

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI TAHFIDZ
PONDOK PESANTREN PUTRI AL-AMANAH BAHRUL ULUM
TAMBAKBERAS JOMBANG**

SKRIPSI



Oleh:

Nurkamala Dewi

NIM. 200401110068

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI TAHFIDZ
PONDOK PESANTREN PUTRI AL-AMANAH BAHRUL ULUM
TAMBAKBERAS JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh
Nurkamala Dewi
NIM. 200401110068

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

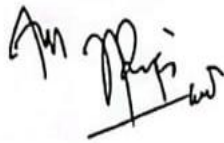
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI TAHFIDZ
PONDOK PESANTREN PUTRI AL-AMANAH BHRUL ULUM
TAMBAKBERAS JOMBANG

SKRIPSI

Oleh:
Nurkamala Dewi
200401110068

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. H. Mulvadi, M.Pd.I
NIP: 195507171982031005

Dosen Pembimbing II



Selly Candra Ayu, M.Si
NIP: 19940217201911202269

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yusuf Khatu Agung, MA
NIP: 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI TAHFIDZ PONDOK
PESANTREN PUTRI AL-AMANAH BAHRUL ULUM TAMBAKBERAS
JOMBANG

SKRIPSI

Oleh
Nurkamala Dewi
NIM. 200401110068

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada Tanggal 13 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji Utama



Drs. Zainul Arifin, M.Ag.
NIP. 196506061994031003

Ketua Penguji



Prof. Dr. H. Mulvadi, M.Pd.I.
NIP. 195507171982031005

Sekretaris Penguji



Selly Candra Ayu, M.Si.
NIP: 19940217201911202269

Disahkan oleh,
Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. H. Rizki Hidayah, M.Si., Psikolog.
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

**Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang**

Assalamualaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI TAHFIDZ PONDOK
PESANTREN PUTRI AL-AMANAH BHRUL ULUM TAMBAKBERAS
JOMBANG**

Yang ditulis oleh:

Nama :Nurkamala Dewi

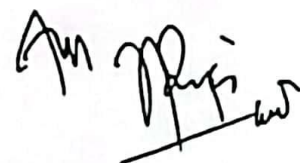
NIM :200401110068

Program :S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb.

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP: 195507171982031005

NOTA DINAS II

**Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang**

Assalamualaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI TAHFIDZ PONDOK
PESANTREN PUTRI AL-AMANAH BHRUL ULUM TAMBAKBERAS
JOMBANG**

Yang ditulis oleh:

Nama :Nurkamala Dewi

NIM :200401110068

Program :S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb.

Dosen Pembimbing II



Selly Candra Ayu, M.Si
NIP: 19940217201911202269

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurkamala Dewi

NIM : 200401110056

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN PUTRI AL-AMANAH BAHRUL ULUM TAMBAKBERAS JOMBANG** adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 30 Mei 2024

Peneliti



Nurkamala Dewi

NIM. 200401110068

MOTTO

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang ya!”

PERSEMBAHAN

Penelitian ini peneliti persembahkan untuk :

Kedua orang tua peneliti yakni Bapak H. Nuraji dan Ibu Hj. Kasru yang senantiasanya selalu mendo'akan dan memberikan dukungan baik dhohir maupun batin.

Kepada saudara peneliti, Minannur Rahman, S.Pd., yang selalu memberikan semangat kepada peneliti dan menjadi motivasi peneliti untuk segera menuntaskan kuliah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Psychological well-being* Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri AlAmanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang”. Tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita dari kegelapan menuju jalan yang terang benderang.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Mulyadi, M.Pd, dan Selly Candra Ayu, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, nasihat, masukan serta motivasi.
5. Hilda Halida, M.Psi, selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dan motivasi selama penulis berkuliah.
6. Kepada Guru-guru peneliti, segenap *Masyayikh*, Dosen dan para *Muallim*. Tentu untuk dapat sampai di titik ini, tidak lepas dari ridho dan ilmu yang telah beliau-beliau ajarkan.
7. Ayah, Ibu dan kakak peneliti tercinta yang tidak pernah berhenti untuk selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa-doa tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Sahabat dan teman-teman dekat satu kelas peneliti yakni kelas Psikologi-B yang selama ini telah menemani, mendukung dan memberikan ragam cerita yang indah serta melekat selama peneliti menempuh perkuliahan ini.
9. Teman-teman pondok yang peneliti sayangi yakni keluarga ehem, keluarga symadu serta keluarga cema dan teman-teman pondok lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberi pengalaman berharga selama masa perkuliahan ini juga memberi semangat dan doa ditengah gempuran hebat semester ini.
10. Serta teman-teman penulis yang lainnya yang selalu memberi semangat dan mendukung penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini kurang dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti berharap agar memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga menjadi lebih baik dalam penulisan dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Akhir kata, peneliti juga berharap penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Malang, 30 Mei 2024

Peneliti,

Nurkamala Dewi

200401110068

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS.....	v
NOTA DINAS II.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
مستخلص البحث.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. <i>Psychological well-being</i>	10
1. Definisi <i>Psychological well-being</i>	10
2. Dimensi-dimensi <i>Psychological well-being</i>	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological well-being</i>	16
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	18
1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya	18
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	20
3. Faktor-faktor Terbentuknya Dukungan Sosial Teman Sebaya	21
4. Komponen-komponen Dukungan Sosial Teman Sebaya	22
C. Telaah Teks Psikologi <i>Psychological well-being</i>	23
1. Sampel Teks Psikologi <i>Psychological well-being</i>	23

2. Pola Teks Psikologi <i>Psychological well-being</i>	24
3. Analisis Komponen Teks Psikologi <i>Psychological well-being</i>	25
4. Peta Konsep Teks Psikologi <i>Psychological well-being</i>	26
5. Rumusan Konseptual Teks Psikologi <i>Psychological well-being</i> ..	27
D. Telaah Teks Al-Qur'an <i>Psychological well-being</i>	27
1. Sampel Teks Al-Qur'an <i>Psychological well-being</i>	27
2. Pola Teks Al-Qur'an <i>Psychological well-being</i>	29
3. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an <i>Psychological well-being</i> ...	30
4. Peta Konsep Teks Al-Qur'an <i>Psychological well-being</i>	31
E. Telaah Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya	31
1. Sampel Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya	31
2. Pola Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya	32
3. Analisis Komponen Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	33
4. Peta Konsep Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya	34
5. Rumusan Konsep Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya 35	
F. Telaah Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya	35
1. Sampel Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	35
2. Pola Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya	37
3. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	37
4. Peta Konsep Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya ...	38
G. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap <i>Psychological well-being</i>	39
H. Kerangka Konseptual	41
I. Hipotesis.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Identifikasi Variabel Penelitian	42
C. Definisi Operasional.....	42
D. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi	43
2. Sampel	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
1. Teknik Pengumpulan Data	46
2. Instrumen Penelitian	47
F. Validitas dan Reliabilitas	50
1. Uji Validitas.....	50
2. Uji Reliabilitas.....	51

G. Metode Analisis Data	52
1. Uji Normalitas	52
2. Uji Linieritas	52
3. Uji Deskriptif	52
4. Uji regresi sederhana	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Setting Penelitian	55
B. Hasil Penelitian	57
1. Hasil Uji Validitas	57
2. Hasil Uji Reliabilitas	58
3. Hasil Uji Deskriptif	59
4. Hasil Uji Normalitas	61
5. Hasil Uji Linieritas	62
6. Hasil Uji Hipotesis	62
C. Pembahasan	63
1. Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang	63
2. Tingkat <i>Psychological well-being</i> Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang	67
3. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap <i>Psychological well-being</i> Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang	70
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Komponen Psikologi <i>Psychological well-being</i>	25
Tabel 2.2 Makna Kosa Kata Sampel Teks Islam	28
Tabel 2.3 Komponen Teks Al-Qur'an <i>Psychological well-being</i>	30
Tabel 2.4 Komponen Teks Psikologi Dukungan Sosial	33
Tabel 2.5 Makna Kosa Kata Teks Islam Dukungan Sosial.....	36
Tabel 2.6 Analisis Komponen Al-Qur'an Dukungan Sosial.....	37
Tabel 3.1 Data Populasi Santri.....	44
Tabel 3.2 Skor Skala Likert	48
Tabel 3.3 Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	48
Tabel 3.4 Blue Print Skala <i>Psychological well-being</i>	49
Tabel 3.5 Standart Kategorisasi	54
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	57
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas <i>Psychological well-being</i>	58
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial Teman Sebaya dan <i>Psychological well-being</i>	59
Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif	59
Tabel 4.5 Kategori Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	59
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Pembentuk Utama Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	60
Tabel 4.7 Kategori Skala <i>Psychological well-being</i>	60
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Pembentuk Utama <i>Psychological well-being</i>	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas.....	62
Tabel 4.11 Hasil Analisis Regresi Sederhana	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pola Teks Psikologi Psychological Well-Being.....	24
Gambar 2.2 Peta Konsep <i>Psychological well-being</i>	26
Gambar 2.3 Pola Teks Al-Qur'an Psychological Well-Being	29
Gambar 2.4 Peta Konsep Teks Al-Qur'an <i>Psychological well-being</i>	31
Gambar 2.5 Pola Teks Psikologi Dukungan Sosial	32
Gambar 2.6 Peta Konsep Teks Psikologi Dukungan Sosial	34
Gambar 2.7 Pola Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial.....	37
Gambar 2.8 Peta Konsep Al-Qur'an Dukungan Sosial.....	38
Gambar 2.9 Kerangka Konseptual	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	79
Lampiran 2. Hasil Tabulasi Data Penelitian	84
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	88
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Psychological well-being</i>	89
Lampiran 5. Hasil Uji Deskriptif	90
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas	91
Lampiran 7. Hasil Uji Linieritas	91
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis	92

ABSTRAK

Nurkamala Dewi, 200401110068, Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Psychological well-being* Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang, 2024.

Pembimbing: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I, Selly Candra Ayu, M.Si.

Santri di pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang memiliki tingkat *psychological well-being* yang kurang sehingga menyebabkan beberapa santri merasa tidak nyaman sehingga memutuskan untuk meninggalkan pondok pesantren. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana tingkat dukungan sosial teman sebaya, tingkat *psychological well-being*, serta apakah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat dukungan sosial teman sebaya, tingkat *psychological well-being* serta pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* santri tahfidz di pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel total sebanyak 76 santri dengan kriteria sampel menjadi santri tahfidz sekaligus sedang menempuh perguruan tinggi dan tinggal di pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Skala yang digunakan skala dukungan sosial teman sebaya dan skala *Psychological well-being*.

Tingkat dukungan sosial teman sebaya santri tahfidz pondok pesantren pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang berada pada kategori sedang dengan presentasi 63,2%. Adapun tingkat *psychological well-being* santri tahfidz pondok pesantren pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang mayoritas berada pada kategori sedang dengan presentasi 63,2%. Nilai pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap *Psychological well-being* memiliki nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,372 dengan taraf signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang mengartikan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang.

Kata Kunci : Dukungan sosial teman sebaya, *Psychological well-being*, Santri tahfidz pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang.

ABSTRACT

Nurkamala Dewi, 200401110068, The Influence of Peer Social Support on the *Psychological well-being* of Tahfidz Santri in Al-Amanah Bahrul Ulum Female Islamic Boarding School, Tambakberas Jombang, 2024.

Supervisor: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I, Selly Candra Ayu, M.Si

Santri at the Al-Amanah Bahrul Ulum female boarding school in Tambakberas Jombang have a poor level of psychological well-being, causing some students to feel uncomfortable and decide to leave the boarding school. Social support is one of the factors in improving a person's psychological well-being. The problem formulation of this study is how the level of peer social support, the level of psychological well-being, and whether there is an influence of peer social support on psychological well-being in tahfidz students of the Al-Amanah Bahrul Ulum Pesantren Putri Tambak Beras Jombang.

The purpose of this study was to determine the level of peer social support, the level of psychological well-being and the influence between peer social support on the psychological well-being of tahfidz students at the Al-Amanah Bahrul Ulum female boarding school in Tambakberas Jombang.

This study uses a correlational quantitative approach using simple linear regression analysis. Sampling in this study used a total sample of 76 SANTRI with the sample criteria being a tahfidz santri while studying at college and living at the Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang female boarding school. The scale used peer social support scale and psychological well-being scale.

The level of social support from peers of tahfidz santri at the Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang female boarding school was in the moderate category with a presentation of 63.2%. The level of psychological well-being of the students of the Islamic boarding school of Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang is mostly in the moderate category with a presentation of 63.2%. The value of the influence of peer social support variables on psychological well-being has an R value (correlation coefficient) of 0.372 with a significance level of $0.001 < 0.05$, which means that there is a significant influence between peer social support on the psychological well-being of tahfidz students at the Al-Amanah Bahrul Ulum Female Islamic Boarding School in Tambakberas Jombang.

Keywords: Peer social support, *Psychological well-being*, Islamic boarding school students of Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang.

مستخلص البحث

نوركامالا ديوي، ٢٠٠٤٠١١١٠٠٦٨، تأثير الدعم الاجتماعي من الأقران على الرفاه النفسي لتحفيظ سانترى في الأمانة بحر العلوم بيسانترين تامباكبيراس جومبانج، ٢٠٢٤
المرشد: البروفيسور دكتور مولياي الماچيستير، سلي جاندرابو الماچيستير

تعاني السانترى في مدرسة الأمانة بحر العلوم الداخلية للإناث في تامباكبيراس جومبانج من ضعف مستوى الرفاه النفسي، مما يجعل بعض الطالبات يشعرن بعدم الارتياح ويقررن ترك المدرسة الداخلية. ويُعد الدعم الاجتماعي أحد عوامل تحسين الرفاه النفسي للشخص. وتتمثل صياغة مشكلة هذه الدراسة في كيفية معرفة مستوى الدعم الاجتماعي للأقران ومستوى الرفاه النفسي، وما إذا كان هناك تأثير للدعم الاجتماعي للأقران على الرفاه النفسي لدى طلاب التحفيظ في مدرسة الأمانة بحر العلوم بيسانترين بوتري تامباك براس جومبانج.

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مستوى الدعم الاجتماعي للأقران ومستوى الرفاه النفسي وتأثير الدعم الاجتماعي للأقران على الرفاه النفسي لدى طالبات التحفيظ في مدرسة الأمانة بحر العلوم الداخلية للإناث في تامباكبيراس جومبانج.

تستخدم هذه الدراسة منهجًا كميًا ارتباطيًا باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط. وقد استخدمت عينة في هذه الدراسة عينة إجمالية مكونة من ٧٦ عينة من طالبات التحفيظ أثناء الدراسة في الكلية والقاطنات في مدرسة الأمانة بحر العلوم تامباكبيراس جومبانج الداخلية للإناث. استخدم المقياس مقياس الدعم الاجتماعي للأقران ومقياس الرفاه النفسي.

يقع مستوى الدعم الاجتماعي للأقران من الأقران في مدرسة الأمانة بحر العلوم تامباكبيراس جومبانج الداخلية للإناث في الفئة المعتدلة بنسبة ٦٣,٢%. يقع مستوى الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مدرسة الأمانة بحر العلوم تامباكبيراس جومبانج الداخلية للإناث في الفئة المعتدلة بنسبة ٦٣,٢%. تبلغ قيمة تأثير متغيرات الدعم الاجتماعي للأقران على الرفاهية النفسية قيمة (معامل الارتباط) ٠,٣٧٢ مع مستوى دلالة $0,001 > 0,05$ ، مما يعني أن هناك تأثيراً كبيراً بين الدعم الاجتماعي للأقران على الرفاهية النفسية لدى طالبات تحفيظ القرآن الكريم في مدرسة الأمانة بحر العلوم الداخلية الإسلامية في تامباكبيراس جومبانج.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي من الأقران، الرفاهية النفسية، طلاب المدرسة الداخلية الإسلامية في الأمانة بحر العلوم تمباكبيراس جومبانج.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencapai kehidupan yang sejahtera atau bahagia merupakan sesuatu yang didambakan oleh setiap manusia. Berbagai hal dilakukan agar dapat mencapai kebahagiaan tersebut, seperti dengan senantiasa bersyukur, berpikiran positif, memaafkan kesalahan orang lain dan sebagainya. Guna mencapai kebahagiaan hidup, seseorang perlu sejahtera secara psikologis. Ryff (1989:1070) mengemukakan bahwa *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan kunci bagi individu untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang dimilikinya secara optimal, cenderung berfikir positif dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Ryff juga mengatakan bahwa *psychological well-being* juga penting bagi usia berapa pun. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi, individu akan mampu menerima dirinya, mampu membentuk hubungan yang harmonis dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap berbagai tekanan, mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya agar sesuai harapannya, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya (Bowman, 2015:180).

Huppert (Erfani & Abedin, 2018:2) mengemukakan bahwa *psychological well-being* merupakan kombinasi antara perasaan senang, mendapat dukungan, puas terhadap hidupnya, mampu berpikir secara optimal serta memiliki mental dan fisik yang sehat yang mampu membuat kehidupannya berjalan dengan baik, positif dan teararah. Selain itu, Diener juga mengatakan bahwa kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi merupakan ciri-ciri dari *psychological well-being*. Kebahagiaan yang didapatkan manusia ini bisa terjadi karena terdapat pengaruh suasana hati seseorang pada kondisi tertentu, keyakinan akan kebahagiaan serta bagaimana informasi baik yang positif dan negatif dapat diterima baik oleh individu (Lippke et al., 2021:208).

Dari pemaparan diatas, dapat dikatakan bahwa *psychological well-being* merupakan sesuatu yang penting untuk dimiliki oleh individu. Bahkan *World Health Organization* yang disingkat menjadi WHO (2010) menyatakan bahwa pentingnya kesehatan bagi individu yakni dengan memiliki kesehatan mental atau kesejahteraan secara psikologis. Namun ternyata tidak semua individu memiliki *psychological well-being* yang baik. Hal ini juga berpijak pada fenomena yang dilakukan peneliti berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara dengan beberapa santri dan pengurus tahfidz di Pondok Pesantren sebagai berikut.

“Sebenarnya ini sudah menjadi pilihanku untuk memilih menjadi santri penghafal Al-Qur’an sekaligus mahasiswi. Tapi pernah aku tuh ada di fase bosan banget, stress banget soalnya jadwalnya juga padat. Sampai pernah aku tuh sakit tipes soalnya memang sepadat itu dan aku juga belum bisa menjaga kesehatanku dengan baik” (I, 1 Oktober 2023)

“Aku sebenarnya tidak menyesal dengan pilihan yang sudah kupilih yakni menjadi santri tahfidz dan seorang pelajar. Tapi pastinya aku pernah mengalami fase yang jenuh banget, sering frustrasi, bahkan juga sering sakit karena aktivitasnya padat banget. Soalnya kan kalau pagi sekolah terkadang sampai sore, setelah sekolah harus nyiapin setoran hafalan, habis maghrib setoran, habis isya lanjut ngaji kitab. Kayak jeda untuk istirahat itu cuman sedikit. Tapi bagaimana lagi, ini sudah keputusanku dan memang ini sesuatu yang harus aku jalani” (L, 1 Oktober 2023)

“Kadang aku juga bingung habis lulus dari kuliah ini ngapain, sedangkan aku aja terpaksa ngelanjutin kuliah soalnya hafalan Al-Qur’anku belum selesai. Aku berharap semoga kalau aku lulus, hafalan ku juga khatam biar bisa boyong. Tapi juga kadang bingung sendiri, nanti habis ini mau ngapain ya? Soalnya orang tuaku juga

sudah memasrahkan pilihan hidupku kepada diriku sendiri” (A, 1 Oktober 2023)

“Kalau sudah tidak kuat dengan padatnya jadwal, sudah tidak mampu meneruskan hafalan ditambah kepribadiannya yang introvert kurang kemampuan sosialnya, ya biasanya mereka akan memilih boyong saja. Itu pun boyongnya mendadak. Padahal awalnya bilanginya tidak boyong, tapi ujung-ujungnya boyong padahal hafalan Qur’annya belum selesai” (D, 1 Oktober 2023).

