

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja putri merupakan suatu masa transisi dalam kehidupan manusia yang menjadi jembatan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja putri ada di fase perkembangan yang mengharuskan mereka berinteraksi dengan lingkungan sosialnya serta perubahan biologis yang merupakan fase pubertas. Selain itu, di masa periode perkembangan remaja putri menemui berbagai tantangan, terutama yang berhubungan dengan penyesuaian diri dan pencarian identitas diri.<sup>1</sup> Dalam konteks ini remaja putri, khususnya yang bersekolah dan tinggal di pondok pesantren, seringkali menghadapi tekanan psikologi yang berasal dari tuntutan akademik, penyesuaian diri di lingkungan sosial, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan pesantren. Kondisi-kondisi tersebut sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari mereka, sehingga kesejahteraan psikologis yang baik memainkan peran yang krusial untuk membantu mereka dalam aspek penerimaan diri, pengelolaan emosi dan stress yang baik dan penguasaan lingkungan.<sup>2</sup>

Fenomena yang terjadi di Indonesia dari data yang diambil oleh I-NAMHS (Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey) menunjukkan bahwa 15,5 juta remaja mengalami setidaknya satu gangguan pada kesehatan mental. Hal ini ditunjukkan dengan adanya tingginya angka kecemasan pada remaja, terutama

---

<sup>1</sup>John W. Santrock, *Life Span Development*, 13<sup>th</sup> edition, (Jakarta: Erlangga, 2013), hal 398.

<sup>2</sup>Mimi Deviana, Tri Umari, dan Khairiyah Khadijah, "Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 63–68.

yang terjadi pada remaja putri dengan tingkat kecemasan mencapai 28,2%. Lalu tingkat depresi lebih tinggi sebesar 6,7% pada remaja putri, serta stres pasca-trauma sebesar 2,0%.<sup>3</sup> Dari data tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia perlu memperoleh perhatian yang serius, terutama pada remaja putri yang hidup dalam lingkungan dengan aturan dan tuntutan khusus seperti pondok pesantren.

Pondok pesantren merupakan suatu sistem pendidikan Islam yang merupakan lembaga pendidikan yang menekankan pada aktivitas religius yang dalam pelaksanaannya dikaitkan dengan ibadah kepada Allah SWT.<sup>4</sup> Beberapa pondok pesantren juga memadukan kurikulum dengan pemerintah, sehingga di pondok pesantren juga memiliki sekolah formal yang dikelola oleh yayasan pondok pesantren, seperti pondok pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri.<sup>5</sup> Sehingga dalam konteks pendidikan di pondok pesantren, tentu ada serangkaian kegiatan sekolah maupun kegiatan pondok pesantren yang padat serta adanya aturan-aturan ketat yang harus ditaati, mengharuskan remaja putri untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Berdasarkan pernyataan dari kepala sekolah SMP Al-Mahrusiyah III, ada beberapa anak yang keluar karena merasa tidak betah berada di pondok pesantren, yang disebabkan oleh padatnya kegiatan dan peraturan yang ketat

---

<sup>3</sup> Nadifa Aurellia Wirawan, "15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental," GoodStats, 2024, <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>.

<sup>4</sup> Juliani Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia," *Profetika: Jurnal Studi Islam* 23, no. 1 (2021): 86–97, <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>.

<sup>5</sup> Krisna Bayu Wardani dan Effy Wardati Maryam, "Penyesuaian Diri Santri Dan Kesejahteraan Psikologis Sebuah Studi Korelasi," *Pubmedia Journal of Islamic Psychology* 1, no. 1 (2024): 1–10.

yang ada di sekolah maupun di pondok pesantren.<sup>6</sup> Adapun hasil wawancara dari beberapa remaja putri yang sekolah dan tinggal di pondok pesantren, menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan baru di pondok pesantren, selain itu juga mereka memiliki masalah mengelola emosi dan buruknya hubungan dengan teman sebaya.<sup>7</sup> Sehingga, masalah-masalah yang dialami oleh remaja putri pondok pesantren tersebut bisa menjadi salah satu dampak yang buruk bagi kesejahteraan psikologis mereka.

