

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *STUDENT WELL-BEING* PADA
SANTRI DIMODERASI OLEH REGULASI EMOSI
(STUDI PADA PONDOK PESANTREN SIDOGIRI PASURUAN)**

TESIS



Oleh:

M. Burhanuddin Robbani

230401220011

MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG 2025

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *STUDENT WELL-BEING* PADA
SANTRI DIMODERASI OLEH REGULASI EMOSI
(STUDI PADA PONDOK PESANTREN SIDOGIRI PASURUAN)**

TESIS

Diajukan kepada:

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Psikologi
(M.Psi)**

Oleh:

M. Burhanuddin Robbani

230401220011

MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *STUDENT WELL-BEING* PADA
SANTRI DIMODERASI OLEH REGULASI EMOSI
(STUDI PADA PONDOK PESANTREN SIDOGIRI PASURUAN)

TESIS

Oleh:

M. Burhanuddin Robbani

230401220011

Telah disetujui oleh;


Dosen Pembimbing

LEMBAR PENGESAHAN

Dosen Pembimbing I


Dr. Elok Halimatus Sa'adiyah, M. Si
NIP. 197804292005012002

Dosen Pembimbing II


Dr. Muallifah, MA.
NIP.198505142019032008

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001



PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *STUDENT WELL-BEING* PADA
SANTRI DIMODERASI OLEH REGULASI EMOSI
(STUDI PADA PONDOK PESANTREN SIDOGIRI PASURUAN)

Oleh:

M. Burhanuddin Robbani

NIM: 230401220011

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 31 desember 2025
Susunan Dewan Penguji:

Penguji Utama

Dr. Mohammad Mahpur, M. Si
NIP. 197605052005011003

Ketua Penguji

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si
NIP.197605122003121002

Dosen Pembimbing I

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si
NIP. 197804292005012002

Dosen Pembimbing II

Dr. Muallifah, MA.
NIP.198505142019032008

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Burhanuddin Robbani

NIM : 230401220011

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Student Well-Being* pada Santri Dimoderasi oleh Regulasi Emosi (Studi pada Pondok Pesantren Sidogiri Pasuruan)” adalah benar-benar karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, maka menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 31 Desember 2025



M. Burhanuddin Robbani
NIM. 230401220011

ABSTRAK

M. Burhanuddin Robbani, 230401220011, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap *student well-being* santri serta menguji peran regulasi emosi sebagai variabel moderator. Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *embedded*, di mana pendekatan kuantitatif berperan sebagai metode utama dan pendekatan kualitatif sebagai pendukung. Sampel kuantitatif terdiri atas 250 santri berusia 15–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data kuantitatif dianalisis menggunakan regresi moderasi, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dan dianalisis secara tematik untuk memperdalam pemahaman mengenai *student well-being* santri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *student well-being* santri. Regulasi emosi juga berpengaruh signifikan terhadap *student well-being*. Selain itu, hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa regulasi emosi memperlemah pengaruh dukungan sosial terhadap *student well-being* santri. Temuan kualitatif mendukung hasil kuantitatif dengan menunjukkan bahwa santri yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menjaga kesejahteraan psikologis secara mandiri melalui strategi coping personal dan religius.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *student well-being* santri dibentuk oleh interaksi antara faktor eksternal berupa dukungan sosial dan faktor internal berupa regulasi emosi. Temuan moderasi negatif menunjukkan bahwa penguatan regulasi emosi dapat meningkatkan kemandirian psikologis santri dan mengurangi ketergantungan pada dukungan sosial eksternal.

Kata kunci: dukungan sosial, regulasi emosi, *student well-being*, santri, *mixed methods*

ABSTRACT

M. Burhanuddin Robbani, 230401220011. This study aims to analyze the effect of social support on students' well-being among Islamic boarding school students (santri) and to examine the role of emotion regulation as a moderating variable. The study employed a mixed-methods approach with an embedded design, in which the quantitative approach served as the primary method and the qualitative approach as a complementary method. The quantitative sample consisted of 250 santri aged 15–18 years, selected using purposive sampling techniques. Quantitative data were analyzed using moderation regression analysis, while qualitative data were obtained through Focus Group Discussions (FGD) and analyzed thematically to deepen the understanding of students' well-being among santri.