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwasanya beberapa santri tahfidz di Pondok Pesantren tersebut terkadang merasa jenuh dan capek dengan aktivitas atau kegiatan yang ada di pondok pesantren, apalagi mereka memiliki peran ganda yakni sebagai pelajar sekaligus santri tahfidz, sehingga membuat mereka merasa jenuh, tertekan dan stress berada di pondok pesantren. Tak jarang juga, terdapat beberapa santri yang tiba-tiba *boyong* (istilah pindah tempat atau keluar dari pesantren) secara tidak baik-baik padahal hafalan Al-Qur’an mereka belum selesai sampai 30 Juz. Hal ini bisa terjadi, karena santri merasakan perasaan bosan dan tertekan secara berkepanjangan, sehingga membuat mereka belum *krasan* atau betah di pondok walau sudah mondok lebih dari satu tahun. Selain itu, terdapat beberapa santri yang kurang dalam kemampuan bersosialisasinya hingga akhirnya menyebabkan mereka tertutup dan merasa tidak punya banyak teman, juga membuat mereka memutuskan untuk keluar dari pondok.

Di samping itu pula, pada hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa santri yang belum memiliki pandangan atau tujuan hidup yang jelas seperti apa yang akan mereka kedepannya setelah lulus dan khatam Al-Qur’an, dan berkarir seperti apa mereka nantinya di masa depan. Terlebih orang tua santri tidak terlalu menuntut terhadap pencapaian anaknya selama di pesantren, sehingga sang anak pun tidak terpacu untuk memikirkan masa depannya sendiri. Bagi mereka yang penting menjalani apa yang sudah mereka lakukan saat ini.

Dari fenomena yang telah disebutkan di atas menunjukkan bahwa kurangnya dalam memenuhi dimensi *psychological well-being* pada santri

tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah saat ini. Beberapa peneliti juga menemukan fenomena yang serupa, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2019) bahwasanya santri kelas X MBS Sleman dan Ibnu Qayyim Puteri memiliki *psychological well-being* yang rendah yakni sekitar 48%. Hal ini bisa terjadi dikarenakan mereka terpaksa untuk mondok sehingga berpengaruh terhadap hubungan mereka di lingkungan sekitar. Selain itu, (Mashabi & Ciptianingsih, 2023) dalam penelitiannya dengan menggunakan responden santri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah 2 Tangerang Banten menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada santri tersebut belum berkembang dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan banyak santri yang rela kabur karena merasa tidak nyaman tinggal di pondok pesantren terlebih kegiatan yang terbilang cukup padat.

Berdasarkan fenomena yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa *psychological well-being* yang terjadi pada kalangan santri di Pondok Pesantren belum terbilang cukup baik atau bisa dikatakan rendah. Adapun salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* agar bisa meningkat yakni dukungan sosial. Dukungan sosial mengacu pada penyediaan sumber daya psikologis dan materi oleh jaringan sosial yang dimaksudkan untuk memberi manfaat bagi kapasitas individu dalam mengatasi stress (Sippel et al., 2015:10). Sementara itu Sarafino (2011:81) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial digambarkan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Dukungan sosial ini bisa didapatkan dari siapa saja seperti keluarga, kerabat, teman, pasangan, guru, dokter bahkan orang yang tidak dikenal yang berada di sekitar.

Dalam lingkungan pondok pesantren, dukungan sosial teman sebaya juga sangat dibutuhkan selain dukungan dari keluarga dan ustadzah. Hal ini dikarenakan mereka hidup dan tinggal bersama teman-temannya. Dukungan sosial teman sebaya sendiri dapat dipahami sebagai satu bentuk dukungan sosial yang diperoleh individu dari lingkungan terdekatnya sebagai pernyataan

rasa dilindungi, diperhatikan dan dicintai sehingga memungkinkan individu berperan dalam hubungannya dengan lingkungan (Gunawan et al., 2022:2709).

Saat peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa santri, mereka mengatakan bahwa memang mereka membutuhkan dukungan sosial dari teman-teman selain keluarga dan ustadzah agar mereka tidak merasa bosan dan stress berkepanjangan serta bersemangat kembali dalam menghafalkan Al-Qur'. Berikut kutipan yang disampaikan oleh beberapa santri kepada peneliti:

“Aku memang anaknya gampang overthinking, sering stres, sering mengeluh capek soalnya kan jadwalnya padat ya. Tapi, aku bersyukur karena aku mempunyai teman-teman yang mendukung aku, selalu mensupport aku dan selalu ngeyakinin aku bahwa di pondok ini kita itu berjuang bareng-bareng” (I, 1 Oktober 2023)

Dari kutipan diatas dapat dikatakan bahwasanya memang dukungan sosial dari teman sebaya begitu penting untuk membantu individu dalam mempertahankan dan meningkatkan *psychological well-being*. Selain itu, juga dapat membuat individu memiliki harapan untuk mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya.

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gunawan dan Huwae (2022) terkait hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap ketahanan akademik mahasiswa menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan ketahanan akademik pada mahasiswa di daerah 3T. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan maka hal itu dapat membantu individu untuk meningkatkan ketahanan akademiknya.

Selain itu, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Alawiyah dkk (2022) terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir di salah satu Institute di Sinjai yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif mengenai dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir di salah satu institute Kabupaten Sinjai. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawati dkk (2022) terkait hubungan antara dukungan sosial dengan

kesejahteraan psikologis pada remaja di UPT PRSMP Surabaya yang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh remaja binaan di UPT PRSMP Surabaya maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis remaja binaan tersebut.

Dari beberapa hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, menunjukkan bahwa pada dasarnya dukungan sosial memang penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental individu. Karena dengan adanya dukungan sosial yang diberikan individu dalam membantu orang lain, membuat orang tersebut dapat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan menjadi penopang ketika individu tersebut sedang mengalami masalah serta dapat membuat individu mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Meskipun tidak ada yang dapat menggantikan dukungan sosial yang berasal dari keluarga, namun dukungan sosial dari teman sebaya tidak kalah pentingnya. Dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya, individu dapat meminimalisir emosi negatif yang dirasakannya dan berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Begitu pula ketika santri ingin meminimalisir emosi negatif yang terdapat dalam dirinya, santri tersebut dapat menuangkan apa yang dirasakannya kepada temannya. Karena menjadi seorang santri, tentu kehidupannya sangat lekat dan berdampingan dengan teman-teman sejawatnya.

Seperti halnya pada santri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah sendiri dimana mereka tinggal satu kamar dengan teman-teman sejawatnya yang tentunya juga didampingi oleh pengurus yang umurnya lebih tua dari mereka. Hal ini dilakukan agar pengurus atau santri yang umurnya lebih tua dari mereka mampu membimbing santri-santri yang usianya masih berada di bawahnya. Selain itu, di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah juga termasuk dalam kategori pondok yang memiliki jumlah santri yang paling banyak dan dihuni oleh berbagai jenjang usia dan pendidikan, mulai dari tingkat SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA dan perguruan tinggi. Bahkan pondok ini

juga terkenal dengan Pondok Penghafal Al-Qur'an, maka tidak heran jika santri disini kebanyakan adalah orang penghafal Qur'an.

Keunikan lain yang dimiliki oleh pondok ini adalah dimana pondok ini terkenal dengan *tirakat* nya, maka tak heran banyak santri disini sering istiqomah dalam melakukan puasa senin-kamis, melakukan sholat sunnah seperti shalat dhuha, tahajjud dan jenis *tirakat* lainnya. Dengan begitu, sudah pasti para santri dalam melakukan segala aktivitasnya tentunya akan membutuhkan yang namanya dukungan sosial dari teman sebayanya. Baik itu berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental ataupun dukungan informasi agar santri dapat mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan psikologisnya untuk melakukan segala aktivitas padat yang ada di pondok pesantren.

Berdasarkan fenomena dan data relevan yang telah dipaparkan di atas, penulis ingin meneliti tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *Psychological well-being* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial teman sebaya pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang?
2. Bagaimana tingkat *Psychological well-being* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang?
3. Apakah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *Psychological well-being* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang?

C. Tujuan Penelitian

1. Membuktikan tingkat dukungan sosial teman sebaya pada santri santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang
2. Membuktikan tingkat *Psychological well-being* pada santri santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang
3. Membuktikan adanya pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dengan *Psychological well-being* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah wawasan dan keluasan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi klinis, khususnya *Psychological well-being* dan psikologi sosial, khususnya dukungan sosial teman sebaya pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang
- b. Menambah wawasan dan keluasan ilmu mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *Psychological well-being* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang

2. Manfaat praktis

- a. Bagi santri atau subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pemahaman bagi para santri tahfidz mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *Psychological well-being* seseorang.
- b. Bagi orang tua, guru bahkan teman sebayanya, manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan gambaran bahwa ternyata dukungan sosial khususnya dukungan sosial teman sebaya juga berpengaruh terhadap *Psychological well-being* seseorang. Sehingga

diharapkan setiap individu mampu mempunyai rasa empati, saling mendukung dan menghargai terhadap sesama individu.

- c. Bagi instansi terkait, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada instansi terkait mengenai bagaimana tingkatan pengaruh dari dukungan sosial teman sebaya terhadap *Psychological well-being* santri tahfidz di pondok pesantren.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan kajian bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan tema yang sama, yakni mengenai dukungan sosial teman sebaya serta *Psychological well-being*.

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Psychological well-being*

1. Definisi *Psychological well-being*

Istilah *psychological well-being* dalam bahasa Indonesia memiliki arti kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah salah satu bidang psikologi positif umum yang mengukur fungsi positif pada tingkat individu (Diyana & Jatnika, 2022:64). Konsep mengenai kesejahteraan psikologis dipaparkan secara beragam oleh para ahli. Seperti Ryan dan Deci (dalam Pedhu, 2022:66) yang mengungkapkan landasan pemahaman mengenai konsep kesejahteraan sebagai konstruksi psikologis yang kompleks yang berkaitan dengan pengalaman dan keberfungsian psikologis individu yang optimal. Ryan dan Deci mengklasifikasikan dua pendekatan utama dalam menelaah kesejahteraan psikologis, yakni pendekatan hedonis (*the hedonic approach*) dan pendekatan eudaimonik (*the eudaimonic approach*). Pendekatan hedonis berfokus pada kebahagiaan dan menggambarkan kesejahteraan psikologis yang berhubungan dengan upaya untuk mendapatkan kesenangan, kenikmatan, kepuasan dan menghindari penderitaan atau rasa sakit.

Sedangkan pendekatan eudaimonik adalah pendekatan yang berfokus pada makna dan realisasi diri serta mendefinisikan kesejahteraan psikologis yang berhubungan dengan sejauh mana individu berfungsi secara menyeluruh. Pendekatan ini menitikberatkan pada pemahaman bahwa kebahagiaan atau kesejahteraan yang benar ditemukan dalam tindakan individu untuk melakukan apa yang pantas dilakukan. Kesejahteraan dalam perspektif eudaimonik dipahami sebagai upaya individu dalam mewujudkan pertumbuhan pribadi, realisasi diri, kematangan, kualitas diri, otentisitas dan otonomi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pendekatan hedonis lebih menekankan kesenangan

sebagai landasan berpikir, maka pendekatan eudaimonik merumuskan kesejahteraan dalam konsep aktualisasi diri individu dalam menghadapi berbagai tuntutan hidup (Pedhu, 2022:66)

Adapun konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh seorang Psikolog Amerika dan Profesor di Universitas Wisconsin-Madison yang bernama Carol Diane Ryff ini menjelaskan tentang landasan kesejahteraan psikologis dilakukan dengan mengidentifikasi teori-teori yang dianggap berhubungan dengan pemfungsian psikologis, yakni konsep aktualisasi diri oleh Abraham Maslow, konsep *fully-functioning person* (orang yang berfungsi penuh) oleh Carl Rogers, konsep *individuation* oleh Carl Jung, konsep kematangan oleh Allport, gagasan tendensi hidup dasar dari Charlotte Buhler, perubahan kepribadian dari Bernice Neurgaten, konsep kriteria kesehatan mental dari Marie Jahoda dan konsep penggambaran individu dalam integrasi versus keputusasaan oleh Erickson (Indrawati, 2019:75).

Menurut Ryff (1989:1070) *psychological well-being* diartikan sebagai hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu yang bersangkutan dan digunakan untuk menggambarkan kesehatan fungsi psikologis individu berdasarkan pemenuhan kebutuhan. Dalam teori yang dikemukakan oleh Ryff, dikatakan bahwa *psychological well-being* adalah suatu keadaan yang memiliki sikap dan perasaan positif yang terhindar dari beban serta berbagai masalah psikologis, adanya emosi positif yang akan membuat individu lebih sehat secara mental, dapat membuat keputusan sendiri, dapat menciptakan serta mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya serta memiliki tujuan hidup dan mengeksplorasi diri.

Menurut Shourie (Shourie & Kaur, 2016:125), kesejahteraan psikologis juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi penilaian individu terhadap dirinya sendiri dimana individu tersebut mampu untuk menerima diri apa adanya, mampu membangun hubungan interpersonal dengan

orang lain dengan cara mewujudkan potensi dirinya sehingga individu tersebut mampu meraih kebahagiaan. *Psychological well-being* dapat dikatakan sama dengan kebahagiaan, seperti kesehatan mental dan kepuasan hidup seorang individu. Tak hanya itu, *psychological well-being* juga berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Pratiwi & Mulawarman, 2022:16).

Huppert (2009:137) mengemukakan bahwa *psychological well-being* merupakan kombinasi antara perasaan senang, mendapat dukungan, puas terhadap hidupnya, mampu berpikir secara optimal serta memiliki mental dan fisik yang sehat yang mampu membuat kehidupannya berjalan dengan baik, positif dan teararah.

Selain itu Winefield, dkk (Erfani & Abedin, 2018:2) juga menggambarkan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi mereka cenderung lebih bahagia, ramah, stabil secara emosional, mampu menjalin relasi sosial, puas dengan apa yang dicapai daalam hidupnya dan pandai menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Secara singkat, *psychological well-being* dapat disimpulkan sebagai keberfungsian kebahagiaan individu secara efektif.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan pencapaian seseorang yang telah mampu menghadapi penderitaan diri dengan memanfaatkan keberfungsian positif untuk menciptakan kondisi psikis yang sejahtera serta membangun kekuatan dan kebebasan seseorang disertai dengan pengembangan diri secara berkelanjutan dan konsisten untuk meningkatkan potensi diri.

2. Dimensi-dimensi Psychological well-being

Ryff, Keyes dan Singer (1995:719) memaparkan enam dimensi *psychological well-being* dalam model multidimensional yang dikembangkannya. Keenam dimensi tersebut meliputi sebagai berikut :

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Menurut Ryff, penerimaan diri mengacu pada kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek diri, termasuk kelebihan dan kekurangan dalam diri, serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu (Kurniasari et al., 2019:55). Penerimaan diri memungkinkan individu untuk mampu mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya dengan optimal. Individu yang menerima dirinya mempunyai kepercayaan bahwa kemampuan yang dimilikinya mampu untuk menghadapi persoalan dan menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain. Hurlock (1999:34) menekankan bahwa penerimaan diri berhubungan dengan sikap positif individu dalam menerima dirinya sebagai manusia.

Individu yang memiliki *self-acceptance* yang positif menunjukkan karakteristik seperti memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya seperti kelebihan dan kekurangan serta merasa positif terhadap masa lalunya. Sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah ditunjukkan dengan merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu, merasa terganggu dengan kualitas pribadi tertentu dan ingin menjadi berbeda dari dirinya yang sebenarnya (Ryff & Singer, 2008:18).

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Hubungan positif dengan orang lain mengacu pada kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki *positive relation* yang tinggi memiliki karakteristik seperti memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, saling percaya dan peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu memiliki rasa empati, kasih sayang, serta memahami dan saling memberi terhadap sesama manusia. Sebaliknya, individu yang memiliki *positive relation* yang rendah merasa sulit untuk bersikap

hangat, terbuka serta peduli terhadap orang lain, merasa terisolasi, tidak bersedia berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang bermakna dengan orang lain (Ryff & Singer, 2008:21).

Banyak teori sebelumnya yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya. Salah satunya adalah teori perkembangan psikososial Erikson yakni tahap intimacy versus isolation yang memaparkan bahwa individu dalam tahapan ini tampil sebagai seseorang yang mencintai, memelihara persahabatan dan pekerjaan bahkan berbagi dengan orang lain. Oleh karena itu, dimensi ini penting dan berulang kali ditekankan dalam konsep *psychological well-being* (Ryff, 1989:1071).

c. Kemandirian (*autonomy*)

Dimensi kemandirian atau *autonomy* mengacu pada hal-hal yang berhubungan dengan kemandirian individu dalam menjalani kehidupannya. Dimensi ini merupakan dasar keyakinan bahwa pikiran dan perilaku individu berasal dari dirinya sendiri tanpa adanya kendali dari orang lain.

Ryff & Singer (2008:21) memaparkan bahwa individu yang memiliki *autonomy* yang tinggi memiliki karakteristik seperti memiliki kemampuan menentukan nasib diri sendiri, menjadi individu yang mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dirinya sendiri, mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi serta mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan dari orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki *autonomy* yang rendah, memiliki karakteristik seperti peduli terhadap ekspektasi dan evaluasi orang lain, mengandalkan penilaian orang lain untuk mengambil sebuah keputusan, menyesuaikan diri dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan mengacu pada kemampuan individu dalam memilih, menciptakan dan mengelola lingkungan agar sesuai dengan kondisi psikologisnya dalam rangka mengembangkan diri. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya, dapat mengendalikan berbagai aktifitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

Sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya serta kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan (Ryff & Singer, 2008:22).

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Memiliki tujuan hidup yang jelas menjadi sesuatu yang penting dari karakteristik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis. Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk menyadari bahwa dirinya memiliki tujuan tertentu dalam hidup yang dijalannya serta mampu dalam memberikan makna pada kehidupannya.

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan (*directedness*) dalam hidup, merasa ada makna dalam kehidupan masa lalu dan sekarang, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta mempunyai tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Sebaliknya, individu yang memiliki nilai rendah dalam dimensi tujuan hidup memiliki karakteristik kurang mempunyai rasa makna dalam hidup, memiliki sedikit tujuan atau sasaran, kurang memiliki arah, tidak melihat tujuan

kehidupan masa lalu, serta tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya di masa lalu (Ryff & Singer, 2008:22).

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Dimensi ini mengemukakan bahwa fungsi mental yang optimal tidak hanya dengan pencapaian karakteristik tertentu, tetapi juga bagaimana individu terus berbagi potensi mengenai keberadaan diri mereka sendiri, tumbuh dan meningkatkan kualitas diri mereka (Alawiyah & Alwi, 2022:39).