Kekhawatiran tersebut juga disampaikan oleh peneliti seperti Krisna dan Effy dalam artikel jurnalnya tentang “Penyesuaian Diri Santri dan Kesejahteraan Psikologis,” menyatakan bahwa padatnya kegiatan yang ada di pondok pesantren, menyebabkan tidak sedikit santri yang kurang mampu dalam menyesuaikan diri dan kurang mampu dalam mengontrol lingkungannya. Sehingga penyesuaian diri yang rendah juga berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis pada santri.<sup>8</sup> Adapun penelitian yang disampaikan oleh Niswah dan Ari dalam artikel jurnalnya tentang “Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Bullying Di Pondok Pesantren,” menyatakan bahwa berbagai macam karakteristik santri yang ada di pondok pesantren banyak di antara mereka mengalami hal yang tidak menyenangkan seperti dikucilkan serta dicemooh oleh

---

<sup>6</sup>Bapak Lathif, Kepala sekolah, SMP Al-Mahrusiyah, 13 Februari 2025.

<sup>7</sup>Qurrota dan Anin, siswi kelas 7, SMP Al-Mahrusiyah, 13 Februari 2025.

<sup>8</sup>Wardani dan Maryam, “Penyesuaian Diri Santri Dan Kesejahteraan Psikologis Sebuah Studi Korelasi.” Hal 1-10.

teman sebaya.<sup>9</sup> Sehingga dalam hal ini, berdampak buruk bagi kesejahteraan psikologis, terutama pada remaja putri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurlia di dalam artikel jurnalnya yang berjudul “Profil *Psychological Well Being* Remaja putri di Pesantren,” menyatakan bahwa sebagian remaja putri memiliki kesejahteraan yang lebih rendah di pondok pesantren. Hal ini, disebabkan karena adanya persaingan di antara kelompok remaja putri, tidak semua individu dapat dalam sebuah kelompok dengan atribut-atribut tertentu.<sup>10</sup> Selain itu, adapun penelitian yang dilakukan oleh Robiatul dan Diana dalam artikel jurnalnya tentang “Kebahagiaan pada Remaja Putri yang Tinggal di Pondok Pesantren,” menyatakan bahwa tidak semua remaja putri yang ada di pondok pesantren memiliki faktor kebahagiaan, sehingga menyebabkan remaja putri mengalami permasalahan dalam mencapai kebahagiaan.<sup>11</sup>

Namun demikian, dari permasalahan yang menyangkut remaja putri tidak dapat dihindari, maka perlu adanya usaha dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, terutama remaja putri yang sekolah dan tinggal di pondok pesantren. Hal ini dikarenakan, tuntutan kegiatan mereka yang harus dilakukan secara mandiri, penting bagi mereka untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar membantu mereka dalam menjalani kehidupan sosial mereka.

---

<sup>9</sup>Niswah Lailatuz Zakiyah dan Ari Khusumadewi, “Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Bullying Di Pondok Pesantren Al-Bishri Denayar Jombang,” *Jurnal BK UNESA* 14, no. 1 (2024): 34–43, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/59619>.

<sup>10</sup>Nurlia Meilani, Hardi Santosa, dan Dody Hartanto, “Profil Psychological Wellbeing Remaja Di Pesantren,” *Jurnal Konseling Gusjigang* 10, no. 2 (2024): 175–85.

<sup>11</sup>Robi’atul Adawiyah dan Diana Rahmasari, “Kebahagiaan Pada Remaja Putri Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Happiness among Adolescent Women Who Live in Islamic Boarding Schools,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2022): 765–87.

Didukung dengan adanya pernyataan dari beberapa siswi yang dikucilkan oleh teman sebayanya enggan untuk menceritakan masalahnya dengan orang lain dan memilih untuk diam dan mengisolasi diri dari teman-temannya, menunjukkan adanya indikasi bahwa *Self affirmation* yang rendah pada siswi tersebut.<sup>12</sup> Selain itu, penelitian mengenai hubungan *self affirmation* khususnya di lingkup pondok pesantren masih belum banyak. Sehingga dalam hal ini, penting bagi peneliti untuk menguji tentang hubungan langsung antara *Self affirmation* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja putri di pondok pesantren.

