Hasil Uji Plagiasi 12030-35649-1-CE

by Ade Elfrida Novianti

Submission date: 06-Apr-2022 07:27AM (UTC+0700)
Submission ID: 1802884793
File name: Naskah_Uji_Plagiasi_12030-35649-1-CE.docx (102.49K)
Word count: 3829
Character count: 25700

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 [1]* & Farah Farida Tantiani [2]

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah istilah yang lazim digunakan untuk menjelaskan kesehatan mental individu berkait 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 dan 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 dan 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 dan 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 36m2 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 & 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 dibawah 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 Mondok	1 Tahun	22	16,3%
	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 Bulanan	< Rp 300.000	9	6,7%
	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 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				8,24	1,436
Environmental Mastery				8,10	1,455
Personal Growth	135	7,5	1,334	9,66	1,502
Positive Relations				7,96	1,681
Purpose in Life				9,58	1,611
Self-Acceptance				8,22	1,348

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	Prosentase
Kesesakan	Rendah	31	23%
	Sedang	99	73,3%
	Tinggi	5	3,7%

Mengacu pada tabel 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 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

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

kemauan untuk terus mengembangkan diri, terbuka dengan pengalaman baru, dan berusaha untuk mengoptimalkan potensi dirinya (Ryff, 2013).

Pada dimensi *positive relations*, 43% partisipan berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki hubungan sosial yang baik dan memiliki kepedulian terhadap sesame (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. Selian 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 4.

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 dan 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 dan 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 and Coulter, 2017; Hagerty dan 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 dan 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 (Poudel 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 dan Yulia, 2020).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah partisipan penelitian sebagian besarnya merupakan remaja laki-laki. Padahal jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesesakan dan kesejahteraan psikologis individu (Gifford dkk., 2011; Viejo dkk., 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 *psychological well-being* 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.

Hasil Uji Plagiasi 12030-35649-1-CE

ORIGINALITY REPORT

14%	14%	5%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	dspace.uii.ac.id Internet Source	2%
2	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	www.researchgate.net Internet Source	1%
7	Agung Minto Wahyu, Luky Karisma, Qoni'atur Ridwan, Anita Hariyanti, Mochammad Sa'id. "Kesesakan sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Studi di Kampung Biru Arema Kota Malang", Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2020 Publication	1%

8	repository.unair.ac.id Internet Source	1 %
9	id.123dok.com Internet Source	1 %
10	csgar.ui.ac.id Internet Source	<1 %
11	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
12	konsultasiskripsi.com Internet Source	<1 %
13	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
14	aging.wisc.edu Internet Source	<1 %
15	123dok.com Internet Source	<1 %
16	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
17	docobook.com Internet Source	<1 %
18	lib.ibs.ac.id Internet Source	<1 %
19	www.coursehero.com Internet Source	<1 %

20	zombiedoc.com Internet Source	<1%
21	es.scribd.com Internet Source	<1%
22	journal.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1%
23	karyailmiah.unisba.ac.id Internet Source	<1%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 10 words
Exclude bibliography	On		