Ryff & Singer (2008:21) memaparkan bahwa individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya memiliki perasaan untuk terus berkembang, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, mempunyai kesadaran untuk mewujudkan potensinya, dapat merasakan peningkatan dalam diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki nilai rendah dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan merasa bahwa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan yang ada pada dirinya, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological well-being*

Kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Ryff dan Keyes (1995:720) mengemukakan beberapa faktor kesejahteraan psikologis yakni sebagai berikut :

a. Usia

Ryff (1995:721) mengemukakan bahwa ada beberapa perbedaan usia yang dapat menunjukkan perbedaan kesehatan mental. Dalam penelitiannya, Ryff menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan, dimensi otonomi, serta dimensi hubungan positif orang

lain akan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga usia madya. Sedangkan dimensi pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Ryff menunjukkan bahwa dibandingkan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan

c. Status Sosial Ekonomi

Perbedaan kelas sosial juga memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis seorang individu. Mereka yang menempati kelas sosial tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka, dan memiliki arah hidup yang lebih baik daripada individu dengan status sosial yang rendah (Alawiyah & Alwi, 2022:40).

d. Budaya

Budaya berhubungan dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat. Budaya individualistic dan kolektivistik memberikan perbedaan dalam kesejahteraan psikologis. Terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara budaya Barat dan Timur. Dalam budaya Timur, dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki nilai lebih menonjol dibandingkan pada budaya Barat. Sedangkan dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi nilainya lebih menonjol pada budaya Barat dibandingkan dengan budaya Timur (Pedhu, 2022:73)

e. Dukungan Sosial

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ialah dukungan sosial. Johnson & Johnson (dalam Setyawati et al., 2022:8) mengungkapkan bahwasanya dukungan sosial adalah suatu usaha berupa dukungan yang diberikan kepada seseorang untuk

meningkatkan kualitas kesehatan mental, memberi rasa percaya diri, dorongan atau semangat, nasihat serta penerimaan. Individu yang mendapat dukungan sosial baik dari orang tua, teman dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Karena seseorang tersebut merasa dihargai dan diperhatikan.

f. Religiusitas

Faktor religiusitas merupakan faktor yang menyangkut transendensi individu mengenai suatu permasalahan hidup terhadap Tuhan-Nya. Tingkat religiusitas seseorang mempengaruhi dalam memandang sebuah permasalahan dalam hidupnya. Wnuk dan Marcinkowski (2014:58) berpendapat bahwa religiusitas dapat memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* individu melalui penemuan makna hidup dan peningkatan harapan.

g. Kepribadian

Faktor kepribadian juga mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Individu yang memiliki kepribadian dengan kemampuan coping stress yang efektif bagi dirinya akan memiliki mental yang sehat dan memiliki kompetensi pribadi seperti penerimaan diri.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Sebagai dasar untuk melakukan sesuatu, manusia membutuhkan adanya faktor dukungan. Dukungan yang diberikan bisa berasal dari lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman bahkan orang yang tak dikenal yang berada di sekitar. Dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk memberikan dampak perlakuan, baik itu perilaku yang baik ataupun buruk. Karena hal itulah yang membuat manusia berbeda antara yang satu dengan yang lainnya.

Sarafino dan Smith (2011:81) memaparkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok

di sekitarnya, dengan membuat penerima dukungan tersebut merasa nyaman, dicintai serta dihargai. Dukungan sosial juga diartikan sebagai dukungan yang diberikan oleh orang lain dan muncul dalam konteks hubungan interpersonal serta dapat diterima oleh individu melalui hubungan sosial dengan individu lain, kelompok atau komunitas yang lebih besar (Cooke et al., 2014:211).

Selain itu, dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan suatu dukungan (Hidayati et al., 2023:178). Sependapat dengan Sarafino yang berpendapat bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau dukungan yang diberikan kepada individu oleh orang lain atau kelompok guna membantu meningkatkan daya tahan terhadap pengaruh negatif (Alawiyah & Alwi, 2022:41)

Dukungan sendiri bisa berasal dari siapa saja, dari pasangan, keluarga, teman dokter bahkan organisasi masyarakat. Individu yang menerima dukungan sosial merasa bahwa dirinya dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari suatu kelompok yang dapat membantu ketika dibutuhkan. Dengan adanya dukungan sosial, hal itu dapat membantu seseorang untuk menjaga kesehatan fisik maupun mentalnya. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan tentunya dapat berkontribusi dalam mencegah munculnya trauma, meningkatkan kontrol diri serta dapat meningkatkan ketahanan individu terhadap stress (Pilcher & Bryant, 2016:3).

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu baik dalam bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, nasehat maupun bentuk lainnya yang dapat menolong seseorang dari permasalahan yang dihadapinya.

Sedangkan teman sebaya menurut Santrock (2007:25) didefinisikan sebagai anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Sullivan (Santrock, 2007) juga berpendapat bahwa teman sebaya memiliki peranan penting dalam

membangun kesejahteraan, semua orang memiliki sejumlah kebutuhan sosial yang bersifat mendasar, termasuk kebutuhan dalam memperoleh kelekatan, kebersamaan yang menyenangkan, penerimaan sosial, keakraban dan relasi sosial.

Santosa (2006:57) juga mendefinisikan kelompok atau teman sebaya (*peer group*) merupakan individu yang merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lainnya, seperti usia, kebutuhan dan tujuan yang dapat memperkuat kelompok tersebut. Teman sebaya juga bisa diartikan sebagai teman yang mempunyai usia dan kedewasaan yang sama serta menjadi sumber kasih sayang, pengertian, bimbingan moral, tempat bereksperimen, dan sarana untuk mencapai kemandirian (Putri & Nursanti, 2020:123)

Dapat disimpulkan bahwa kelompok teman sebaya adalah kelompok sosial yang terbentuk karena individu yang satu dengan lainnya mempunyai tingkat kesamaan yang sama seperti usia, kebutuhan, tujuan yang membuat anggota dalam kelompok tersebut merasa nyaman.

Definisi dukungan sosial teman sebaya sendiri dikemukakan oleh Sarafino (2011:87) yang mengatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik serta psikologis sehingga individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan sebagai bagian dari kelompok sosial. Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya yang kuat maka akan membuat individu tersebut merasa lebih bahagia menikmati setiap proses pembelajaran dan dapat meningkatkan potensi yang dimilikinya (Gunawan et al., 2022:2702)

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino (2011:81), terdapat empat aspek atau bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan, yaitu :

a. Dukungan emosional (*Emotional or esteem support*)

Dukungan emosional mengacu pada jenis dukungan yang melibatkan perasaan empati, rasa kepedulian terhadap orang-orang

sebagai hasil dari menyampaikan kenyamanan dan membuat individu merasa lebih tenang. Penerima dukungan mendapatkan kembali rasa kepercayaan mereka pada diri sendiri dan merasakan cinta dari orang sekitar ketika mereka berada di bawah tekanan.

b. Dukungan instrumental (*Tangible or instrumental support*)

Dukungan instrumental mengacu pada bentuk materi, finansial atau hal-hal secara nyata yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.

c. Dukungan informasi (*Informational support*)

Dukungan informasi ialah dukungan yang diberikan berupa pemberian nasehat, instruksi, saran, arahan, amaran atau pemberian informasi mengenai sesuatu yang dibutuhkan individu. Seperti memberikan beberapa saran agar individu tersebut dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi.

d. Dukungan penghargaan (*Reward support*)

Dukungan penghargaan adalah suatu bentuk dukungan yang diberikan seseorang dalam bentuk menunjukkan suatu penghargaan positif terhadap individu. Bentuk dukungan ini bertujuan agar membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri, kompeten dan bermaknaan diri individu.

3. Faktor-faktor Terbentuknya Dukungan Sosial Teman Sebaya

Myers (2012:97) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang memotivasi seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, yakni sebagai berikut :

- a. Empati, yaitu ikut merasakan kesusahan yang dialami oleh orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan memotivasi tingkah laku untuk meminimalisir kesusahan serta meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu dalam menjalankan kewajiban dalam kehidupan.

- c. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan dan informasi. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan bantuan.

4. **Komponen-komponen Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Enam komponen dukungan sosial teman sebaya disebut sebagai “*The Social Provosion Scale*”, di mana komponen-komponen ini berdiri sendiri namun satu sama lain saling berhubungan (Cutrona & Russell, 2015:87). Adapun komponen tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Kedekatan emosional (*Emotional Attachment*)

Emotional attachment sebagai suatu komponen dukungan sosial teman sebaya dapat memunculkan rasa aman bagi yang menerimanya. Individu yang menerima komponen ini dapat merasa tenang, aman dan damai. Kedekatan emosional seperti ini merupakan komponen yang mayoritas dimiliki oleh pasangan hidup, teman dekat dan keluarga yang memiliki hubungan yang harmonis.

- b. Integrasi sosial (*Social Integration*)

Integrasi sosial memungkinkan individu untuk saling berbagi mengenai minat atau kesukaan yang sama serta melakukan kegiatan dalam suatu kelompok. Komponen ini membuat individu merasakan rasa nyaman, aman, serta memiliki perasaan saling memiliki oleh kelompok sosialnya. Dengan adanya rasa peduli yang diberikan keluarga atau suatu kelompok untuk melakukan kegiatan sosial bersama individu tersebut tanpa pamrih akan memberikan dukungan sosial sehingga individu merasa bahagia serta dapat mencurahkan segala kesulitan sesuai dengan kebutuhan individu.

- c. Adanya pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Komponen ini membuat individu merasa dihargai dan mendapatkan pengakuan dari orang lain atas kemampuan yang dimilikinya.

d. Ketergantuan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*)

Komponen dukungan sosial teman sebaya ini membuat individu mendapat dukungan berupa keterikatan antara individu dengan kelompok sosialnya sendiri bahwa ada seseorang yang dapat diandalkan pertolongannya ketika individu membutuhkan bantuan tersebut.

e. Bimbingan (*Guidance*)

Komponen ini mengacu pada hubungan sosial terkait mendapatkan informasi, saran atau feedback yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan menghadapi problem yang sedang atau akan dihadapi.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity to Provide Nurture*)

Komponen ini memungkinkan individu dalam meraih perasaan bahwa ada orang lain yang bergantung dan membutuhkan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan.

C. Telaah Teks Psikologi *Psychological well-being*

1. Sampel Teks Psikologi *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* diartikan sebagai suatu keadaan yang memiliki sikap dan perasaan positif yang terhindar dari beban serta berbagai masalah psikologis, adanya emosi positif yang akan membuat individu lebih sehat secara mental, dapat membuat keputusan sendiri, dapat menciptakan serta mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya serta memiliki tujuan hidup dan mengeksplorasi diri.

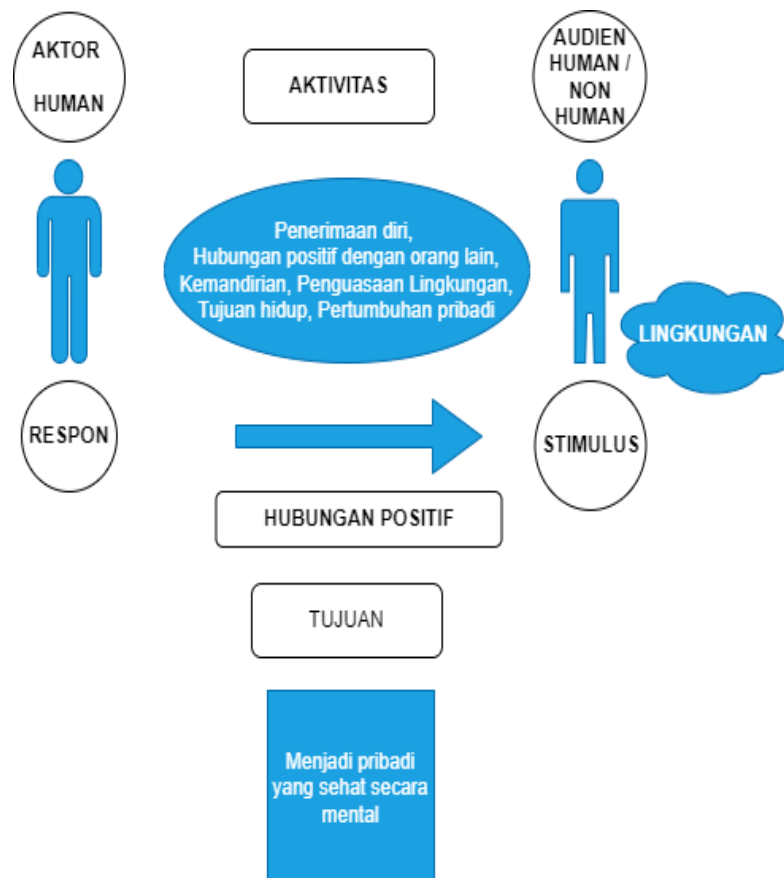
Menurut Shourie (Shourie & Kaur, 2016:125), kesejahteraan psikologis juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi penilaian individu terhadap dirinya sendiri dimana individu tersebut mampu untuk menerima diri apa adanya, mampu membangun hubungan interpersonal dengan orang lain dengan cara mewujudkan potensi dirinya sehingga individu tersebut mampu meraih kebahagiaan.

Huppert (2009:137) mengemukakan bahwa *psychological well-being* merupakan kombinasi antara perasaan senang, mendapat dukungan, puas terhadap hidupnya, mampu berpikir secara optimal serta memiliki mental dan fisik yang sehat yang mampu membuat kehidupannya berjalan dengan baik, positif dan teararah.

Selain itu Winefield, dkk (Erfani & Abedin, 2018:2) juga menggambarkan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi mereka cenderung lebih bahagia, ramah, stabil secara emosional, mampu menjalin relasi sosial, puas dengan apa yang dicapai dalam hidupnya dan pandai menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

2. Pola Teks Psikologi *Psychological well-being*

Gambar 2.1 Pola Teks Psikologi *Psychological Well-Being*



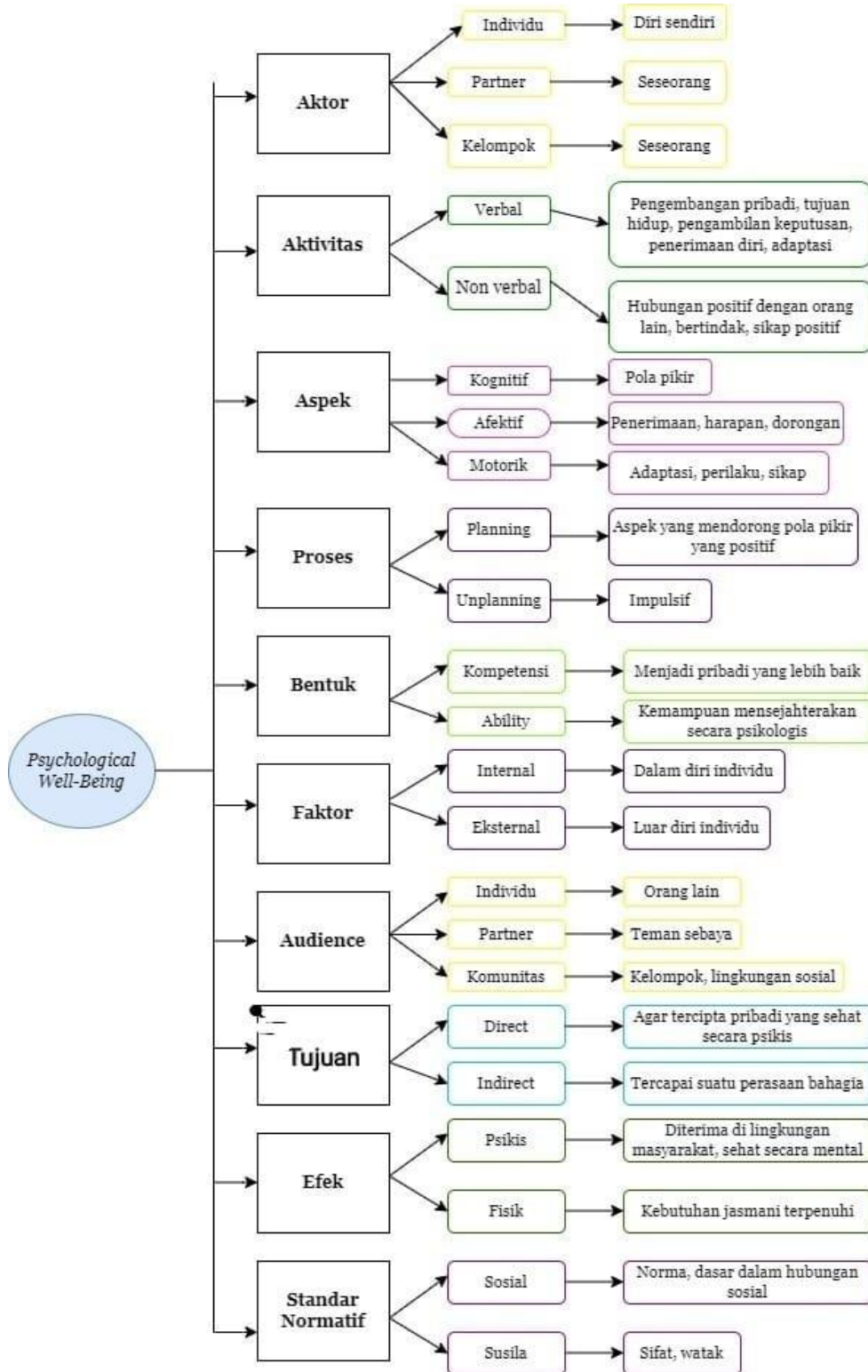
3. Analisis Komponen Teks Psikologi *Psychological well-being*

Tabel 2.1 Komponen Psikologi *Psychological well-being*

NO	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	Individu, seseorang
		Partner	Terdiri dari dua orang
		Komunitas	Kelompok
2.	Aktivitas	Verbal	Pengembangan pribadi, tujuan hidup, pengambilan keputusan, penerimaan diri, adaptasi
		Non Verbal	Hubungan positif dengan orang lain, bertindak, sikap positif
3.	Aspek	Kognitif	Pola pikir
		Afektif	Penerimaan, harapan, dorongan
		Motorik	Adaptasi, perilaku, sikap
4.	Proses	Planning	Aspek yang mendorong, pola pikir yang positif, proses yang dinamis
		Unplanning	Impulsif
5.	Bentuk	Kompetensi	Menjadi lebih baik, diterima di lingkungan, pribadi yang sehat
		Ability	Kemampuan mensejahterakan psikologis
6.	Faktor	Internal	Dalam diri individu
		Eksternal	Luar individu
7.	Audience	Individu	Individu, seseorang
		Partner	Terdiri dari dua orang
		Komunitas	Kelompok
8.	Tujuan	Direct	Agar tercipta pribadi yang sehat secara psikis, kebahagiaan, memberikan reaksi, beradaptasi dengan baik, mencapai harapan, mengubah sikap dan perilaku
		Indirect	Tercapai suatu perasaan bahagia, berhasil dalam proses kesehatan psikis, keseimbangan antara tuntutan sosial dengan harapan
9.	Efek	(+) Psikis	Diterima di lingkungan / masyarakat, tidak mengalami konflik, merasa nyaman, kebahagiaan tersendiri, kesehatan mental positif, aman dan tenang serta damai
		(+) Fisik	Kebutuhan jasmani terpenuhi
10.	Standar Normatif	Sosial	Norma, kebiasaan, dasar dalam hubungan sosial
		Susila	Sifat, watak, karakteristik

4. **Peta Konsep Teks Psikologi *Psychological well-being***

Gambar 2.2 Peta Konsep *Psychological well-being*



5. Rumusan Konseptual Teks Psikologi *Psychological well-being*

a. General

Psychological well-being ialah cara menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.

b. Partikular

Psychological well-being dapat didefinisikan sebagai istilah yang digunakan dalam menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif, seperti sejauh mana individu memiliki tujuan dalam hidupnya, bagaimana kualitas hubungannya dengan orang lain, apakah individu menyadari potensi yang dimilikinya, sejauh mana individu bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri serta bersikap positif terhadap masa lalu dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

D. Telaah Teks Al-Qur'an *Psychological well-being*

1. Sampel Teks Al-Qur'an *Psychological well-being*

Sebagaimana Al-Quran dan Hadis sebagai pedoman umat muslim di dunia, maka *psychological well-being* juga telah dijelaskan di dalamnya. Seperti contoh dalam QS. Ar-Ra'du ayat 28 berbunyi seperti di bawah ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'du: 28) (Kemenag, 2022). Selain itu juga tercantum dalam QS. An-Nisa' ayat 79 yang berbunyi:

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ

لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا

Artinya: “Kebaikan (nikmat) apa pun yang kamu peroleh (berasal) dari Allah, sedangkan keburukan (bencana) apa pun yang menimpamu itu

disebabkan oleh (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutus engkau (Nabi Muhammad) menjadi Rasul kepada (seluruh) manusia. Cukuplah Allah sebagai saksi.” (QS. An-Nisa’: 79) (Kemenag, 2022).

وَلَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya: “Kami tidak membebani seorang pun, kecuali menurut kesanggupannya. Pada kami ada suatu catatan yang menuturkan dengan sebenarnya dan mereka tidak dizalimi.” (QS. An-Nisa’: 79) (Kemenag, 2022).

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.” (QS. Ad-Dzaariyat: 56) (Kemenag, 2022).