Menurut Steele, *Self affirmation* ini merupakan keseluruhan dari sistem yang ada dalam diri yang aktif ketika seorang individu merasa integritas diri mereka terancam, dan merespons sedemikian rupa untuk mempertahankan dan memulihkan integritas diri tersebut.<sup>13</sup> Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan Sherman dalam konteks pendidikan, menyatakan bahwa *Self affirmation* merupakan sebuah dorongan atau motivasi seseorang untuk mempertahankan integritas dirinya secara global. Selain itu, afirmasi diri efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi kecemasan serta meningkatkan performa akademik.<sup>14</sup>

Pada studi korelasional ini, bertujuan untuk menguji hubungan antara *Self affirmation* dengan tingkat kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren.

---

<sup>12</sup>Waffi dan Nisrina, siswa kelas 7, SMP Al-Mahrusiyah, 14 Februari 2025.

<sup>13</sup>Claude M. Steele, "The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self," *Advances in Experimental Social Psychology* 21, no. C (1988): 261–302, [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60229-4).

<sup>14</sup>Geoffrey L. Cohen dan David K. Sherman, "The Psychology of Change: Self-Affirmation dan Social Psychological Intervention," *Annual Review of Psychology* (Annual Reviews Inc., 2014), hal 183-242. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>.

Meskipun penerapan *Self affirmation* ini lebih populer di lingkungan barat dengan budaya yang berbeda. Namun, *Self affirmation* dapat dikaitkan dan disesuaikan dengan nilai-nilai religius dan budaya yang ada di pesantren, sehingga relevan dalam konteks remaja putri di pondok pesantren.

Penelitian ini penting untuk dilakukan, melihat kesejahteraan psikologis remaja putri khususnya di lingkungan pondok pesantren sering kali terpengaruh oleh aturan yang ketat dan keterbatasan interaksi dengan keluarga. Sehingga *Self affirmation* menjadi salah satu cara efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja putri.

Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan gambaran bagi pengelola pondok pesantren dalam mengelola dan mengembangkan program kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang peningkatan kesehatan psikologis remaja putri pondok pesantren sebagai bentuk dukungan sosial terhadap santri. Dengan demikian, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan yang inovatif sehingga mendukung kesehatan psikologis remaja putri, khususnya remaja putri di pondok pesantren.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian ini meliputi:

1. Bagaimana tingkat *Self affirmation* remaja putri di pondok pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis remaja putri di pondok pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri?

3. Apakah terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Self affirmation* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang disebutkan, maka penelitian ini memiliki tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui tingkat *Self affirmation* pada remaja putri di pondok pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja putri di pondok pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri
3. Untuk mengetahui hubungan positif dan signifikan antara *Self affirmation* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja putri remaja putri di pondok pesantren Al-Mahrusiyah III Kota Kediri.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Temuan pada penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi perluasan teori di bidang psikologi sosial. Khususnya dalam memahami hubungan antara *Self affirmation* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja putri yang hidup di lingkungan pesantren. Hasil penelitian ini juga, di harapkan dapat memberikan dasar penelitian untuk penelitian selanjutnya dalam penelitian konteks eksperimental.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Pondok Pesantren

Temuan pada penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan informasi bagi pondok pesantren tentang gambaran mengenai *Self affirmation* dengan kesejahteraan psikologis pada santri, terutama pada santri putri.

### b. Bagi Peneliti Lain

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang serupa untuk melakukan penelitian berbasis intervensi terkait *Self affirmation* yang berfokus pada remaja putri, khususnya di lingkungan pondok pesantren.

## E. Penelitian Terdahulu

Dalam proses penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa penelitian terdahulu yang digunakan sebagai pedoman, diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah dan Rahmasari, yang berjudul “Kebahagiaan pada Remaja Putri yang Tinggal di Pondok Pesantren”. yang dimuat dalam Jurnal Penelitian Psikologi, tahun 2023. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor dasar pembentuk kebahagiaan pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dan proses-proses terbentuknya kebahagiaan pada remaja putri di pesantren. Hasil menurut penelitian yang diterbitkan dalam jurnal tersebut adalah remaja putri yang tinggal di pondok pesantren memiliki berbagai faktor dan proses yang membentuk kebahagiaan. Faktor-faktor

