

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah asrama merupakan salah satu sistem pendidikan yang ditawarkan di Indonesia. Sekolah asrama identik dengan kehidupan yang terstruktur dan tersusun dengan baik karena pendidikan yang berlangsung tidak hanya terbatas pada pembelajaran formal di kelas, akan tetapi dilanjutkan dengan berbagai aktivitas non akademik di lingkungan asrama (Wawan dkk., 2018). Sekolah asrama juga menerapkan adanya pengawasan langsung oleh pembina asrama serta peraturan yang berlaku karena sekolah asrama terkenal memiliki standar yang ketat dan disiplin sehingga siswa dituntut untuk dapat mengikuti ritme kehidupan di sekolah asrama (Wawan dkk., 2018; Perdana dkk., 2018). Sistem sekolah asrama yang menekankan pada pengawasan dan jadwal yang terstruktur tersebut diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih baik terhadap siswa. Beberapa dampak positif yang dapat dirasakan siswa diantaranya dapat membiasakan diri untuk hidup mandiri, disiplin, menguatkan karakter, serta membentuk pribadi yang dapat menghargai satu sama lain (Kole, 2022). Maka dari itu, sekolah asrama mendapatkan perhatian yang lebih luas oleh masyarakat pada saat sekarang ini karena mampu memberikan model pembelajaran yang lebih komprehensif antara akademik dan pembentukan karakter.

Model pembelajaran komprehensif yang diterapkan oleh sekolah asrama dapat menjadi tantangan tersendiri bagi siswa. Kebiasaan dan nilai-nilai yang berlaku di sekolah asrama membuat siswa merasa terbatas dalam menjalani

aktivitas (Reskiawan & Agustang, 2021). Siswa akan dihadapkan dengan peraturan dan program yang harus ditaati, berinteraksi dengan teman sebaya serta senior dalam waktu 24 jam setiap harinya sehingga konflik sulit untuk dihindarkan, kurangnya ruang pribadi, dan tuntutan akademik maupun non akademik (Munawaroh, 2018; Nurfitria, 2025). Selain itu, siswa harus membiasakan diri hidup mandiri dan jauh dari orang tua serta beradaptasi dengan lingkungan asrama yang berbeda dengan lingkungan rumah. Kondisi ini seringkali menimbulkan tekanan bagi siswa dan merasa kesulitan untuk mengatasinya. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko stres pada siswa sekolah asrama (Munawaroh, 2018).

Salah satu jenjang pendidikan yang menerapkan sistem sekolah berasrama adalah Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa SMA berada dalam rentang usia 15-18 berada pada tahap perkembangan yang krusial dimana siswa cenderung menyukai tantangan dan hal-hal baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya (Sinurat dkk., 2025). Kondisi ini seringkali bertolak belakang dengan kehidupan siswa di asrama yang harus mengikuti peraturan dan program yang berlaku serta terbatasnya ruang pribadi bagi siswa. Tidak hanya itu, siswa SMA juga dihadapkan dengan beban untuk berprestasi dan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi (Satayev., 2024). Hal ini menyebabkan siswa SMA memiliki tuntutan yang lebih besar ketika berada dalam lingkungan sekolah asrama. Maka dari itu, siswa SMA sekolah asrama harus mampu untuk menyeimbangkan antara beban belajar dan mengikuti program-program yang telah dirancang oleh sekolah.

Kemampuan siswa untuk dapat menyeimbangkan berbagai aspek di lingkungan sekolah asrama merupakan definisi dari penyesuaian diri. Penyesuaian

diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan setiap tindakan dan perilaku untuk mencapai keselarasan dengan lingkungan sekitarnya (Haber & Runyon, 1984). Dalam konteks sekolah asrama, penyesuaian diri meliputi bagaimana siswa berusaha untuk menyesuaikan diri dengan nilai-nilai, kebiasaan, dan peraturan yang ada agar dapat mencapai keselarasan dengan lingkungan sekolah asrama. Apabila siswa gagal dalam menyesuaikan diri maka akan menimbulkan tanda bahaya seperti tidak bertanggung jawab terhadap pelajaran, menunjukkan sikap agresif, merasa tidak nyaman apabila berada dalam lingkungan baru, dan munculnya perasaan menyerah (Hurlock, 1980). Maka dari itu, kemampuan penyesuaian diri sangat diperlukan siswa untuk menjalani kehidupan di sekolah asrama.

Menyesuaikan perilaku untuk mencapai keselarasan dengan lingkungan sekolah asrama menjadi tantangan tersendiri bagi siswa. Penelitian terdahulu mendapatkan hasil bahwa sebanyak 34% siswa remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang memiliki penyesuaian diri yang rendah seperti kesulitan untuk mengikuti jadwal kegiatan akademik maupun non akademik (Nishfi & Handayani, 2021). Penelitian mengenai penyesuaian diri siswa di Dayah Terpadu Al-Muslimun juga mendapatkan hasil bahwa mayoritas siswa mengalami permasalahan dalam penyesuaian diri (53,2%) (Rahmah dkk., 2023). Permasalahan tersebut ditunjukkan melalui ketidakmampuan siswa untuk menaati nilai-nilai dan kebiasaan yang diterapkan di Dayah Terpadu Al-Muslimun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri bukanlah suatu hal yang mudah untuk dimiliki oleh siswa sekolah asrama.

Salah satu SMA yang menerapkan sistem sekolah asrama adalah SMA X. SMA X merupakan salah satu sekolah unggulan di Provinsi Sumatera Barat. Sekolah ini mewajibkan seluruh siswa untuk tinggal di asrama selama tiga tahun masa pendidikan dengan jadwal pulang yang telah diatur sebanyak satu kali dalam dua minggu. Setiap hari, siswa SMA mengikuti jadwal pembelajaran yang telah ditetapkan oleh sekolah. Pada hari Senin hingga Jumat, aktivitas pembelajaran formal siswa akan dimulai pada pukul 06.30-16.00 WIB dan setelah itu akan dilanjutkan dengan pembelajaran informal di asrama hingga pukul 22.00 WIB yang telah terjadwal setiap harinya. Tidak hanya itu, pada hari Sabtu dan Minggu siswa juga akan mengikuti ekstrakurikuler, kewirausahaan, belajar olimpiade hingga bimbingan belajar untuk memasuki perguruan tinggi.

SMA X menerapkan sistem kurikulum ganda, yaitu kurikulum pendidikan seperti SMA pada umumnya dan kurikulum asrama berbasis agama. Berdasarkan kurikulum asrama berbasis agama tersebut, SMA X memberlakukan program wajib menghafal Al-Quran dan menyetorkannya kepada pembina asrama. Siswa juga wajib untuk mempertahankan hafalan sebelumnya yang nanti akan diuji lagi ketika masa pendidikan akan berakhir. Selain itu, program lainnya seperti taklim, tahfidz, bimbingan keagamaan, dan pendidikan karakter juga sudah terjadwal dan wajib diikuti oleh siswa SMA X. Kewajiban-kewajiban ini menjadi tuntutan tambahan bagi siswa karena tidak hanya menghadapi berbagai tuntutan akademik dari kurikulum pendidikan, tetapi juga harus mampu menjalani program kurikulum informal keagamaan.

Program, aturan, nilai-nilai, dan kebiasaan yang berlaku di SMA X tersebut

tentunya bukanlah hal yang mudah untuk dihadapi oleh siswa. Siswa merasakan adanya kesulitan dalam menjalani peraturan yang berlaku di SMA X. Hal ini didukung dengan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 11 November 2025 terhadap 25 orang siswa SMA X. Sebanyak 62,5% siswa (15 orang) mengatakan bahwa peraturan yang berlaku memberikan tekanan yang besar bagi siswa selama berada di sekolah dan asrama. Melalui survei tersebut, siswa juga mengungkapkan bahwa peraturan yang ada terlalu berlebihan sehingga sulit untuk ditaati. Aktivitas yang diatur dari pagi hingga malam membuat siswa merasa kesulitan karena tidak terbiasa sebelumnya dengan kehidupan disiplin di lingkungan sekolah asrama. Oleh sebab itu, siswa membutuhkan waktu untuk mampu menyesuaikan diri dengan peraturan dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku di SMA X.

Selain dengan peraturan, melalui hasil survei siswa juga mengatakan bahwa terdapat kesulitan lainnya terkait dengan program-program di SMA X dan membangun interaksi dengan lingkungan sekolah asrama. Program-program pembelajaran dan juga ekstrakurikuler yang wajib diikuti membuat siswa merasa adanya kesibukkan yang memberatkan. Selanjutnya melalui hasil survei, siswa juga merasakan adanya tekanan yang besar terkait dengan membangun interaksi terlebih dengan senior angkatan dan pembina asrama. Hal ini karena adanya perasaan takut akan dihakimi yang berlebihan membuat siswa sulit untuk memulai interaksi baik dengan teman, senior, pembina asrama, dan guru. Maka dari itu, kesulitan yang dirasakan siswa tidak hanya mengenai pembiasaan dengan peraturan, tetapi juga dengan program dan juga membangun interaksi yang baik dengan lingkungan SMA X.

Hasil wawancara bersama guru BK SMA di SMA X pada tanggal 10 Oktober 2025 juga mendukung adanya kesulitan penyesuaian diri yang dirasakan oleh siswa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dijelaskan bahwa ditemukan pelanggaran yang dilakukan siswa setiap harinya seperti terlambat dan tidak masuk kelas serta tidak menggunakan atribut wajib saat di sekolah. Pelanggaran berat juga ditemukan yaitu adanya siswa yang berpacaran dan dilaporkan oleh masyarakat sekitar kepada pihak sekolah. Hal ini terjadi karena siswa tidak terbiasa dengan aturan yang ada di sekolah asrama dan masih membawa kebiasaan-kebiasaan di tingkat sekolah sebelumnya. Fenomena ini berdampak pada munculnya rasa tidak nyaman, tidak bertanggung jawab pada peraturan, hingga keinginan untuk pindah sekolah yang disampaikan siswa melalui hasil survei. Permasalahan ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan perhatian yang besar untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri agar dapat menjalani kehidupan selama berada di sekolah asrama.

Sheehy (dalam Haber & Runyon, 1984) mengatakan terdapat beberapa karakteristik individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik. Beberapa diantaranya adalah memiliki kepuasan hidup, menampilkan emosi positif, tidak memiliki ketakutan, dan optimis dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan karakteristik tersebut dapat dilihat pentingnya aspek kognitif dalam menilai kepuasan hidup serta aspek afektif untuk menampilkan emosi positif serta menekan rasa takut yang dirasakan. Pada konteks siswa sekolah asrama aspek kognitif dapat menilai kepuasan hidup siswa. Kepuasan hidup siswa di sekolah menjadi mediator pada hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku bermasalah selama berada

di sekolah (DeSantis King dkk., 2006). Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial saja tidak cukup untuk mengurangi perilaku bermasalah pada siswa akan tetapi harus ada kepuasan dan rasa nyaman terhadap kehidupan di sekolah sebelumnya. Selain itu, aspek afektif dapat menyeimbangkan kondisi emosional siswa selama berada di sekolah asrama.

Gabungan antara kepuasan hidup pada aspek kognitif dan afektif dan keseimbangan emosi pada aspek afektif dapat dilihat melalui kondisi *subjective well-being* siswa. *Subjective well-being* merupakan penilaian individu secara keseluruhan terhadap kehidupannya yang terdiri dari kepuasan hidup dan keseimbangan emosional (Diener, 1984). Pada konteks siswa sekolah asrama, *subjective well-being* dapat dilihat dari evaluasi siswa terhadap kepuasan hidup di asrama dan adanya keseimbangan emosi sehingga siswa mampu menjalani aktivitas dengan baik. *Subjective well-being* di sekolah dapat membantu siswa untuk menghadapi permasalahan di sekolah asrama (Tian & Gilman, 2009). *Subjective well-being* yang tinggi dapat membantu siswa dalam menghadapi tantangan, tuntutan, dan menampilkan sikap positif terhadap pendidikan (Shoshani & Slone, 2013). *Subjective well-being* juga menjadi salah satu indikator keberhasilan individu dalam proses penyesuaian diri ketika menghadapi peristiwa tertentu, misalnya memiliki kepuasan hidup diatas rata-rata (Luhmann dkk., 2012). Maka dari itu, dapat dilihat bahwa *subjective well-being* memiliki aspek-aspek yang dibutuhkan siswa untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah asrama.

Terdapat penelitian terdahulu yang mendukung penjelasan terkait adanya

kaitan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri individu. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dengan $r = 0.392$, $p = 0.000 < 0.05$ (Putri, 2023). Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa, maka akan semakin tinggi juga kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *subjective well-being* memberikan kontribusi sebanyak 15,4% terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa sehingga dapat dikatakan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Penelitian tersebut juga memaparkan bahwa *subjective well-being* yang tinggi, dapat menjadi kekuatan internal bagi individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Meskipun penelitian terdahulu telah ada yang membahas mengenai hubungan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri, akan tetapi penelitian yang mengkhususkan terhadap dinamika kehidupan siswa sekolah asrama masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji mengenai bagaimana hubungan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri siswa sekolah asrama SMA X. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru terkait dengan hubungan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri pada siswa sekolah asrama. Hal ini penting untuk diketahui mengingat bahwa siswa asrama memiliki tantangan khusus untuk menyesuaikan diri dengan budaya dan peraturan dibandingkan dengan siswa sekolah biasa.

Berdasarkan uraian fenomena dinamika kehidupan siswa sekolah asrama dan masalah yang terdapat di SMA X serta kajian literatur yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa *subjective well-being* menjadi sumber daya internal yang dimiliki oleh individu khususnya siswa sekolah asrama dalam menghadapi tantangan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri pada siswa sekolah asrama SMA X. Maka dari itu penelitian ini berjudul “Hubungan antara *Subjective Well-being* dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Sekolah Asrama SMA X” dan diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap keilmuan psikologi pendidikan serta kondisi siswa sekolah asrama SMA X kedepannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah dari penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri pada siswa sekolah asrama SMA X?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri pada siswa sekolah asrama SMA X.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu khususnya dalam bidang psikologi pendidikan terkait dengan

hubungan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri pada siswa sekolah asrama SMA X.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam penelitian berikutnya yang mengkaji lebih dalam mengenai topik serupa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru mengenai hubungan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri pada siswa di lingkungan sekolah asrama. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu bahan pertimbangan sekolah untuk membuat program yang lebih memperhatikan *subjective well-being* dan penyesuaian diri pada siswa di lingkungan sekolah dan asrama sehingga mampu mencegah timbulnya permasalahan yang lebih berat kedepannya.

