

Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari *Virtue Transcendence* dan *Coping Stress*

Nurul Faqih

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta

nfaqih91@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of virtue transcendence and coping stress variables on subjective well-being of young students in Indramayu. A sample of 424 adolescents were taken from three Islamic boarding schools in Indramayu, the technique of taking data using simple random sampling. Measuring instruments used to measure subjective well-being in this study are the FS (Flourishing Scale) and SPANE (Scale of Positive and Negative Affect) developed by Diener & Diener (2009), the measuring instrument used to measure virtue transcendence is VIA- The IS (Values in Action Inventory of Strengths) developed by Peterson & Seligman (2004), and the measuring tool for measuring coping stress is the ways of coping developed by Lazarus and Folkman (1984) in the form of self reports. The major hypothesis test results from this study are that there is a significant effect of virtue transcendence and coping stress on subjective well-being with a value of R^2 ; 0.361 (36.1%) and p -value; 0,000.

Key Word: *Subjective well-being, virtue transcendence, coping stress*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel *virtue transcendence* dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja santri di Indramayu. Sampel berjumlah 424 remaja yang diambil dari tiga pondok pesantren di Indramayu, teknik pengambilan data menggunakan *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* pada penelitian ini adalah FS (*Flourishing Scale*) dan SPANE (*Scale of Positive and Negative Affect*) yang dikembangkan oleh Diener & Diener (2009), alat ukur yang digunakan untuk mengukur *virtue transcendence* adalah VIA-IS (*Values in Action Inventory of Strengths*) yang dikembangkan oleh Peterson & Seligman (2004), dan alat ukur untuk mengukur *coping stress* yaitu *ways of coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) berbentuk *self report*. Hasil uji hipotesis mayor dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan *virtue transcendence* dan *coping stress* terhadap *subjective well-being* dengan nilai R^2 ; 0.361 (36,1%) dan p -value; 0.000.

Kata Kunci: *Subjective well-being, virtue transcendence, coping stress*

Pendahuluan

Santri di pondok pesantren memiliki jadwal kegiatan yang padat, mengonsumsi makanan yang sama, dan melakukan rutinitas harian yang sama. Akan tetapi beberapa hal yang sama tersebut tidak membuat santri memiliki kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang sama pula. Dalam kehidupan santri, tidak jarang terjadi tekanan internal, seperti rasa tidak nyaman dan tidak aman. Juga tekanan eksternal, seperti konflik antar teman sebaya dan jadwal kegiatan yang padat.

Tentunya banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan santri selain tekanan internal dan eksternal, sandang, pangan, papan, dan jadwal kegiatan (A'yun, Tentama, & Situmorang 2010) dan (Said, 2015). Secara umum, santri di pondok pesantren berada pada usia remaja. Menurut Hurlock (2004), masa remaja dimulai dari usia 13 sampai 18 tahun.

Diener et al. (1999) menuturkan bahwa seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. *Subjective well-being* dapat diketahui dari perasaan bahagia. Kesejahteraan subyektif (SWB) adalah istilah ilmiah psikologi untuk kebahagiaan dan kepuasan hidup, berpikir dan merasakan bahwa hidup berjalan baik, tidak buruk (Diener, 2016).

Subjective well-being berawal dari kata “*well-being*”. Diener, Helliwell, & Kahneman (2010) menggunakan kata “*well-being*” sebagai kata yang paling inklusif, yang berarti “kondisi baik”. Dengan demikian kesejahteraan diartikan secara objektif, seperti kondisi sehat dan aman secara lahir maupun batin, serta konsep yang terkait dengan *eudaimonia* (kehidupan yang dijalani dengan baik). Lalu Diener, Helliwell, & Kahneman (2010) menggunakan kata “*subjective well-being*” ketika secara khusus merujuk pada “kesejahteraan subjektif” yang mengarah kepada evaluasi kognitif kehidupan secara menyeluruh dan pengalaman afek emosi positif, seperti bahagia, senang, ceria, dan damai (Diener, Helliwell, & Kahneman, 2010 (dalam Diener et al. 1999). Diener, Lucas, & Oishi (2018) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai berbagai macam jenis evaluasi subjektif dari kehidupan individu, yang didalamnya termasuk evaluasi kognitif dan evaluasi afektif. *Subjective well-being* merupakan cerminan dari evaluasi kualitas hidup seorang yang dilihat dari sudut pandang, atau perspektif orang itu sendiri.