pembentuk kebahagiaan yaitu kepuasan hidup, ceria, pola pikir positif, harga diri, empati dan kesejahteraan hidup. Adapun proses terbentuknya kebahagiaan di pondok pesantren melibatkan adaptasi lingkungan, dukungan sosial dan perubahan cara berpikir.<sup>15</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah memiliki subjek dan variabel dependen yang sama yaitu subjek remaja putri di pondok pesantren. Bedanya, penelitian Robi'atul dan Diana ini berfokus pada kebahagiaan remaja di pondok pesantren dan metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kualitatif. Sedangkan, pada penelitian ini fokus pada kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren dan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Melani, Santosa, dan Hartono yang berjudul "Profil *Psychological Well Being* Remaja di Pondok Pesantren." yang dimuat dalam Jurnal *Konseling Gusjigang*, tahun 2024. Tujuan dari penelitian Soler adalah untuk memberikan gambaran umum tentang kondisi kesejahteraan psikologis remaja berdasarkan gender di pondok pesantren. Hasil dari jurnal artikel tersebut adalah menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis 25% remaja kategori rendah, 58% kategori sedang dan 16% kategori tinggi.<sup>16</sup> Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah keduanya memiliki topik yang sama yaitu membahas

---

<sup>15</sup>Adawiyah dan Rahmasari, "Kebahagiaan Pada Remaja Putri Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Happiness among Adolescent Women Who Live in Islamic Boarding Schools," *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no.2 (2022): 756-787.

<sup>16</sup>Meilani, Santosa, dan Hartanto, "Profil Psychological Wellbeing Remaja Di Pesantren," *Jurnal Konseling Gusjigang* 10 no.2 (2024): 175-185.

tentang Kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren serta metode penelitiannya yang menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya, pada penelitian ini membahas tentang kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren yang dikaitkan dengan *Self affirmation*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Maryam, yang berjudul “Penyesuaian Diri Santri dan Kesejahteraan Psikologis Sebuah Studi Korelasi” yang dimuat dalam *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, tahun 2024. Tujuan dari artikel jurnal tersebut adalah untuk meneliti hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri santri di pondok pesantren. Hasil dari artikel jurnal tersebut adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri. Dalam konteks ini, menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada santri, semakin tinggi pula penyesuaian diri pada santri di pondok pesantren.<sup>17</sup> Persamaan penelitian Krisna dan Effy dengan penelitian ini adalah memiliki fokus kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren dan menggunakan metode kuantitatif. Bedanya, pada penelitian ini berfokus pada kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren dikaitkan dengan *Self affirmation*.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah dan Khusumadewi, yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Pada Korban *Bullying* di Pondok Pesantren Al-

---

<sup>17</sup>Wardani dan Maryam, “Penyesuaian Diri Santri Dan Kesejahteraan Psikologis Sebuah Studi Korelasi,” *Pubmedia Journal of Islamic Psychology* 1 no.1 (2024): 1-10.

- Bishri Denanyar Jombang” yang dimuat dalam Jurnal BK UNESA, tahun 2024. Tujuan dari artikel tersebut adalah untuk mendapatkan gambaran dan pemahaman yang lebih mengenai kondisi kesejahteraan psikologis santri yang menjadi korban *bullying* di pondok pesantren. Hasil dari artikel tersebut menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis santri korban *bullying* berbeda-beda dalam masing-masing aspek yang ada dalam kesejahteraan psikologis. Santri korban *bullying* yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, ialah yang ditandai oleh terpenuhi semua aspek yang ada di dalam kesejahteraan psikologisnya. Sedangkan santri korban *bullying* yang memiliki kesejahteraan yang buruk, ditandai dengan tidak atau kurang tercapainya aspek kesejahteraan psikologisnya.<sup>18</sup>
- Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah keduanya fokus kepada kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Niswah dan Ari ialah penggunaan metode penelitian kualitatif. Sedangkan, pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningrum dkk, yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia” yang dimuat dalam PROFETIKA: Jurnal Studi Islam, tahun 2021. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk memuat dan mengembangkan instrumen kesejahteraan psikologis bagi santri yang dapat digunakan oleh pengurus

---

<sup>18</sup>Zakiyah dan Khusumadewi, “Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Bullying Di Pondok Pesantren Al-Bishri Denanyar Jombang,” *Jurnal BK UNESA* 14 no. 1 (2024): 34-43.

