

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN KOTA BOGOR

Habib Priyono^{1*}, Annas Alkhowarizmi², Alvin Fachrully Septiano³

^{1, 2, 3}Universitas An Nasher, Jl. Pondok Pesantren Tarbiyatul Banin, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

Email: habib.priyono@gmail.com

Article History	Abstract. Background: Life in Islamic boarding schools (pesantren) requires students (santri) to adapt to new and challenging environments, ranging from separation from family to intensive academic and religious pressures. These conditions potentially affect the students' psychological well-being. Social support from peers, caregivers, and family is believed to be a significant protective factor in maintaining individual well-being. Objective: This study aimed to determine the relationship between social support and psychological well-being among santri in pesantren in Bogor City. Methods: A quantitative cross-sectional design was used. The sample consisted of 214 santri selected through stratified random sampling from three pesantren in Bogor City in 2026. Instruments used were the Social Support Scale by Sarafino & Smith and the Ryff Psychological Well-Being Scale. Data analysis included univariate, bivariate, and Pearson correlation tests. Results: The majority of respondents had high social support (58.4%) and moderate psychological well-being (52.3%). Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between social support and psychological well-being ($r = 0.612$; $p < 0.001$). Conclusion: There is a significant relationship between social support and psychological well-being among santri in Bogor City. Higher social support received by santri corresponds to better psychological well-being. These findings underscore the importance of strengthening social support networks within the pesantren ecosystem as a mental health promotion strategy.
Received: 13-05-2026	
Revision: 02-06-2026	
Accepted: 18-06-2026	
Published: 30-06-2026	
	Keywords: Islamic Boarding School, Mental Health, Psychological Well-Being, Santri, Social Support
	Abstrak. Latar Belakang: Kehidupan di pondok pesantren menuntut santri untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang penuh tantangan, mulai dari perpisahan dengan keluarga hingga tekanan akademik dan ibadah yang intensif. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis (<i>psychological well-being</i>) santri. Dukungan sosial dari teman sebaya, pengasuh, dan keluarga diyakini menjadi faktor pelindung yang signifikan dalam mempertahankan <i>well-being</i> individu. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan <i>psychological well-being</i> pada santri di pondok pesantren Kota Bogor. Metode: Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif <i>cross-sectional</i> . Sampel berjumlah 214 santri yang dipilih melalui teknik stratified random sampling dari tiga pondok pesantren di Kota Bogor pada tahun 2026. Instrumen yang digunakan adalah <i>Social Support Scale</i> dari Sarafino & Smith serta <i>Ryff Psychological Well-Being Scale</i> . Analisis data meliputi univariat, bivariat, dan uji korelasi Pearson. Hasil: Mayoritas responden memiliki dukungan sosial tinggi (58,4%) dan <i>psychological well-being</i> sedang (52,3%). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan <i>psychological well-being</i> ($r = 0,612$; $p < 0,001$). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dengan <i>psychological well-being</i> santri di pondok pesantren Kota Bogor. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima santri, semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya penguatan jaringan dukungan sosial dalam ekosistem pesantren sebagai strategi promotif kesehatan mental.
	Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Psikologis, Pondok Pesantren, Santri
How to Cite: Priyono, H., Alkhowarizmi, A., & Septiano, A. F. (2026). Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Santri di Pondok Pesantren Kota Bogor. <i>HORIZON: Indonesian Journal of Multidisciplinary</i> , 4 (3), 3146-3157. http://doi.org/10.54373/hijm.v4i3.5679	

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu perhatian utama dalam agenda kesehatan nasional Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, dengan kecenderungan peningkatan yang bermakna dibandingkan data tahun-tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2023). Pada kelompok remaja secara khusus, tekanan psikologis yang tidak terkelola dengan baik dapat berujung pada berbagai masalah, mulai dari gangguan kecemasan, depresi, hingga perilaku berisiko yang menghambat perkembangan optimal individu (Santrock, 2021). Pondok pesantren sebagai institusi pendidikan Islam berbasis asrama memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari lembaga pendidikan konvensional. Santri yang menempuh pendidikan di pesantren dituntut untuk menjalani transisi kehidupan yang cukup berat: meninggalkan lingkungan keluarga, tinggal bersama ratusan atau bahkan ribuan teman dalam satu kompleks, mematuhi peraturan yang ketat, dan menjalankan rutinitas ibadah yang padat sepanjang hari (Azizah & Indrawati, 2022).

