

Skala Resiliensi Pada Santri Akhir di Pondok Pesantren Modern

Khurun In Amaliyah^{a*}, Nailul Fauziah^b

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Diponegoro, Indonesia

*Khuruninamaliyah@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Resilience is an individual's capacity to overcome adversity and survive psychological stress. This resilience reflects the ability to bounce back and take advantage of opportunities. In the context of this study, resilience is used to measure the level of resilience in final students who have become students at the boarding school. Where previously children who had a life that could be controlled by themselves, when they were in boarding schools, children would experience changes in schedules, habits, environment and adaptation to everything that was final and different from before. Thus this study was made to be able to measure the resilience of santri using Reivich and Shatte's theory which is explained by seven factors which are the main or dominant components of resilience including; emotion regulation, impulse control, optimism, causal relationships, empathy, self-efficacy, and reaching out. This study uses a quantitative approach and based on the results of this study, the measuring instruments developed by researchers have met psychometric standards. There are several series of analysis that researchers do, namely by testing the readability of the items to four expert judgments, which resulted in 56 questions and then testing the measuring instrument to 50 final students who meet the criteria. The main data collection of the measuring instrument resulted in a Cronbach's alpha of 0.909 and it can be said that the measuring instrument is reliable. While the r count is more than 0.300 which means that 34 statement items are declared valid.

Key Words: Measurement tool, Final Student, Resilience, Scale

ABSTRAK

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk mengatasi kesulitan dan bertahan dari segala tekanan psikologis. Resiliensi ini memiliki cerminan kemampuan untuk bangkit Kembali dan memanfaatkan peluang. Dalam konteks penelitian ini resiliensi digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi pada santri akhir yang telah menjadi santri di pondok pesantren. Yang mana sebelumnya anak yang memiliki kehidupan yang dapat di control dengan dirinya sendiri, ketika berada di pondok pesantren anak akan mengalami perubahan jadwal, kebiasaan, lingkungan serta adaptasi dengan segala hal yang akhir dan berbeda dari sebelumnya. Dengan demikian penelitian ini dibuat untuk dapat mengukur resiliensi santri dengan menggunakan teori Reivich dan Shatte yang dijelaskan dengan tujuh faktor yang menjadi komponen utama atau dominan utama resiliensi antara lain; regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, hubungan sebab akibat, empati, efikasi diri, dan reaching out. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan berdasarkan hasil penelitian ini, alat ukur yang di peneliti kembangkan telah memenuhi standar psikometri. Ada beberapa rangkaian analisis yang peneliti lakukan yaitu dengan menguji keterbacaan butir soal kepada empat expert judgement, yang menghasilkan 56 butir pertanyaan dan kemudian menguji alat ukur kepada 50 santri akhir yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data utama alat ukur menghasilkan cronbach's alpha sebesar 0,909 dan dapat dikatakan alat ukur reliabel. Sedangkan r hitung lebih dari 0,300 yang dapat diartikan bahwa ada 34 item pernyataan dinyatakan valid.

Kata kunci: Alat ukur, Santri akhir, Skala, Resiliensi

Pendahuluan

Kegiatan pembelajaran di pondok pesantren ini memiliki waktu yang tak terbatas dalam setiap hari, kegiatan santri dilakukan dengan mandiri. Sebagai santri yang tinggal di pondok pesantren tentunya kehidupannya menyesuaikan peraturan yang telah ditetapkan seperti cara mengatur ibadahnya, kegiatan akademik, makannya, keuangan, kesehatan, jam istirahatnya, dan juga masalah psikologis serta masalah sosial yang sedang dihadapinya (Fatimah,2016). Dalam penelitian (Chairani & Subandi, 2010) menyebutkan bahwa fenomena di pondok pesantren saat ini adalah santri tidak lagi memperdulikan peraturan yang berlaku, santri memiliki anggapan adanya peraturan itu untuk dilanggar.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada sepuluh santri akhir, menunjukkan bahwa saat mendapati permasalahan di pondok pesantren 5 santri masih memiliki ketergantungan dengan kedua orang tuanya. Permasalahan apapun ia tetap bergantung dengan kedua orangtuanya, dan permasalahan yang sering terjadi yakni adaptasi dengan lingkungan baru. Namun perihal adaptasi sendiri mereka tidak begitu mempermasalahakan karena dalam lingkup pondok pesantren ini memiliki peraturan dan cara khusus untuk memberikan kenyamanan kepada santri baru.