pondok untuk mempertimbangkan cara meningkatkan kesejahteraan psikologis pada santri. Hasil dari penelitian terdahulu adalah pengembangan instrumen Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia memiliki nilai dengan skor Cronbach Alpha sebesar 0,895 yang memiliki arti instrumen tersebut memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.<sup>19</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sebelumnya adalah memiliki persamaan fokus penelitian pada kesejahteraan psikologis santri. Perbedaannya adalah pada penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pengembangan alat ukur. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian studi korelasi untuk mengetahui hubungan *Self affirmation* terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri di pondok pesantren.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoaribowo dkk, yang berjudul “Penerapan *Self affirmation* terhadap Penurunan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Akhir” yang dimuat dalam Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan), tahun 2020. Tujuan dari penelitian terdahulu ini ialah untuk mengetahui pengaruh penerapan *Self affirmation* dalam menurunkan *Body Dissatisfaction* pada remaja. Pada penelitian terdahulu, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara penerapan *Self affirmation* terhadap penurunan *Body Dissatisfaction* dari hasil uji Mann Whitney yang

---

<sup>19</sup>Prasetyaningrum et al., “Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia,” *Profetika: Jurnal Studi Islam* 23 no. 1 (2021): 86-97.

menunjukkan  $P$  value=0.000 ( $P$  value $<\alpha=0,05$ ). Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah variabel independen (X) yang sama yaitu *Self affirmation*.<sup>20</sup> Perbedaannya, pada penelitian terdahulu oleh Siswoaribowo menganalisa pengaruh *Self affirmation* dengan *Body Dissatisfaction*, selain itu penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian eksperimen. Sedangkan pada penelitian ini, berfokus pada hubungan korelasi antara *Self affirmation* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Awal di Pondok Pesantren, serta menggunakan metode penelitian kuantitatif studi korelasional.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Yan dkk, yang berjudul “*Effects of a self-affirmation intervention among Chinese adolescent during the COVID-19 pandemic: A large-scale randomized controlled trial*” yang dimuat dalam International Association of Applied Psychology, tahun 2024. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk memberikan evaluasi empiris dari intervensi dalam mempromosikan kesejahteraan dan mengurangi tekanan psikologis di kalangan remaja Cina selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian terdahulu, menemukan bahwa intervensi *Self affirmation* meningkatkan kepuasan hidup siswa, kesehatan mental, dan harga diri. Serta mengurangi penurunan tujuan hidup pada remaja.<sup>21</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah persamaan variabel

---

<sup>20</sup>Danika Siswoaribowo, Muhammad Taukid, dan Dellia Paramita, “Penerapan *Self affirmation* Terhadap Penurunan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja,” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 11, no. 2 (2020): 285–95, [www.stikes-khkediri.ac.id](http://www.stikes-khkediri.ac.id).

<sup>21</sup>Wei Yan et al., “*Effects of a Self-Affirmation Intervention among Chinese Adolescents during the COVID-19 Pandemic: A Large-Scale Randomized Controlled Trial*,” *Applied Psychology: Health dan Well-Being* 16, no. 3 (2024): 1100–1121, <https://doi.org/10.1111/aphw.12516>.

independen (X) yaitu *Self affirmation*. Perbedaannya, pada penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh intervensi *Self affirmation* selama pandemi COVID-19 pada remaja di China. Sedangkan, penelitian ini berfokus pada hubungan *Self affirmation* dengan kesejahteraan psikologis remaja di pondok pesantren.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Easterbrook dkk, yang berjudul “*Self-Affirmation theory in Educational Context*” yang dimuat dalam *Journal of Social Issues*, tahun 2021. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk mengulas literatur tentang teori *Self affirmation* dalam konteks Pendidikan, memberikan Gambaran umum mengenai heterogenitas dalam efektivitas intervensi afirmasi, metode implementasi, moderator potensial dan proses yang mendasarinya.<sup>22</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah variabel independen (x) yang digunakan sama yaitu *Self affirmation* dan berfokus pada konteks pendidikan. Perbedaannya pada penelitian terdahulu menggunakan metode literature research untuk menjabarkan *Self affirmation* di konteks pendidikan. Sedangkan penelitian ini, menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan *Self affirmation* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja dalam konteks pondok pesantren.
9. Penelitian yang dilakukan oleh Yang dkk, yang berjudul “*Randomised Controlled Trial of Self-Affirmation Intervention On Students’ Academic*

---

<sup>22</sup>Matthew J. Easterbrook, Peter R. Harris, dan David K. Sherman, “*Self-Affirmation Theory in Educational Contexts*,” *Journal of Social Issues* 77, no. 3 (September 1, 2021): 683–701, <https://doi.org/10.1111/josi.12459>.