The results indicate that social support has a positive and significant effect on students' well-being among santri. Emotion regulation also has a significant effect on students' well-being. Furthermore, the moderation analysis reveals that emotion regulation weakens the effect of social support on students' well-being among santri. Qualitative findings support the quantitative results by showing that santri with good emotion regulation abilities tend to maintain their psychological well-being independently through personal and religious coping strategies.

This study concludes that students' well-being among santri is shaped by the interaction between external factors in the form of social support and internal factors in the form of emotion regulation. The negative moderating effect indicates that strengthening emotion regulation can enhance santri's psychological independence and reduce their reliance on external social support.

Keywords: social support, emotion regulation, students' well-being, santri, mixed methods

MOTTO

وَالْكَافِرِينَ الْغَائِبِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(Yaitu) orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain.

Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

(QS. Āli ‘Imrān [3]: 134)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis haturkan ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang masa, yang syafaatnya senantiasa kita nantikan kelak di yaumul akhir.

Penyusunan tesis ini tentu tidak akan pernah terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.S.i., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang periode 2025-2029.
3. Ibu Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog., selaku Kepala Program Studi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang periode 2025-2029.
4. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan ketegasannya, kehangatan dalam membimbing, serta komitmen terhadap detail telah memberikan banyak panduan berharga. Sikap beliau yang teliti, suportif, dan sigap memberi arahan membuat proses penyusunan tesis ini berjalan dengan lebih terarah.
5. Ibu Dr. Muallifah, MA., selaku Dosen Pembimbing II yang dengan kesabaran luar biasa, ketelitian akademik yang tinggi, serta arahan yang penuh kehati-hatian telah membimbing penulis pada setiap tahapan penelitian. Dedikasi beliau dalam memberi masukan yang jernih dan terstruktur sangat membantu penulis menyempurnakan kualitas karya ilmiah ini.
6. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M. Si. selaku Dosen Penguji Utama, atas masukan dan konstruktif yang sangat membantu penyempurnaan tesis ini.
7. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si. selaku Dosen Ketua Penguji, atas arahan dan koreksi yang jelas serta berharga dalam meningkatkan kualitas penelitian ini.
8. Ibu Elva Amalia, SE. selaku Staff Akademik Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang selalu membantu administrasi dan proses dari pendaftaran mahasiswa baru hingga pendafatara sidang tesis.
9. Istriku tercinta, yang dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan keteguhan hati senantiasa mendampingi saya selama menempuh studi. Di tengah kesibukan akademik

yang saya jalani, engkau tetap setia mengurus keluarga dan mendidik anak-anak dengan penuh kasih sayang. Dukungan moral, pengorbanan waktu, serta doa yang tak pernah putus darimu menjadi sumber kekuatan terbesar bagi saya dalam menyelesaikan studi ini.

10. Teman-teman seperjuangan yang sama-sama mencari keberkahan ilmu di Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan tesis ini.

PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan kepada:

1. **Pondok Pesantren Sidogiri**, khususnya **IASS Pondok Pesantren Sidogiri**, yang telah memberikan dukungan dan pembiayaan selama penulis menempuh pendidikan Magister. Dukungan institusional ini menjadi landasan penting bagi terselenggaranya proses akademik hingga terselesaikannya tesis ini.
2. **Ibuku tercinta**, yang senantiasa mendoakan, merestui, dan memberikan kekuatan batin dalam setiap langkah perjalanan studi ini. Doa dan ketulusan beliau menjadi sumber ketenangan dan motivasi yang tak ternilai.
3. **Istriku tercinta**, atas kesabaran, keteguhan hati, serta pengorbanan luar biasa selama penulis menjalani studi. Dukungan moral, doa, dan keikhlasan dalam mendampingi serta mengurus keluarga menjadi penopang utama dalam menyelesaikan pendidikan ini.
4. **Anak-anakku tersayang, Hana, Abbas, dan Mihrimah**, yang masih berada dalam usia tumbuh dan berkembang. Kalian adalah sumber semangat, harapan, dan motivasi terbesar untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik.
5. **Almarhum ayahku tercinta**, yang semasa hidupnya telah menanamkan nilai-nilai ketekunan, keikhlasan, dan semangat menuntut ilmu. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ampunan-Nya, menerima seluruh amal kebaikan beliau, melampangkan kuburnya, serta menempatkannya di sisi-Nya bersama orang-orang yang beriman dan bertakwa. Keteladanan dan doa beliau senantiasa menjadi pengingat dan sumber kekuatan dalam setiap langkah kehidupan ini.

Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat dan menjadi bagian dari kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan pengabdian kepada umat.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
Keywords:.....	v
MOTTO	vi
وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.....	vi
“(Yaitu) orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”	vi
KATA PENGANTAR	vii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	12
A. TINJAUAN PUSTAKA	12
a. Definisi Student well-being	12
b. Aspek-aspek Student Well-being	14
Student well-being	18
c. Faktor-faktor Student Well-being	18
Student well-being	20
a. Definisi Dukungan Sosial	20
b. Aspek-aspek Dukungan Sosial	22
c. Faktor-Faktor Dukungan Sosial	24
a. Definisi Regulasi Emosi	26
b. Aspek-aspek Regulasi Emosi	28
c. Faktor-faktor Regulasi Emosi	30
d. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Student Well-Being</i> Dimoderasi Oleh Regulasi Emosi	31
e. Hipotesis	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN.....	39

A. Definisi Penelitian	39
B. Identifikasi Variabel	39
C. Definisi Operasional Variabel	39
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	40
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Penilaian Ahli (<i>Expert Judgement</i>)	44
G. Keabsahan Data (Triangulasi)	45
BAB VI	47
METODE PENELITIAN.....	47
A. PELAKSANAAN PENELITIAN	47
B. HASIL ANALISIS KUANTITATIF	49
0.386	54
0.386	54
C. ANALISIS TAMBAHAN	58
D. HASIL ANALISIS KUALITATIF	60
Tema 2: Rasa Syukur dan Kepuasan Hidup.....	63
Tema 3: Perkembangan Diri dan Kedewasaan	63
Tema 5: Regulasi Emosi Berbasis Spiritual.....	64
Tema 6: Dukungan Sosial sebagai Penopang Kesehatan Mental	65
c) Dimensi 3: Cognitive Function	65
Tema 7: Motivasi Belajar dan Upaya Memperbaiki Diri.....	65
Tema 8: Pengaruh Mood terhadap Konsentrasi Belajar	66
Tema 9: Peran Orang Tua dan Pengajar dalam Fungsi Kognitif	66
4. Interpretasi Tematik Secara Keseluruhan	66
1. Pengalaman emosional yang positif.....	66
2. Kemampuan regulasi emosi	66
3. Kualitas hubungan sosial	67
4. Pengaruh spiritualitas	67
5. Motivasi akademik dan fungsi kognitif	67
E. INTEGRASI HASIL KUANTITATIF DAN KUALITATIF (MIXED METHOD EMBEDDED)	69
F. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	70
BAB V	75
KESIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
1. Regulasi Emosi Berpengaruh Signifikan terhadap <i>Student Well-Being</i>	76
2. Regulasi Emosi Memoderasi Hubungan antara Dukungan Sosial dan Student Well-being Secara Negatif	76

3. Hasil Kualitatif Mendukung Sekaligus Menjelaskan Temuan Kuantitatif	76
4. <i>Student Well-being</i> Santri Terbentuk Melalui Perpaduan Faktor Internal dan Eksternal.	76
B. KETERBATASAN PENELITIAN	76
1. Jumlah sampel relatif terbatas.....	76
C. SARAN	77
a. Bagi Pihak Pesantren	77
b. Bagi Pengajar dan Pembina	77
c. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	77
d. Bagi Santri	78
DAFTAR PUSTAKA	79

Daftar Tabel

Tabel 1	42
Tabel 2 Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	42
Tabel 3 Blue Print Regulasi Emosi	43
Tabel 4 Mean Hipotetik dan Mean Empiris.....	49
Tabel 5 Kategori Responden.....	49
Tabel 6 Item-Item dengan Mean Tertinggi.....	50
Tabel 7 Analisis Z-Score	50
Tabel 8 Uji validitas.....	51
Tabel 9 Uji Reabilitas	51
Tabel 10 Uji normalitas	52
Tabel 11 Uji multikolinearitas	53
Tabel 12. Model 1 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Student Wellbeing	54
Tabel 13 Model 2 Pengaruh X dan Z secara simultan terhadap Y.....	54
Tabel 14 Model 3 Pengaruh X, Z, dan Interaksi XZ terhadap Y	54
Tabel 15 Uji Hipotesis	56
Tabel 16 Triangulasi Sumber Penelitian Student Well-being Santri	61
Tabel 17 DIMENSI 1: WELL-BEING (Emosional & Sosial).....	64
Tabel 18 Interpretasi Tematik (Makna)	65
Tabel 19 Integrasi Hasil Kuantitatif dan Kualitatif.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pondok Pesantren Sidogiri merupakan salah satu pesantren salaf yang cukup besar di Indonesia yang memiliki tradisi panjang dalam pendidikan keagamaan, pembinaan akhlak, dan kehidupan sosial para santri. Lingkungan pesantren menghadirkan ritme aktivitas yang terstruktur, mulai dari salat berjamaah, kegiatan belajar di ma'had maupun madrasah, hingga rutinitas mengaji kitab kuning. Seluruh kegiatan ini berlangsung dalam suasana berasma yang menuntut kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, dan kedisiplinan.