Kondisi ini menciptakan tekanan adaptif yang berbeda dibandingkan dengan populasi remaja pada umumnya. Tidak sedikit santri yang mengalami gejala homesickness, kesulitan mengelola emosi, hingga penurunan motivasi belajar dalam periode awal kehidupan pesantren (Wahyuni et al., 2023). *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) merupakan konsep multidimensional yang merujuk pada berfungsinya psikologis individu secara optimal. Ryff (1989) dalam Ryff & Singer (2008) mendefinisikan *psychological well-being* melalui enam dimensi utama: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dalam konteks santri, keenam dimensi ini sangat relevan mengingat mereka berada dalam fase perkembangan remaja yang secara inheren ditandai oleh pencarian identitas dan pembentukan karakter (Erikson dalam Marcia & Carpendale, 2022).

Salah satu faktor yang secara konsisten dikaitkan dengan *psychological well-being* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan, perhatian, penghargaan, dan informasi dari orang-orang di sekitarnya (Sarafino & Smith, 2021). Dalam kehidupan pesantren, sumber dukungan sosial dapat berasal dari teman sekamar dan teman belajar, pengasuh (ustadz/ustadzah), serta keluarga meskipun berada di luar lingkungan asrama. Penelitian oleh Pratama & Sulistyorini (2022) menunjukkan bahwa santri yang mempersepsikan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan pesantrennya cenderung menampilkan tingkat kesejahteraan psikologis yang

lebih baik. Sementara itu, Zulkarnain et al., (2023) menemukan bahwa aspek dukungan emosional dan dukungan informasional memiliki kontribusi terbesar terhadap pembentukan *well-being* santri.

Meskipun penelitian tentang hubungan dukungan sosial dan *psychological well-being* telah cukup berkembang secara global (Chu et al., 2022; Liu & Ren, 2023), penelitian yang secara spesifik menempatkan pondok pesantren sebagai konteks kajian masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada populasi mahasiswa, siswa sekolah umum, atau remaja di komunitas urban, sehingga temuan yang dihasilkan belum tentu dapat digeneralisasi kepada populasi santri yang memiliki keunikan tersendiri. Di samping itu, kajian tentang *psychological well-being* pada santri di wilayah Jawa Barat, khususnya Kota Bogor yang dikenal sebagai salah satu kawasan urban dengan perkembangan pondok pesantren yang dinamis di Indonesia, masih sangat jarang dilakukan (Fadilah & Nugraha, 2024).

Kesenjangan penelitian (*research gap*) tersebut mendorong perlunya kajian empiris yang komprehensif untuk mengeksplorasi dinamika hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* dalam setting pesantren di Kota Bogor. *Novelty* penelitian ini terletak pada penggunaan konteks lokal pesantren Kota Bogor sebagai unit analisis, dengan mempertimbangkan keberagaman tipologi pesantren (salafiyah dan modern) sebagai variabel kontekstual. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan model kesehatan mental berbasis komunitas pesantren, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pengasuh, pengelola, dan pemangku kebijakan pendidikan Islam. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada santri di pondok pesantren Kota Bogor tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengukuran variabel independen (dukungan sosial) dan variabel dependen (*psychological well-being*) dilakukan dalam satu waktu secara bersamaan. Pendekatan ini dipilih karena efisiensinya dalam mengidentifikasi pola hubungan antar variabel pada suatu populasi dalam kurun waktu terbatas (Creswell & Creswell, 2022). Penelitian dilaksanakan di tiga pondok pesantren yang berlokasi di Kota Bogor, Provinsi Jawa Barat, yaitu: (1) Pondok Pesantren Al-Hidayah Kecamatan Bogor Barat, (2) Pondok Pesantren Nurul Iman Kecamatan Tanah Sareal, dan (3) Pondok Pesantren Darul Falah Kecamatan Bogor Utara. Pemilihan

