdapat 53 santri yang keluar

dari pondok pesantren pada tahun 2018 dan data tahun 2019 hingga bulan Agustus, terdapat 28 santri yang keluar dari pondok. Berdasarkan hasil wawancara terhadap pengurus Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q pada tanggal 28 September 2019 terdapat berbagai macam alasan santri keluar dari pondok seperti masa studi telah selesai dan disuruh orangtua untuk pulang ke kampung halaman, tidak dapat mengatur waktu, perbedaan dengan program studi kuliah sehingga khawatir tidak dapat mengikuti kegiatan pondok pesantren dengan maksimal, ada juga karena kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti berbagai macam kegiatan di pesantren. Selain itu berdasarkan wawancara dengan ketua pondok, diperoleh keterangan bahwa para santri merasa kurang bebas dengan adanya berbagai macam peraturan, belum tercapai keinginan untuk menghafalkan al-qur'an dan kurang semangat dalam mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa santri memiliki *subjective well-being* yang kurang baik.

Salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* seseorang adalah keyakinan (Diener dalam Filsafati & Ratnaningsih,2016). Ryff (dalam Izzawati,2016) juga menyatakan bahwa agama dianggap mempunyai peran penting karena dapat memberikan dukungan sosial dan koping aktif yang dapat memberikan sumbangan terhadap kesehatan mental, kesejahteraan dan kepuasan. Penelitian terdahulu mengenai koping religius oleh Wong-McDonald dan Gorsuch (dalam Izzawati, 2016) menyatakan bahwa koping religius adalah pengelolaan stress dan masalah-masalah yang dihadapi dengan cara menggunakan keyakinan yang dimiliki masing-masing individu. Koping religius sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif seseorang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Martin,dkk (2018) dengan judul "Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri" dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif remaja santri mengalami

peningkatan setelah diberikan relaksasi dzikir. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan pengujian secara empirik mengenai hubungan antara koping religius dengan *subjective well-being* Santri Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q”.

### **Subjective Well-being**

Menurut Diener (dalam Firdausi,2016) *Subjective well-being* adalah evaluasi kognitif dan evaluasi afektif yang merupakan bentuk evaluasi seseorang terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. *Subjective Well-being* (SWB) adalah kepuasan hidup seseorang dan keseimbangan afeksi yang digunakan sebagai tolak ukur kebahagiaan. Hal tersebut disampaikan oleh Linley & Joseph (dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016).

Selanjutnya menurut Diener (dalam Filsafati dan Ratnaningsih,2016) diuraikan bahwa aspek-aspek *subjective well-being* meliputi 3 aspek pembangun yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Dimana afek positif dan negatif termasuk dalam aspek afektif dan kepuasan hidup termasuk dalam aspek kognitif. Aspek kognitif, yaitu kepuasan hidup dan kepuasan domain yang didasarkan pada kepercayaan evaluatif atau sikap yang dimiliki individu dalam kehidupannya. Menurut Diener (dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016), evaluasi tersebut berasal dari diri individu yang merasakan bahwa kondisi kehidupannya berjalan dengan baik. Sedangkan aspek afektif, yaitu evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya yang ditunjukkan dengan adanya keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari individu dalam kehidupan sehari-hari ketika merasakan emosi-emosi positif ataupun negatif. (Eid & Larsen, dalam Filsafati & Ratnaningsih,2016).

Adapun faktor-faktor yang yang memengaruhi *subjective well-being* yaitu pendapatan ,kepuasan subjektif, dan faktor demografis. Faktor demografis terdiri dari pekerjaan, usia, pendidikan, keyakinan, kepribadian, pernikahan dan keluarga (Diener dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016).

## **Koping Religius**

Menurut Pargament dan Raiya (Saputro dkk, 2018) mendefinisikan koping religius sebagai cara yang dilakukan melalui pendekatan agama untuk memahami dan menghadapi kondisi hidup yang negatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Pargament (dalam Nosantika dan Rusdi,2019) menyatakan bahwa koping religius adalah penyelesaian masalah dengan menggunakan keyakinan agama dan perilaku untuk mengurangi atau mencegah adanya akibat dari emosional negatif dari kehidupan yang penuh dengan tekanan. Sedangkan menurut Urbayatun (2012) koping religius adalah cara individu menggunakan kepercayaan agamanya dalam menyelesaikan masalah-masalah.