Dalam jurnal yang berjudul “*Happiness: The Science of Subjective Well-Being*” yang ditulis oleh Diener (2016), faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif secara umum diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu sebagai berikut : penyebab internal (faktor genetika, kepribadian dan temperamen, perspektif, dan ketahanan.), penyebab eksternal (sumber daya materi yang memadai, sumber daya sosial yang memadai, dan masyarakat yang diinginkan). Selain ketujuh tersebut, ada beberapa faktor yang diketahui mempengaruhi kesejahteraan subjektif, adalah sebagai berikut : *coping stress* (Tyas dan Savira, 2017), *tend and befriend* (Taylor, 2011), *sosial support* (Diener, 2009), dan *virtue transcendence* (Hwang H. L., Tu C. T., dan Chan, H. S., 2018).

Relevan hasil wawancara pada tanggal 16 Desember 2018 dari empat santri laki-laki dan empat santri perempuan yang masih aktif menjadi santri di ponpes X dari tahun 2012 hingga saat ini. Lebih tepatnya, mereka telah menjadi santri selama enam tahun. Melalui *handphone* salah seorang guru, santri tersebut menuturkan bahwa mereka masih bertahan dan merasakan kesejahteraan di pondok pesantren karena beberapa alasan yaitu; pertemanan yang hangat dan nyaman karena susah senang bersama, mampu menyelesaikan masalah dan mampu menangani stres, rasa syukur dan merasakan kedekatan dengan sang maha pencipta, banyak kegiatan yang masing-masing mereka sukai, (seperti: melukis, menggambar grafiti, marawis, *marching band*, berpidato, dll.), jarang mendapatkan hukuman, mampu mengatur waktu, dikenal di kalangan lawan jenis dan guru, serta mampu memenuhi harapan mereka (seperti dapat melakukan shalat Sunnah Duha setiap hari dan dapat menekuni apa yang mereka harapkan).

Faktor-faktor pada fenomena tersebut berkaitan dengan beberapa konstruk psikologi. Penulis memfokuskan pada dua hal yaitu *virtue transcendence* (*Appreciation of beauty and excellence, hope, gratitude, humor, dan spiritual*) dan *coping stress* (*emotional focused, problem focused, dan sosial support*). Penulis mengangkat beberapa faktor tersebut untuk membuktikan apakah faktor-faktor tersebut menjadi penyebab bervariasinya kesejahteraan subjektif pada santri di pondok pesantren.

Transcendence memiliki makna yaitu, komponen psikologis, baik proses maupun mekanisme yang menggambarkan hubungan individu dengan alam semesta, bahwa setiap individu mampu menempa hubungan dengan alam semesta yang lebih besar, sehingga memberi makna kehidupan (Peterson & Seligman, 2004). (Hwang, Tu, dan Chan (2018) dalam penelitiannya bertujuan mengetahui apakah *transcendence* berhubungan dengan *subjective well-being*. Menggunakan 276 sampel perawat. Dengan teknis analisis *structural equation modeling* (SEM) dan estimasinya menggunakan *maximum likelihood*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa transendensi staf perawat berhubungan dengan kesejahteraan mereka.

Nashriyanti dan Arjanggal (2016) menganalisis hubungan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan subjektif pada santri di pondok pesantren. Menggunakan sampel 74 santri remaja. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan dan syukur dengan kesejahteraan subjektif pada santri remaja pondok pesantren. Dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Penelitian ini mendukung analisa penulis terhadap variabel *transcendence* yang menyatakan bahwa rasa syukur dapat membuat santri sejahtera secara subjektif.

Yue, Leung, & Hiranandani (2016) dalam penelitiannya menguji hubungan antara humor, gaya humor, dan kebahagiaan subyektif di antara sampel 166 mahasiswa di Hong Kong dan 159 siswa di Guangzhou. Hasil penelitian menunjukkan bahwa humor dewasa berkorelasi positif dengan humor afiliatif, humor yang meningkatkan diri, dan kebahagiaan subjektif dalam sampel Hong Kong dan Guangzhou. Dengan implikasinya, siswa Tionghoa yang sangat suka bermain lebih suka menggunakan humor afiliatif dan *self-enhancing* untuk menghibur diri dan orang lain. Penelitian ini dipakai sebagai penguat fenomena tentang apa yang terjadi di lingkungan pertemanan santri di pondok pesantren karna ketika santri dihadapkan pada lingkungan dengan selera humor yang menarik yang membawa suasana menjadi hangat dan menyenangkan maka hal tersebut menjadi salah satu faktor santri bertahan dan sejahtera secara subjektif.