Lima santri akhir yang memecahkan permasalahannya dengan sendirian, karena adanya rasa malu atau tidak enak saat masih bergantung dengan kedua orang tua. Banyak diantara mereka yang menyadari bahwa langkah yang mereka ambil saat keluar dari keadaan yang sulit itu salah, karena lima dari mereka mengatakan bahwa sering keluar dari pondok pesantren tanpa izin saat merasa penat. Permasalahan yang dihadapi juga bermacam-macam, mulai dari masalah di sekolah, organisasi bagi yang mengikuti, dan juga permasalahan pesantren.

Santri yang juga merangkap sebagai siswa di sekolahan tentunya memiliki tanggung jawab ganda, selain bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Santri yang merangkap sebagai siswa juga harus menyelesaikan tugas sekolah dan tugas pesantrennya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kusaini (2021) mendapati hasil penelitian bahwa bidang masalah yang mengganggu santri akhir di pondok pesantren rata-rata disebabkan oleh dirinya sendiri, dan yang paling banyak disebabkan pada bidang sosial.

Semua orang di Bumi tidak pernah lepas dari kesulitan; namun, setiap orang diharapkan memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan agar mereka dapat bertahan dan menyesuaikan diri dengan situasi mereka. Dalam situasi stres, remaja harus memiliki kemampuan untuk meningkatkan potensi mereka setelah mengalami tekanan. Perubahan sering menghantui masa remaja dan terkadang menjadi periode yang menantang dalam kehidupan sebelum memasuki masa dewasa (Lating, 2016).

Diungkapkan juga oleh Revich & Shatte (dalam Brooks, 2023) mengungkapkan bahwa "semua orang membutuhkan resiliensi" karena dengan resiliensi seseorang dapat mengatasi tantangan atau trauma dengan cara yang sehat dan produktif. Dalam psikologi positif mengungkapkan bahwa resiliensi termasuk dalam kapasitas seseorang dalam memberikan respon dengan sehat dan produktif saat dihadapkan dengan kesulitan atau trauma, yang diperlukan dalam mengendalikan tekanan sehari-hari atau kemampuan dalam beradaptasi agar tetap teguh dalam situasi yang sulit (Reivich & Shatte, 2002).

Ada tujuh kemampuan yang dapat membentuk resiliensi dan tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan dengan baik, antara lain :

1. Regulasi emosi
Orang yang tangguh memiliki kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang menekankan karena mereka memiliki regulasi emosi yang baik, yang membantu mereka mengontrol emosi, perhatian, dan perilaku mereka.
2. pengendalian impuls
kemampuan seseorang untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tekanan psikologis
3. Optimisme
Seseorang melihat bahwa masa depannya cemerlang dan bahagia
4. Analisis penyebab masalah
kemampuan seseorang untuk secara akurat menemukan masalah.
5. Empati
Mengaitkan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.
6. efikasi diri
Keyakinan bahwa individu mampu memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami secara efektif.
7. *Reaching out.*
Kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan dan mampu meraih aspek positif dari sebuah keterpurukan yang terjadi dalam dirinya

Resiliensi diciptakan sebagai upaya seseorang agar dapat beradaptasi dengan positif dan usaha untuk mendapatkan kembali kesehatan mental dalam dirinya sendiri meskipun keadaan sedang tertekan.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan desain skala likert. Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Dalam pertanyaan aitem yang disusun dengan menggunakan kaidah favorable merupakan pertanyaan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variable dan unfavorable merupakan pertanyaan yang bersifat negatif (tidak mendukung) pada aspek-aspek dalam variabel. Responden dalam penelitian ini memenuhi karakteristik santriwan dan santriwati, dengan total partisipan (N=50) santri, 30 santriwati dan 20 santriwan dengan masa menjadi santri masih akhir kurun waktu kurang dari 6 bulan.

Pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan metode non probability sampling yakni dengan purposive sampling. Kriteria yang harus dipenuhi adalah santriwan atau santriwati, santri akhir dengan kurun waktu kurang dari 6 bulan menjadi santri, santri yang menempuh menjadi sebagai siswa di lembaga pendidikan formal, pada masa sebelumnya belum pernah tinggal di pondok pesantren.