Selanjutnya menurut Urbayatun (dalam Praja, H.D, 2017) diuraikan bahwa aspek-aspek dari koping religius meliputi 3 aspek yaitu dzikrullah, sabar dan syukur. Dzikrullah yaitu perbuatan mengingat Allah dan keagungan-keagunganNya yang dilaksanakan dlam semua ibadah seperti sholat, puasa, zakat, haji dan lainnya. Sabar adalah kemampuan seseorang untuk menahan diri dari sifat yang keras, tidak mudah mengeluh dalam menghadapi cobaan dan kesulitan (Ali,2007). Menurut Seligman (dalam Arief,M.F dan Habibah,N,2015) syukur adalah perasaan terimakasih dan menyenangkan atas respon yang memberikan kedamaian dan manfaat dari seseorang.

Adapun menurut Thouless (2000) faktor-faktor yang memengaruhi koping religius antara lain pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial) ditentukan oleh pendidik dalam lingkungan formal, pengalaman yang membantu sikap keagamaan seperti keindahan, keselarasan, kebaikan di dunia lain, pengalaman emosional keagamaan, faktor-faktor yang timbul dari kebutuhan-kebutuhan terhadap keamanan, cinta kasih, harga diri, ancaman kematian, dan berbagai faktor intelektual.

## **Dinamika Psikologi Hubungan Antara Koping Religius Dengan *Subjective Well-Being***

Menurut Diener (dalam Firdausi, 2016) Subjective well-being adalah evaluasi kognitif dan evaluasi afektif yang merupakan bentuk evaluasi seseorang terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Diener (dalam Filsafati dan Ratnaningsih, 2016) terdapat 2 aspek subjective well-being yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Menurut Diener (dalam Filsafati dan Ratnaningsih, 2016), terdapat 3 faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being yaitu pendapatan, kepuasan subjektif, dan faktor demografis. Faktor demografis terdiri dari pekerjaan, usia, pendidikan, keyakinan, kepribadian, pernikahan dan keluarga. Salah satu faktor yang berkaitan dengan pondok pesantren adalah keyakinan. Menurut Urbayatun (2012) koping religius adalah cara individu menggunakan kepercayaan agamanya dalam menyelesaikan masalah-masalah. (Urbayatun, dalam Praja, H.D, 2017) koping religius memiliki 3 aspek yaitu dzikrullah, sabar dan syukur

Dzikir yaitu perbuatan mengingat Allah dan keagungan-keagunganNya yang dilaksanakan dalam semua ibadah seperti sholat, puasa, zakat, haji dan lainnya. Dalam kamus Al-munawwir (Munawwir, 1997) dzikir berasal dari kata zakaro, zikron, watizkaaron yang artinya menyebut, mengucapkan asma Allah, artinya dzikir adalah suatu perbuatan dimana individu mengingat, menyebut, mengucapkan puji-pujian kepada Allah dan mengagungkan-Nya. Selain itu, dzikir juga dipandang sangat efektif dan berguna menangani penyakit-penyakit psikis sedangkan dalam pengendalian emosi, dzikir dapat berfungsi sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kualitas keimanan, meningkatkan wawasan intelektual dan ketenangan serta memiliki perilaku baik. Penyakit-penyakit psikis merupakan jenis dari gangguan mental contohnya adalah stress. Aspek perilaku menggunakan dzikir dan sholat dapat dipakai untuk mengatasi stress yang dirasakan (Subandi, 2013). Dzikir berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang sehingga setiap orang merasa kondisi hidupnya berjalan dengan baik. Hal ini didukung

oleh penelitian Martin,dkk (2018) tentang “Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri” dengan hasil ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Setelah mengikuti pelatihan, santri merasa lebih bersyukur, optimis dan percaya diri dalam menyelesaikan masalah. Skala kepuasan hidup yang diisi pada tahap post-test dan pre-test menunjukkan bahwa peserta merasa sangat puas dengan kehidupannya,merasa kondisi kehidupannya sangat baik, dan dalam banyak hal merasa semua yang diinginkan sesuai dengan harapan