Ellison dan Fan (2007) dalam penelitiannya berfokus dalam konseptualisasi dan pengukuran agama dan spiritualitas, yang menggunakan skala *The Daily Spiritual Experience Scale* (DSES). Menggunakan data pada tahun 1998 dan 2004 Survei Sosial Umum NORC. Hasil menunjukkan hubungan positif yang kuat antara DSES dan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, DSES tampaknya hanya memiliki sedikit pengaruh negatif.

Coping stress mengacu pada perilaku kognitif yang sadar dan upaya perilaku untuk mengatur (mengurangi, meminimalisir, mengatasi atau mentoleransi) tuntutan internal dan eksternal dari interaksi individu dan lingkungan yang dinilai sebagai keadaan berat melebihi kemampuan yang dimiliki individu (stres) (Lazarus dan Folkman, 1984). Tyas dan Savira (2017) dalam penelitiannya yang bertujuan mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa luar Jawa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara coping stres dengan *subjective well-being* pada mahasiswa luar Jawa. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai

signifikansi pada variabel *coping stress* dan *subjective well-being* kurang dari 0.05 yaitu $p=0.00$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* dengan koefisien korelasi sebesar 0.604 atau sebesar 60,4%.

Seorang santri yang memiliki *transcendence* dan *coping stress* yang tinggi akan merasakan berbagai efek positif yang dituangkan melalui pikiran, perasaan dan perilaku dalam kegiatan sehari-hari. Efek positif yang ditampilkan merupakan tanda dari kesejahteraan subjektif santri.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja santri MTs dan MA yang masih aktif di pondok pesantren yang ada di Indramayu. Sebaran pengambilan sampel terdapat pada tiga pondok pesantren dari 12 pesantren yang ada di Indramayu, yaitu pondok pesantren Al-Islah yang berada di desa Balongan, pondok pesantren Al-Mu'minien yang berada di desa Lohbener, dan pondok pesantren As-Sakienah yang berada di desa Sliyeg. Total sampel yang didapat dalam penelitian ini sebanyak 430 orang. Pengambilan sampel yang dilakukan dengan teknik *simple random sampling*.

Adapun variabel operasional pada penelitian ini terdapat sembilan variabel, yaitu sebagai berikut ;

(1) *Subjective well-being*, sebagai berbagai macam jenis evaluasi subjective dari kehidupan individu, yang didalamnya termasuk evaluasi kognitif dan evaluasi efektif. *Subjective well-being* merupakan cerminan dari evaluasi kualitas hidup seorang yang dilihat dari sudut pandang, atau perspektif orang itu sendiri (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Diener, yaitu *floureshing scale* untuk mengukur aspek kognitif yang berjumlah delapan variabel dan alat ukur *scale of positive and negative* untuk mengukur aspek afektif yang berjumlah 12 item.,

(2) *Appreciative of beauty and excellence*, kekuatan karakter ini sebagai pengalaman emosional kagum atau heran di hadapan keindahan dan keunggulan (Peterson & Seligman, 2004). Pengukurannya menggunakan alat ukur *value in action inventory* (VIA-I) yang dikembangkan oleh Park, Peterson dan Seligman (2004) yang berjumlah lima item.,

(3) *Hope*, berkaitan dengan bagaimana seseorang menetapkan target atau keinginan serta beradaptasi dengan tantangan dalam hidupnya, harapan berkontribusi terhadap kebermaknaan dan umur panjang (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). Pengukurannya menggunakan alat ukur VIA-I yang dikembangkan oleh Park, Peterson dan Seligman (2004) yang berjumlah lima item.,

(4) *Gratitude*, yaitu rasa terima kasih sebagai respon terhadap suatu pemberian. Individu dengan character ini dapa menyadari dan bersyukur atas segala hal yang telah terjadi dalam hidupnya, serta selalu menyempatkan waktu untuk mengucapkan rasa syukur. Pengukurannya menggunakan alat ukur VIA-I yang dikembangkan oleh Park, Peterson dan Seligman (2004) yang berjumlah lima item.,