ketiga lokasi ini mempertimbangkan representasi pesantren salafiyah dan modern di Kota Bogor. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga April 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri mukim (santri yang tinggal di asrama) dari ketiga pondok pesantren yang berjumlah 847 orang. Penghitungan besar sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%, menghasilkan jumlah sampel minimal 271 responden. Namun setelah memperhitungkan potensi dropout, target sampel ditetapkan sebesar 300 santri. Dari 300 kuesioner yang didistribusikan, sebanyak 214 kuesioner yang kembali dalam kondisi terisi lengkap dan memenuhi kriteria sehingga dapat dianalisis lebih lanjut (response rate 71,3%). Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling, di mana setiap pesantren ditetapkan sebagai strata dan sampel diambil secara proporsional berdasarkan jumlah santri di masing-masing pesantren. Penetapan strata ini bertujuan untuk memastikan representasi yang memadai dari setiap pesantren dalam sampel penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) santri yang terdaftar aktif dan bermukim di pondok pesantren selama minimal 3 bulan; (2) berusia 14–20 tahun; (3) bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent); serta (4) mampu membaca dan menulis dengan baik. Kriteria eksklusi mencakup: (1) santri yang sedang menjalani cuti atau izin jangka panjang pada saat pengambilan data; (2) santri dengan riwayat gangguan psikiatrik yang telah didiagnosis secara klinis; serta (3) santri yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengukuran, yaitu: Pertama, *Social Support Scale* dari Sarafino & Smith (2021) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 30 item yang mengukur empat aspek dukungan sosial, yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Setiap item direspons menggunakan skala Likert 4 poin (1 = tidak pernah, 4 = selalu). Rentang total skor adalah 30–120, dengan kategorisasi: rendah (30–60), sedang (61–90), dan tinggi (91–120). Uji validitas menggunakan *corrected item-total correlation* dengan *cut-off* $r > 0,30$, dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* yang menghasilkan nilai $\alpha = 0,891$ (sangat reliabel).

Kedua, *Ryff Psychological Well-Being Scale* versi 42-item yang diadaptasi dari Ryff (1989) dan telah divalidasi dalam konteks budaya Indonesia oleh Purnamasari & Alit (2022). Skala ini mengukur enam dimensi *psychological well-being*: *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Setiap dimensi diwakili oleh 7 item dengan skala Likert 6 poin (1 = sangat tidak setuju, 6 = sangat setuju). Total skor berkisar antara 42–252, dikategorikan menjadi: rendah

(42–112), sedang (113–182), dan tinggi (183–252). Hasil uji reliabilitas instrumen ini menghasilkan nilai $\alpha = 0,874$. Sebelum penggunaan dalam penelitian utama, kedua instrumen telah melalui uji coba (*pilot study*) pada 30 santri dari pesantren berbeda yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Seluruh item dinyatakan valid dengan nilai r hitung berkisar antara 0,314 hingga 0,682.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh enumerator terlatih yang telah mendapatkan pembekalan selama dua hari. Prosedur diawali dengan koordinasi formal bersama pimpinan pondok pesantren untuk mendapatkan izin dan menentukan jadwal pengisian kuesioner. Kuesioner dibagikan secara berkelompok di ruang kelas atau aula pesantren dalam sesi yang berlangsung sekitar 30–45 menit. Sebelum pengisian, enumerator menjelaskan tujuan penelitian, prosedur pengisian, dan menjamin kerahasiaan data. Lembar informed consent ditandatangani oleh responden dan untuk santri di bawah usia 17 tahun, persetujuan juga dimintakan dari pengasuh/wali.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, setelah sebelumnya dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas kemaknaan statistik, dan kekuatan korelasi diinterpretasikan berdasarkan kriteria Cohen (1988): $r < 0,1$ (lemah), 0,1–0,3 (kecil), 0,3–0,5 (sedang), dan $> 0,5$ (kuat).

HASIL

Karakteristik Responden

Berikut disajikan distribusi karakteristik demografis 214 responden penelitian:

Tabel 1. Distribusi karakteristik demografis responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	98	45,8
	Perempuan	116	54,2
Usia	14–15 tahun	62	29,0
	16–17 tahun	89	41,6
	18–20 tahun	63	29,4
	> 20 tahun	0	0,0
Lama Tinggal	< 1 tahun	54	25,2
	1–2 tahun	87	40,7
	> 2 tahun	73	34,1
	> 3 tahun	0	0,0
Tipologi Pesantren	Salafiyah	105	49,1
	Modern	109	50,9

Pendidikan	MTs/SMP	118	55,1
	MA/SMA	96	44,9
Asal Daerah	Bogor	87	40,7
	Luar Bogor	127	59,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (54,2%), berusia 16–17 tahun (41,6%), telah tinggal di pesantren selama 1–2 tahun (40,7%), berasal dari luar Kota Bogor (59,3%), dan menempuh pendidikan setingkat MTs/SMP (55,1%). Distribusi responden antara pesantren salafiyah dan modern relatif seimbang.