Intrumen dalam penelitian ini adalah skala resiliensi pada santri akhir. Skala ini menggunakan skala likert dengan nilai dari 1 sampai 4. Mengenai skala yang digunakan, peneliti menggunakan skala yang dibuat sendiri dengan menggunakan teori Reivich dan Shatte (2002) dan sebaran aitem sebanyak 56 butir. Analisis data validitas isi menggunakan Aiken's V dengan empat

expert judgement dibidangnya dan untuk hasil uji coba menggunakan JASP. Penggunaan aplikasi JASP memiliki tujuan untuk mendapatkan gambaran nilai reabilitas.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen ukur resiliensi santri akhir

Aspek	Indikator	Aitem
Regulasi emosi	Kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada dibawah tekanan	4
	Individu dapat mengendalikan emosi, perhatian dan perilakunya	4
Kontrol impuls	Mampu mengendalikan impuls yang muncul dari dalam diri	4
	Mampu mengendalikan impuls yang muncul dari orang sekitar	4
Optimisme	Berpikir positif terhadap keadaan yang dihadapi saat ini	4
	Berpikir positif akan keadaan yang akan dihadapi dalam masa deoan	4
Analisis penyebab masalah	Mampu mengidentifikasi masalah	4
	Mampu menemukan solusi masalah	4
Empati	Mampu merasakan kesulitan yang dialami oleh orang lain	4
	Yakin pada kemampuan sendiri untuk membantu kesulitan orang lain	4
Efikasi diri	Yakin pada kemampuan diri sendiri dalam mengatasi tekanan	4

	Keyakinan orang lain pada kemampuan kita dalam mengatasi tekanan	4
<i>Reaching out</i>	Kemampuan mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan	4
	Mengambil aspek positif didalam sebuah permasalahan yang sukar	4
	Jumlah	56

Hasil dan Pembahasan

Arikunto (2010) cara peneliti dalam pengumpulan data yang akan dilakukan. Pengumpulan data dilakukan dengan bermacam sumber, setting, dan cara (Sugiono, 2013). Berdasarkan pada sumber data ada dua jenis yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Pengumpulan data pada setting alami ini seperti dirumah, seminar dan lain-lain. Jika dilihat dari segi pengumpulan data, dilakukan pengumpulan seperti kuesioner, observasi, interview (wawancara) dan gabungan dari ketiganya.

Pengumpulan sampel perilaku resiliensi yang dilakukan dengan mengeksplorasi teori Reivich dan Shatte (2002). Dalam spesifikasi alat ukur peneliti menetapkan alat ukur berbentuk *likert scale* dengan rentang skala 1 hingga 4, yang dimulai dengan yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Dari hasil uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan Aikens'V yang didapatkan dari *expert judgment* agar bisa terdukungnya tujuan pengukuran pada instrumen tertentu (Azwar, 2012), ditemukan bahwa sebanyak 8 butir aitem (1,3,6,9,14,18,30, dan 53) dari 56 butir aitem yang di nyatakan gagal dengan nilai koefisien korelasi aitem kurang dari 0,300. Sugiono (2019) mengungkapkan bahwa aitem dinyatakan valid jika koefisien korelasi aitem dengan jumlah lebih dari 0.3000. artinya ada 48 aitem yang di nyatakan lolos dengan nilai koefisien lebih dari 0.300. Dikatakan serupa oleh (Janna&Herianto,2021) bahwa item yang valid jika koefisiensi korelasi item-totalnya lebih dari 0,300.

Pada analisis uji reabilitas, reliabilitas adalah alat pengumpul data yang digunakan sebagai instrumen yang dapat dipercaya dan sudah tergolong baik (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini dilakukan pengujian reliabilitas dengan menggunakan teknik varians Cronbach Alpha dengan bantuan

program. Pada penelitian ini dilaksanakan dengan tiga kali putaran, untuk mendapatkan hasil correlation lebih dari 0,300 dengan menggugurkan beberapa aitem yang kurang dari 0,300 yang dapat dilihat pada tabel 3. Uji reabilitas skala resiliensi pada santri akhir di pondok pesantren, ditemukan skor alpha-cronbach sebesar 0,909. Koefisien reabilitas dianggap baik jika skor antara 0,800 hingga 0,900. Disisi lain Ardiansyah., dkk (2022) mengungkapkan bahwa reabilitas dianggap memuaskan jika memiliki skor minimal 0,900. Sehingga dalam peneliyan ini dapay dilihat bahwa skaa layak dan reliable. Dan Menurut Eisingerich dan Rubera (2010) nilai tingkat minimum pada kendala Cronbach's Alpha adalah 0,70.