(5) *Humor*, yaitu individu yang senang tertawa, bergurau, membuat lelucon, ataupun menghibur orang lain. Secara keseluruhan, humor dapat diartikan sebagai pikiran yang menyenangkan, pandangan yang membahagiakan yang memungkinkan individu untuk melihat sisi positif dari suatu hal (Peterson & Seligman, 2004). Pengukurannya menggunakan alat ukur VIA-I yang dikembangkan oleh Park, Peterson dan Seligman (2004) yang berjumlah lima item.,

(6) *Spiritualitas*, yaitu suatu karakter yang membuat individu memiliki kepercayaan tentang adanya sesuatu yang lebih besar dari alam semesta ini. Hal ini sering digambarkan sebagai Tuhan (Peterson & Seligman (2004). Pengukurannya menggunakan alat ukur VIA-I yang dikembangkan oleh Park, Peterson dan Seligman (2004) yang berjumlah lima item.,

(7) *Emotional Focused*, yaitu mengelola keadaan yang dianggap sebagai tekanan dengan cara berfokus pada emosinya (Lazarus dan Folkman, 1988). Pengukurannya menggunakan alat ukur *ways of coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1988) yang berjumlah empat item.,

(8) *Problem Focused*, yaitu mengelola keadaan yang dianggap sebagai tekanan dengan cara berfokus pada masalahnya (Lazarus dan Folkman, 1988). Pengukurannya menggunakan alat ukur *ways of coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1988) yang berjumlah tiga item.,

(9) *Support social*, yaitu mengelola keadaan yang dianggap sebagai tekanan dengan cara mencari dukungan orang lain (Lazarus dan Folkman, 1988). Pengukurannya menggunakan alat ukur *ways of coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1988) yang berjumlah tiga item.

Hasil

Hasil Analisis Data Demografi

Responden penelitian ini adalah remaja santri di Indramayu, dengan jumlah keseluruhan sampel yang valid sebanyak 424 responden dari 430 responden. Secara rinci akan diuraikan pada chart berikut:

Tabel 4.1. Variabel Demografi

Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	218	51%
Perempuan	206	49%
Usia		
11-14	220	52%
15-18	204	48%
Instansi		
Al-Islah	92	21%
Al-mu'minien	233	56%
As-sakienah	99	23%
Jenjang		
MTs	229	54%
MA	195	46%

Dari tabel diatas diketahui, terdapat tiga variabel demografi yaitu; jenis kelamin, usia, instansi, dan jenjang sekolah. Pada variabel jenis kelamin perbandingan presentase populasinya hanya beda dua persen saja, yaitu 51% populasi laki-laki dan 49% populasi perempuan. Sedangkan pada variabel instansi terdapat tiga lokasi ponok pesantren, yaitu; Al-Islah, Al-Mu'minien, dan As-sakienah. Perbedaan presentase populasinya sangat variatif, populasi yang mendominasi yaitu dari instansi pondok pesantren Al-mu'minien dengan jumlah populasi sebanyak 233 remaja santri.

Hasil Uji Hipotesis

Langkah pertama penulis melihat besaran *R square* (R^2) untuk mengetahui berapa persen (%) *varians dependent variable* yang dijelaskan oleh *independent variable*. Selanjutnya untuk lebih jelasnya mengenai nilai *R square*, penulis menyajikan output hasil analisis yang dibantu dengan aplikasi SPSS, dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

Tabel 4.5. R-Square

Model	R	R Square (R^2)	Std. Error of the Estimate
1	0.601	0.361	7.02368

a. Predictors: (Constant), APPRESI, HUMOR, SPIRITUAL, EMOTION, SUPPORT, GRATITUDE, PROBLEM, HOPE

b. Dependent Variable: SWB

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa perolehan R^2 adalah sebesar 0.361 atau 36,1%. Artinya proporsi varian dari *Subjective Well-being* yang dijelaskan oleh *independent variable* yaitu sebesar 36.1%. Adapun sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Selanjutnya untuk melihat signifikansi pengaruh semua IV terhadap DV dapat dilihat pada tabel 4.6 pada kolom sig. Sedangkan untuk melihat perbandingan nilai keseluruhan regresi dan residual dapat dilihat pada kolom F.