Kehidupan santri di lingkungan seperti ini berpengaruh langsung pada kesejahteraan mereka, baik secara emosional, mental, maupun sosial. Tinggal bersama dalam kamar yang dihuni banyak orang, berbagi fasilitas yang terkadang terbatas, serta berinteraksi intens setiap hari membuat hubungan sosial para santri berkembang sangat dinamis. Bagi sebagian santri, kedekatan dan kebersamaan ini menjadi sumber kenyamanan, dukungan, dan rasa memiliki. Namun bagi sebagian yang lain, dinamika sosial tersebut juga dapat memunculkan tekanan, kelelahan emosional, atau konflik kecil yang wajar muncul dalam kehidupan komunal yang padat.

Dalam konteks inilah pembahasan mengenai *student well-being* menjadi penting. *Well-being* santri tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, seperti kemampuan mengelola emosi atau motivasi belajar, tetapi juga oleh kondisi lingkungan pesantren yang unik. Pola interaksi sosial, beban aktivitas harian, serta cara santri menyesuaikan diri dengan aturan dan budaya pesantren berperan besar dalam membentuk pengalaman keseharian mereka. Memahami bagaimana santri merasa nyaman, aman, terhubung, serta mampu menjalani aktivitas dengan seimbang menjadi bagian penting untuk melihat gambaran kesejahteraan mereka secara utuh.

Sebagai lembaga yang berfokus pada pembentukan karakter, pesantren Sidogiri menanamkan nilai-nilai seperti tawadhu', qanaah, sabar, ta'zim kepada guru, serta kebiasaan saling membantu. Meskipun bukan bagian dari variabel penelitian, nilai-nilai tersebut merupakan fondasi budaya yang memengaruhi perkembangan psikologis santri. Di sisi lain, disiplin yang tinggi, jadwal yang ketat, dan aturan yang harus dipatuhi juga bisa menjadi tantangan bagi sebagian santri, terutama mereka yang baru mulai menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren.

Data dari pengurus BK (bimbingan konseling) di masing-masing asrama juga menunjukkan adanya beberapa fenomena yang dialami santri, seperti perilaku agresif, rasa tidak betah di asrama, turunnya partisipasi belajar, konflik sosial, hingga pelanggaran tata tertib. Fenomena ini memang bukan fokus penelitian, tetapi memberikan gambaran nyata mengenai kondisi psikologis dan sosial santri yang perlu dipahami lebih dalam. Situasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian santri masih berjuang menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan pesantren. Ketika penyesuaian ini tidak berjalan dengan baik, dampaknya bisa terlihat pada menurunnya kenyamanan, motivasi belajar, dan kualitas hubungan sosial. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat proses pembentukan karakter dan spiritual yang menjadi tujuan utama pendidikan pesantren.

Oleh karena itu, konteks Pesantren Sidogiri dalam penelitian ini mencakup kehidupan berasrama yang mencakup interaksi sosial, nilai-nilai religius yang kuat, kegiatan harian yang padat, serta dinamika psikologis dan sosial yang kompleks. Kondisi tersebut menjadi latar belakang yang relevan untuk meneliti bagaimana dukungan sosial dan regulasi emosi berperan dalam membentuk *student well-being* santri selama mereka menjalani proses pendidikan dan pembinaan di pesantren.