*Performance: Promising Impacts on Students from Migrant Hukou Status* yang dimuat dalam jurnal *Psychological Research dan Behaviour Management*, tahun 2023. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk menganalisa pengaruh *Self affirmation* terhadap nilai akademik pada murid migrasi dari kelas bawah, serta mekanisme psikologis yang melatarbelakangi fenomena tersebut. Hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Self affirmation* secara signifikan meningkatkan nilai tes bahasa inggris siswa kelas bawah dibandingkan siswa kelas atas, serta efek positif yang dimediasi oleh pengurangan ancaman stereotip.<sup>23</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah menggunakan variabel independen (X) yang sama yaitu *Self affirmation*. Perbedaannya adalah pada penelitian terdahulu berfokus pada pengaruh *Self affirmation* terhadap performa akademik pada siswa migrasi dari kelas bawah. Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada hubungan *Self affirmation* terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri di pondok pesantren.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Widad dan Idawati, yang berjudul “Afiriasi Positif Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* di MA Al-Qur’an La Raiba Hanifida Bdanung Diwek Jombang” yang dimuat dalam *Urwatul Wutsqo, Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, tahun 2023. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap peningkatan self efficacy pada siswa. Hasil dari penelitian

---

<sup>23</sup>Jilong Yang et al., “*Rdanomised Controlled Trial of Self-Affirmation Intervention on Students’ Academic Performance: Promising Impacts on Students from Migrant Hukou Status*,” *Psychology Research dan Behavior Management* 16, no. August (2023): 3607–3621, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S419112>.

terdahulu ini adalah terdapat pengaruh afirmasi diri dalam peningkatan self efficacy pada siswa. Peningkatan self efficacy ini ditunjukkan dari meningkatkan kepercayaan diri dalam menyampaikan gagasan secara lugas dan sistematis.<sup>24</sup> Persamaan penelitian ini pada penelitian terdahulu adalah penelitian yang menggunakan afirmasi sebagai variabel independen (X). Perbedaannya pada penelitian terdahulu berfokus pada self efficacy dan metode penelitian yang digunakan merupakan metode kualitatif. Sedangkan pada penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian studi korelasional untuk mengetahui hubungan *Self affirmation* terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri di pondok pesantren.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi variabel yang akan diteliti yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang dapat diamati.<sup>25</sup> Adapun definisi operasional pada penelitian ini, antara lain:

### 1. Remaja Putri Awal

Remaja putri awal dimulai dari usia 12 tahun sampai 15 tahun dimana pada tahap ini seorang individu mulai mengalami perubahan fisik, mental serta ketertarikan dengan lawan jenis.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup>Zuha El Widad dan Khoirotul Idawati, "Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA Al-Qur'an La Raiba Hanifida Bdanung Diwek Jombang," *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 12, no. 1 (2023): 93–111, <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i1.859>.

<sup>25</sup>Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, "*Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah*," (2021): 1-133.

<sup>26</sup>Elizabeth B. Hurlock, *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 5th ed. (Penerbit Erlangga, 1980), hal 205.

## 2. *Self affirmation*

*Self affirmation* adalah suatu sistem yang ada didalam diri seorang individu, yang memiliki peran untuk menegaskan diri ketika diri merasa bahwa integritas dirinya merasa terancam karena suatu hal. *Self affirmation* ini mencakup skala ukur afirmasi diri, frekuensi praktik dan efek yang dirasakan setelah melakukan afirmasi. Dalam penelitian ini, *Self affirmation* menjadi variabel bebas atau independen (X) yang mempengaruhi variabel terikat (Y).

## 3. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah keadaan dimana seorang individu dimana mencakup beberapa aspek dalam kesejahteraan psikologis diantaranya yaitu: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Dalam penelitian ini, teori Kesejahteraan psikologis sebagai variabel yang dipengaruhi atau variabel terikat (Y).<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup>Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life," *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4 (1995): 99–104, <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.