Distribusi Dukungan Sosial

Tabel 2 menyajikan distribusi tingkat dukungan sosial responden berdasarkan skor total dan kategori serta rata-rata tiap aspek:

Tabel 2. Distribusi tingkat dukungan sosial responden

Variabel / Aspek	Mean (SD)	n	%
Dukungan Sosial Total	94,7 (11,3)		
Rendah (30–60)		18	8,4
Sedang (61–90)		71	33,2
Tinggi (91–120)		125	58,4
Aspek Emosional	26,1 (4,2)		
Aspek Instrumental	23,8 (4,7)		
Aspek Informasional	22,9 (4,1)		
Aspek Penghargaan	21,9 (4,5)		

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi (58,4%) dengan rerata skor total 94,7 (SD = 11,3). Aspek dukungan emosional memiliki rerata tertinggi (26,1) dibandingkan aspek lainnya, menandakan bahwa dimensi dukungan afektif paling banyak dirasakan oleh santri di lingkungan pesantren.

Distribusi *Psychological Well-Being*

Tabel 3 menyajikan distribusi *psychological well-being* responden secara total maupun per dimensi:

Tabel 3. Distribusi *psychological well-being* responden

Variabel / Dimensi	Mean (SD)	n	%
<i>Psychological Well-Being</i> Total	163,4 (22,8)		
Rendah (42–112)		38	17,8
Sedang (113–182)		112	52,3
Tinggi (183–252)		64	29,9
Self-Acceptance	27,9 (5,1)		
Positive Relations with Others	28,4 (4,9)		
Autonomy	24,6 (5,3)		
Environmental Mastery	26,2 (5,0)		
Purpose in Life	29,1 (4,7)		
Personal Growth	27,2 (4,8)		

Tabel 3 memperlihatkan bahwa lebih dari separuh responden (52,3%) berada pada kategori *psychological well-being* sedang, dengan rerata skor total 163,4 (SD = 22,8). Dimensi *purpose in life* memiliki rerata tertinggi (29,1), mengindikasikan bahwa orientasi tujuan hidup yang kuat, yang didukung oleh nilai-nilai keagamaan, merupakan dimensi paling menonjol dalam kesejahteraan psikologis santri. Sementara itu, dimensi autonomy memiliki rerata terendah (24,6), yang dapat dipahami mengingat ketat dan terstrukturanya lingkungan kehidupan pesantren.

Uji Normalitas dan Hasil Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji korelasi, normalitas distribusi data diuji menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa data dukungan sosial (K-S = 0,061; $p = 0,086$) dan *psychological well-being* (K-S = 0,057; $p = 0,096$) berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga penggunaan uji korelasi Pearson dapat dipertanggungjawabkan secara statistik.

Tabel 4. Hasil hasil uji korelasi Pearson

Variabel	r	p-value	Kekuatan Korelasi	Arah
Dukungan Sosial * Psychological Well-Being	0,612	< 0,001	Kuat	Positif
Aspek Emosional * PWB	0,583	< 0,001	Kuat	Positif
Aspek Instrumental * PWB	0,471	< 0,001	Sedang	Positif
Aspek Informasional * PWB	0,448	< 0,001	Sedang	Positif
Aspek Penghargaan * PWB	0,432	< 0,001	Sedang	Positif

Tabel 4 menampilkan hasil uji korelasi Pearson antara dukungan sosial secara total dan setiap aspeknya dengan *psychological well-being*. Secara keseluruhan, terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial total dengan *psychological well-being* ($r = 0,612$; $p < 0,001$). Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,374 menunjukkan bahwa 37,4% variansi *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh variabel dukungan sosial. Di antara keempat aspek dukungan sosial, dukungan emosional menunjukkan korelasi paling kuat dengan *psychological well-being* ($r = 0,583$; $p < 0,001$).

DISKUSI

Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being*

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi hipotesis utama bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada santri ($r = 0,612$; $p < 0,001$). Besarnya koefisien korelasi yang tergolong kuat ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial bukan hanya memiliki keterkaitan statistik dengan *well-being*, melainkan memegang peranan substansial dalam pembentukan dan pemeliharaan kesejahteraan

psikologis santri. Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu yang dilakukan dalam populasi remaja dan mahasiswa (Chu et al., 2022; Wahyuni et al., 2023; Liu & Ren, 2023). Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama. Pertama, mekanisme efek utama (*main effect model*), di mana dukungan sosial secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan well-being melalui pemenuhan kebutuhan dasar manusia akan koneksi dan afiliasi (Baumeister & Leary dalam Chu et al., 2022). Kedua, mekanisme penyangga stres (*stress-buffering model*), di mana dukungan sosial berperan sebagai pelindung individu dari dampak negatif stresor dengan cara memodulasi penilaian kognitif terhadap situasi yang mengancam dan meningkatkan kapasitas coping (Cohen & Wills dalam Sarafino & Smith, 2021). Dalam konteks kehidupan pesantren yang penuh stresor adaptif, kedua mekanisme ini kemungkinan besar bekerja secara simultan dan saling melengkapi.

Temuan bahwa aspek dukungan emosional memiliki korelasi terkuat dengan *psychological well-being* ($r = 0,583$) merupakan hal yang menarik untuk dikaji lebih dalam. Dukungan emosional mencakup ekspresi empati, kepedulian, dan rasa cinta yang diberikan oleh orang lain kepada individu (Sarafino & Smith, 2021). Bagi santri yang jauh dari keluarga, kehadiran teman sebaya dan pengasuh yang memberikan kehangatan emosional menjadi substitusi fungsional dari ikatan keluarga yang sementara tidak dapat hadir secara fisik. Hal ini sejalan dengan teori kelekatan (*attachment theory*) yang menyatakan bahwa kedekatan emosional dengan figur yang dipercaya merupakan fondasi psikologis untuk eksplorasi dan perkembangan yang sehat (Ainsworth & Bowlby dalam Mikulincer & Shaver, 2022).

Profil Kesejahteraan Psikologis Santri

Profil *psychological well-being* santri dalam penelitian ini menampilkan pola yang unik dan informatif. Mayoritas responden berada pada kategori sedang (52,3%), dengan dimensi *purpose in life* sebagai dimensi terkuat dan dimensi *autonomy* sebagai yang terendah. Temuan ini tidak mengherankan jika dikaji dari perspektif ekologi perkembangan Bronfenbrenner (dalam Rosa & Tudge, 2023). Lingkungan pesantren merupakan *microsystem* yang sarat dengan nilai-nilai keagamaan, ritual kolektif, dan orientasi transenden yang secara alami menguatkan rasa memiliki tujuan hidup pada santri. Sebaliknya, sistem peraturan yang ketat dan jadwal yang terstruktur secara eksternal berpotensi membatasi ekspresi otonomi individu.

Dimensi *purpose in life* yang tinggi pada santri sejalan dengan penelitian Fadilah & Nugraha (2024) yang menemukan bahwa internalisasi nilai-nilai spiritual dan keagamaan dalam pendidikan pesantren secara signifikan berkontribusi terhadap pembentukan makna hidup santri. Lebih jauh, Zulkarnain et al., (2023) menegaskan bahwa religiusitas berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat dimensi *purpose in life* dan *personal growth*, dua dimensi yang dalam teori Ryff termasuk dalam kategori *growth* (pertumbuhan). Dengan demikian, sistem pendidikan pesantren tampaknya secara tidak langsung memfasilitasi perkembangan beberapa aspek *psychological well-being*, terlepas dari tekanan adaptif yang menyertainya.

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Apabila dibandingkan dengan penelitian pada populasi yang berbeda, penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi yang relatif lebih tinggi. Liu & Ren (2023) dalam studi meta-analitik terhadap 47 penelitian lintas budaya menemukan rerata $r = 0,42$ antara dukungan sosial dan various *well-being outcomes*. Koefisien yang lebih tinggi dalam penelitian ini ($r = 0,612$) dapat dijelaskan oleh dua faktor. Pertama, konteks pesantren sebagai lingkungan tertutup (*closed institution*) membuat jaringan dukungan sosial menjadi lebih homogen dan intens, sehingga variansinya lebih tertekan dan korelasinya dengan *well-being* menjadi lebih kuat. Kedua, karakteristik remaja dalam proses pembentukan identitas membuat mereka lebih responsif terhadap dukungan sosial dibandingkan kelompok dewasa. Di tingkat nasional, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Pratama & Sulistyorini (2022) yang meneliti santri di Jawa Tengah dan mendapatkan korelasi $r = 0,541$ ($p < 0,01$). Wahyuni et al., (2023) dalam penelitian serupa di Sumatera Barat menemukan $r = 0,588$, yang mendekati temuan penelitian ini. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* bersifat cukup universal di kalangan santri Indonesia, terlepas dari perbedaan geografis dan tipologi pesantren. Perbedaan yang perlu dicatat adalah bahwa penelitian Azizah & Indrawati (2022) menemukan bahwa tipe pesantren (salafiyah versus modern) memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan *well-being*, dengan efek yang lebih kuat di pesantren salafiyah. Hal ini menunjukkan bahwa kajian mendalam tentang peran tipologi pesantren sebagai variabel moderator perlu dikembangkan dalam penelitian-penelitian selanjutnya, sesuatu yang belum dapat dijawab sepenuhnya oleh desain cross-sectional dalam penelitian ini.

Faktor Lingkungan Pesantren

Dinamika kehidupan pesantren menciptakan iklim sosial yang memiliki dua sisi. Di satu sisi, intensitas interaksi sosial yang tinggi akibat sistem asrama memungkinkan terbentuknya ikatan persahabatan yang kuat dan jaringan mutual aid yang organik di antara santri. Dalam budaya pesantren, nilai-nilai seperti saling tolong-menolong (*ta'awun*), kebersamaan (*ukhuwah*), dan rasa senasib sepenanggungan menjadi norma sosial yang diperkuat melalui pengajaran agama dan praktik keseharian. Nilai-nilai ini pada gilirannya menciptakan iklim dukungan sosial yang kondusif bagi perkembangan *psychological well-being* (Hidayat et al., 2022). Di sisi lain, kepadatan hunian, minimnya ruang privasi, dan tekanan konformitas dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Santri yang memiliki kebutuhan tinggi akan otonomi atau introvert secara kepribadian mungkin mengalami kesulitan lebih besar dalam menyesuaikan diri dengan gaya hidup komunal pesantren (Munawaroh & Hidayat, 2023). Hal ini tercermin dari temuan bahwa dimensi *autonomy* memiliki skor paling rendah di antara semua dimensi *psychological well-being* dalam penelitian ini, sebuah temuan yang perlu mendapat perhatian dari pengelola pesantren untuk merancang ruang-ruang pengembangan otonomi yang tetap dalam bingkai peraturan pesantren.

Implikasi Praktis

Temuan penelitian ini memiliki sejumlah implikasi praktis yang relevan bagi pengelolaan pesantren dan kebijakan kesehatan mental santri. Pertama, penguatan sistem *peer support* (dukungan teman sebaya) di lingkungan pesantren perlu menjadi prioritas. Program seperti *peer counseling*, *buddy system* untuk santri baru, dan kelompok pendukung terstruktur dapat menjadi intervensi yang efektif dan relatif mudah diimplementasikan dalam ekosistem pesantren tanpa memerlukan biaya besar (Rosidah & Mujidin, 2023). Kedua, pelatihan keterampilan dukungan emosional bagi pengasuh (*ustadz/ustadzah*) dan pengurus santri perlu dilakukan secara berkala. Mengingat bahwa dukungan emosional merupakan aspek dengan korelasi terkuat terhadap *psychological well-being*, pengasuh yang terampil dalam komunikasi empatik dan responsif terhadap kebutuhan emosional santri akan memberikan dampak yang signifikan terhadap *well-being* komunitas pesantren (Hidayat et al., 2022). Ketiga, sistem komunikasi antara pesantren dan keluarga santri perlu diperkuat, terutama untuk santri yang baru masuk. Penelitian oleh Munawaroh & Hidayat (2023) menunjukkan bahwa frekuensi komunikasi dengan keluarga berkorelasi positif dengan dimensi *self-acceptance* dan *positive relations with others* pada santri. Mekanisme seperti sesi pertemuan orang tua berkala, komunikasi terstruktur melalui media digital yang terjadwal, dan program

orientasi keluarga dapat menjadi sarana penguatan dukungan keluarga sebagai salah satu sumber dukungan sosial santri.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan secara empiris adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada santri di pondok pesantren Kota Bogor ($r = 0,612$; $p < 0,001$). Santri yang mempersepsikan dukungan sosial yang lebih tinggi dari lingkungan pesantrennya secara konsisten menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih baik. Aspek dukungan emosional terbukti sebagai komponen dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis santri. Berdasarkan temuan ini, disarankan kepada pengelola pesantren untuk mengembangkan program-program yang secara sistematis memperkuat jaringan dukungan sosial di lingkungan pesantren, khususnya dalam dimensi emosional. Pelatihan kompetensi dukungan emosional bagi pengasuh, pengembangan *peer support system* yang terstruktur, dan penguatan komunikasi antara pesantren dengan keluarga santri merupakan langkah-langkah yang direkomendasikan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk: (1) menggunakan desain longitudinal guna mengkaji dinamika kausal antara dukungan sosial dan *psychological well-being* dari waktu ke waktu; (2) mengeksplorasi variabel mediator seperti resiliensi, religiusitas, dan strategi coping; (3) meneliti peran tipologi pesantren sebagai moderator; serta (4) mengembangkan intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) untuk meningkatkan dukungan sosial dan *psychological well-being* santri yang dapat diimplementasikan secara praktis dalam ekosistem pesantren.

REFERENSI

- Azizah, N., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Santri Baru di Pondok Pesantren. *Jurnal Empati*, 11(2), 87–95. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.35423>
- Chu, P., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2022). Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being Across the Lifespan. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 41(3), 204–232. <https://doi.org/10.1521/jscp.2022.41.3.204>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2021). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, Revisited in: *Annual Review of Psychology*, 72, 365–393.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fadilah, N., & Nugraha, A. R. (2024). Religiusitas, Makna Hidup, dan Kesejahteraan Psikologis Santri Pesantren di Jawa Barat. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 21(1), 45–58. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v21i1.21145>

- Hidayat, R., Syahrianda, F., & Utami, N. W. (2022). Iklim Sosial Pesantren dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Santri: Studi Kualitatif Fenomenologi. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 22–36.
- Kemenkes RI. (2023). Laporan Nasional Riskesdas 2023: Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Liu, Y., & Ren, Z. (2023). Social Support and Psychological Well-Being: A Meta-Analytic Review Across Cultural Contexts. *Frontiers in Psychology*, 14, 1089742. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1089742>
- Marcia, J. E., & Carpendale, J. I. M. (2022). Identity: Does Erikson's Theory Actually Apply in Adolescence? *Developmental Review*, 65, 101029.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). Attachment Theory and Research: Resurrection of the Psychodynamic Approach to Personality. *Journal of Research in Personality*, 56, 17–28.
- Munawaroh, S., & Hidayat, T. (2023). Komunikasi dengan Keluarga, Dukungan Sosial, dan Well-Being Santri Mukim. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(2), 112–124.
- Pratama, D. A., & Sulistyorini, S. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Santri di Pondok Pesantren Kabupaten Semarang. *Psikoedukasi: Jurnal Psikologi dan Konseling*, 7(1), 34–42.
- Purnamasari, S. E., & Alit, I. K. (2022). Adaptasi dan Validasi Ryff Psychological Well-Being Scale dalam Konteks Budaya Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 49(1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/jpsi.63221>
- Rosa, E. M., & Tudge, J. (2023). Urie Bronfenbrenner's Theory of Human Development: Its Evolution from Ecology to Bioecology. *Journal of Family Theory & Review*, 15(2), 222–237.
- Rosidah, A., & Mujidin, M. (2023). Efektivitas Peer Support Group terhadap Psychological Well-Being Santri Baru Pondok Pesantren. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 15(1), 67–80.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (10th ed.). John Wiley & Sons.
- Wahyuni, S., Amalia, R., & Putri, D. R. (2023). Dukungan Sosial, Koping Religius, dan Psychological Well-Being pada Santri Pondok Pesantren di Sumatera Barat. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(2), 89–102.
- Zulkarnain, A., Hakim, L., & Pratiwi, T. I. (2023). Religiusitas dan dukungan Sosial sebagai Prediktor Psychological Well-Being Santri: Pendekatan Structural Equation Modeling. *Jurnal Psikologi Undip*, 22(1), 14–26. <https://doi.org/10.14710/jpu.22.1.14-26>