Dalam Islam juga diajarkan untuk selalu bersyukur terhadap apapun yang kita miliki. Menurut Lyubomirsky (dalam Arief, M.F dan Habibah, N, 2015) bersyukur dapat membantu seseorang dalam menikmati pengalaman hidup positif, seperti menikmati apapun yang diterima dalam kehidupan dan mampu mendapatkan kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang dialami individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Emmons & McCullough (dalam Diponegoro, 2010) dalam eksperimen, membedakan remaja selalu menulis nikmat atas apa yang didapatkan secara mingguan nampak lebih optimis, merasa lebih nyaman dan mempunyai kegiatan positif dibandingkan dengan yang sering mengeluh dan mencatat hal-hal yang biasa saja. Hal tersebut ditunjukkan dengan lebih tingginya skor subjective well-being individu dalam kelompok yang bersyukur dibanding kelompok yang mengeluh dan netral.

Koping religius yang dianjurkan dalam agama islam ketika seseorang menghadapi permasalahan hidupnya, dua diantaranya adalah sabar dan shalat. kemampuan seseorang untuk menahan diri dari sifat yang keras, tidak mudah mengeluh dalam menghadapi cobaan dan kesulitan (Ali, 2007). Nugraheni,dkk (2016) Sabar merupakan kemampuan seseorang secara aktif memberi respon awal dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perilaku baik pada kondisi senang maupun susah dengan mentaati aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh rasa optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi atau ilmu untuk memperoleh alternatif solusi, konsisten, dan tidak

mudah mengeluh. Ketika seseorang tidak sabar maka dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku. Hal ini dibuktikan oleh Indria,dkk (2019) yang meneliti tentang hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru menunjukkan korelasi negatif antara kesabaran dan stress akademik yang artinya semakin tinggi kesabaran maka semakin rendah tingkat stress akademiknya.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan terdapat hubungan positif antara koping religius dengan subjective well-being santri Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q. Semakin tinggi koping religius yang dimiliki oleh santri maka akan semakin tinggi juga subjective well-beingnya. Semakin rendah koping religius maka akan semakin rendah subjective well-being yang dimiliki santri.

### **Metode**

Subjek dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q berusia 17 s/d 25 tahun. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 200 orang. Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan simple random sampling. Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 132 orang (Krejcie,1970). .Namun peneliti menggunakan subjek penelitian sebanyak 142 orang. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes non kognitif dengan menggunakan alat ukur psikologi berupa skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *subjective well-being* dan skala koping religius. Skala *subjective well-being* Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu dengan teknik korelasi *product moment*. Teknik ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara koping religius dengan *subjective well being*. Analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0 for windows.

### **Hasil**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, maka diperoleh fungsi-fungsi dasar statistik berupa data penelitian diantaranya adalah skor hipotetik dan skor empirik yang terdiri dari



skor minimal, skor maksimal, mean, dan standar deviasi pada masing-masing skala. Deskripsi data penelitian dapat disajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 1.**  
**Deskripsi Data Variabel Penelitian**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	SD	Mean	Min	Mak	SD	Mean	Min	Mak
Subjective Well -Being	16,667	75	25	125	10,711	96,55	63	122
Koping Religius	18,5	92,5	37	148	10,166	118,68	93	147

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) yang komputasinya menggunakan program SPSS 16.0 for Windows menghasilkan:

**Tabel 2.**  
**Uji Normalitas**

Variabel	KS -Z	Sig	Keterangan
Subjective Well -Being	0,639	0,809	p > 0,05 (Normal)
Koping Religius	1,200	0,112	p > 0,05 (Normal)

Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa data *subjective well-being* dan koping religius terdistribusi secara normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai F = 113,953 dan p = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan koping religius dengan *subjective well-being* bersifat linier atau mengikuti garis lurus.

Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara koping religius dengan *subjective well-being*. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi r = 0,639 dengan p = 0,000 ( p < 0,05 ). Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat korelasi positif antara koping religius dengan *subjective well-being* pada santri Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q .Hal ini diartikan bahwa semakin tinggi koping religius maka semakin tinggi *subjective*

*well-being*. Sebaliknya, semakin rendah koping religius maka semakin rendah pula *subjective well-being*. Berdasarkan hal tersebut hipotesis penelitian yang diajukan sebelumnya dapat diterima. Adapun koefisien korelasi variabel koping religius dengan *subjective well-being* menunjukkan hasil sebesar ( $r^2$ ) = 0,408 yang artinya koping religius memiliki sumbangan efektif terhadap *subjective well-being* sebesar 40,8%.