Secara teoritis, ketika santri memiliki tingkat *well-being* yang tinggi, mereka cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, motivasi belajar yang tinggi, serta relasi sosial yang sehat. Willms (2003) menegaskan bahwa siswa dengan *well-being* tinggi memiliki rasa keterhubungan (*sense of belonging*) yang kuat, sehingga lebih mudah berpartisipasi dan menangani tuntutan belajar. Sementara itu, Seligman (2011) melalui model *PERMA* menjelaskan bahwa kesejahteraan yang positif memperkuat emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna, dan pencapaian akademik.

Sebaliknya, *well-being* yang rendah dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis dan akademik. Ryff (1989) menyebutkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis ditandai kesulitan mengelola emosi, rendahnya kontrol diri, dan meningkatnya stres. Dalam konteks pendidikan, Huppert & So (2013) menemukan bahwa siswa dengan *well-being* rendah lebih rentan mengalami penurunan motivasi, konsentrasi terganggu, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan adaptasi santri terhadap lingkungan pesantren yang memiliki ritme kegiatan yang padat dan menuntut kedisiplinan.

Berdasarkan teori Williams (2017) tentang student wellbeing mencakup tiga aspek utama: wellbeing, mental health, dan cognitive function. Perilaku negatif seperti intimidasi atau ejekan berakar dari gangguan mental health, sedangkan ketidaknyamanan tinggal di asrama berkaitan dengan kesejahteraan (wellbeing) (Williams, 2017), dan ketidakmampuan menjalankan tugas menurut Strenberg (2012) itu juga termasuk menunjukkan lemahnya fungsi kognitif. Selain itu, kurangnya partisipasi dalam kegiatan keagamaan dan konflik sosial juga mencerminkan ketidakseimbangan pada aspek-aspek tersebut.

Student wellbeing adalah variabel yang menentukan keterikatan santri pada pesantren, ketahanan mereka menghadapi beban aktivitas, serta kualitas belajar dan pengamalan nilai-nilai agama. Misalnya yang terjadi dilapangan, santri yang meminta *boyong* karena tidak betah akibat padatnya jadwal kegiatan, pengalaman merasa tidak memiliki teman atau tidak diterima oleh kelompok, dalam hal ini bila tidak segera direspons mengakibatkan menurunnya fokus belajar, bukan sekadar keluhan harian, melainkan awal sinyal yang menunjukkan adanya risiko putusnya keterlibatan individu-individu yang bertanggung jawab di dalamnya, risiko ini akan berdampak turunnya prestasi, dan melemahnya karakter religius santri,. Karena itu, penelitian ini memposisikan *student wellbeing* sebagai variabel *dependen* yang mendesak untuk dipetakan, dimonitor, dan diperkuat.

Urgensi tersebut akan tampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan santri yang mencerminkan rasa nyaman, betah berada di pesantren, dan makna yang dirasakan selama berproses di pesantren. Ketika kesejahteraan subjektif terganggu, retensi dan motivasi belajar ikut goyah. Selain itu, kesehatan mental juga menjadi aspek penting karena berkaitan dengan rasa diterima, dukungan emosional, dan keberadaan teman. Pengalaman merasa tersisih adalah faktor risiko yang jika dibiarkan, dapat berkembang menjadi penarikan diri, konflik, atau perilaku menghindar dari belajar. Aspek lain yang tak kalah penting adalah fungsi kognitif yang meliputi fokus, ingatan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Di pesantren, capaian seperti hafalan Al-Qur'an, hadits, atau hafalan matan kitab, akan benar-benar bernilai ketika disertai pemahaman makna. Hal ini sangat bergantung pada lingkungan yang suportif, bimbingan guru yang sabar, serta metode pembelajaran yang menyenangkan. Tanpa dukungan tersebut, fungsi kognitif hanya menghasilkan hafalan semata tanpa pemahaman mendalam yang bertahan lama.

Dengan demikian, *student wellbeing* bukan sekadar variabel pelengkap, melainkan penentu keberhasilan akademik, retensi, dan pembinaan akhlak di pesantren. Intervensi yang

tepat seperti penataan beban kegiatan, penguatan dukungan sosial sebaya, peningkatan sensitivitas pembimbing, serta metode belajar yang menumbuhkan rasa aman dan bermakna perlu diprioritaskan sejak awal tahun kepesantrenan. Namun demikian, setiap santri memiliki keunikan dan kompleksitas tersendiri. Sehingga perlu dilakukannya penelitian mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan santri, dengan dilakukannya penelitian data hasil ini bisa digunakan pada pembinaan santri, institusi, dan lembaga agar persoalan-persoalan ini bisa diatasi, bisa dibuat solusi dan dikelola dengan baik. Hingga akhirnya para santri bisa meraih mimpi cita-cita meraka dan menjadi *I'badillahi As-Sholihin* berguna bagi agama, nusa dan bangsa.