Tabel 2.2 Makna Kosa Kata Sampel Teks Islam

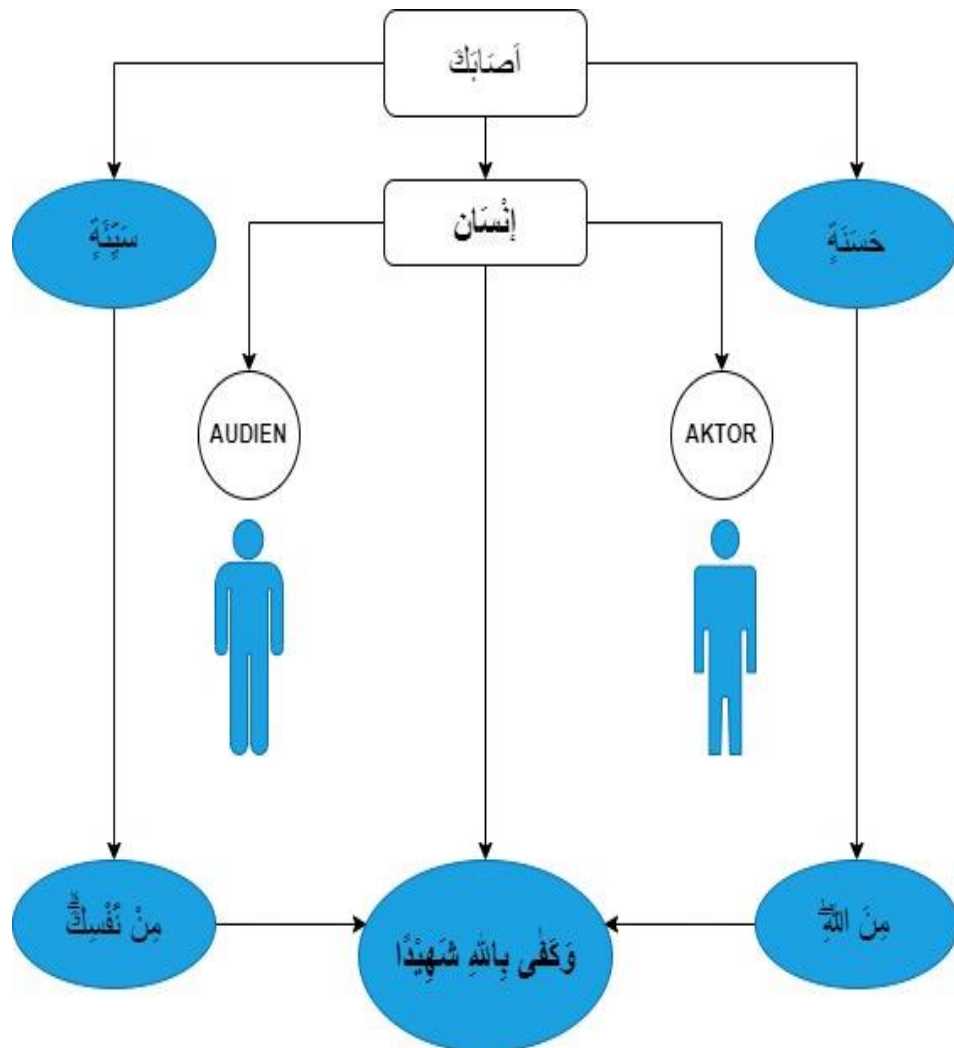
Makna Psikologi	Terjemah	Teks Islam	No.
Training Mental	Apa pun yang kamu peroleh	مَا أَصَابَكَ	1
Positif, negatif	Dari kebaikan, dari keburukan	مِنْ حَسَنَةٍ, مِنْ سَيِّئَةٍ	2
Person self	Dari Allah, dari diri sendiri	فَمِنْ نَفْسِكَ, فَمِنْ اللَّهِ	3
Ability	Kami tiada membebani	وَلَا نُكَلِّفُ	4
Minat	Melainkan menurut kesanggupannya	إِلَّا وُسْعَهَا	5
Tujuan Hidup	Melainkan supaya mereka menyembah-Ku	إِلَّا لِيَعْبُدُونِ	6
Penerimaan diri	Dan cukuplah Allah menjadi saksi	وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا	7

Jadi makna kosa kata teks islam dalam Al-Qur’an tentang *psychological well-being* memiliki beberapa teks ayat yang ada dalam Al-Qur’an yang salah satunya terdapat pada ayat yang telah disebutkan di atas. Sampel ayat tersebut mengandung beberapa arti tentang dimensi *dari*

psychological well-being yakni penerimaan diri dan tujuan hidup. Adapun maksud ayat tersebut yakni keikhlasan diri dalam menghadapi berbagai cobaan yang datang pada manusia. Selain itu tujuan hidup manusia yang paling mendasar ialah mengakui dan menyembah Tuhan yang Maha Esa.

2. Pola Teks Al-Qur'an *Psychological well-being*

Gambar 2.3 Pola Teks Al-Qur'an *Psychological Well-Being*



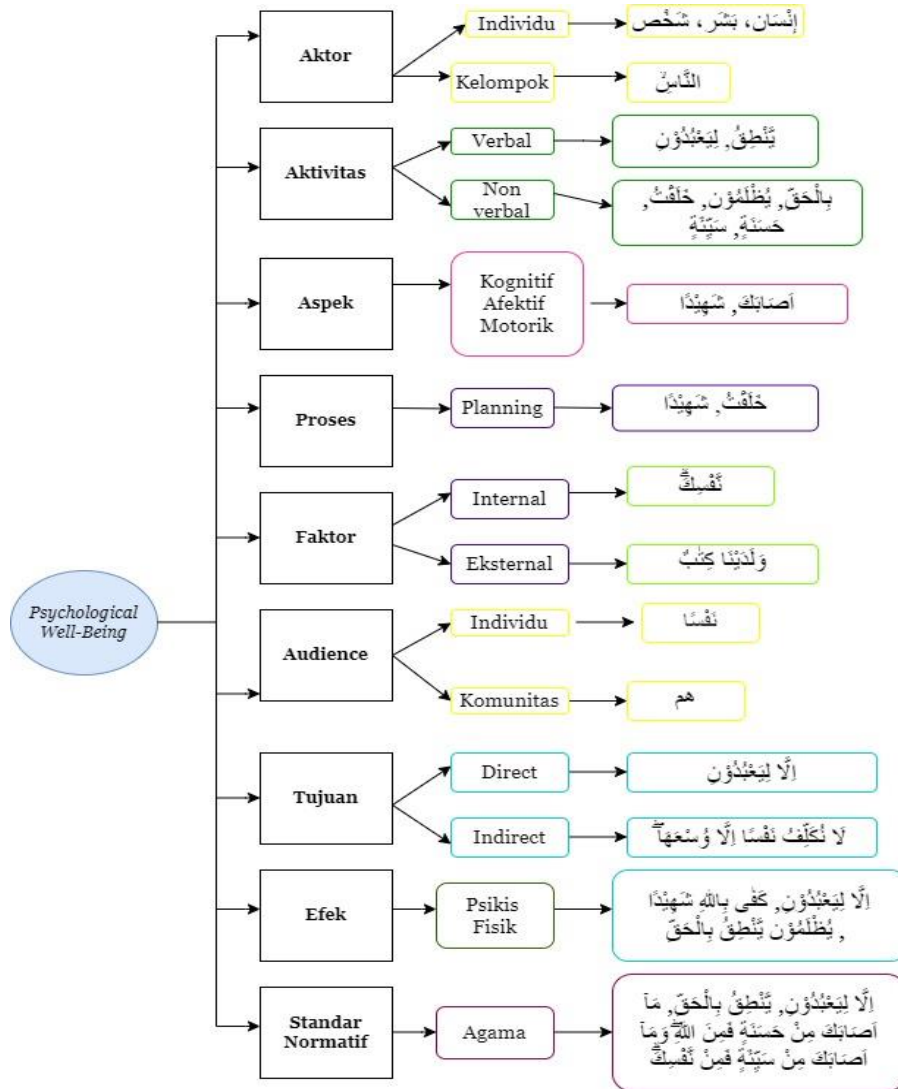
3. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an *Psychological well-being*

Tabel 2.3 Komponen Teks Al-Qur'an *Psychological well-being*

NO	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	إِنْسَان
		Komunitas	النَّاسِ
2.	Aktivitas	Verbal	يَنْطِقُ, لِيَعْبُدُونَ
		Non Verbal	بِالْحَقِّ, يُظْلَمُونَ, حَلَفْتُ, حَسَنَةً, سَيِّئَةً
3.	Proses	Plan	حَلَفْتُ, شَهِيدًا
4.	Aspek	Kognitif	أَصَابَكَ, شَهِيدًا
		Afektif	
		Motorik	
5.	Faktor	Internal	نَفْسِكَ
		Eksternal	وَلَدَيْنَا كِتَابٌ
6.	Audien	Individu	نَفْسًا
		Komunitas	هم
7.	Tujuan	Direct	إِلَّا لِيَعْبُدُونَ
		Indirect	لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا
8.	Efek	(+) Fisik	إِلَّا لِيَعْبُدُونَ, كَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا
		(+) Psikis	يُظْلَمُونَ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ
9.	Standar Normatif	Agama	إِلَّا لِيَعْبُدُونَ, يَنْطِقُ بِالْحَقِّ, مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ

4. Peta Konsep Teks Al-Qur'an *Psychological well-being*

Gambar 2.4 Peta Konsep Teks Al-Qur'an *Psychological well-being*



E. Telaah Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Sampel Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino dan Smith (2011:81) memaparkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya, dengan membuat penerima dukungan tersebut merasa nyaman, dicintai serta dihargai.

Dukungan sosial juga diartikan sebagai dukungan yang diberikan oleh orang lain dan muncul dalam konteks hubungan interpersonal serta dapat

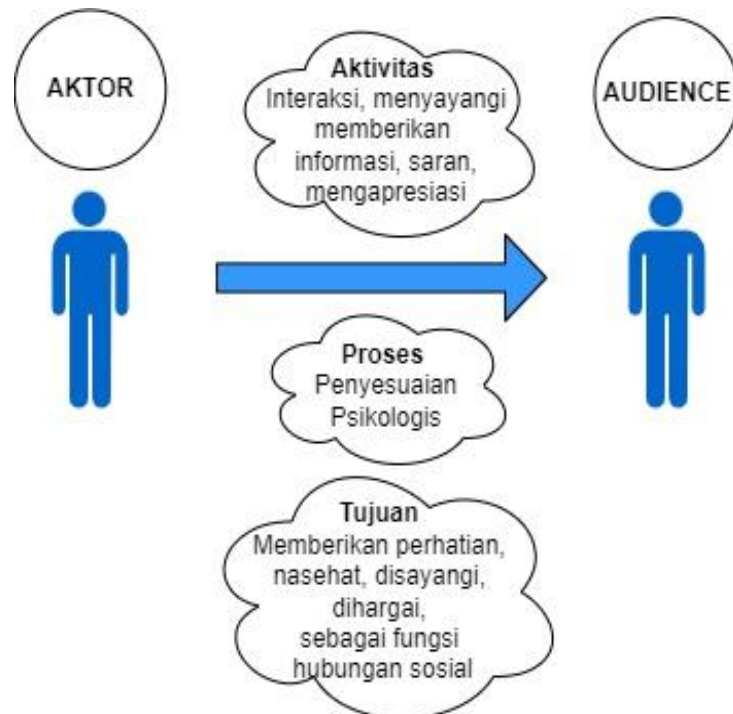
diterima oleh individu melalui hubungan sosial dengan individu lain, kelompok atau komunitas yang lebih besar (Cooke et al., 2014:211).

Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan suatu dukungan (Hidayati et al., 2023:178).

Sarafino (2011) yang mengatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik serta psikologis sehingga individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan sebagai bagian dari kelompok sosial. Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya yang kuat maka akan membuat individu tersebut merasa lebih bahagia menikmati setiap proses pembelajaran dan dapat meningkatkan potensi yang dimilikinya (Gunawan et al., 2022:2702)

2. Pola Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Gambar 2.5 Pola Teks Psikologi Dukungan Sosial



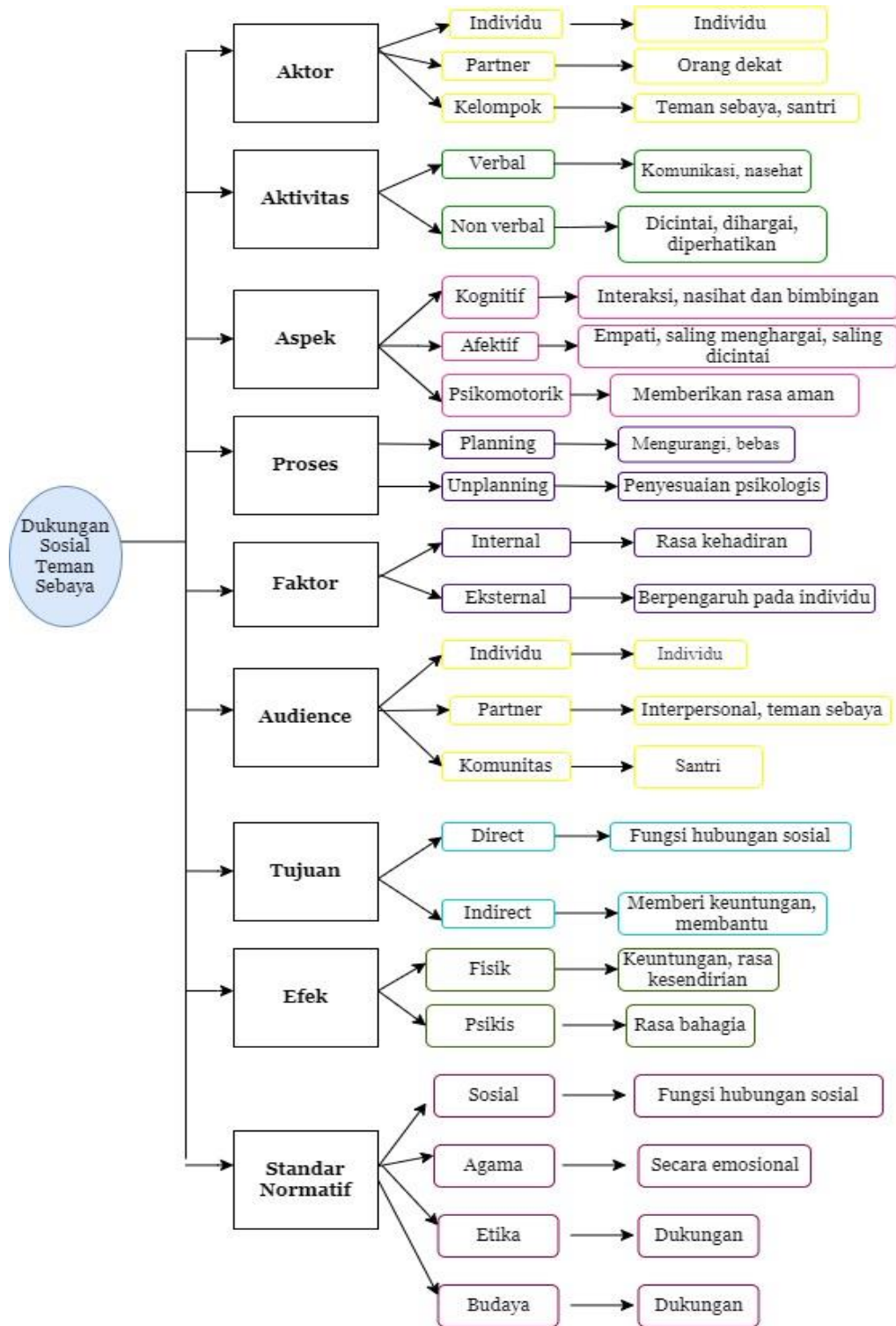
3. Analisis Komponen Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 2.4 Komponen Teks Psikologi Dukungan Sosial

NO	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	Individu, seseorang
		Partner	Terdiri dari 2 orang
		Komunitas	Santri, Teman sebaya
2.	Aktivitas	Verbal	Komunikasi, nasehat
		Non Verbal	Dicintai, dihargai, diperhatikan
3.	Aspek	Kognitif	Interaksi, nasihat dan bimbingan
		Afektif	Empati, saling menghargai, dicintai
		Psikomotorik	Memberikan rasa aman
4.	Proses	Planning	Terencana
		Unplanning	Tidak terencana
5.	Faktor	Internal	Dalam diri individu
		Eksternal	Luar individu
6.	Audience	Individu	Individu, seseorang
		Partner	Terdiri dari dua orang
		Komunitas	Kelompok
7.	Tujuan	Direct	Jelas, terarah
		Indirect	Abstrak
8.	Norma	Sosial	Perilaku masyarakat
		Etika	Perilaku menghormati sesama
		Agama	Perilaku beragama
		Budaya	Pedoman perilaku dalam berbudaya
9.	Efek	Fisik (+)	Kesehatan
		Psikis (+)	Sejahtera

4. **Peta Konsep Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Gambar 2.6 Peta Konsep Teks Psikologi Dukungan Sosial



5. Rumusan Konsep Teks Psikologi Dukungan Sosial Teman Sebaya

a. General

Dukungan sosial teman sebaya ialah suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu kepada individu lain yang terikat dalam norma sosial dan dipengaruhi oleh beberapa aspek, faktor serta melibatkan proses untuk mencapai tujuan dan memberikan pengaruh kepada individu yang lain.

b. Partikular

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan secara emosional, informasi, psikologis, materi yang diberikan oleh sesama teman sejawatnya untuk meningkatkan kesejahteraan dan rasa memiliki satu sama lain.

F. Telaah Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Sampel Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial erat kaitannya dengan hubungan sesama manusia atau *hablumminannas*. Dalam Al-Qur'an yang digunakan sebagai pedoman dan petunjuk bagi umat islam juga menjelaskan tentang dukungan sosial. Adapun salah satu ayatnya tersebut terletak pada surat An-Nisa ayat 36 yang berbunyi:

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ
وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya: “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri”. (QS. An-Nisa’:36) (Kemenag, 2022).

Selain itu juga terdapat dalam surat Al-Balad ayat 17 yang berbunyi:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: “Kemudian, dia juga termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar serta saling berpesan untuk berkasih sayang.” (QS. Al-Balad: 17).

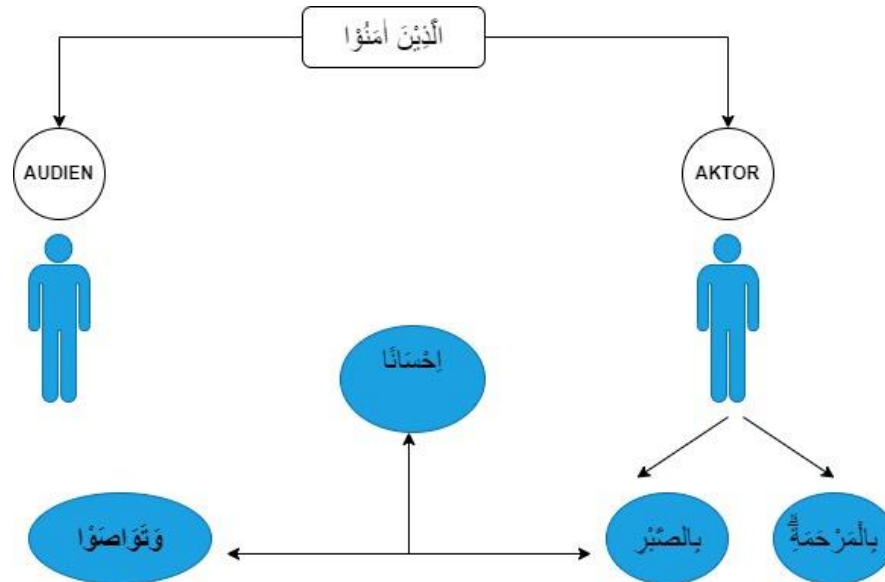
Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasanya sesama manusia harus saling berbuat baik, tolong menolong serta saling menyayangi. Saling tolong menolong dan juga saling menyayangi merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh individu dan bisa diberikan kepada siapapun termasuk orang tua, saudara, tetangga. Karena sejatinya manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan dan bergantung satu sama lain.

Tabel 2.5 Makna Kosa Kata Teks Islam Dukungan Sosial

Makna Psikologi	Terjemah	Teks Islam	NO
Dukungan emosional	Saling berpesan untuk bersabar	وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ	1
Dukungan emosional	Saling berpesan untuk berkasih sayang	وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ	2
Individu Komunitas	Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak ya tim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki.	وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ	3
Abnormal	Sombong dan membanggakan diri	مُخْتَالًا فَخُورًا	4
Positif	Kebaikan	إِحْسَانًا	5

2. Pola Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya

Gambar 2.7 Pola Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial



3. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya

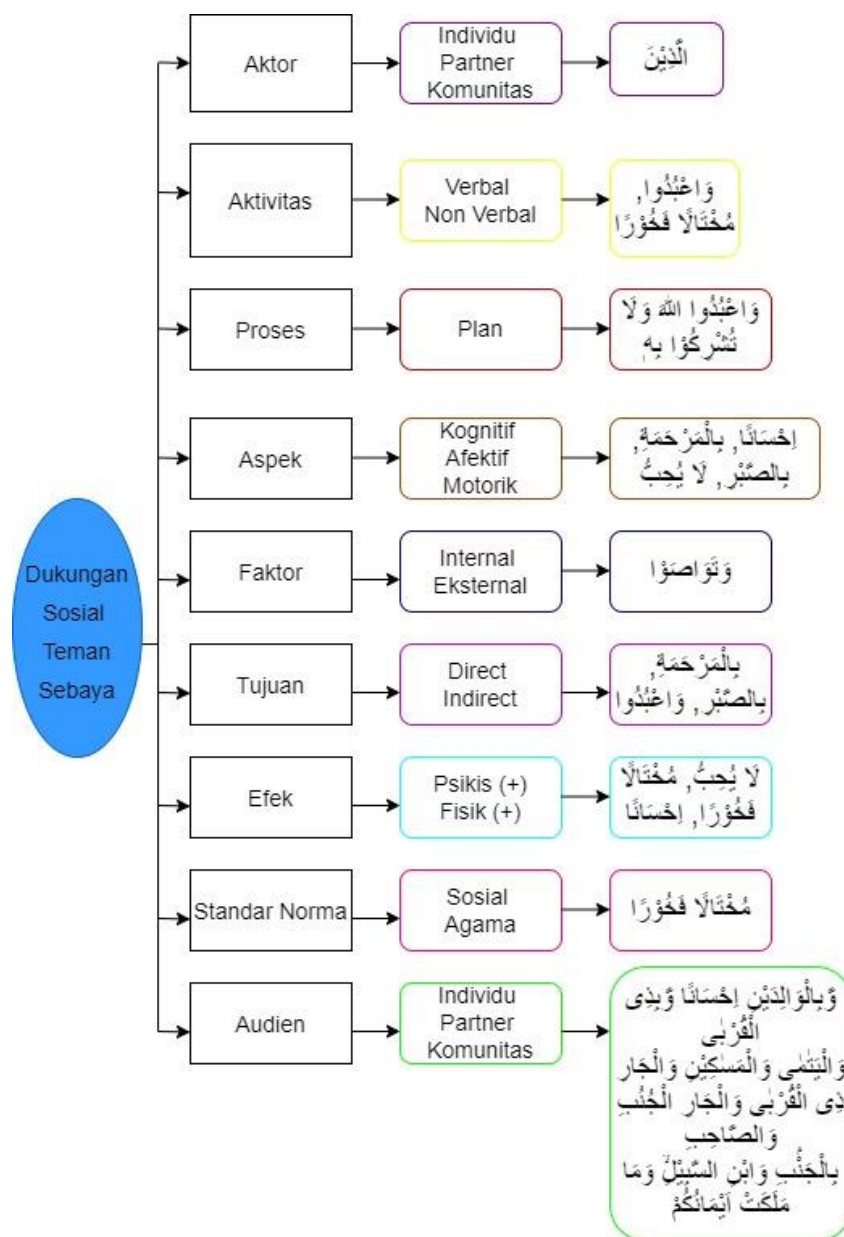
Tabel 2.6 Analisis Komponen Al-Qur'an Dukungan Sosial

NO	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	الَّذِينَ
2	Aktivitas	Verbal Non verbal	وَأَعْبُدُوا، مُحْتَمِلًا فَحُورًا
3	Proses	Plan	وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ
4	Aspek	Kognitif Afektif Motorik	إِحْسَانًا، بِالْمَرْحَمَةِ، بِالصَّبْرِ، لَا يُحِبُّ
5	Faktor	Internal Eksternal	وَتَوَاصَوْا
6	Audien	Individu Partner Komunitas	وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجُنُبِ وَأَبْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ إِيْمَانُكُمْ

NO	Komponen	Kategori	Deskripsi
7	Tujuan	Direct Indirect	بِالْمَرْحَمَةِ, بِالصَّبْرِ, وَاعْبُدُوا
8	Efek	Psikis (+) Fisik (+)	لَا يُجِبُّ, مُخْتَلًا فَحُورًا, إِحْسَانًا
9	Standar Norma	Sosial Agama	مُخْتَلًا فَحُورًا

4. Peta Konsep Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Teman Sebaya

Gambar 2.8 Peta Konsep Al-Qur'an Dukungan Sosial



G. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Psychological well-being*

Psychological well-being merupakan sesuatu yang penting bagi seorang individu untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat memaksimalkan potensinya. Ryff mengatakan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu keadaan yang memiliki sikap serta perasaan positif dan terhindar dari berbagai beban serta masalah psikologis, adanya emosi positif yang akan membuat individu lebih sehat secara mental, dapat membuat keputusan sendiri, dapat menciptakan serta mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya serta memiliki tujuan hidup dan mengeksplorasi diri.

Ryff (1989:1070) mengatakan bahwa seseorang dapat dianggap memiliki mental yang sehat dan dapat dikatakan memiliki fungsi psikologi yang positif (*positive psychological functioning*), apabila dapat mengeksplor dan mengembangkan potensi yang dimilikinyai serta dapat menilai secara positif atas apa yang terjadi dalam hidupnya.

Oleh karena itu, agar dapat mempertahankan mental yang sehat dibutuhkan bentuk dukungan sosial dari sekitarnya. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu baik dalam bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, nasehat maupun bentuk lainnya yang dapat menolong seseorang dari permasalahan yang dihadapinya. Ryff dan Keyes juga mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* individu. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Alawiyah & Alwi (2022) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial bisa berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis dari mahasiswa tersebut.

Dukungan sosial bisa didapatkan dari siapa saja seperti keluarga, pasangan, teman, kerabat, guru ataupun rekan kerja. Berdasarkan hal tersebut, keluarga adalah lingkup yang paling dekat sejak dari kecil. Oleh karena itu, dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan. Akan tetapi, bukan berarti pemberi dukungan sosial tidak hanya

terpaku pada keluarga saja, namun dukungan sosial yang didapatkan dari teman sebaya juga memiliki peran yang besar terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Sullivan (Santrock, 2007:25) juga mengatakan bahwa teman sebaya mempunyai peran yang penting dalam membangun kesejahteraan. Karena pastinya setiap individu memiliki sejumlah kebutuhan sosial termasuk kebutuhan dalam memperoleh kelekatan, kebersamaan yang menyenangkan, penerimaan sosial, keakraban dan relasi sosial.

Adanya dukungan sosial teman sebaya bagi pelajar terutama dalam lingkungan pondok pesantren merupakan hal yang terpenting untuk membantu tugas perkembangannya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Dukungan sosial yang diberikan pun bisa berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Tentunya dengan dukungan sosial teman sebaya ini berpengaruh pada para santri tahfidz yang berada dalam lingkungan pondok pesantren, karena mereka hidup berdampingan dengan orang-orang yang seumuran dengan mereka dan jauh dari keluarga. Dengan adanya dukungan sosial yang diberikan tersebut, bisa membuat mereka mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka dan membuat mereka merasa dihargai dan dicintai.

Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alawiyah dkk (2022) terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir di salah satu Institute di Sinjai yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif mengenai dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir di salah satu institute Kabupaten Sinjai.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawati dkk (2022) terkait hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di UPT PRSMP Surabaya yang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh remaja binaan di UPT PRSMP Surabaya maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis remaja binaan tersebut.

H. Kerangka Konseptual

Gambar 2.9 Kerangka Konseptual



I. Hipotesis

Hipotesis merupakan hal yang penting dalam memberikan arah penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh positif dan signifikan mengenai dukungan sosial teman sebaya terhadap *Psychological well-being*

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, dikarenakan peneliti ingin mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh antar variabel. Paradigma kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang bisa menguji korelasi diantara dua variabel atau lebih dalam penelitian yang dilakukan. Variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan instrumen penelitian, dengan hasil yang didapatkan berupa data yang berbentuk angka (Cresswell, 2019).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional untuk mengungkap pengaruh antara variabel dukungan sosial teman sebaya (X1) terhadap variabel *psychological well-being* (Y) pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel ialah gejala yang bervariasi yang menjadi pusat perhatian dari suatu penelitian atau dapat dikatakan apa yang menjadi obyek penelitian (Arikunto, 2006). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas atau independent (X) adalah dukungan sosial teman sebaya.
2. Variabel terikat atau dependen (Y) adalah *psychological well-being*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi yang merumuskan karakteristik atau ciri-ciri yang dapat diamati suatu variabel. Definisi operasional ini seharusnya bersifat jelas dan objektif, sehingga memiliki makna tunggal yang dapat diterima ketika indikator-indikator dari variabel yang bersangkutan terlihat atau diukur. Definisi operasional membantu memastikan bahwa variabel yang digunakan dalam penelitian memiliki makna yang

konsisten dan dapat diukur secara konkret, sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data dan menganalisis hasil penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini yaitu:

- a. *Psychological well-being* merupakan pencapaian seseorang yang telah mampu menghadapi penderitaan diri dengan memanfaatkan keberfungsian positif untuk menciptakan kondisi psikis yang sejahtera serta membangun kekuatan dan kebebasan seseorang disertai dengan pengembangan diri secara berkelanjutan dan konsisten untuk meningkatkan potensi diri. Adapun dimensi-dimensi dari *psychological well-being* menurut Ryff (1989) yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).
- b. Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik serta psikologis sehingga individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan sebagai bagian dari kelompok sosial. Adapun aspek-aspek dalam dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino (2011) meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah semua objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti menjadi fokus penelitiannya (Sugiyono, 2016). Dimana hal tersebut telah ditetapkan berdasarkan karakteristik atau atribut yang relevan dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh santri tahfidz pondok pesantren Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang yang berjumlah keseluruhan 360 santri. Adapun tabel populasi pada santri

Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1 Data Populasi Santri

No.	Jenjang Pendidikan	Jumlah Populasi
1.	MI / SD	20
2.	MTs / SMP	135
3.	MA / SMA	129
4.	Perguruan Tinggi	76
Total		360

2. Sampel

Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil harus berdasarkan pada estimasi penelitian serta harus menggambarkan keadaan populasi yang akan diwakilinya. Apabila populasi besar sedangkan peneliti tidak mungkin mempelajari semuanya yang ada pada populasi seperti keterbatasan dana, tenaga serta waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dan didapatkan dari sampel itu, maka kesimpulannya akan dapat digunakan untuk populasi.

Dengan demikian, sampel yang diambil dari populasi tersebut adalah sampel yang *representative* (mewakili). Arikunto (2016) dalam konteks jumlah populasi, menyarankan bahwa jika populasi kurang dari 100 orang, seluruh populasi sebaiknya diambil sebagai sampel. Namun, jika populasi lebih dari 100 orang, dapat diambil sekitar 10% - 15% atau 20% - 25% dari jumlah populasi. Adapun sampel dari penelitian ini, peneliti mengambil 20% dari populasi yakni sebanyak 76 orang.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *Non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Menurut Arikunto (2006) *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan berdasarkan strata, random atau daerah, melainkan berdasarkan atas adanya tujuan tertentu. Salah satu syarat yang harus

dipenuhi dalam pengambilan sampel adalah ciri-ciri, sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok dari populasi. Adapun kriteria sampel dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Amanah Putri Tambakberas Jombang
2. Santri tahfidz yang menempuh Perguruan Tinggi

Adapun alasan peneliti memilih santri yang menempuh perguruan tinggi atau berstatus sebaga mahasiswa karena mahasiswa sarjana memiliki rata-rata usia sekitar 18-21 tahun atau menginjak usia remaja akhir. Usia ini menjadi usia yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Hal ini dikarenakan merupakan masa transisi yang diawali dengan peralihan dari masa remaja akhir menuju perkembangan dewasa awal.

Dapat dikatakan sebagai masa transisi ketika peralihan individu remaja dengan belum terpenuhinya fungsi sebagai individu dewasa. Mereka akan melalui masa transisi dengan menghadapi berbagai konflik. Hubungan dengan orang tua, pacar, hubungan sosial pertemanan, pencapaian prestasi akademik yang tidak memuaskan, dan masalah keuangan merupakan beberapa konflik yang rentan terjadi pada mereka yang sedang berada pada fase transisi (Zahrah & Sukirno, 2022).

Selain itu padatnya aktivitas di pondok dan perkuliahan menyebabkan mahasiswa juga menghadapi banyak tekanan. Hal tersebut tentunya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. (Zahrah & Sukirno, 2022).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data diantaranya yaitu angket (kuesioner) serta wawancara (interview).

a. Angket atau Kuisisioner

Angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2016). Kuisisioner adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dengan tujuan mengetahui secara pasti variabel yang diukur dengan mengetahui harapan dari responden dengan mudah dan efisien. Tak hanya itu, Azwar (2010) juga mengatakan bahwa kuisisioner dianggap sebagai instrumen penelitian yang mudah digunakan dan fleksibel dalam pengumpulan data.

Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala likert. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau kelompok terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Adapun skala *likert* dalam penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju)

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti. Wawancara terbagi menjadi dua yakni wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan wawancara yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data, apabila peneliti telah mengetahui informasi yang akan didapatkan. Sebaliknya, wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dan tidak menggunakan pedoman wawancara (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur karena wawancara didalam penelitian ini hanya digunakan sebagai gambaran secara umum mengenai aktivitas selama di pesantren dan digunakan untuk mencari serta pelengkap data awal yang ada di lapangan.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang dipakai oleh peneliti guna mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian membantu peneliti melakukan pekerjaan dengan lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data mudah diolah. Instrumen penelitian digambarkan sebagai suatu alat yang digunakan guna mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016). Itulah sebabnya instrument bisa dianggap sebagai alat bantu yang digunakan oleh peneliti saat menggunakan metode pengumpulan data yang sistematis dan lebih mudah.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pengukuran variabel skala *likert*. Dalam skala likert terdapat dua bentuk pertanyaan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* merupakan pernyataan yang mendukung objek sikap yang berisi hal-hal yang positif atau hal yang mendukung aspek-aspek dalam suatu variabel. Sedangkan *unfavorable* merupakan pernyataan yang berlawanan dengan objek sikap serta berisi hal-hal negatif yang tidak mendukung suatu aspek (Azwar, 2010).

Dalam skala *likert* terdiri dari 4 jawaban yang nantinya responden diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan responden. Pertanyaan positif (*favorable*) diberi skor 4,3,2,1 yang dimulai dari SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Sedangkan bentuk pertanyaan negatif (*unfavorable*) diberi skor 1,2,3,4 dimulai dari SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Penggunaan empat kategori jawaban ini dibuat untuk menghilangkan kelemahan yang ditimbulkan oleh kategori jawaban netral. Hal ini dikarenakan netral memiliki arti ganda.

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

No	Jawaban	Favorable	Unfavorable
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	4

a. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Pada instrument variabel dukungan sosial teman sebaya, peneliti menyusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) antara lain dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Skala dukungan sosial dibuat 22 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*.

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	Indikator	No Aitem		Total
		F	UF	
Dukungan Emosional	Kepedulian	1,9	10,11	4
	Perhatian	2		
Dukungan Instrumental	Bantuan berupa jasa	3,12	21	3
	Bantuan berupa materi	4	13	2
Dukungan Informasi	Pemberian nasihat	5,14	16	3
	Membantu mencari solusi	15	6	2
Dukungan Penghargaan	Dorongan untuk maju	8,18	17	3
	Diterima oleh teman sebaya	7,19,22	17,20	5
Total		14	9	22

b. Skala *Psychological well-being*

Mengenai pengukuran skala *Psychological well-being*, peneliti menyusunnya berdasarkan dimensi yang disusun oleh Carol D. Ryff yang mana dimensi tersebut terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan

hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala *Psychological well-being* dibuat 26 aitem yang terdiri dari 18 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.4 Blue Print Skala *Psychological well-being*

Dimensi	Indikator	No Aitem		Total
		F	UF	
Penerimaan diri (<i>Self Acceptance</i>)	Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif	1,2	11	3
	Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu	3	12	2
	Merasa puas terhadap diri sendiri	4		2
Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relation with others</i>)	Mampu mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya	5,6	13,14	4
	Memiliki perasaan yang kuat akan empati sesama manusia	7,8		2
Kemandirian (<i>Autonomy</i>)	Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan	9	10	2
	Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri	15		1
Penguasaan lingkungan (<i>Enviromental mastery</i>)	Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya	16,17	21	3
Tujuan Hidup	Memiliki makna dalam kehidupan	18,19		2

Dimensi	Indikator	No Aitem		Total
		F	UF	
<i>(Purpose in life)</i>	masa kini atau yang telah dijalani			
	Adanya kejelasan dalam tujuan hidup	20	22	2
Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)	Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensi dan menyadari potensinya	23,24	25	3
	Terbuka terhadap pengalaman baru	26		1
Total		18	8	26

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suharsimi (2010) berpendapat bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan sesuatu instrument. Uji validitas bertujuan mengevaluasi kevalidan instrument penelitian dan memastikan bahwa instrument tersebut mampu digunakan sebagai referensi untuk mengukur ide. Hasil yang tinggi dari uji validitas menunjukkan bahwa instrument tersebut dapat dianggap shahih, sebaliknya hasil yang rendah menunjukkan bahwa instrument tersebut tidak benar. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Product Moment* oleh Karl Person (Arikunto, 2019). Rumus dari *Product Moment* ini adalah :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Variabel Y

Σ_{XY} : Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

ΣX^2 : Jumlah dari kuadrat nilai X

ΣY^2 : Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\Sigma X)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\Sigma Y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Untuk menentukan kevalidan dari setiap pernyataan, peneliti menggunakan beberapa acuan dasar, yaitu :

- a. Membandingkan nilai r hitung dengan nilai r *table*
 - a.a Jika nilai r hitung lebih besar dari nilai r *table*, maka pernyataan tersebut valid
 - a.b Jika nilai r hitung lebih kecil dari nilai r *table*, maka pernyataan tersebut tidak valid
- b. Membandingkan nilai Sig. (*2-tailed*) dengan probabilitas 0,05
 - b.a Jika nilai Sig. (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,05 dan pearson correlation bernilai positif, maka pernyataan tersebut valid
 - b.b Jika nilai Sig. (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,05 dan pearson correlation bernilai negatif, maka pernyataan tersebut tidak valid
 - b.c Jika nilai Sig. (*2-tailed*) lebih besar dari 0,05 maka pernyataan tersebut tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yaitu *rely* dan *ability* yang berarti kepercayaan, keterandalan, keajegan, konsisten dan sebagainya. Reliabilitas umumnya digunakan untuk mencari alat ukur yang dapat dipercaya serta konsisten yang nantinya bisa digunakan sebagai pengumpulan data dalam sebuah penelitian (Azwar, 2010). Yang artinya uji reliabilitas dalam suatu penelitian memiliki peranan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam penelitian tetap konsisten meskipun telah diujikan secara berulang. Dalam uji reliabilitas rumus yang digunakan adalah *Cronbach's Alpha*. Adapun rumus yang digunakan yakni sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas yang dicari

n : Jumlah item pertanyaan yang di uji

$\Sigma\sigma_t^2$: Jumlah varians skor tiap-tiap item

σ_t^2 : Varians total

Dalam uji reliabilitas, terdapat beberapa kaidah yang digunakan dalam menentukan apakah sebuah item pertanyaan dapat dikatakan reliabel atau tidak (Suharsimi, 2010), yakni sebagai berikut:

- a. Apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar daripada 0,60 maka angket dinyatakan reliabel
- b. Apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih kecil dari 0,60 maka angket dinyatakan tidak reliabel.

G. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan agar dapat mengetahui apakah populasi terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 26.00 sebab jumlah responden yang ikut serta > 50 orang. Apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka data dapat dikatakan memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika $p < 0,05$ maka data penelitian bisa dikatakan tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Dua variabel dapat dikatakan linier apabila nilai signifikan *deviation from linearity* $p > 0,05$.

3. Uji Deskriptif

Analisis statistik deskriptif adalah teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan atau menunjukkan data yang telah dikumpulkan (Sugiyono, 2016). Metode ini tidak dimaksudkan untuk membuat

kesimpulan secara umum. Melainkan untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan mendeskripsikan data angka peneliti. Adapun metode analisis data uji deskriptif yang digunakan untuk mengetahui masing-masing tingkat dukungan sosial teman sebaya dan tingkat *Psychological well-being* maka dalam perhitungannya, menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Menentukan mean

Dalam penelitian ini, perolehan nilai rata-rata (*mean*) digunakan sebagai acuan untuk menentukan kategorisasi. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$M = \frac{1}{2}(I_{max} + I_{min})\Sigma$$

Keterangan :

- M : Mean
 I_{max} : Skor Maksimal Item
 I_{min} : Skor Minimal Item
 Σ : Jumlah Item Valid

b. Menentukan standar deviasi

Apabila nilai mean telah diketahui, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah mencari standar deviasi, dengan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

Keterangan :

- SD : Standar deviasi X_{min} : Skor minimal skala
 X_{max} : Skor maksimal skala

c. Menentukan kategorisasi

Setelah mengetahui hasil dari mean dan standar deviasi yang dihitung. Maka hasil tersebut digunakan untuk membuat batas angka penelitian sesuai dengan kategorisasi yang telah diketahui sebelumnya. Adapun standar kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5 Standart Kategorisasi

No.	Kategorisasi	Norma
1.	Rendah	$X < M - 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
3.	Tinggi	$M + 1SD < X$

Setelah diketahui norma penentuan kategori, maka akan dihitung dengan rumus persentase sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P : Persentase

N : Jumlah reponden

F : Frekuensi

4. Uji regresi sederhana

Analisis regresi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memberikan gambaran akibat-akibat dan seberapa besar akibat yang dimunculkan oleh satu atau beberapa variabel X terhadap variabel Y. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa analisis regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel *independent* dengan satu variabel *dependent*. Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana karena hanya memiliki satu variabel X dan Y yakni dukungan sosial teman sebaya terhadap *Psychological well-being*. Selain itu, analisis ini digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel X terhadap variabel Y yang diformulasikan dalam bentuk persamaan sebagai berikut :

$$Y = a + Bx$$

Keterangan :

Y : Variabel *dependent*

a : Angka konstan dari unstandardized coefficients

b : Angka koefisien regresi

X : Variabel *independent*

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang pada bulan April – Mei 2024. Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang adalah salah satu diantara puluhan pondok pesantren dalam naungan Yayasan Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Lokasinya berjarak 4 km dari pusat kota Kabupaten Jombang. Beralamat lengkap di jalan KH. Abd. Wahab Hasbulloh Gang Pondok Dusun Tambakberas Desa Tambakrejo Kabupaten Jombang. Lebih tepatnya berada di sebelah selatan Madrasah Mu'alimin Mu'alimat Putri atau di belakang PP Al-Fathimiyyah.

Pondok ini didirikan sejak tahun 1984 oleh Romo KH. M. Djamaluddin Ahmad beserta istri beliau Ibu Nyai Hj. Hurriyah Fattah. Kemudian pada tahun 1999 Pesantren Putri Al-Amanah dipercayakan pembinaannya kepada menantu beliau yaitu Abah KH. Abdul Kholiq Hasan, M.Hi al-Hafidzh beserta istrinya yang merupakan putri dari pendiri pondok ini yakni Ibu Nyai Hj. Bashirotul Hidayah, M.Pdi.

Santri yang mondok disini terdiri dari berbagai tingkatan pendidikan mulai dari tingkatan Madrasah Ibtidaiyyah (MI), MTs (Madrasah Tsanawiyah), MAN (Madrasah Aliyah Negeri) hingga jenjang perguruan tinggi. Sebagai lembaga pendidikan yang bertujuan mempersiapkan generasi yang berpengetahuan agama guna menunjang tercapainya tujuan syi'ar agama Islam maka Pondok Pesantren Putri Al-Amanah menyelenggarakan tiga program pendidikan, yaitu :

1) Program Pendidikan Al-Qur'an

Program pendidikan Al-Qur'an diselenggarakan dengan dua kategori, yaitu program bin nadhor dan program tahfidz. Program bin nadhor ditujukan untuk seluruh santri dengan tujuan membina kemampuan para santri dalam membaca Al-Qur'an serta mendalami keilmuannya.

Sedangkan program tahfidz bertujuan memberikan wadah bagi mereka yang memiliki kemauan dan niat untuk menghafalkan Al-Qur'an.

2) Program Pengkajian Kitab Kuning

Program pengkajian kitab kuning diadakan sebagai bentuk kajian keagamaan. Program ini bertujuan untuk memberikan bekal yang cukup kepada para santri baik dalam segi intelektual maupun spiritual. Adapun materi kajian pada program ini ialah beberapa disiplin ilmu yang memiliki kaitan erat dengan dasar-dasar pokok agama Islam. Disiplin ilmu yang dimaksud ialah semisal ilmu kalam atau tauhid, fiqih, kaidah fiqih, nahwu, shorof, akhlaq dan tasawwuf. Program ini diselenggarakan dengan menggunakan tiga sistem kajian yaitu pengajian wethon, pengajian sorogan dan madrasah diniyyah.

3) Program Ekstrakurikuler

Di samping adanya program pendidikan Al-Qur'an dan pengkajian kitab kuning, di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang juga diselenggarakan program ekstrakurikuler sebagai wadah dalam pengembangan bakat serta kreatifitas para santri. Untuk mewujudkan hasil yang optimal didatangkan pula para pembina atau ahli di bidangnya untuk membina dan memberikan pengajaran kepada para santri.

Penelitian ini menggunakan subjek santri tahfidz atau penghafal Al-Qur'an sekaligus juga Mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang yang berjumlah 76 responden. Dalam penelitian ini, langkah awal yang dilakukan adalah observasi sekitar dan wawancara kepada 4 orang santri yang terdiri dari 2 santri tahfidz, 1 santri non tahfidz dan 1 orang pengurus pondok. Selanjutnya peneliti menggunakan Google Form untuk menyebarkan kuisisioner kepada para responden setelah mendapatkan hasil uji reliabilitas dan validitas alat ukur.

Langkah selanjutnya, peneliti menggunakan Microsoft excel dan software statistic untuk mengolah data yang telah dikumpulkan dalam

penelitian. Setelah menyelesaikan prosedur pengolahan data, peneliti menyajikan temuan dan membahas data dalam bentuk skripsi.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas bertujuan mengevaluasi kevalidan instrument penelitian dan memastikan bahwa instrument tersebut mampu digunakan. Alat untuk mengukur validitas adalah Korelasi Product Momen. Adapun dalam menentukan valid tidaknya suatu item dari tiap instrument pada penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai r hitung dengan nilai r *table*. Jika nilai r hitung $>$ dari nilai r *table*, maka pernyataan tersebut dikatakan valid.

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya

No. Aitem	r hitung	r table	Uji Validitas	No. Aitem	r hitung	r table	Uji Validitas
X1	0.594	0.226	Valid	X12	0.599	0.226	Valid
X2	0.684	0.226	Valid	X13	0.493	0.226	Valid
X3	0.643	0.226	Valid	X14	0.605	0.226	Valid
X4	0.422	0.226	Valid	X15	0.578	0.226	Valid
X5	0.554	0.226	Valid	X16	0.617	0.226	Valid
X6	0.455	0.226	Valid	X17	0.651	0.226	Valid
X7	0.621	0.226	Valid	X18	0.471	0.226	Valid
X8	0.689	0.226	Valid	X19	0.485	0.226	Valid
X9	0.695	0.226	Valid	X20	0.513	0.226	Valid
X10	0.457	0.226	Valid	X21	0.741	0.226	Valid
X11	0.634	0.226	Valid	X22	0.506	0.226	Valid

Berdasarkan pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa seluruh item pernyataan setiap indikator dari variabel independent (dukungan sosial teman sebaya) yang berjumlah 22 item memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r *table* (0,226) maka artinya seluruh item pernyataan dapat dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas *Psychological well-being*

No. Aitem	r hitung	r table	Uji Validitas	No. Aitem	r hitung	r table	Uji Validitas
Y1	0.683	0.226	Valid	Y14	0.422	0.226	Valid
Y2	0.552	0.226	Valid	Y15	0.569	0.226	Valid
Y3	0.582	0.226	Valid	Y16	0.644	0.226	Valid
Y4	0.455	0.226	Valid	Y17	0.606	0.226	Valid
Y5	0.501	0.226	Valid	Y18	0.551	0.226	Valid
Y6	0.702	0.226	Valid	Y19	0.736	0.226	Valid
Y7	0.639	0.226	Valid	Y20	0.710	0.226	Valid
Y8	0.442	0.226	Valid	Y21	0.488	0.226	Valid
Y9	0.324	0.226	Valid	Y22	0.630	0.226	Valid
Y10	0.247	0.226	Valid	Y23	0.361	0.226	Valid
Y11	0.350	0.226	Valid	Y24	0.684	0.226	Valid
Y12	0.419	0.226	Valid	Y25	0.492	0.226	Valid
Y13	0.410	0.226	Valid	Y26	0.474	0.226	Valid

Berdasarkan pada tabel 4.2 dapat diketahui bahwa seluruh item pernyataan setiap indikator dari variabel independent (dukungan sosial teman sebaya) yang berjumlah 22 item memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r table (0,226) maka artinya seluruh item pernyataan dapat dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur apakah sebuah instrument yang digunakan guna mengumpulkan data dalam suatu penelitian cukup dipercaya sebagai alat pengumpul data. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Statistic Cronbach Alpha* dengan bantuan software SPSS. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* > 0,60. Berikut hasil uji reliabilitas pada skala dukungan sosial teman sebaya dan *Psychological well-being* dalam penelitian ini.

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Psychological well-being*

Variabel Penelitian	N of Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya	22	0.901	Reliabel
<i>Psychological well-being</i>	26	0.888	Reliabel

Pada tabel 4.3 dapat dinyatakan bahwa nilai *Cronbach alpha* yang diperoleh oleh kedua variabel lebih besar dari 0,60. Dengan demikian, berdasarkan pada hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial teman sebaya dan *Psychological well-being* dikatakan reliabel dan layak untuk digunakan.

3. Hasil Uji Deskriptif

Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial Teman Sebaya	57	88	71.55	7.375
<i>Psychological well-being</i>	63	100	81.70	8.269

Dari table 4.4 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat dukungan sosial teman sebaya para santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah adalah 71,55, dengan standar deviasi sebesar 7,375. Sementara itu, skor pada variabel *psychological well-being* para santri tahfidz di pondok tersebut ialah 81,70, dengan standar deviasi 8,269. Setelah mendapatkan nilai rata-rata dan deviasi standar ini, langkah selanjutnya yakni mengelompokkan data berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Berikut adalah kategorisasi masing-masing variabel dalam penelitian ini.

Tabel 4.5 Kategori Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 78,92$	17	22,4%
Sedang	$64,18 < X < 78,92$	48	63,2%
Rendah	$X < 64,18$	11	14,5%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa sebanyak 48 responden (63,2%) tergolong memiliki tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori sedang, terdapat sebanyak 17 responden (22,4%) berada pada kategori tinggi. Sedangkan yang memiliki tingkat dukungan sosial kategori rendah yakni sebanyak 11 responden (14,5%).

Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Pembentuk Utama Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Dukungan Emosional	1217	5438	22,37%
Dukungan Instrumental	1250		22,98%
Dukungan Informasi	1240		22,80%
Dukungan Penghargaan	1731		31,83%

Berdasarkan hasil analisis pada table diatas menunjukkan aspek variabel dukungan sosial teman sebaya. Aspek dukungan penghargaan memberikan sumbangan terbanyak sebesar 31,83%, kemudian aspek dukungan instrumental sebesar 22,98%, aspek dukungan informasi sebesar 22,80% dan terakhir aspek dukungan emosional sebesar 22,37%.

Tabel 4.7 Kategori Skala *Psychological well-being*

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 89,96$	15	19,7%
Sedang	$73,44 < X < 89,96$	48	63,2%
Rendah	$X < 73,44$	13	17,1%

Selanjutnya, hasil kategorisasi variabel *psychological well-being* menunjukkan bahwa subjek yang memiliki *psychological well-being* kategori tinggi sebanyak 15 responden (19,7%), sebanyak 48 responden (63,2%) berada pada kategori sedang. Dan sebanyak 13 responden (17,1%) memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori rendah.

Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Pembentuk Utama *Psychological well-being*

Dimensi	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Penerimaan diri	1366	6209	22%
Hubungan positif dengan orang lain	1487		23,94%
Kemandirian	648		10,43%
Penguasaan lingkungan	724		11,66%
Tujuan hidup	1002		16,13%
Pertumbuhan	983		15,83%

Berdasarkan hasil analisis pada table 4.8 menunjukkan dimensi *psychological well-being*. Dimensi hubungan positif dengan orang lain memberikan sumbangan terbanyak sebesar 23,94%. Kemudian dimensi penerimaan diri sebesar 22%, dimensi tujuan hidup sebesar 16,13%, dimensi pertumbuhan sebesar 15,38%, dimensi penguasaan lingkungan sebesar 11,66% dan terakhir dimensi kemandirian sebesar 10,43%.

4. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.67585262
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.101
	Negative	-.059
Test Statistic		.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.052 ^c

Uji normalitas dilakukan untuk memenuhi asumsi bahwa data yang diperoleh harus mengikuti atau mendekati distribusi normal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *One Sampel Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi $P > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa residual memiliki distribusi yang mendekati normal. Berdasarkan tabel 4.8

hasil pengujian normalitas memiliki nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,052. Sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal.

5. Hasil Uji Linieritas

Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Psychological well-being</i> (Y) *	Between Groups	(Combined)	1829.397	25	73.176	1.109	.368
		Linearity	709.136	1	709.136	10.749	.002
		Deviation from Linearity	1120.261	24	46.678	.708	.820
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X)	Within Groups		3298.643	50	65.973		
	Total		5128.039	75			

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat suatu hubungan linier atau garis lurus antara variabel dalam penelitian. Keterkaitan antara variabel independent dan dependent dianggap linier jika nilai linieritas $> 0,05$. Berdasarkan tabel di atas dalam hasil SPSS pada kolom *Deviation from Linearity* menunjukkan nilai *Sig.* sebesar 0,820. Skor tersebut lebih besar dari 0,05. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independent dengan *psychological well-being* sebagai variabel dependent.

6. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara Variabel X (Dukungan Sosial Teman Sebaya) terhadap variabel Y (*psychological well-being*). Pada penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Sederhana dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*. Kaidah dalam analisis ini adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ berarti terdapat pengaruh antara variabel bebas dan terikat, apabila

nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak ada pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun hasil uji analisisnya yakni sebagai berikut.

Tabel 4.11 Hasil Analisis Regresi Sederhana

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	709.136	1	709.136	11.875	.001 ^b
	Residual	4418.904	74	59.715		
	Total	5128.039	75			

Berdasarkan pada tabel diatas merupakan hasil uji analisis regresi sederhana, dapat diketahui bahwa nilai F hitung 11,875 dengan tingkat sig. sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya (X) terhadap variabel *Psychological well-being* (Y) yang mana artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Adapun koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini memperoleh sumbangan efektif sebesar 13,8% sedangkan sisanya 86,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

C. Pembahasan

1. Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang

Sarafino dan Smith (2011:81) memaparkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya, dengan membuat penerima dukungan tersebut merasa nyaman, dicintai serta dihargai. Di lingkungan pondok pesantren, dukungan sosial yang sangat dibutuhkan ialah dari teman sebaya karena pada umumnya para santri hidup berdampingan dengan manusia yang seumuran apalagi jauh dari keluarga. Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya yang diberikan tersebut, membuat para santri dapat mempertahankan kesejahteraan psikologisnya dan membuat penerima dukungan tersebut merasa dihargai dan dicintai.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang pada kategori tinggi sebesar 22,4% dengan frekuensi sebanyak 17 orang. Sedangkan pada kategori sedang sebesar 63,2% dengan frekuensi sebanyak 48 responden dan terdapat 14,5% dengan frekuensi sebanyak 11 orang pada kategori rendah. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa santri tahfidz pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang mayoritas hanya mendapatkan dukungan sosial dengan kategori sedang, kategori kedua yaitu dukungan sosial dengan tingkat tinggi, dan kategori ketiga yakni tingkat dukungan sosial yang rendah.

Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak lepas atau selalu didapat oleh santri PPP Al-Amanah meskipun mendapatkan tingkat kategori yang sedang, dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan tentunya membuat santri PPP Al-Amanah akan merasa nyaman, dihargai, dicintai, diperhatikan oleh teman-teman di sekitarnya serta dilibatkan dalam lingkungan sosial sehingga hal tersebut dapat membuat santri meningkatkan persepsi bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai masalah di pondok pesantren serta dapat menghadapi setiap kesulitan yang ada. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adnan dkk (2014) yang mengatakan bahwa apabila individu menerima sebuah dukungan sosial yang tinggi dapat membuat dirinya merasa dicintai, tenang, nyaman, diperhatikan serta dapat menimbulkan rasa percaya diri termasuk yakin dapat menghadapi berbagai kesulitan yang sedang dihadapi.

Selain itu, dengan adanya dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan, dapat membantu para santri untuk meningkatkan energi positif sehingga santri semangat dalam menjalankan kegiatan-kegiatan di pondok pesantren, terutama saat menghafalkan Al-Qur'an serta dapat menyelesaikan tugas-tugas baik di pondok pesantren maupun di dunia perkuliahan. Sebaliknya, santri yang kurang memperoleh dukungan sosial

dari teman sebayanya akan merasa dirinya tidak dianggap, tidak bernilai sehingga membuat santri merasa tidak nyaman untuk tinggal di pondok pesantren. Tak hanya itu, santri juga akan merasakan kesepian serta dapat menghambat dirinya untuk menjalankan segala kegiatan yang ada di pondok pesantren dan di dunia perkuliahan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahrah & Sukirno (2022) yang menyatakan bahwa santri yang kekurangan dukungan sosial dari teman sebayanya akan membuat dirinya tidak dapat beradaptasi dengan mudah ketika berada di pondok pesantren.

Sarafino (2011:81) mengemukakan bahwa dukungan sosial bisa berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi serta dukungan penghargaan. Adapun aspek dukungan yang lebih dominan yang dirasakan oleh santri tahfid PPP. Al-Amanah Bahrul Ulum ialah aspek dukungan penghargaan (31,83%). Hal ini berarti santri tahfidz yang berada di pondok pesantren lebih merasa mendapat dukungan ketika teman sebayanya memberikan perhatian yang membuat dirinya merasa berharga, menunjukkan rasa apresiasi atau penghargaan positif kepada dirinya serta selalu mendukung dan memberikan perbandingan yang positif antara dirinya dengan orang lain, yang kemampuannya kurang baik dari dirinya sendiri.

Tak hanya dukungan penghargaan, santri tahfidz di PPP Al-Amanah Bahrul Ulum juga memperoleh dukungan emosional. Dukungan emosional ini yang didapatkan bisa berupa rasa nyaman, rasa perhatian serta rasa peduli dari teman-teman sebayanya selama berada di pondok pesantren. Dengan adanya dukungan secara emosional dari teman sebayanya dapat membuat santri merasakan kenyamanan serta perasaan disayangi oleh orang-orang terdekatnya. Tak hanya itu, individu yang mendapatkan dukungan secara emosional juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosionalnya sehingga individu akan terhindar dari gangguan kesehatan mental atau bisa dikatakan dapat

membuat individu sehat secara psikologis (Eka Susanti & Wardati Maryam, 2022).

Selain aspek dukungan keduanya, para santri juga mendapatkan dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dukungan instrumental yang diperoleh santri bisa berupa saling tolong menolong meskipun dalam urusan yang paling kecil pun seperti merawat ketika ada yang sakit, meminjamkan uang barang ataupun sesuatu yang sangat dibutuhkan. Adapun bentuk dukungan informasi yang diperoleh oleh santri bisa berupa saling mengingatkan akan kebaikan, saling memberikan semangat ketika lagi lelah dengan aktivitas pondok maupun di dunia perkuliahan.

Dalam pandangan Islam sendiri, dukungan sosial merupakan sesuatu yang diutamakan bagi setiap umat dalam menjalani kehidupannya. Agama islam mengajarkan kepada umatnya untuk saling mengasihi serta menebarkan kebaikan setiap harinya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 148 berikut :

وَلِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مُوَلِّيٰهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ۗ اَيْنَ مَا تَكُوْنُوْنَ يَأْتِ بِكُمْ اللهُ جَمِيعًا ۗ اِنَّ اللهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

Artinya : *“Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya sendiri yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah dalam kebaikan. Dimana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian pada hari kiamat. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu”*. (QS. Al-Baqarah:248) (Kemenag, 2022).

Dari ayat tersebut, dapat diketahui bahwa manusia dianjurkan untuk melakukan kebaikan dan menjauhi keburukan yang bisa menimbulkan mudharat bagi manusia. Manusia sebagai makhluk sosial tentu tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Oleh karena itu, sebagai manusia sepatutnya untuk saling tolong menolong dan menyayangi orang lain.

2. **Tingkat *Psychological well-being* Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang**

Psychological well-being merupakan pencapaian seseorang yang telah mampu menghadapi penderitaan diri dengan memanfaatkan keberfungsian positif untuk menciptakan kondisi psikis yang sejahtera serta membangun kekuatan dan kebebasan seseorang disertai dengan pengembangan diri secara berkelanjutan dan konsisten untuk meningkatkan potensi diri (Ryff, 1989:1071).

Tingkat *psychological well-being* santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang secara keseluruhan mendapatkan hasil bahwa yang memiliki *psychological well-being* berada pada kategori tinggi yakni sebesar 19,7% dengan frekuensi sebanyak 15 responden. Sedangkan pada kategori sedang sebesar 63,2% dengan frekuensi sebanyak 48 responden dan terdapat 17,1% dengan frekuensi sebanyak 13 responden yang berada pada kategori rendah. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa santri tahfidz pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang mayoritas hanya memiliki tingkat *psychological well-being* dengan kategori sedang, kategori kedua yaitu *psychological well-being* dengan tingkat tinggi, dan kategori ketiga yakni tingkat *psychological well-being* yang rendah.

Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas santri tahfidz di PPP Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang. Hal ini bisa saja terjadi karena para santri tahfidz memiliki kemampuan yang tinggi dalam pemenuhan dimensi *psychological well-being*, namun tidak dalam pemenuhan sebagian aspek yang lain. Selain itu, santri tahfidz yang berada pada *psychological well-being* kategori sedang itu artinya memiliki sikap mau menerima apa yang ada dalam dirinya, berusaha untuk tidak bergantung pada orang lain, serta memiliki pandangan tentang masa depannya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang disekitarnya, dan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang baru ditempati. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Musthafa & Widodo (2013) bahwa mayoritas santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang mengalami *psychological well-being* yang sedang, dimana hal ini bisa saja terjadi karena para santri tahfidz memiliki kemampuan yang tinggi dalam pemenuhan dimensi *psychological well-being*, namun tidak dalam pemenuhan sebagian aspek yang lain.

Adapun santri tahfidz yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi ialah santri yang dapat memenuhi enam dimensi *psychological well-being*. Santri tahfidz dengan dimensi penerimaan diri atau self acceptance yang tinggi adalah santri yang menerima segala kelebihan dan kekurangannya. Selain itu, santri tahfidz yang memiliki pemenuhan dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) adalah santri yang memiliki hubungan baik dengan orang lain, mempunyai rasa saling percaya serta peduli terhadap kesejahteraan orang lain termasuk sesama teman satu pondoknya. Adapun pada dimensi ketiga yakni kemandirian atau *autonomy*, ialah dimana seorang santri tidak gampang bergantung pada orang lain dan menjadi individu yang mandiri.

Selain itu, santri dengan dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) ialah santri yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya serta dapat mengatur waktu antara kegiatan pesantren serta perkuliahan. Pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) ialah santri yang sudah memiliki tujuan yang jelas, sudah memiliki planning di masa depannya. Dan yang terakhir ialah dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dimana pada dimensi ini santri mempunyai keinginan dan mampu mengembangkan bakat sesuai skill yang dimilikinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa santri yang berada pada tingkat *psychological well-being* yang tinggi ialah santri yang memenuhi enam dimensi *psychological well-being* yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi. Hal ini juga sejalan dengan teori *psychological*

well-being yang dikemukakan oleh Ryff (1989:1070) bahwasanya individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan menerima diri apa adanya, mengembangkan hubungan yang hangat dengan orang lain, mengatasi secara mandiri dengan lingkungan sosial mereka, mengontrol lingkungan eksternal mereka, menetapkan tujuan hidup serta terus menyadari dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Adapun santri yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah ialah santri yang belum optimal dalam pemenuhan dimensi *psychological well-being* nya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mashabi & Ciptianingsih (2023) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada santri dalam penelitiannya belum berkembang dengan baik karena belum memenuhi dimensi *psychological well-being* dengan optimal. Dalam penelitian yang dilakukan juga dirinya mengungkapkan bahwa individu yang mengalami stress secara berkepanjangan dapat menurunkan kesejahteraan psikologisnya.

Dalam pandangan islam, pencapaian atau individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis ialah dengan memperoleh kenikmatan yang hakiki di akhirat bukan hanya memperoleh dunia sehingga individu bisa memahami kedudukannya sebagai hamba dan menjalankan tugas-tugasnya. Selain itu, *psychological well-being* dalam islam juga digambarkan apabila bahwasanya hati manusia akan menjadi tenang ketika manusia mengingat Allah. Sebagaimana dalam firman Allah :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Ar-Ra’du: 28) (Kemenag, 2022).

Ayat di atas menyatakan bahwasanya hati akan menjadi tenang ketika kita mengingat Allah. Hati yang tenang disini tentunya memiliki kesamaan dengan pengertian *psychological well-being* itu sendiri, yaitu suatu kondisi

yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi.

3. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Psychological well-being* Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan diketahui nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,372 dengan taraf signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sardi & Ayriza (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada remaja yang berada di pondok pesantren. Selain itu, penelitian yang juga dilakukan oleh Asifa (2019) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan oleh individu, maka individu tersebut akan memiliki tingkat *Psychological well-being* yang tinggi.

Dukungan sosial dapat berasal dari mana saja seperti orang tua, pasangan atau kekasih, saudara, teman atau sahabat. Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok disekitarnya, sehingga sang penerima merasakan rasa nyaman, merasa dicintai serta dihargai. Dalam lingkungan pondok pesantren, seorang santri pastinya akan hidup bersama dengan teman sebayanya, jauh dari keluarga membuat seorang santri tentunya membuat santri membutuhkan dukungan sosial dari teman-teman sebayanya.

Dukungan sosial teman sebaya bisa dikatakan sebagai adanya kawan yang dapat memberikan kenyamanan baik secara fisik maupun mental yang didapat dari hasil interaksi seseorang dengan teman sebayanya sehingga seseorang tersebut mendapatkan rasa cinta, kepedulian dan penghargaan sebagai bagian dari kelompok sosial (Halim, 2019:133).

Dukungan sosial juga bisa dimaknai sebagai suatu kesenangan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang dirasakan individu lain atau kelompok (Musthafa & Widodo, 2013:3). Dalam penelitian ini, diketahui bahwa bentuk dukungan sosial teman sebaya yang diberikan ialah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi serta dukungan penghargaan.

Adapun contoh dukungan sosial yang didapat oleh santri tahfidz PPP Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang yakni memberikan rasa perhatian serta rasa peduli dari teman-teman sebayanya selama berada di pondok pesantren, merawat temannya yang sakit, selalu memberikan apresiasi positif kepada temannya, serta saling memberikan semangat ketika lagi lelah dengan aktivitas pondok maupun di dunia perkuliahan.

Dukungan sosial yang didapatkan tersebut pastinya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri tahfidz PPP Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. Seperti yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) yang menyatakan bahwa secara positif dampak dari dukungan sosial yang diterima individu, akan dapat memulihkan dan menguatkan kondisi fisik dan psikis individu. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat membantu individu memiliki pengalaman hidup dan harga diri yang lebih tinggi, lebih optimis dalam menghadapi segala tantangan di kehidupannya, serta dapat membantu memenuhi kebutuhan psikologis dengan baik. Hal ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian terdahulu yang signifikan salah satunya adalah penelitian Zahrah & Sukirno (2022) bahwa faktor dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan oleh individu menjadi salah satu faktor kesejahteraan psikologis seseorang.

Ryff (1989:1072) juga mengungkapkan bahwa faktor dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang dari lingkungan sosialnya menjadi salah satu faktor penting yang efektif dalam menentukan tinggi rendahnya tingkat *psychological well-being* seseorang.

Psychological well-being sendiri merupakan komponen yang paling penting dari pertumbuhan pribadi dan sosial karena dapat mencegah terjadinya kenakalan remaja atau kekerasan (Dalimunthe et al., 2023). Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas serta mampu mengembangkan dirinya sendiri.

Untuk itu, *psychological well-being* merupakan hal yang penting untuk masa depan, terutama bagi individu yang mulai memasuki tahap perkembangan dewasa dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Dengan adanya *psychological well-being* yang baik seseorang diharapkan mampu untuk menjadi manusia yang memahami tujuan hidupnya (Zahrah & Sukirno, 2022:191).

Adapun *psychological well-being* yang dimiliki oleh santri tahfidz PPP Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang mayoritas berada pada tingkat sedang. Hal ini bisa saja terjadi karena para santri tahfidz memiliki kemampuan yang tinggi dalam pemenuhan dimensi *Psychological well-being*, namun tidak dalam pemenuhan sebagian aspek yang lain. Untuk itu, dukungan sosial teman sebaya tentunya memiliki kontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis para santri tahfidz PPP Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang meski sumbangsih yang diberikan tidak terlalu kuat.

Karena dengan adanya dukungan sosial yang positif dari orang-orang sekitar terutama dari teman-teman sebayanya ini dapat membuat seseorang merasa dirinya berharga dan dicintai sehingga penerima dukungan sosial

tersebut merasa dirinya tidak kesepian, merasa selalu ada apresiasi positif dari teman-temannya yang akhirnya menyebabkan kesejahteraan psikologis seseorang meningkat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada santri tahfidz pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat dukungan sosial teman sebaya pada santri tahfidz pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang mayoritas pada kategori sedang dengan presentase sebesar 63,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak lepas atau selalu didapat oleh santri sehingga dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan tentunya membuat para santri akan merasa nyaman, dihargai, dicintai, diperhatikan oleh teman-teman di sekitarnya serta dilibatkan dalam lingkungan sosial. Dan dapat membantu para santri untuk meningkatkan energi positif sehingga santri semangat dalam menjalankan kegiatan-kegiatan di pondok pesantren.
2. Tingkat *psychological well-being* pada santri tahfidz pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang memiliki presentase pada tingkat sedang. Hal ini bisa saja terjadi karena para santri tahfidz memiliki kemampuan yang tinggi dalam pemenuhan dimensi *psychological well-being*, namun tidak dalam pemenuhan sebagian aspek yang lain. Selanjutnya, 19,7% pada tingkat tinggi yang dimaknai bahwasanya para santri tahfidz tersebut dapat menerima segala kelebihan dan kekurangannya, mampu memiliki hubungan baik dengan orang lain, tidak gampang bergantung pada orang lain dan menjadi individu yang mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya memiliki tujuan yang jelas, serta mempunyai keinginan dan mampu mengembangkan bakat sesuai skill yang dimilikinya. Dan sisanya 17,1%

ialah berada pada kategori rendah, dimana santri tersebut belum optimal dalam pemenuhan dimensi *psychological well-being* nya.

3. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada santri tahfidz pondok pesantren putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang dengan subjek 76 orang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* dengan nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,372 dengan taraf signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan memperoleh sumbangan efektif sebesar 13,8% sedangkan sisanya 86,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

1. Bagi Para Santri

Dengan adanya penelitian ini, harapannya adalah setiap santri perlu meningkatkan lagi rasa peduli, empati, saling memberikan dukungan kepada teman sebayanya dengan saling memberikan dukungan dan perhatian kepada sesama, sehingga para santri merasa dihargai, merasa dianggap yang akhirnya dapat memulihkan dan menguatkan kondisi fisik dan psikis individu. Serta lebih optimis dalam menghadapi segala tantangan di kehidupannya, serta dapat membantu memenuhi kebutuhan psikologis dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dengan tema yang serupa disarankan untuk melakukan populasi yang lebih besar. Selanjutnya disarankan juga untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang menjadi penyebab dari *Psychological well-being* agar penelitian terkait hal tersebut semakin bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2014). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri reaaaja desa wonoayu kecaaaatan wajah. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13.
- Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2).
- Asifa, M. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor *Psychological well-being* pada Remaja. *Acta Psycholgia*, 1, 34–42.
- Bowman, N. A. (2015). The Development of *Psychological well-being* Among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Cooke, B. D., Rossmann, M. M., Mccubbin, H. I., Joan, M., Cooke, B. D., Rossmann, M. M., Mccubbin, H., & Patterson, J. M. (2014). Definition Resource Social Support : Individuals Families *. *Family Relations*, 37(2), 211–216.
- Cutrona, C., & Russell, D. W. (2015). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. *Advances in Personal Relationships*, January 1983.
- Dalimunthe, H. A., Khairuddin, Lubis, D. M. G. S., & Faadhil. (2023). Psychoeducation on The Importance of Psychological Well Being in Students of SMA XX Medan City. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2, 47–51.
- Diyana, K. P., & Jatnika, R. (2022). Meta-Analysis Studies : The Relationship between Social Support and *Psychological well-being* among Adolescents in Indonesia. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(1), 64–71.
- Eka Susanti, M., & Wardati Maryam, E. (2022). Overview of Social Support for Students Who Work While Studying at the University for Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 3, 1–8.
- Erfani, S. S., & Abedin, B. (2018). Impacts of the Use of Social Network Sites on Users ' *Psychological well-being* : A Systematic Review. *Journal Of The Association For Information Science And Technology*, 00(00). <https://doi.org/10.1002/asi>
- Fitriyani, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial dan Psychological Well Being terhadap Prestasi Belajar Santri Kelas X (Studi Kasus di MBS Sleman dan Ibnul Qoyyim Putri). *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, X(1).
- Gunawan, E., Huwae, A., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). Peer Social Support And Academic Resilience For Students From 3T Regions AT SWCU. *Journal of Universal Studies*, 2(12), 2700–2716.

- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(2), 129–146.
- Hidayati, L., Amanda, R., & Samara, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 1(3).
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological well-being* : Evidence Regarding its Causes and Consequences. *APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh resiliensi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di paud rawan bencana rob. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3, 52–58.
- Lippke, S., Dahmen, A., Gao, L., Guza, E., & Nigg, C. R. (2021). To What Extent is Internet Activity Predictive of To What Extent is Internet Activity Predictive of *Psychological well-being*? *Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S274502>
- Mashabi, N. A., & Ciptianingsih, R. A. (2023). Self-Adjustment and *Psychological well-being* of Santri at the Asshiddiqiyah 2 Islamic Boarding School , Tangerang , Banten. *Journal of Family Sciences*, 35–50.
- Musthafa, A. I. I., & Widodo, P. B. (2013). Psychological well-being Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Santriwan-Santriwati Di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*.
- Myers G. D. (2012). *Psikologi sosial edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanik: Jakarta.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78.
- Pilcher, J. J., & Bryant, S. A. (2016). Implications of Social Support as a Self-Control Resource. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10(November), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00228>
- Pratiwi, T. T., & Mulawarman. (2022). PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN RELIGIUSITAS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 12 SEMARANG. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 8(1), 15–24.
- Putri, W. C., & Nursanti, A. (2020). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Resilience of Young Adult Migrant Students in Jakarta. *Internal Journal of Education*, 13(2), 122–130. <https://doi.org/10.17509/ije.v13i2.24547>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of *Psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of *Psychological well-being* Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- 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*, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santrock, J. W. (2008). Motor, sensory, and perceptual development. In *A Topical Approach to Lifespan Development* (pp. 172–205). McGraw-Hill Higher Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologica*, 2, 41–48.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja di UPT PRSMP Surabaya. *ARCHETYPE*, 000, 1–9.
- Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as Correlates of Well-Being among Adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 250, 250.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual ? *Ecology and Society*, 20(4).
- Wnuk, M., & Tadeusz, J. (2014). Religious-Spiritual Facets of Functionality and Psychological Wellbeing. *Journal Religius Health*, 56–67. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9597-6>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). *Psychological well-being* pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2).
- Zuriah, Nurul. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

LAMPIRAN
Lampiran 1. Skala Penelitian
Instrument Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Nurkamala Dewi, mahasiswa Fakultas Psikologi 2020 ingin meminta bantuan saudara untuk mengisi angket penelitian kami. Tujuan dari survei ini adalah untuk memperoleh data penelitian dalam penulisan skripsi Fakultas Psikologi. Kami ucapkan terimakasih atas kesediaan Anda mengisi survei ini. semoga senantiasa diberi kemudahan dan keberkahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aminn

Hormat Kami,

Nurkamala Dewi

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini, terdapat beberapa pertanyaan yang harus Anda isi. Kemudian Anda diminta untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan jujur dan sebenar-benarnya. Pilihlah salah satu jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan diri atau mendekati diri Anda. Adapun pilihan jawaban dalam kuisisioner ini sebagai berikut:

- 1 : Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2 : Tidak Setuju (TS)
- 3 : Setuju (S)
- 4 : Sangat Setuju (SS)

Jika sudah selesai menjawab semua pernyataan tersebut, harapperiksa kembali dan pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Terima kasih

Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya sakit, teman-teman sangat peduli dengan saya				
2.	Ketika saya mengalami kesulitan, teman-teman peduli dan perhatian terhadap saya				
3.	Teman-teman saya membantu saya ketika saya sedang dalam kesulitan				
4.	Teman-teman saya bersedia meminjamkan uang apabila saya sangat membutuhkannya				
5.	Teman-teman saya memberi motivasi untuk bersemangat menghafal Al-Qur'an				
6.	Teman-teman saya tidak membantu menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi sekalipun itu suatu masalah yang kecil				
7.	Saya mendapat dukungan dari teman-teman ketika akan melakukan sesuatu hal besar dan positif				
8.	Teman-teman saya mendukung saya untuk berkembang menjadi lebih baik				
9.	Teman-teman saya peduli dengan keadaan saya				
10.	Kesibukan teman-teman saya membuatnya kurang peduli terhadap saya				

11.	Saya tidak pernah mendapatkan perhatian dari teman-teman saya				
12.	Teman-teman saya menawarkan bantuan kepada saya dalam kondisi apapun				
13.	Teman-teman saya tidak bersedia meminjamkan uangnya sekalipun saya sangat membutuhkannya				
14.	Teman-teman saya sering memberi nasihat ketika saya mendapat masalah				
15.	Teman-teman saya mengingatkan saya akan kebaikan				
16.	Teman-teman saya tidak pernah memberi nasihat kepada saya ketika saya mendapat masalah				
17.	Saya tidak mendapat dukungan dari teman-teman ketika akan melakukan sesuatu hal besar				
18.	Teman-teman saya menghargai dan mengapresiasi ketika saya menyelesaikan satu juz hafalan Al-Qur'an				
19.	Teman-teman selalu melibatkan saya dalam kondisi apapun				
20.	Teman-teman tidak melibatkan saya dalam kondisi apapun				
21.	Teman-teman saya tidak membantu saya ketika kondisi saya dalam keadaan sulit sekalipun				
22.	Perhatian teman-teman yang diberikan kepada saya membuat saya merasa berharga				

Skala *Psychological well-being*

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya diri dengan kondisi saya saat ini				
2.	Saya mencoba ikhlas dengan apa yang terjadi pada diri saya				
3.	Saya bisa belajar dari kesalahan saya di masa lalu				
4.	Saya merasa puas ketika berpikir tentang apa yang telah saya capai dalam hidup				
5.	Saya sering berdiskusi dan berbagi pengalaman kepada teman-teman				
6.	Saya mampu membina hubungan baik dengan keluarga, teman-teman dan guru-guru saya				
7.	Teman-teman saya menilai saya sebagai orang yang ramah dan baik terhadap semua orang				
8.	Saya menjadi pendengar yang baik ketika teman saya ada masalah				
9.	Keputusan yang saya ambil atas pertimbangan saya sendiri tanpa bantuan orang lain				
10.	Keputusan yang saya ambil tidak atas pertimbangan saya sendiri dan sering meminta pendapat orang lain				
11.	Saya sulit menerima keadaan yang tidak sejalan dengan keinginan saya				
12.	Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain				
13.	Saya tidak mampu membina hubungan baik dengan keluarga, teman-teman dan guru-guru saya				
14.	Saya tidak pernah percaya pada orang lain				
15.	Saya akan berusaha menyelesaikan masalah sesuai kemampuan saya				
16.	Saya mampu menyelesaikan kewajiban dan tugas kuliah serta tugas hafalan saya				

17.	Saya mampu mengatur waktu antara kegiatan di pesantren dan kampus				
18.	Saya selalu mengambil pelajaran dibalik peristiwa yang saya alami				
19.	Saya sudah memiliki rencana masa depan dan berusaha untuk mewujudkannya				
20.	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
21.	Saya tidak mampu mengatur waktu antara kegiatan di pesantren dan kampus				
22.	Saya tidak memiliki tujuan pasti terhadap apa yang akan saya raih untuk masa depan				
23.	Saya tertarik dengan suatu hal atau kegiatan yang memperluas wawasan saya				
24.	Saya menyadari potensi saya dan akan terus mengembangkannya				
25.	Saya tidak mengetahui potensi yang ada pada diri saya				
26.	Pengalaman baru adalah hal penting untuk menantang cara berpikir tentang saya dan tentang dunia				

Lampiran 2. Hasil Tabulasi Data Penelitian

Aitem Dukungan Sosial Teman Sebaya																						
X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	66
3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	59
3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	77
4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	77
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	66
3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	75
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	70
4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	82
3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	76
4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	73
4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	82
3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	80
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	4	70
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	58
2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	60
3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	70
4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	66
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
3	3	3	2	4	3	4	4	3	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	65
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	80
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	76
4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	78
4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	73
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	69
4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	73
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	82
4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	69
4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	72
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	77
3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	66
4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	75
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	82
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	68
3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	69
4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	77
4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	82
3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	58
4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	68
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	76
4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	4	4	3	3	4	68
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	63

3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	65
3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	3	71
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	75
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	64
2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	57
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	58
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	68
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	64
4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	79
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	83
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	61
3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	79
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	65
3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	67
4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	73
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	65
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	82
4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	64
3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	81
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	81
3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	73
4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	83
4	3	3	3	4	1	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	72
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66

Aitem Skala Psychological well-being																										
Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y
4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	94
2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	70
2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	74	
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
2	3	3	3	1	1	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	75	
3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	85
2	3	3	4	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	69	
4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	95	
4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	88	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	83
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	82
3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	2	4	3	4	4	1	4	4	3	3	3	3	2	4	78	
4	3	3	2	1	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	4	4	76
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	94
1	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	70

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

		Correlations																				Dukungan Sosial Teman Sebaya (V)		
		X1	X2	X3	X4	X5	X7	X8	X9	X12	X14	X15	X18	X19	X22	X8	X10	X11	X13	X16	X17	X20	X21	
X1	Pearson Correlation	1	.698**	.648**	.218	.493**	.259*	.422**	.599**	.476**	.369**	.226*	.403**	.323**	.129	.142	.126	.287*	.121	.090	.193	.187	.280*	.594**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.058	.000	.024	.000	.000	.000	.001	.050	.000	.004	.267	.221	.277	.012	.297	.437	.094	.105	.014	.000
X2	Pearson Correlation	.698**	1	.669**	.414**	.360*	.399**	.542**	.726**	.585**	.474**	.299**	.243	.351**	.263*	.212	.189	.308**	.138	.133	.236*	.203	.449**	.884**
	Sig. (2-tailed)			.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.009	.035	.002	.021	.068	.103	.007	.233	.252	.040	.079	.000	.000
X3	Pearson Correlation	.648**	.669**	1	.327**	.404*	.336**	.442**	.606**	.369**	.306*	.302**	.293*	.260	.216	.242*	.134	.395**	.188	.236*	.257*	.371**	.843**	
	Sig. (2-tailed)				.000	.000	.003	.000	.000	.001	.007	.008	.010	.014	.061	.035	.249	.000	.104	.038	.025	.029	.001	.000
X4	Pearson Correlation	.218	.414**	.327**	1	.123	.157	.191	.335*	.293*	.201	.055	.123	.204	.193	.176	.220	.196	.178	.227*	.117	.126	.355**	.422**
	Sig. (2-tailed)					.058	.000	.004	.290	.178	.098	.003	.010	.081	.038	.290	.078	.095	.129	.056	.089	.128	.048	.314
X5	Pearson Correlation	.493**	.360*	.404*	.123	1	.388**	.531**	.415**	.292*	.267*	.301**	.459**	.368**	.344**	.136	.086	.206	.049	.245*	.185	.300**	.187	.554**
	Sig. (2-tailed)						.000	.001	.000	.290	.001	.000	.011	.020	.008	.000	.001	.002	.241	.462	.075	.675	.033	.108
X7	Pearson Correlation	.259	.399**	.336*	.157	.388**	1	.648**	.391**	.232*	.438**	.385**	.269*	.361**	.365**	.126	.389**	.406*	.138	.265*	.348**	.393**	.348**	.621**
	Sig. (2-tailed)							.000	.000	.044	.000	.001	.019	.001	.001	.279	.001	.000	.235	.011	.000	.003	.000	.002
X8	Pearson Correlation	.422**	.542**	.442**	.191	.531**	.648**	1	.553**	.395**	.516**	.491**	.203	.381**	.438**	.208	.243*	.324**	.085	.310*	.335**	.342**	.354**	.889**
	Sig. (2-tailed)								.000	.000	.000	.000	.078	.001	.000	.072	.034	.004	.467	.006	.003	.003	.002	.000
X9	Pearson Correlation	.599**	.726**	.606**	.335**	.415**	.391**	.553**	1	.500**	.542**	.447**	.286*	.330*	.210	.189	.241*	.306*	.186	.225	.279	.209	.402**	.695**
	Sig. (2-tailed)									.000	.000	.000	.012	.004	.068	.101	.038	.007	.107	.050	.015	.070	.000	.000
X12	Pearson Correlation	.476**	.585**	.389**	.293*	.292*	.332*	.395**	.500**	1	.433**	.483**	.226*	.432**	.172	.222	.210	.160	.185	.156	.244*	.161	.462**	.599**
	Sig. (2-tailed)										.000	.000	.047	.000	.136	.054	.069	.167	.110	.179	.034	.165	.000	.000
X14	Pearson Correlation	.369**	.474**	.306*	.201	.287*	.438**	.516**	.542**	.433**	1	.471**	.246*	.448**	.315**	.139	.214	.113	.172	.243*	.341**	.252*	.361**	.605**
	Sig. (2-tailed)											.000	.032	.000	.006	.232	.063	.333	.137	.035	.003	.028	.001	.000
X15	Pearson Correlation	.226*	.299**	.302**	.055	.301**	.385**	.491**	.447**	.483**	.471**	1	.416*	.193	.335**	.174	.041	.189	.273*	.350**	.416**	.226	.379**	.578**
	Sig. (2-tailed)												.000	.094	.003	.132	.726	.103	.017	.002	.000	.050	.001	.000
X18	Pearson Correlation	.483**	.243*	.293*	.123	.459**	.269	.203	.288**	.238*	.246*	.416**	1	.316*	.315**	.009	.082	.169	.153	.154	.203	.236*	.199	.471**
	Sig. (2-tailed)													.005	.006	.940	.481	.145	.186	.183	.078	.040	.085	.000
X19	Pearson Correlation	.323*	.351**	.288*	.204	.388**	.381**	.381**	.330*	.432**	.448**	.193	.318**	1	.355**	.036	.066	.115	-.142	.107	.061	.592**	.237*	.485**
	Sig. (2-tailed)														.002	.759	.569	.322	.222	.360	.601	.000	.039	.000
X22	Pearson Correlation	.129	.263*	.216	.193	.344**	.365**	.438**	.210	.172	.315**	.335**	.315**	.355**	1	.116	.079	.240*	.105	.419**	.356**	.248**	.352**	.506**
	Sig. (2-tailed)															.320	.498	.036	.366	.000	.002	.031	.002	.000
X6	Pearson Correlation	.142	.212	.242*	.176	.138	.126	.208	.189	.222*	.139	.174	.009	-.038	.116	1	.447**	.325**	.442**	.398**	.402**	-.003	.349**	.455**
	Sig. (2-tailed)																.000	.004	.000	.000	.000	.978	.002	.000
X10	Pearson Correlation	.126	.189	.134	.220	.088	.389**	.243*	.241*	.210	.214	.041	.082	.066	.079	.447**	1	.416*	.263*	.370**	.328**	.087	.340**	.457**
	Sig. (2-tailed)																	.000	.022	.001	.004	.457	.003	.000
X11	Pearson Correlation	.287*	.308**	.395**	.196	.208	.406**	.324**	.306**	.160	.113	.189	.169	.115	.240*	.325**	.416**	1	.492**	.592**	.598**	.388**	.645**	.834**
	Sig. (2-tailed)																		.000	.000	.000	.001	.000	.000
X13	Pearson Correlation	.121	.138	.188	.176	.049	.138	.085	.188	.185	.172	.273*	.153	-.142	.105	.442**	.263*	.492**	1	.521**	.603**	.178	.612**	.493**
	Sig. (2-tailed)																			.000	.000	.125	.000	.000
X16	Pearson Correlation	.090	.133	.239*	.227*	.245*	.265**	.310**	.225	.156	.243*	.350**	.154	.107	.419**	.398**	.370**	.582**	.521**	1	.667**	.350**	.611**	.617**
	Sig. (2-tailed)																				.000	.002	.000	.000
X17	Pearson Correlation	.094	.048	.025	.314	.109	.003	.003	.015	.034	.003	.000	.078	.601	.002	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	Sig. (2-tailed)																							.000
X20	Pearson Correlation	.187	.203	.252*	.128	.300**	.393**	.342**	.209	.181	.252*	.226	.236*	.296*	.248*	-.003	.087	.398**	.178	.390**	.389**	1	.465**	.513**
	Sig. (2-tailed)																							.000
X21	Pearson Correlation	.290*	.449**	.371**	.355**	.187	.348**	.354**	.402**	.462**	.361**	.379**	.199	.237*	.352**	.349**	.340**	.645**	.612**	.611**	.550**	.465**	1	.741**
	Sig. (2-tailed)																							
Dukungan Sosial Teman Sebaya (V)	Pearson Correlation	.594**	.894**	.643**	.422**	.554**	.621**	.689**	.695**	.599**	.605**	.578**	.471**	.485**	.506**	.455**	.457**	.634**	.493**	.617**	.651**	.513**	.741**	1
	Sig. (2-tailed)																							

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
 * . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	22

Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Psychological well-being*

Psychological Well-being (1)	Correlations															Psychological Well-being (1)																										
	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15		V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23																		
Person Correlation	1	.498*	.527*	.397*	.398*	.347*	.450*	.199	.273	.375*	.431*	.323	.395*	.423*	.481*	.043	.440*	.296*	.050	.160	.445*	.252	.195	.137	.424*	.354*	.495*															
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.002	.000	.085	.017	.001	.000	.004	.002	.000	.000	.715	.000	.000	.657	.160	.000	.020	.110	.236	.000	.000	.000															
N		76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76															
Person Correlation		.498*	1	.650*	.437*	.212	.369*	.364*	.187	.145	.298*	.269	.217	.230*	.379*	.364*	.019	.266*	.107	.127	.247*	.166	.278*	.252	.144	.244*	.679	.602*														
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.085	.001	.001	.089	.213	.009	.019	.060	.046	.001	.001	.873	.020	.358	.272	.031	.151	.015	.028	.214	.002	.499	.000														
N		76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76															
Person Correlation			.520*	.690*	1	.307*	.212	.369*	.364*	.187	.241*	.395*	.442*	.254*	.327*	.379*	.440*	.037	.395*	.199	.163	.247*	.166	.291	.110	.102	.344*	.592*														
Sig. (2-tailed)			.000	.000	.000	.007	.085	.001	.001	.089	.036	.000	.000	.025	.004	.001	.000	.404	.001	.084	.159	.011	.111	.437	.309	.100	.002	.499	.000													
N			76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76														
Person Correlation				.397*	.497*	1	.317*	.291*	.137	-.074	.262	.296*	.319	.191	.333*	.300*	.274*	.119	.297*	.163	.057	.080	.086	.263	.296*	.269	.227*	.679	.495*													
Sig. (2-tailed)				.000	.000	.007	.000	.023	.237	.524	.023	.059	.056	.099	.003	.007	.016	.395	.003	.367	.313	.488	.088	.007	.021	.162	.000	.549	.000													
N				76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76														
Person Correlation					.212	.212	.313*	1	.565*	.373*	.132	.060	.079	.386*	.281*	.325*	.269	.330*	.091	.485*	.296*	.022	.023	.169	.101	.129	.094	.204	.301*	.501*												
Sig. (2-tailed)					.000	.000	.005	.000	.001	.001	.255	.438	.488	.001	.014	.005	.011	.004	.434	.000	.011	.849	.841	.148	.387	.268	.422	.078	.003	.000												
N					76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76													
Person Correlation						.369*	.369*	.251*	.565*	1	.071*	.336*	.241*	.234*	.037*	.632*	.359*	.405*	.397*	.293*	.912*	.278*	.138	.247*	.115	.327*	.368*	.412*	.316*	.274*	.702*											
Sig. (2-tailed)						.002	.001	.001	.029	.000	.000	.003	.036	.041	.000	.000	.001	.000	.001	.010	.000	.015	.235	.036	.323	.054	.002	.000	.005	.017	.000											
N						76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76												
Person Correlation							.450*	.364*	.364*	.137	.377*	.079*	1	.427*	.159	.295*	.402*	.451*	.324*	.480*	.462*	.422*	.232	.207*	.445*	.081	.084	.268*	.233	.265*	.696*											
Sig. (2-tailed)							.000	.000	.000	.008	.408	.041	.010	.002	.005	.000	.045	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000											
N							76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76												
Person Correlation								.199	.197	.197	-.074	.132	.336*	.427*	1	.125	.347*	.275	.295	.157	.342*	.268*	.142	.169	.272*	.038	.029	.167	.377*	.278	.268	.101	.442*									
Sig. (2-tailed)								.085	.089	.089	.524	.255	.003	.000	.260	.002	.016	.076	.175	.002	.019	.220	.144	.019	.742	.894	.149	.001	.010	.013	.019	.386	.000									
N								76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76										
Person Correlation									.273	.145	.241*	.262*	.060	.241*	.159	.125	1	.316*	.245*	.071*	.256*	.156	.095	.158	.247*	.225	.482*	-.194	-.031	.039	-.257*	.074	.000	.854	.224*							
Sig. (2-tailed)									.017	.213	.036	.022	.438	.036	.169	.280	.005	.033	.544	.025	.092	.416	.173	.038	.051	.000	.041	.371	.791	.740	.025	.524	.000	.441	.804							
N									76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76							
Person Correlation										.375	.298*	.390*	.298*	.079	.234	.298*	.347	.314*	1	.420*	.231*	.480*	.462*	.422*	.232	.207*	.445*	.081	.084	.268*	.233	.265*	.696*									
Sig. (2-tailed)										.000	.009	.000	.000	.408	.041	.010	.002	.005	.000	.045	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000							
N										76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76							
Person Correlation											.431*	.269	.442*	.315*	.369*	.507*	.402*	.275	.245*	.420*	1	.468*	.421*	.475*	.542*	.183	.048*	.364*	.091	-.039	.059	.196	.170	.244*	.503*	.128	.644*					
Sig. (2-tailed)											.000	.019	.000	.008	.001	.000	.000	.016	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.113	.000	.001	.432	.736	.013	.090	.141	.002	.000	.278	.000					
N											76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76						
Person Correlation												.323*	.217	.256*	.191	.261*	.532*	.491*	.205	.071	.231*	.468*	1	.300*	.493*	.423*	.268*	.392*	.238*	.010	.196	.191	.613	.416*	.417*	.342*	.606*					
Sig. (2-tailed)												.004	.000	.025	.099	.014	.000	.000	.076	.544	.045	.000	.009	.000	.000	.019	.003	.039	.929	.090	.165	.160	.000	.000	.002	.003	.000					
N												76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76					
Person Correlation													.395*	.236*	.327*	.337*	.320*	.399*	.324*	.157	.291*	.490*	.421*	.300*	1	.440*	.485*	.237*	.491*	.472*	.115	.084	.163	.064	-.095	.163	.141	.000	.267*			
Sig. (2-tailed)													.002	.046	.004	.003	.005	.001	.004	.175	.025	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000					
N													76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76				
Person Correlation														.423*	.379	.379	.309*	.289*	.400*	.469*	.342*	.195	.492*	.475*	.497*	.440*	1	.705*	.360*	.590*	.313*	.315*	.183	.077	.114	.270*	.267*	.684*	.262*	.736*		
Sig. (2-tailed)														.000	.001	.001	.007	.011	.000	.000	.002	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
N														76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76			
Person Correlation															.491*	.364*	.445*	.275*	.335*	.387*	.471*	.248*	.395	.472*	.542*	.423*	.485*	.791*	1	.250*	.591*	.314*	.114	.099	.247*	.136	.217	.160	.599*	.347*	.710*	
Sig. (2-tailed)															.000	.001	.000	.016	.004	.001	.000	.019	.416	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
N															76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76		
Person Correlation																.843	.919	.987	.119	.991	.291*	.245*	.142	.159	.222	.183	.240*	.237*	.360*	.292*	1	.360*	.416*	.080	.030	.031	-.084	.119	.181	.078	.988	.346*
Sig. (2-tailed)																.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
N																76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	
Person Correlation																	.442*	.269	.395*	.395*	.495*	.512*	.559*	.169	.241*	.327*	.405*	.332*	.431*	.590*	.588*	.390*										

Lampiran 5. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Duksos_Sebaya	76	57	88	71.55	7.375
PWB	76	63	100	81.70	8.269
Valid N (listwise)	76				

kategori_dukungan sosial teman sebaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	14.5	14.5	14.5
	Sedang	48	63.2	63.2	77.6
	Tinggi	17	22.4	22.4	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Kategori_Psychological well-being

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	17.1	17.1	17.1
	Sedang	48	63.2	63.2	80.3
	Tinggi	15	19.7	19.7	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.67585262
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.101
	Negative	-.059
Test Statistic		.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.052 ^c

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 7. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Psychological well-being (Y) *</i>	Between Groups	(Combined)	1829.397	25	73.176	1.109	.368
		Linearity	709.136	1	709.136	10.749	.002
		Deviation from Linearity	1120.261	24	46.678	.708	.820
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X)	Within Groups		3298.643	50	65.973		
	Total		5128.039	75			

Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	709.136	1	709.136	11.875	.001 ^b
	Residual	4418.904	74	59.715		
	Total	5128.039	75			

a. Dependent Variable: PWB

b. Predictors: (Constant), Duksos Sebaya

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.372 ^a	.138	.127	7.728

a. Predictors: (Constant), Duksos Sebaya

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51.862	8.703		5.959	.000
	Duksos Sebaya	.417	.121	.372	3.446	.001

a. Dependent Variable: PWB