### **Diskusi**

Kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai presentase variabel *subjective well-being* sebanyak 66,901% (95 dari 142 subjek penelitian) berada pada kategori tinggi dan koping religius menghasilkan 75,352 % (107 dari 142 subjek penelitian) dikatakan tinggi. Berdasarkan kategorisasi dalam penelitian data tersebut termasuk ke dalam kategori tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa santri pondok pesantren Al-Munawwir Komplek Q memiliki *subjective well-being* dan koping religius yang tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal seperti alasan santri memilih tinggal di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q yaitu keinginan sendiri, mengikuti saran orangtua ataupun rekomendasi dari teman ataupun saudara yang membuat santri mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Selain itu, santri juga memanfaatkan waktu luang (*leisure*) dengan baik seperti diskusi bersama untuk mempererat tali persaudaraan dengan yang lain dalam kegiatan ekstrakurikuler ataupun kegiatan yang lain. Walaupun terkadang merasa stress dengan banyaknya tugas kuliah dan padatnya kegiatan di pondok pesantren, santri tetap dapat mengatur waktu dan tetap melaksanakan kegiatan-kegiatan karena adanya saling memberikan semangat antara santri satu dengan yang lain. Dengan berbagai macam tingkatan pendidikan, santri tetap dapat saling menghormati dan menghargai satu sama lain sehingga dapat saling membantu ketika ada yang membutuhkan bantuan. Santri memiliki *subjective well-being* dengan kategori tinggi disebabkan juga karena banyak kegiatan-kegiatan yang menyebabkan koping religius tinggi seperti sholat berjamaah, diba'iyah, pengajian Al-Qur'an, sorogan, madrasah diniyah.

Berdasarkan hasil penghitungan koefisien korelasi *subjective well-being* dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* menghasilkan koefisien korelasi  $r=0,639$  dengan signifikansi  $(p) = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif koping religius terhadap *subjective well-being* adalah 40,8% . Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara koping religius dengan *subjective well-being* pada santri Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q diterima. Sumbangan efektif koping religius terhadap *subjective well-being* sebesar 40,8 % dan 59,2 % sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor-faktor lain yang memengaruhi *subjective well-being* yaitu pendapatan, usia, pekerjaan, pendidikan, pernikahan dan keluarga, kepribadian Diener (dalam Filsafati dan Ratnaningsih,2016).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Martin,dkk (2018) yang berjudul "relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri". Relaksasi dzikir merupakan salah satu jenis koping religius yang bisa dilakukan dengan membaca alhamdulillah sebagai bentuk syukur kepada Allah SWT. Ketika santri melakukan dzikir secara terus menerus dengan suara lembut dan dirasakan dalam hati akan membuat seseorang senantiasa dekat dengan Allah dan membawa ketentraman serta erat kaitannya dengan kepuasan hidup. Koping religius yang dianjurkan dalam agama islam ketika seseorang menghadapi permasalahan hidupnya adalah sabar dan sholat. Ketika santri mengalami banyak masalah, padatnya kegiatan pondok dan kuliah maka dengan bersabar dan yakin bahwa Allah selalu memberikan jalan membuat santri menjadi lebih tenang. Hal ini dibuktikan oleh Indria,dkk (2019) yang meneliti tentang "hubungan antara kesabaran dan stress akademik pada mahasiswa di Pekanbaru" yang menunjukkan korelasi negatif antara kesabaran dan stress akademik.

Agama islam juga mengajarkan untuk selalu bersyukur terhadap apapun yang kita miliki. Perbedaan berbagai macam santri baik dari segi ekonomi, sosial dan lainnya terkadang membuat santri merasa iri dengan kehidupan orang lain. Santri

merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, merasa rendah diri, dan merasa ingin menjadi orang lain. Ketika santri bersyukur dengan apa yang dimiliki maka membuat santri menjadi lebih optimis, merasa lebih nyaman dan mempunyai kegiatan positif. Bersyukur dapat mengubah santri menjadi lebih baik, bijaksana, dan mampu menciptakan lingkungan yang diinginkan Emmons (dalam Pratama,dkk, 2015). Selain itu juga sejalan dengan penelitian Safitri (2014) dengan judul "Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia" menunjukkan bahwa rasa syukur yang dimiliki oleh individu dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh individu itu sendiri, semakin individu bersyukur semakin rendah stres yang dirasakan. Dengan demikian, rasa syukur dapat menumbuhkan pemikiran positif terhadap individu dalam berbagai situasi baik itu menyenangkan maupun menyedihkan, sehingga individu mampu mengatasinya termasuk pada wanita menopause.