Table 2. Hasil uji reabilitas

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	0.909	0.909
95% CI lower bound	0.873	0.867
95% CI upper bound	0.945	0.940

Tabel 3. Hasil rincian uji reabilitas

Dimensi	Indikator	Mc Donald	Cronbach	Item Rest Correlation
Regulasi emosi	Aitem 13	0.904	0.903	0.392
	Aitem 15	0.901	0.900	0.603
	Aitem 29	0.903	0.902	0.434
	Aitem 38	0.904	0.903	0.376
	Aitem 40	0.901	0.900	0.574
Kontrol impuls	Aitem 16	0.904	0.903	0.372
	Aitem 26	0.905	0.903	0.328
	Aitem 33	0.904	0.903	0.354
	Aitem 34	0.904	0.903	0.365
	Aitem 43	0.903	0.902	0.453
	Aitem 54	0.903	0.901	0.472
	Aitem 4	0.905	0.903	0.363
Optimisme	Aitem 31	0.901	0.900	0.612
	Aitem 22	0.904	0.902	0.415

	Aitem 32	0.902	0.901	0.486
	Aitem 44	0.901	0.900	0.565
	Aitem 47	0.901	0.900	0.555
Analisis penyebab masalah	Aitem 11	0.903	0.902	0.443
	Aitem 23	0.903	0.902	0.441
	Aitem 49	0.902	0.900	0.533
	Aitem 52	0.904	0.903	0.385
Empati	Aitem 35	0.904	0.903	0.374
	Aitem 45	0.904	0.902	0.425
	Aitem 50	0.905	0.904	0.330
	Aitem 2	0.904	0.902	0.423
	Aitem 10	0.904	0.903	0.373
Efikasi diri	Aitem 51	0.904	0.903	0.388
	Aitem 55	0.903	0.902	0.462
	Aitem 56	0.905	0.904	0.358
	Aitem 8	0.904	0.903	0.383
	Aitem 27	0.904	0.903	0.395
	Aitem 36	0.901	0.900	0.560
Reaching out	Aitem 42	0.901	0.900	0.551
	Aitem 46	0.899	0.899	0.615

Tabel 4. Aitem pertanyaan

Dimensi	Indikator	Pertanyaan
Regulasi emosi	Aitem 13	Saya mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah
	Aitem 15	Saya mengerjakan PR tanpa menunggu deadline
	Aitem 29	Saya tergesah-gesah dalam menghadapi masalah
	Aitem 38	Saya merasa gugup ketika ketemu dengan orang baru

	Aitem 40	Saat saya marah, saya akan bertingkah anarkis
Kontrol impuls	Aitem 16	Saya selalu yakin pada kemampuan saya sendiri
	Aitem 26	Saya bisa menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan pendapat saya
	Aitem 33	Saya membaca novel tanpa mengenal waktu
	Aitem 34	Saya kurang mampu dalam menciptakan ide baru untuk melakukan sesuatu
	Aitem 43	Saya merasa kesulitan untuk fokus dalam tugas saya
	Aitem 54	Saya acuh saat diberi nasehat oleh orang lain
	Aitem 4	saya selalu mendengarkan nasehat orang lain
Optimisme	Aitem 31	Saya yakin bahwa saya bisa mengerjakan soal ujian
	Aitem 22	Saya percaya segala kejadian yang datang selalu mendatangkan keberkahan
	Aitem 32	Saya khawatir jika saya tidak lolos di kampus negeri
	Aitem 44	Saat ujian saya selalu berpikir, saya akan mendapatkan remidi
	Aitem 47	Saya sering putus asa ketika menghadapi tantangan
Analisis penyebab masalah	Aitem 11	Saat ada masalah, saya akan berpikir dengan hati-hati untuk mencari penyebabnya
	Aitem 23	Saya akan cenderung bangkit kembali untuk menyelesaikan masalah
	Aitem 49	Saya selalu mengulang kesalahan yang sama
	Aitem 52	Saya kesulitan untuk mencari jalan keluar dari masalah yang saya hadapi
Empati	Aitem 35	Saya sering kebingungan dalam memahami orang lain
	Aitem 45	Saya sulit memahami apa yang dirasakan orang lain
	Aitem 50	saya merasa takut, ketika akan memberikan pertolongan kepada orang lain
	Aitem 2	Saya mampu mengenali emosi orang lain melalui ekspresi wajah

	Aitem 10	Saya kurang percaya diri ketika membantu orang lain
Efikasi diri	Aitem 51	Saya sulit berkonsentrasi saat terjadi masalah
	Aitem 55	Ketika merasa kesulitan dalam belajar, saya sering mengeluh
	Aitem 56	Saya sudah menyerah untuk bersaing masuk perguruan tinggi negeri
	Aitem 8	Saya butuh orang lain untuk menyelesaikan masalah saya
Reaching out	Aitem 27	Saya selalu merasa kehidupan ini tidak adil
	Aitem 42	Saat saya malas belajar, saya ingat usaha orang tua saya
	Aitem 36	Ketika saya malas mengaji, saya akan tidur
	Aitem 46	Saya selalu iri dengan teman saya

Berdasarkan hasil pengujian validitas dan reabilitas aitem diatas, peneliti simpulkan bahwa alat ukur skala resiliensi pada santri akhir ini tergolong sebagai skala yang dapat memuaskan karena memenuhi ciri-ciri skala yang baik, dengan valid dan reliabel. Aitem teruji valid dengan nilai koefisien item-total lebih dari 0,300. Sehingga skala telaj memenuhi standart skor yang di tentukan dengan lebih dari 0,900. Maka dengan demikian skala ini telah layak digunakan.

Terlepas dari penelitian yang telah dilaksanakan, adapun kekurangan dalam penelitian ini ketika pelaksanaan penelitian dilaksanakan sebagaimana online dan offline. Sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi hasil penelitian, tak hanya itu faktor suasana hati partisipan, pengetahuan dan kondisi lingkungan juga memiliki kontribusi dalam hasil penelitian ini saat subjek melakukan pengisian skala ini. Diharapkan pemilihan responden yang lebih ketat dan pengawasan yang lebih ketat, diharapkan dapat mengurangi efek tersebut.

Kesimpulan

Kehidupan santri di pondok pesantren diatur oleh berbagai peraturan yang mencakup aspek ibadah, akademik, makan, keuangan, kesehatan, jam istirahat, serta masalah psikologis dan sosial. Namun, fenomena yang terjadi adalah banyak santri yang tidak memperdulikan peraturan tersebut dan menganggapnya untuk dilanggar. Penelitian yang dibahas dalam artikel ini menekankan pentingnya resiliensi atau ketangguhan dalam menghadapi tantangan dan trauma. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan respons sehat dan produktif saat menghadapi kesulitan atau trauma. Terdapat tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi:

regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan reaching out.

Penelitian menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban dan melibatkan 50 santri akhir sebagai responden. Skala resiliensi yang digunakan didasarkan pada teori Reivich dan Shatte (2002), dengan aitem awal terdiri dari 56 butir aitem. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 34 aitem dinyatakan valid, sementara uji reabilitas menunjukkan skor alpha-Cronbach sebesar 0,909, yang berarti skala ini reliabel. Secara keseluruhan, skala resiliensi pada santri akhir ini dianggap valid dan reliabel, meskipun ada beberapa faktor eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian, seperti kondisi lingkungan dan suasana hati partisipan.

Daftar Pustaka

- Ardiansyah, T. E., Rauf, A., & Maryana, S. (2022). Lifestyle Dan Trust Pengaruhnya Terhadap Keputusan Pemesanan Taxi Online. *Jurnal Ekonomi*, 27(3), 460-477.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- Brooks, R. B. (2023). The power of parenting. In *Handbook of resilience in children* (pp. 377-395). Cham: Springer International Publishing.
- Chairani, L. (2010). *Psikologi santri penghafal al-Qur'an: peranan regulasi diri*. Pustaka Pelajar.
- Eisingerich, A. B., & Rubera, G. (2010). Drivers of brand commitment: A cross-national investigation. *Journal of International Marketing*, 18(2), 64-79.
- Hasanah, M. (2019). Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi santri penghafal al-qu'ran di pondok pesantren. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 84-94).
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1-12.
- Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas banjir rob tambak lorok. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(1), 1-12.
- Kusaini, U. N. (2021). Identifikasi permasalahan santri melalui instrumen alat ungkap masalah di pondok pesantren Yogyakarta. *Coution: journal of counseling and education*, 2(2), 10-20.
- Reivich & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.

Sugiyono. 2010. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Penerbit Alfabeta

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.