Cukup banyak penelitian atau kajian ilmiah tentang *student well-being* (kesejahteraan siswa) telah melibatkan pelajar sebagai responden, baik itu siswa di sekolah maupun mahasiswa di perguruan tinggi. Mengapa penelitian ini memilih santri sebagai responden? Alasannya cukup jelas. Santri termasuk kategori pelajar, siswa atau kategori sebagai peserta didik, dan kesejahteraan santri memiliki dampak yang signifikan pada hasil pendidikan dan pengalaman mereka di pesantren. Menurut Fraillon (2024), *student well-being* dapat dipahami sebagai kondisi yang mendukung siswa atau santri untuk terlibat aktif dalam proses komunikasi di sekolah maupun pesantrennya. Kesejahteraan psikologis di lingkungan pesantren menjadi aspek penting yang perlu dimiliki setiap santri. Tanpa kesejahteraan ini, santri cenderung menilai lingkungan pesantren secara negatif, kurang termotivasi dalam menjalankan kewajiban, menarik diri dari pergaulan sosial, serta menunjukkan keengganan untuk ikut berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di pesantren.

Penelitian tentang *student well-being* pada santri sangat penting dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mereka dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Santri sebagai generasi penerus bangsa karena mereka akan menjadi pemimpin dan tokoh masyarakat di masa depan, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam hal kesejahteraan mereka berada di pesantren. Di samping itu, penelitian tentang *student well-being* pada santri juga diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pendidikan dan pengembangan santri, sehingga mereka dapat menjadi generasi yang cerdas, sehat, dan berakhlak mulia.

Santri dapat dipahami sebagai peserta didik yang menempuh pendidikan di pesantren. Sebagian besar santri berada pada usia 12–18 tahun, yaitu masa remaja. Pada fase perkembangan ini, remaja menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, sekaligus berada dalam proses pencarian jati diri (Hurlock, 1980). Masa remaja

kerap dipenuhi dengan berbagai tantangan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga mereka membutuhkan dukungan eksternal untuk menjaga kesejahteraan dirinya.

Perbedaan *student well-being* di pesantren dengan lembaga pendidikan lainnya (non pesantren) terutama terlihat dari lingkungan dan rutinitas khas yang dijalani para santri. Di pesantren, kesejahteraan santri sangat dipengaruhi oleh aturan yang cukup ketat, kehidupan di asrama yang menjadi rumah kedua, serta aktivitas spiritual yang menjadi bagian dari keseharian mereka. Tidak sedikit santri yang merasa tertekan saat awal adaptasi, mulai dari menyesuaikan diri dengan jadwal yang padat, mengikuti dua tuntutan akademik sekaligus (madrasah dan pesantren), hingga memikul tanggung jawab yang tentu berbeda dengan siswa di sekolah umum (Anlanusa, 2023).

Pengalaman emosional seperti rindu rumah, merasa jenuh, atau belum betah tinggal di asrama juga menjadi hal yang cukup sering muncul pada masa-masa awal, sesuatu yang mungkin tidak terlalu dirasakan oleh siswa di lembaga pendidikan lain. Di dalam lingkungan pesantren, dukungan sosial dari teman sebaya dan kepatuhan terhadap aturan berperan besar dalam membangun kesejahteraan psikologis. Hal ini wajar karena kehidupan di pesantren menuntut kedisiplinan dan ketaatan yang lebih intens. Sementara itu, di sekolah umum, *student wellbeing* biasanya lebih berfokus pada keseimbangan akademik, sosial, dan emosional dalam suasana yang cenderung lebih fleksibel dan tidak terlalu mengikat.

Selain itu, dimensi spiritual yang sangat kuat di pesantren menjadi pembeda penting dalam pembentukan *wellbeing* santri. Pada lembaga pendidikan lain, fokus *wellbeing* lebih banyak tertuju pada aspek sosial dan akademik, tanpa adanya tuntutan spiritual yang sama seperti di pesantren (Hasanah, M. 2024).