Tabel 4.6. ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	11563.081	8	1445.385	29.299	0.000 ^b
Residual	20472.812	415	49.332		
Total	32035.893	423			

a. Dependent Variable: SWB

b. Predictors: (Constant), APPRESI, HUMOR, SPIRITUAL, EMOTION, SUPPORT, GRATITUDE, PROBLEM, HOPE

*) signifikan pada level 0.05

Diketahui dari tabel diatas terdapat empat variabel yang signifikan, yaitu *gratitude*, *humor*, *spiritual*, dan *emotional*. Penjelasan dari nilai koefisien regresi yang diperoleh dari masing-masing *independent variable* adalah sebagai berikut:

1. *Gratitude*, memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,212 dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Dengan ketentuan *p-value* kurang dari 0,05, maka variabel *gratitude* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* (*dependent variable*). Sehingga hipotesis minor yang menyatakan “ada pengaruh yang signifikan *gratitude* terhadap *subjective well being*” tidak ditolak. Sedangkan arah pengaruhnya adalah positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi karakter *gratitude* santri, maka *subjective well-being* santri pun semakin tinggi.
2. *Humor*, memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,111 dengan nilai *p-value* sebesar 0,015. Dengan ketentuan *p-value* kurang dari 0,05, maka variabel *humor* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* (*dependent variable*). Sehingga hipotesis minor yang menyatakan “ada pengaruh yang signifikan *humor* terhadap *subjective well being*” tidak ditolak. Sedangkan arah pengaruhnya adalah positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *humor*, maka *subjective well-being* semakin tinggi.
3. *Spiritual*, memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,130 dengan nilai *p-value* sebesar 0,009. Dengan ketentuan *p-value* kurang dari 0,05, maka variabel *spiritual* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* (*dependent variable*). Sehingga hipotesis minor yang menyatakan “ada pengaruh yang signifikan *spiritual* terhadap *subjective well being*” tidak ditolak. Sedangkan arah pengaruhnya adalah positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *spiritual* santri, maka *subjective well-being* semakin tinggi.
4. *Emotional focused*, memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,101 dengan nilai *p-value* sebesar 0,027. Dengan ketentuan *p-value* kurang dari 0,05, maka variabel *Emotional* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* (*dependent variable*). Sehingga hipotesis minor yang menyatakan “ada pengaruh yang signifikan *emotional focused* terhadap *subjective well being*” tidak ditolak. Sedangkan arah pengaruhnya adalah positif,

sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *emotional focused*, maka *subjective well-being* semakin tinggi.

Diskusi

Hasil analisis menunjukkan secara umum variabel *virtue transcendence* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Toner et al. (2012) yang meneliti tentang struktur kekuatan karakter dikalangan remaja terhadap kesejahteraan subjektif menggunakan alat ukur *The Values in Action Inventory* (VIAI), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa secara independen berhubungan dengan kesejahteraan dan salah satu implikasi kebahagiaan pada remaja.

Terdapat lima aspek dalam *virtue transcendence*, yang berpengaruh signifikan dan arah pengaruhnya positif, ada tiga aspek, pertama adalah karakter *gratitude*, kedua adalah *spiritual*, dan ketiga adalah *humor*, artinya semakin tinggi nilai ketiga variabel tersebut pada seseorang maka semakin tinggi pula *subjective well-being* remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yue, Leung, & Hiranandani (2016), Nashriyanti dan Arjanggi (2016), serta Ellison dan Fan (2007) bahwa ketiga variabel tersebut memiliki hubungan secara positif meningkatkan kebahagiaan subjektif. Selain ketiga variabel tersebut, variabel lainnya pada *virtue transcendence* juga berpengaruh, akan tetapi tidak signifikan. Jika melihat pada fenomena yang terjadi pada santri di pondok pesantren. Dalam keseharian santri banyak ilmu yang mempelajari rasa syukur, salah satu contohnya adalah ketika makan, santri memakan makanan apa adanya, dan akan terasa nikmat jika bersama teman. Untuk variabel *spiritual* mungkin sudah tak asing mengapa variabel tersebut berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif, karena tiap waktu pada kegiatan keseharian santri terdapat aspek *spiritual*, seperti beribadah kepada Allah. Terlihat kontras bahwa santri yang karakteristik humornya tinggi terlihat lebih bahagia dengan muka periang dan tidak kaku jika dibandingkan dengan santri yang humornya rendah.

Selanjutnya pada variabel *coping stress* secara umum berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tyas dan Savira (2017), dengan hipotesis ada hubungan *coping stress* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa luar jawa. Dari penelitian tersebut mendapatkan nilai *R-square* sebesar 0.604 dan memiliki nilai *p-value* sebesar 0.000, oleh karena itu hipotesis penelitian tersebut diterima, bahwa adanya pengaruh *coping stress* dengan *subjective well-being*. Jika melihat dari fenomena yang terjadi pada subjek penelitian pada penelitian ini, memang cocok. Tekanan emosional dan ketegangan fisik yang menyertai *stress* tidak nyaman, membuat para remaja santri termotivasi untuk melakukan hal-hal yang menurut mereka mampu mengurangi *stress*, tentunya agar santri dapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif masing-masing.

Pada variabel *coping stress* terdapat 3 aspek, akan tetapi yang berpengaruh secara independen terhadap *subjective well-being* hanya aspek *emotional focused*. Pada keseharian di lingkungan pondok *coping stress* sangatlah penting, tentang keunikan individu memilih cara untuk meminimalisir *stress*-nya. Apakah dengan fokus kepada peredaman emosinya, berfokus pada menyelesaikan masalah yang dialaminya, atau malah mencari bantuan sekitar untuk meminimalisir *stress*-nya. Pada penelitian ini yang berpengaruh signifikan hanya aspek emosional, pada kenyataannya santri kebanyakan lebih memilih fokus pada emosionalnya untuk meminimalisir *stress*-nya. Adapun sebab mengapa hanya emosional, karena pada kehidupan santri sulit untuk

mencari *quality time*, waktu untuk mengatasi tekanan-tekanan yang ada, apalagi untuk menyelesaikan masalah pribadi, karena padatnya kegiatan di pondok pesantren membuat ruang untuk mengelola tekanan sangat terbatas. Oleh karena itu, yang terpraktis bagi santri untuk meminimalisir *stress* adalah berfokus pada emosionalnya, seperti bersenang-senang bersama teman dan menyenangkan diri sendiri.

Daftar Pustaka

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. [Doi.org/10.1525/collabra.115](https://doi.org/10.1525/collabra.115)
- Diener et al. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. the american psychological association, Inc. *Psychological Bulletin*, 125. (2). 276-302. Doi; 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Hurlock, Elizabeth B. (2004). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi ke 5*. Jakarta. Erlangga.
- Hwang H. L., Tu C. T., & Chan, H. S. (2018). Selftranscendence, caring and their associations with wellbeing. *Journal of Advanced Nursing*. Doi10.1111 jan.13937
- Nashriyanti R. N. & Arjangi R. (2016). Peran pemaafan dan rasa syukur terhadap kesejahteraan spiritual pada santri remaja pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 11 (1), 77-92. [Doi.org/10.30659/p.11.1.77-92](https://doi.org/10.30659/p.11.1.77-92)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Said, Mohammad. (2015). Strategi coping santri baru: Studi kasus di ponpes Al-amin Mojokerto. *Seminar dan Psikologi Kemanusiaan*. ISBN: 978-979-796-324-8. Diakses dari (<http://mpsi.umm.ac.id/files/file/206-210%20Moch%20Said.pdf>)
- Taylor, Shelley E. (2011). *Tend and befriend theory*. California: University of california. los angeles.
- Toner et al. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence structure and correlates of the values in action inventory of strengths for children. *Journal of Personality and Individual Differences*. 52, 637–642. [Doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014)

- Tyas W. C. & Savira S. I. (2017). Hubungan antara coping *stress* dengan subjective well-being pada mahasiswa luar jawa. Character. *Jurnal psikologi pendidikan*. 04, 2. Diakses dari (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/viewFile/19940/18188>)
- Yue D. A., Leung C., & Hiranandani N. A. (2016). Adult playfulness, humor styles, and subjective happiness. *Journal of Adult*. 0(0) 1–11. Doi: 10.1177/0033294116662842.