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan penulis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara koping religius dengan *subjective well-being* pada Santri Pondok Pesantren Al- Munawwir Komplek Q dengan korelasi  $r=0,639$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang memiliki arti semakin tinggi koping religius maka semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah koping religius maka semakin rendah pula *subjective well-being*. Besarnya sumbangan koping religius terhadap subjective well being adalah 40,8% dan 59,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

### *Saran*

Adapun saran-saran yang diajukan penulis adalah hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pondok pesantren untuk menciptakan lingkungan pondok yang nyaman baik dalam fasilitas, sarana dan prasarana ataupun dalam hal peraturan-peraturan tentang kegiatan pondok pesantren sehingga santri dapat mempertahankan atau meningkatkan *subjective well-beingnya*. Untuk orang tua, lebih memperhatikan perilaku anak dalam

mengikuti kegiatan-kegiatan di pondok pesantren. Dan untuk peneliti selanjutnya, perlu melakukan pengembangan menggunakan metode lain seperti wawancara, ataupun penelitian eksperimen untuk meningkatkan subjective well-being pada santri pondok pesantren.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M.M. (2007). *Islamologi (Dinul Islam)*. Jakarta : Darul Kutubil Islamiyah
- Arief, M.F., Habibah, N. (2015) Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan Optimis) Terhadap Peningkatan Kebahagiaan Pada Mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*. Sidoarjo : Psychology Forum UMM.
- Diponegoro, A.M. (2010). Intervensi Syukur Untuk Membangun Karakter. Telaah Psikologi Islami. *Proceedings Seminar Nasional Pendidikan Karakter Bangsa (hal 40)*. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan
- Filsafati, A.I dan Ratnaningsih, I.Z. (2016). Hubungan Antara *Subjective Well-Being* Dengan *Organizational Citizenship Behavior* Pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY. *Jurnal Empat*, 5(4), 757-764
- Firdausi, N.I. (2016). Pemaafan dan *Subjective Well-Being* Pada Remaja Yang Memiliki Keluarga Bercerai. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang, Malang
- Indria, I., Siregar, J., Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stress Akademik Mahasiswa Di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1, 21-34
- Izzawati, D.M.N. (2016). Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Santriwati Pondok Ta'mirul Islam Surakarta. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Khairat, M dan Adiyanti, M.G. (2015). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 1 (3), 180.
- Krejcie, R. V., dan Morgan, D. W. (1970). *Determining sample size for research activities*. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Martin, I., Nuryoto, S., Urbayatun, S., (2018). Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Jurnal Psikologi Islami*, 2, 112-123
- Munawwir, KH.A.W. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*

- Terlengkap*. Surabaya : Pustaka Progresif
- Nosantika, A.A., Rusdi, A. (2019). Koping Religius Dan Ketenangan Hati Pada Pasien Kanker. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Nugraheni, R.F., Hafiz, S.E., Rozi, F. (2016). Hubungan Antara Kesabaran dan Academic Self-Efficacy pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2, 15-23
- Praja, H.D. (2017). Hubungan Antara Koping Religius Islami Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Santri Pondok Pesantren. (*Skripsi*. Tidak Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Pratama, A., Prasantiwi, N.G, Sartika, S. (2015) Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup pada Tukang Ojek. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 41-45
- Subandi, M.A. (2013). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Saputro, I., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas pelatihan koping religius terhadap resiliensi pada family caregiver penyakit kanker. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Ull
- Thouless. (2000) . *Pengantar Psikologi Agama*. Terjemahan. Jakarta : Rajawali Press
- Urbayatun. (2012). Peran Dukungan Sosial, Koping Religius-Islami Dan Stress Terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma (Posttraumatic Growth) Pada Penyintas Gempa Yang Mengalami Cacat Fisik. (*Disertasi* .Tidak Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta