Jurnal Ecopsy Volume 9, Nomor 1, April 2022, 29-40
doi: 10.20527/ecopsy.2022.03.003

eISSN: 2354-7634
pISSN: 2354-7197

Kesesakan dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Pondok Pesantren

Crowding and Psychological Well-Being among Adolescent in *Pondok Pesantren*

Achmad Muhammad Danyalin* & Farah Farida Tantiani
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

ABSTRAK
Kesejahteraan psikologis pada remaja menjadi hal penting dalam proses perkembangan akibat adanya pengaruh pola interaksi keluarga, teman, serta lingkungannya. Pada remaja yang tinggal di pondok pesantren, tingkat kepadatan lingkungan (densitas) yang tinggi dapat menimbulkan kesesakan yang berpotensi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan populasi remaja berusia 15-17 tahun yang tinggal di Pondok Pesantren X. Partisipan penelitian berjumlah 135 remaja yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua skala, yaitu: skala kesejahteraan psikologis (α = 0,547 hingga 0,810) dan skala kesesakan (α = 0,830). Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesesakan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja di Pondok Pesantren X. Faktor yang terindikasi mempengaruhi hasil penelitian ini adalah usia dan tingkat ekonomi partisipan.

Kata kunci: kesesakan, kesejahteraan psikologis, remaja, pondok pesantren.

ABSTRACT
Psychological well-being among adolescents is a unique and important issue in their development process due to the effect of their interaction with family, friends, and the environment. The high density in Islamic boarding schools can cause crowding which may be one of the factors that affect the adolescent's psychological well-being. Therefore, this study aims to determine the effect of crowding on adolescent's psychological well-being in Islamic boarding schools. The study approach is a correlation quantitative method with adolescents aged 15-17 years living in Pondok Pesantren X as the population. The participants of this study are 135 adolescents who were selected by accidental sampling technique. Data was collected from two scales, namely: the psychological well-being scale (α = 0,547 hingga 0,810) and the crowding scale (α = 0,830). Hypothesis analysis used a simple linear regression test. The result shows that crowding does not affect adolescent's psychological well-being in Pondok Pesantren X.

Keywords: crowding, psychological well-being, adolescent, pondok pesantren.

***Korespondensi:**
Achmad Muhammad Danyalin
danyalin.oedin@gmail.com;

Masuk: 12 November 2021
Diterima: 26 Maret 2022
Terbit: 15 April 2022

Sitasi:
Danyalin, A, M., & Tantiani, F, F. (2022). Kesesakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Ecopsy, 9*(1). 29-40. http://doi.org/ 10.20527/ecopsy. 2022.03.003

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah istilah yang lazim digunakan untuk menjelaskan kesehatan mental individu terkait dengan terpenuhinya indikator fungsi psikologis positif (*positive psychological functioning*). Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi mampu merealisasikan, mengekspresikan, dan mengaktualisasikan potensi diri. Individu juga mampu untuk terus mengembangkan kemampuan diri serta mampu menentukan tujuan hidup. Ketika dihadapkan pada pilihan-pilihan, individu mampu memutuskan mana yang baik dan mampu mengetahui apa yang harus dilakukan. Selain itu, individu juga memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan serta mampu mengontrol kondisi lingkungan tempat tinggal (Ryff, 2013; Ryan & Deci, 2001).

Kesejahteraan psikologis pada remaja memiliki karakteristik dan keistimewaan tersendiri dibanding dengan tahap perkembangan lainnya. Remaja merupakan sebuah fase perkembangan yang plastis, dimana pola interaksi dengan keluarga, teman, serta lingkungan menjadi aspek penting yang mempengaruhi perkembangan serta kondisi kesejahteraan psikologis mereka (Viejo dkk., 2018). Erik Erikson menyatakan bahwa tahap perkembangan remaja menjadi salah satu fase perkembangan yang paling penting karena pada fase ini individu merasakan konflik dan perubahan suasana hati yang cukup ekstrim akibat adanya transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang menuntut mereka untuk melakukan eksplorasi identitas (krisis). Jika remaja mampu melewati masa krisis tersebut dengan baik mereka akan cenderung memiliki penerimaan diri yang baik serta mampu membangun relasi yang baik dengan lingkungannya yang mana semua hal tersebut merupakan bagian dari dimensi kesejahteraan psikologis (Ryff, 2013; Santrock, 2010; Feist & Feist, 2009; Papalia dkk., 2009).

Lingkungan tempat tinggal remaja menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Pada beberapa kondisi, lingkungan tempat mereka tinggal dinilai kurang kondusif yang berimbas pada kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis remaja adalah kepadatan lingkungan atau dikenal dengan istilah *density*. *Density* merupakan seberapa banyak jumlah manusia yang terdapat pada suatu batas ruangan. Sehingga, semakin banyak jumlah manusia dalam sebuah ruangan, semakin tinggi juga tingkat densitasnya. Lingkungan dengan tingkat densitas tinggi cenderung berpotensi menimbulkan efek kesesakan atau *crowding*. Kesesakan merupakan persepsi individu terhadap kepadatan jumlah manusia pada suatu situasi atau kondisi. Karena bersifat perseptual, antara individu satu dengan lainnya akan memiliki penilaian subjektif yang berbeda-beda (Jaenudin & Marliani, 2017; Sarwono, 2016; Sukmana, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian Hu dan Coulter (2017) diketahui bahwa individu yang tinggal di lingkungan yang padat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Jones dkk. (2014) serta Evans dkk. (2003) bahwasanya individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah salah satunya karena tinggal di lingkungan yang padat. Sejalan dengan hal tersebut, Adegoke (2014) menyatakan bahwa individu yang tinggal di lingkungan padat cenderung mengalami perkembangan kognitif yang lebih buruk. Selain itu, mereka juga cenderung lebih sering merasa cemas dan gelisah yang kemudian melakukan penarikan diri dari interaksi sosial.

Di Indonesia, lingkungan dengan tingkat densitas tinggi dapat ditemukan di perkampungan padat penduduk, rumah susun, lembaga pemasyarakatan, pasar tradisional, dan termasuk juga di pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan di Indonesia yang identik dengan pendalaman ilmu-ilmu keislaman yang sekaligus menjadi tempat tinggal selama individu menempuh tahapan pendidikan (Syafe'i, 2017). Salah satu permasalahan yang dirasakan oleh remaja di pondok pesantren adalah tingginya tingkat densitas pondok pesantren yang berpotensi memicu timbulnya kesesakan. Hal tersebut dapat ditemui di Pondok Pesantren X di Kota Pasuruan. Pondok pesantren tersebut telah berdiri 200 tahun lebih dan terletak di kawasan pemukiman padat penduduk di tengah Kota Pasuruan (Latifah, 2019). Hal ini mengakibatkan luas bangunan pondok pesantren relatif sempit sehingga tingkat densitasnya tergolong tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, saat ini terdapat 850 lebih santri yang bermukim disana. Santri-santri tersebut menempati kamar-kamar berukuran 3x3 meter dengan jumlah santri setiap kamar bervariasi antara 25 sampai 30 santri. Iskandar (2012) menyatakan bahwa rumah berukuran 36m^2 yang dihuni oleh

4 orang penghuni sudah termasuk memiliki tingkat densitas cukup tinggi. Berdasarkan penelitian Safitri (2019) di sebuah pondok pesantren yang memiliki kamar berukuran 2,5x6 meter dan dihuni oleh 10 santri, diketahui bahwa tingkat kesesakan santri disana cukup tinggi. Untuk itu, kondisi pada Pondok Pesantren X tersebut berpotensi memicu timbulnya kesesakan pada santrinya.

Peneliti kemudian melakukan studi pendahuluan pada bulan Mei 2021 dengan cara mewawancarai enam remaja Pondok Pesantren X di Kota Pasuruan. Hasilnya, tingkat densitas yang tinggi di sana mengakibatkan sebagian mereka sering merasa tidak tenang. Mereka merasa terganggu dengan suara ramai sehingga sulit berkonsentrasi saat belajar. Selain itu, ada sebagian dari mereka yang tidak dapat tidur dengan nyenyak. Imbasnya, hal tersebut menyebabkan timbulnya rasa kantuk saat belajar di kelas. Sebagian lainnya merasakan kepenatan yang menyebabkan mereka kurang betah di kamar. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Adawiyah (2017) dan Safitri (2019) yang menyebutkan bahwa santri yang merasakan kesesakan di pondok pesantren dapat mengganggu kegiatan harian serta menimbulkan perasaan jenuh, terutama saat belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hu dan Coulter (2017) terhadap masyarakat urban yang ada di Cina, diketahui bahwa kesesakan dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis individu. Hasil yang sama juga dapat ditemukan pada penelitian Adegoke (2014), Jones dkk. (2014), dan Riva dkk. (2014). Namun, hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian Solari dan Mare (2012) terhadap anak-anak. Pada penelitian tersebut justru ditemukan bahwa kesesakan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Jika dicermati lebih lanjut, hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok usia yang berbeda, kesesakan memberikan dampak yang berbeda pula pada kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terkait pengaruh kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, khususnya yang tinggal di pondok pesantren. Pertimbangan peneliti dalam memilih lokasi penelitian di pondok pesantren karena baik kesesakan maupun kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor budaya yang mana pondok pesantren memiliki kekhasan budaya tersendiri (Zuhriy, 2011).

Peneliti melakukan penelusuran terkait penelitian kesesakan dan kesejahteraan psikologis di Indonesia dan hasilnya masih minim. Peneliti menemukan tiga penelitian terkait kedua variabel tersebut yang dilakukan oleh Wahyu dkk. (2020) dan Fatwa (2014) yang dilakukan dalam konteks keluarga serta penelitian Fauzia (2016) terhadap anak-anak. Sedangkan penelitian yang mengambil konteks remaja di pondok pesantren belum ditemukan. Padahal, akhir-akhir ini minat orangtua untuk menyekolahkan anaknya di pondok pesantren semakin meningkat, di tengah kondisi dekadensi moral remaja yang sedang terjadi (Asy'ari, 2018; Cahyo, 2017; Mochammad, 2016). Sehingga diperlukan adanya suatu hasil penelitian mengenai bagaimana pengaruh lingkungan pesantren yang padat terhadap tingkat kesesakan serta kondisi kesejahteraan psikologis pada remaja. Untuk itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terkait kesesakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Keyes (1995), mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai indikator kesehatan mental individu berdasarkan pemenuhan kriteria *positive psychological functioning* dalam proses meraih aktualisasi diri individu yang mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi akan mampu menerima kondisi kehidupannya sekarang, memiliki interaksi positif dengan orang lain, memiliki kemampuan menghadapi tekanan, mampu menentukan arah dan tujuan hidup serta

menemukan arti dalam hidup pada masa lalu dan masa kini, mampu mengembangkan potensi dalam diri, mampu berkembang secara berkesinambungan, serta memiliki dan mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik individu.

kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi, yaitu: *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relation with other, purpose in life, dan self-acceptance. Autonomy* terkait dengan kemampuan individu untuk menjadi independen dan mengatur perilaku secara mandiri. *Personal growth* terkait dengan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri, mampu menyadari potensi yang dimiliki, serta mampu mengevaluasi perkembangan diri dari waktu ke waktu. *Environmental mastery* terkait dengan kemampuan individu dalam memanipulasi kondisi lingkungan untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan nilai pribadi yang dianut. *Positive relation with other* terkait dengan kemampuan individu untuk memiliki hubungan yang positif serta dapat mempercayai orang lain. *Purpose in life* terkait dengan kemampuan individu untuk memberikan tujuan hidup dan menetapkan target yang ingin dicapai dalam hidupnya. *Self-acceptance* terkait dengan kemampuan individu untuk bersikap positif terhadap diri sendiri sehingga mampu menerima kondisi pribadinya baik itu positif maupun negatif (Ryff dan Keyes, 1995). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu adalah usia, kepribadian, pengalaman di keluarga, pekerjaan, dan lingkungan (Ryff, 2013).

Kesesakan

Kesesakan merupakan penilaian subjektif individu terhadap kepadatan jumlah manusia pada suatu situasi atau kondisi (Oliver, 2007). Kesesakan bersifat perseptual. Sehingga, antara individu satu dengan lainnya akan memiliki penilaian subjektif yang berbeda-beda terhadap suatu kondisi. Kesesakan terkait dengan banyaknya kuantitas manusia di sebuah ruangan, atau *density*. Meskipun munculnya persepsi kesesakan tidak sepenuhnya diakibatkan oleh tingginya densitas, namun tingkat densitas yang tinggi cenderung memicu timbulnya persepsi kesesakan (Sarwono, 2016; Sukmana, 2003).

Kesesakan memiliki tiga aspek (Gifford, 1987) yaitu: situasional, keperilakuan, dan emosional. Aspek situasional didasarkan pada situasi terlalu banyak orang yang saling berdekatan dalam jarak yang tidak diinginkan sehingga memicu ketidaknyamanan dan gangguan secara fisik, tujuan yang terhambat oleh kehadiran orang yang terlalu banyak, serta ruangan yang menjadi semakin sempit karena kehadiran orang baru. Aspek keperilakuan, persepsi kesesakan yang dirasakan individu dapat menimbulkan respon yang nyata ataupun samar seperti mengeluh, menghentikan kegiatan dan meninggalkan ruangan, tetap bertahan namun berusaha mengurangi rasa sesak yang timbul, menghindari kontak mata, beradaptasi hingga menarik diri dari interaksi sosial. Aspek emosional, menunjuk pada perasaan yang berkaitan dengan kesesakan yang dialami, biasanya adalah munculnya perasaan negatif terhadap orang lain maupun terhadap situasi yang dialami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel kesesakan (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y) (Sugiono, 2016).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan remaja di Pondok Pesantren X di Kota Pasuruan, berusia 15-17 tahun karena pada usia tersebut remaja mengalami perubahan kondisi psikologis yang sangat signifikan serta berada pada fase krisis dalam proses pembentukan identitas mereka (Desmita, 2017; Savitri dan Listiyandini, 2017). Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari pihak pengurus Pondok Pesantren X, tercatat ada 205 remaja yang memenuhi kriteria berusia 15-17 tahun. Dari jumlah tersebut diperoleh partisipan sebanyak 135 responden.

Pengukuran

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Eva dkk. (2020) berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (1996) dan skala kesesakan yang disusun oleh peneliti berdasarkan tiga aspek kesesakan yang dikemukakan oleh Gifford (2011). Kedua instrumen tersebut berupa skala likert dengan empat pilihan jawaban (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju).

Skala kesejahteraan psikologis terdiri 18 item (3 item setiap dimensi) dengan nilai koefisien korelasi masing-masing item antara 0,423 sampai 0,865 dan koefisien reliabilitas α setiap dimensi bergerak dari 0,547 hingga 0,810. Contoh item pada skala kesejahteraan psikologis adalah "Saya tidak takut untuk menyuarakan opini saya, meskipun ketika bertentangan dengan opini kebanyakan orang". Skala kesesakan terdiri dari 16 item dengan nilai koefisien korelasi antara 0,237 sampai 0,613 serta nilai koefisien reliabilitas α sebesar 0,830. Contoh item skala kesesakan Contoh dari item skala tersebut adalah "Saya senang dengan suasana pesantren yang ramai".

Teknik Analisis

Teknik analisis menggunakan uji deskriptif dan uji asumsi. Kemudian, langkah selanjutnya adalah uji hipotesis untuk mengetahui apakah variabel kesesakan berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren X. Teknik yang digunakan dalam uji hipotesis adalah uji regresi linier sederhana. Untuk variabel kesejahteraan psikologis yang memiliki multi dimensi, maka proses uji regresi data kesesakan akan dilakukan pada masing-masing dimensi dari kesejahteraan psikologis. Kriteria penarikan kesimpulan adalah jika nilai signifikansi (ρ) < 0,05 maka dinyatakan bahwa kesesakan menjadi prediktor bagi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis (Muhidin dan Abdurrohman, 2017).

HASIL

Gambaran umum responden penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Demografis	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	15 Tahun	44	32,6%
	16 Tahun	46	34,1%
	17 Tahun	45	33,3%
Pendidikan	I'dadiyah	70	51,9%
	Tsanawiyah	65	48,1%
Lama	1 Tahun	22	16,3%
Mondok	2 Tahun	21	15,6%
	3 Tahun	39	28,9%
	4 Tahun	24	17,8%
	5 Tahun	23	17%
	6 Tahun	6	4,4%
Asal Suku	Jawa	124	91,9%
	Madura	7	5,2%
	Betwai	1	0,7%
	Sunda	1	0,7%
	Dayak	2	1,5%
Uang Saku	< Rp 300.000	9	6,7%
Bulanan	Rp 300.000 sampai Rp 600.000	89	65,9%
	> Rp 600.000	37	27,4%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa gambaran umum partisipan berusia 16 tahun (34,1%), berada pada jenjang pendidikan I'dadiyah (setara SMP) (51,9%), telah mondok di pondok pesantren X selama 3 tahun (28,9%), berasal dari suku jawa (91,9%), dan berasal dari keluarga dengan tingkat perekonomian menengah (65,9%).

Hasil analisis deskriptif data penelitian sebagaimana yang dijabarkan pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

	N	Mean Hip.	SD. Hip.	Mean Emp.	SD. Emp.
Kesesakan	135	40	8	35,95	6,470
Autonomy	135	7,5	1,334	8,24	1,436
Environmental Mastery				8,10	1,455
Personal Growth				9,66	1,502
Positive Relations				7,96	1,681
Purpose in Life				9,58	1,614
Self-Acceptance				8,22	1,348

Ket: Hip.=Hipotetik, Emp.=Empirik

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 135 orang, pada variabel kesesakan (X) tercatat skor minimum yang diperoleh partisipan sebesar 18 dan nilai maksimumnya sebesar 52, mean skor sebesar 35,95 dan standar deviasinya sebesar 6,470. Jika skor mean hipotetik dibandingkan dengan skor mean empirik, dapat diketahui bahwa skor mean empiriknya lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kesesakan yang dimiliki partisipan cenderung rendah. Sehingga, meskipun mereka tinggal di lingkungan dengan tingkat densitas tinggi mereka tidak merasakan kesesakan.

Adapun kategorisasi skala kesesakan sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Skor Kesesakan

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Kesesakan	Rendah	31	23%
	Sedang	99	73,3%
	Tinggi	5	3,7%

Mengacu pada tabel 3 skor kesesakan diketahui, dari 135 partisipan terdapat 31 orang (23%) termasuk kedalam kategori tingkat kesesakan rendah, 99 orang (73,3%) termasuk kedalam kategori tingkat kesesakan sedang, dan 5 orang (3,7%) lainnya termasuk kedalam kategori tingkat kesesakan tinggi.

Pada variabel kesejahteraan psikologis (Y), mean empirik pada semua dimensi tercatat lebih tinggi dari pada mean hipotetiknya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis partisipan cenderung lebih tinggi. Dari semua dimensi kesejahteraan psikologis, *personal growth* memiliki skor mean yang paling tinggi sebesar 9,66. Adapun dimensi yang memiliki skor mean paling rendah adalah dimensi *positive relations* dengan skor sebesar 7,96.

Adapun kategorisasi skor kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Kategori		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Autonomy	54 (40%)	65 (48,1%)	16 (11.9%)
Environmental Mastery	54 (40%)	66 (48,9%)	15 (11,1%)
Personal Growth	106 (78,5%)	27 (20%)	2 (1,5%)
Positive Relations	56 (41,5%)	58 (43%)	21 (15.6%)
Purpose in Life	102 (75,6%)	28 (20,7%)	5 (3,7 %)
Self-Acceptance	56 (41,5 %)	67 (49,6%)	12 (8,9%)

Pada tabel 4, dimensi *autonomy*, 48,1% responden berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan merupakan individu yang cukup memiliki kemandirian, mampu berpikir dan bertindah sesuai dengan prinsip pribadi, serta resisten terhadap tekanan sosial (Ryff, 2013). Pada dimensi *environmental mastery*, 48,9% responden berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungannya dengan baik. Sehingga, mereka mampu mengkondisikan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang mereka anut (Ryff, 2013). Pada dimensi *personal growth*, 78,5% responden berada pada kategori tinggi. hal ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki kemauan untuk terus mengembangkan diri, terbuka dengan pengalaman baru, dan berusaha untuk mengoptimalkan potensi dirinya (Ryff, 2013).

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Kesesakan	*β*	SE	t	Sig	R Square	F	Sig	Keterangan
Autonomy	-0,98	0,019	-1,139	0,257	0,01	1,297	0,257	Tidak Signifikan
Environmental Mastery	-0,152	0,019	-1,779	0,078	0,023	3,165	0,078	Tidak Signifikan
Personal Growth	0,024	0,020	0,271	0,787	0,001	0,074	0,787	Tidak Signifikan
Positive Relations	-0,116	0,022	-1,348	0,180	0,013	1,818	0,180	Tidak Signifikan
Purpose in Life	0,122	0,021	1,412	0,160	0,015	1,995	0,160	Tidak Signifikan

Pada dimensi *positive relations*, 43% partisipan berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki hubungan sosial yang baik dan memiliki kepedulian terhadap sesama (Ryff, 2013). Pada dimensi *purpose in life*, 75,6% berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Selain itu, partisipan mampu menyikapi pengalaman masa lalu dan kejadian saat ini sebagai sesuatu yang bermakna bagi kehidupannya (Ryff, 2013). Pada dimensi *self-acceptance*, 49,6% partisipan berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan cukup memiliki kemampuan untuk menerima sisi positif dan negatif pada dirinya yang ujungnya bermuara pada berkembangya sikap diri yang positif (Ryff, 2013).

Peneliti selanjutnya melakukan uji prasyarat untuk mengetahui normalitas, heteroskedastisitas, dan linieritas data. Hasilnya data dinyatakan berdistribusi normal dan tidak bermasalah dengan heteroskedastisitanya. Pada uji linieritas, diperoleh hasil bahwa variabel kesesakan memiliki hubungan linier dengan semua dimensi kesejahteraan psikologis kecuali dimensi *self-acceptance*, sehingga uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana dengan data kesejahteraan psikologis dapat dilakukan pada semua dimensi kecuali pada dimensi *self-acceptance* (Sugiono, 2016).

Setelah selesai melakukan uji prasyarat, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik uji regresi linier sederhana untuk mengetahui apakah kesesakan mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 5.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa kesesakan tidak berpengaruh terhadap semua dimensi kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Solari dan Mare (2012) yang menyatakan bahwa kesesakan yang dirasakan anak-anak tidak memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia partisipan penelitian. Stokols (1972) menyatakan bahwa faktor usia dapat mempengaruhi dampak yang ditimbulkan oleh kesesakan bagi individu. Semakin bertambah usia dan semakin lama durasi seseorang merasakan kesesakan akan menambah dampak dari kesesakan yang dirasakan tersebut, termasuk dalam kesejahteraan psikologis (Steg & De Groot, 2019; Evans, 2006).

Pernyataan tersebut selaras dengan temuan pada penelitian ini yang mencatat bahwa semakin tua usia partisipan, mean skor kesesakannya juga semakin tinggi (15 tahun = 35,68; 17 tahun = 36,64) dan juga mean skor kesejahteraan psikologis mereka juga cenderung mengalami penurunan. Selain itu, didukung pula dengan temuan lain terkait lamanya partisipan tinggal di pondok pesantren X. Semakin lama partisipan tinggal di pondok pesantren, mean skor kesesakan semakin mengalami peningkatan (1 tahun = 32,68; 6 tahun = 35,33). Hal ini disebabkan karena kesesakan menjadi salah satu sumber stres

lingkungan, bersama kebisingan (*noise*) dan sebagainya, yang mana stres lingkungan tersebut dalam beberapa situasi dan kondisi dapat memberikan dampak terhadap gangguan kesehatan, penurunan fungsi kognitif, serta kualitas kesejahteraan psikologis individu (Steg dan De Groot, 2019). Lebih lanjut lagi, jika ditinjau dari penelitian-penelitian yang selaras, ditemukan bahwa pengaruh kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis individu mulai dirasakan oleh individu di usia dewasa dan berkembang seiring dengan pertambahan usia mereka (Wahyu dkk., 2020; Hu & Coulter, 2017; Fatwa, 2014).

Selain faktor usia, faktor lain yang mempengaruhi ada tidaknya pengaruh kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren adalah tingkat ekonomi. Berdasarkan data yang terkumpul, sebagian besar partisipan penelitian berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah. Partisipan yang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi rendah tercatat mendapatkan mean skor kesesakan paling rendah (29,67) yang berarti mereka cenderung tidak merasakan kesesakan di pondok pesantren yang tingkat densitasnya tinggi. Sedangkan, partisipan yang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi tinggi mendapatkan mean skor kesesakan yang lebih tinggi (36,62) yang berarti mereka lebih merasakan kesesakan ditengah tingginya tingkat densitas pondok pesantren.

Temuan tersebut selaras dengan pernyataan Hu dan Coulter (2017) yang menyatakan bahwa pada individu yang berasal dari kelas ekonomi atas, pengaruh kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis dilaporkan mengalami peningkatan. Asosiasi antara kedua variabel tersebut lebih kuat dirasakan oleh individu yang berasal dari keluarga kaya. Karena berdasarkan penelitian mereka, tingkat ekonomi terbukti menjadi variabel moderator yang dapat meningkatkan atau menurunkan pengaruh kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sehingga, pada konteks penelitian ini dimana sebagian besar partisipan penelitian berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah, kesesakan tidak mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Adanya efek dari tingkat ekonomi terhadap kesesakan dan kesejahteraan psikologis ini disebabkan oleh kecenderungan orang dengan kelas ekonomi atas yang dinilai cenderung lebih individualis. Kecenderungan tersebut selanjutnya berimbas pada tingginya ekspektasi ruang (*space expectations*). Selain itu orang yang berasal dari kelas ekonomi atas lebih memiliki akses untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. Sehingga, ketika mereka merasakan kesesakan, ekspektasi ruang mereka tidak tercapai dan upaya pemenuhan kebutuhan mereka akan terhambat yang selanjutnya akan berdampak pula terhadap penurunan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Namun, individu yang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi rendah, mereka sudah terbiasa dengan ekspektasi ruang yang rendah serta keterbatasan sarana pemenuhan kebutuhan, sehingga mereka lebih bisa beradaptasi serta mengakomodir kesesakan yang mereka alami yang ujungnya tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Hu & Coulter, 2017; Hagerty & Veenhoven, 2003).

Hal tersebut selaras dengan temuan data pada penelitian ini yang mencatat bahwa responden memiliki skor dimensi *environmental mastery* yang cenderung tinggi. Skor tinggi pada dimensi *environmental mastery* menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatur serta mengelola lingkungannya. Stimulus-stimulus yang diberikan oleh lingkungan akan mampu dikontrol dan diubah oleh individu menjadi sesuatu yang bermanfaat dalam proses perkembangangannya. Selain itu, individu juga mampu membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya (Ryff, 2013).

Berdasarkan analisis deskriptif pada variabel kesesakan diketahui bahwa sebagian besar responden merasakan tingkat kesesakan yang rendah. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar santri di pondok pesantren relatif tidak merasakan

kesesakan meski tingkat densitas di dalamnya cukup tinggi. Hal ini dimungkinkan karena pola interaksi yang diterapkan di pondok pesantren. Sears dkk. (2012) menyatakan bahwa pola interaksi yang menerapkan sikap saling kooperatif akan mengurangi dampak negatif dari kondisi lingkungan yang padat. Berdasarkan hasil penelitian Wattini dkk. (2019) menyatakan bahwa pola interaksi antar santri di pondok pesantren mengarah ke pola asosiatif yang termanifestasi dalam perilaku saling bekerjasama dan saling membantu dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan mereka. Sehingga, ditinjau dari model *behavior constraints theory*, remaja yang ada di pondok pesantren tidak akan mengalami hambatan atau keterbatasan dalam memenuhi kebutuhannya atau melaksanakan aktivitas-aktivitasnya yang kemudian dapat menurunkan tingkat kesesakan yang mereka rasakan (Hanurawan, 2008; Veitich & Arkkelin, 1995).

Adanya pola interaksi kooperatif antar individu yang diterapkan di pondok pesantren dapat dilihat dari tingginya skor yang diperoleh partisipan pada dimensi *positive relations*. Dimensi *positive relations* terkait dengan ikatan yang kuat dengan orang-orang terdekat di lingkungan sosial individu (Heintzelman, 2018). Dimensi ini menggambarkan bahwa individu merasakan kepuasan hubungan dengan orang lain. Antara individu satu dengan lainnya terbentuk suatu ikatan yang hangat dan saling mempercayai. Sehingga dalam interaksi mereka terjadi *take and give* dan saling mengupayakan kesejahteraan bersama (Ryff, 2013)

Pola interaksi tersebut juga diindikasikan melatarbelakangi tingginya tingkat kesejahteraan psikologis sebagian besar responden penelitian. Astuti dan Marettih (2018) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berperan terhadap tingginya tingkat kesejahteraan psikologis remaja adalah lingkungannya. Lingkungan pesantren dengan pola interaksi asosiatif akan memberikan dukungan sosial yang kemudian dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dkk., 2020). Ditambah dengan temuan Bokhorst dkk. (2010) yang menyatakan bahwa remaja usia 16-18 tahun merasakan lebih banyak dukungan sosial dari teman sebaya daripada dari orang tuanya. Sehingga dukungan sosial dari teman sebaya yang berada di pondok pesantren dapat meningkatkan *well-being* remaja disana (Sardi & Yulia, 2020).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah partisipan penelitian semuanya merupakan remaja laki-laki. Padahal jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesesakan dan kesejahteraan psikologis individu (Gifford dkk., 2011; Viejo et al., 2018). Oleh karena itu, rekomendasi yang peneliti berikan bagi riset selanjutnya adalah melibatkan partisipan laki-laki dan perempuan agar efek dari perbedaan jenis kelamin pada pengaruh kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis dapat diketahui. Selain itu, data penelitian menunjukkan bahwa faktor usia dan tingkat ekonomi berpengaruh terhadap tingkat kesesakan dan kesejahteraan psikologis partisipan. Untuk itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah faktor usia dan tingkat ekonomi merupakan variabel moderator bagi variabel kesesakan dan variabel kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesesakan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan remaja di pondok pesantren. Hasil tersebut terindikasi dipengaruhi oleh faktor usia serta tingkat ekonomi dari partisipan penelitian. Pada usia remaja, kesesakan terbukti tidak berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, Y. R. (2017). *Hubungan antara Kesesakan (Crowding) dengan Coping Strategies (Studi pada Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal)* [Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung].

http://digilib.uinsgd.ac.id/22475/

Adegoke, A. A. (2014). Perceived effects of overcrowding on the physical and psychological health of hostel occupants in Nigeria. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, *19*(9), 01–09. https://doi.org/10.9790/0837-19980109

Astuti, W., & Marettih, A. K. E. (2018). Apakah Pemaafan Berkorelasi Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, *2*(1), 41. https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018

Asy'ari, Y. (2018). *Motivasi Orang Tua Memondokkan Anak di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan*. Universitas Islam Negeri Walisongo. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/12072

Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, *19*(2), 417–426. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x

Cahyo, E. D. (2017). Pendidikan Karakter Guna Menanggulangi Dekadensi Moral yang Terjadi Pada Siswa Sekolah Dasar. *EduHumaniora: Jurnal Pendidikan Dasar*, *9*(1), 16–26. https://doi.org/10.17509/eh.v9i1.6150

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.

Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *5*(3), 122–131. https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122

Evans, G. W. (2006). Child Development and The Physical Environment. *Annual Review of Psychology*, *57*, 423–451. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190057

Evans, Gary W, Wells, N. M., & Moch, A. (2003). Housing and Mental Health: A Review of the Evidence and a Methodological and Conceptual Critique. *Journal of Social Issues TA - TT -*, *59*(3), 475–500. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1540-4560.00074

Fatwa, N. (2014). *Kepadatan, Kesesakan, Privasi dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga di Pemukiman Marjinal Kota Bogor*. Institut Pertanian Bogor. http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/71945

Fauzia, A. (2016). *Hubungan Crowding (Kesesakan) dengan Domain Children Well-Being pada Usia 10-12 Tahun di Panti Sosial Asuhan Anak Muhammadiyah Cabang Sumur Bandung*. Universitas Islam Bandung. http://hdl.handle.net/123456789/5342

Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theoris of Personality* (7th ed.). McGraw-Hill.

Gifford, R. (1987). *Environmental Psychology: Principles and Practice*. Allyn and Bacon. Inc.

Gifford, R., Steg, L., & Reser, J. P. (2011). Environmental Psychology. In *IAAP Handbook of Applied Psychology* (Issue November 2017). https://doi.org/10.1002/9781444395150.ch18

Hagerty, M. R., & Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited - Growing national income does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, *64*(1), 1–27. https://doi.org/10.1023/A:1024790530822

Hanurawan, F. (2008). *Psikologi Lingkungan*. Universitas Negeri Malang.

Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the Contemporary Science of Subjective Well-Being: Psychological Well-Being, Self- Determination, and Meaning in Life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.),

Handbook of Well-being (pp. 1–14). DEF Publisher. https://doi.org/nobascholar.com

Hu, Y., & Coulter, R. (2017). Living space and psychological well-being in urban China: Differentiated relationships across socio-economic gradients. *Environment and Planning A*, *49*(4), 911–929. https://doi.org/10.1177/0308518X16680213

Iskandar, Z. (2012). *Psikologi Lingkungan: Teori dan Konsep*. Refika Aditama.

Jaenudin, U., & Marliani, R. (2017). *Psikologi Lingkungan*. CV Pustaka Setia.

Jones-Rounds, M. L., Evans, G. W., & Braubach, M. (2014). The interactive effects of housing and neighbourhood quality on psychological well-being. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *68*(2), 171–175. https://doi.org/10.1136/jech-2013-202431

Latifah, L. (2019). *Modernisasi Sistem Pendidikan Pondok Pesantren (Di Pondok Pesantren Salafiyah Pasuruan)*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Mochammad, I. (2016). Dekadensi moral di kalangan pelajar (revitalisasi strategi PAI dalam menumbuhkan moralitas generasi bangsa). *Edukasia Islamika*, *1*(1), 1–20. http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/edukasiaislamika/article/view/766

Muhidin, S. A., & Abdurrohman, M. (2017). *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian*. CV Pustaka Setia.

Oliver, K. (2007). *Psychology in practice: Environment.* Hodder Arnold. http://proxy.library.carleton.ca/login?url=http://search.proquest.com/docview/619994058?accountid=9894%5Cnhttp://wc2pu2sa3d.search.serialssolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rfr_id=info:sid/PsycINFO&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:m

Papalia, D. E., OldS, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th ed.). McGraw-Hill.

Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, *8*(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1

Riva, M., Larsen, C. V. L., & Bjerregaard, P. (2014). Household crowding and psychosocial health among Inuit in Greenland. *International Journal of Public Health*, *59*(5), 739–748. https://doi.org/10.1007/s00038-014-0599-x

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychotherapy and Psychosomatic*, *65*, 14–23. https://www.karger.com/Article/PDF/289026

Safitri, M. R. D. (2019). *Hubungan Kesesakan dengan Psychological Distress pada Santri Pondok Pesantren Tradisional*. Universitas Negeri Semarang.

Santrock, J. W. (2010). *Life Span Development* (13th ed., Vol. 66). McGraw-Hill.

Sardi, L. N., & Yulia, A. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, *2*(1), 80–91. https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116

Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Lingkungan & Pembangunan* (2nd ed.). Mitra Wacana Media.

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 43. https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323

Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Erlangga.

Solari, C. D., & Mare, R. D. (2012). Housing crowding effects on children's wellbeing. *Social Science Research*, *41*(2), 464–476. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.09.012

Steg, L., & De Groot, J. I. M. (2019). *Environmental Psychology: An Introduction* (2nd ed.). John Willey & Sons Ltd.

Stokols, D. (1972). On The Distinction between Density and Crowding. *Psychological Review*, *79*, 275–277. https://doi.org/10.1037/h0032706

Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sukmana, O. (2003). *Dasar-Dasar Psikologi Lingkungan*. UMM Press.

Syafe'i, I. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, *8*(1), 61–82. https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097

Veitich, R., & Arkkelin, D. (1995). *Environmental Psychology: An Interdisciplinary Perspektif*. Prentices Hall.

Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(10). https://doi.org/10.3390/ijerph15102325

Wahyu, A. M., Karisma, L., Ridwan, Q., Hariyanti, A., & Sa'id, M. (2020). Kesesakan sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Studi di Kampung Biru Arema Kota Malang. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *5*(2), 157–170. https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1083

Wattini, Mudana, I. W., & Margi, I. K. (2019). Pola Interaksi Santri Pondok Pesantren Hidayahtullah di Perumahan Jalak Putih Singaraja sebagai Media Pembelajarn Sosiologi. *E-Journal Pendidikan Sosiologi Universitas Pendidikan Ganesha*, *1*(2), 172–182.

Zuhriy, S. M. (2011). Budaya Pesantren dan Pendidikan Karakter pada Pondok Pesantren Salaf. *Walisongo*, *19*(2). https://doi.org/10.21580/ws.19.2.159