Dalam konteks ini, Dukungan sosial memegang peranan besar dalam kehidupan remaja. Bantuan dan perhatian keluarga, kawan sebaya, dan guru terbukti berpengaruh besar terhadap kesehatan mental, kesejahteraan subjektif, dan pembentukan harga diri mereka (Jordan et al., 2024; Mitchell et al., 2024). Berbagai penelitian juga menemukan bahwa remaja yang memiliki jejaring dukungan sosial besar cenderung lebih siap menghadapi tekanan, merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya, serta menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik (Michael G. et al., 2024; Tefbana et al., 2021). Bahkan, dukungan sosial memiliki peran langsung dalam meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi risiko munculnya gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Kurniawan et al., 2023; Harahap, 2024).

Lingkungan pesantren, peran dukungan sosial menjadi semakin signifikan. Hidup di asrama dengan aturan yang ketat, keterbatasan akses keluarga, serta tuntutan akademik dan religius yang tinggi, membuat santri sangat membutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, ustadz, pengurus, maupun guru dapat memberikan rasa aman, tempat berbagi, serta bimbingan emosional yang sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan ketahanan diri. Utami et al. (2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif di sekolah berasrama Islam, sedangkan Rueger & Johnson (2024) menekankan peran dukungan sosial sebagai faktor pelindung dari stres yang mendorong hasil emosional positif. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang berhubungan erat dengan *student well-being* santri. Dukungan sosial tidak hanya membantu santri mengatasi tekanan dan tuntutan kehidupan di pesantren, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap perkembangan kepribadian, kesehatan mental, serta kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh (Rofiuddin, 2023).

Sarafino Mengatakan “*betapa pentingnya ikatan dan hubungan sosial selama masa-masa sulit*”. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang diterima seseorang dari individu atau kelompok di sekitarnya. Dukungan sosial ini bisa didapat dari mana saja, mulai dari pasangan hidup, keluarga, sahabat, tenaga kesehatan, hingga lembaga atau komunitas masyarakat. Individu yang memperoleh dukungan sosial biasanya merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari suatu jaringan sosial—seperti keluarga maupun organisasi masyarakat—yang siap membantu ketika mereka menghadapi kesulitan. Kemudian Sarafino menyebut empat jenis dukungan sosial yang memengaruhi kesehatan: (1) **Dukungan emosional**, berupa perhatian, mendengarkan, dan dorongan yang mengurangi stres; (2) **Dukungan informasi**, yaitu pemberian saran atau pengetahuan untuk membantu pengambilan keputusan; (3) **Dukungan penilaian**, berupa umpan balik positif yang meningkatkan harga diri; dan (4) **Dukungan instrumental**, yaitu bantuan praktis atau fisik untuk mengatasi masalah sehari-hari.

Santri di pesantren sangat membutuhkan dukungan sosial karena jauh dari orang tua dan keluarga, sehingga rentan mengalami stres maupun rasa rindu terhadap rumah. Sesuai teori Sarafino, dukungan sosial dapat berbentuk beberapa aspek: dukungan emosional yang membantu santri mengelola perasaan cemas atau rindu melalui perhatian dan empati; dukungan informasi yang memandu mereka dalam memahami pelajaran maupun aturan baru di pesantren; dukungan penilaian yang meningkatkan rasa percaya diri melalui pengakuan

atas prestasi dan evaluasi diri; serta dukungan instrumental yang memudahkan santri mengatasi kesulitan sehari-hari. Semua bentuk dukungan tersebut berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan santri secara menyeluruh.

Dukungan sosial menjadi variabel independen yang memengaruhi *student well-being* (variabel dependen), karena diyakini memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kemampuan santri menghadapi tantangan akademik maupun spiritual. Penelitian Dian (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial, terutama dari teman dan orang tua, berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan santri dengan koefisien korelasi sebesar 0,434. Temuan ini sejalan dengan Yoga (dalam Synder, 2002) yang menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting bagi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Hal serupa juga diungkapkan dalam Seminar Psikologi UP45 (2022), bahwa hubungan sosial (*social relationship*) antara santri dengan teman sebaya, guru, maupun orang-orang di lingkungan pesantren berkontribusi pada kemudahan santri memperoleh dukungan sosial. Lebih jauh, penelitian Nadzifah (2019) juga menekankan bahwa santri dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Apabila *student well-being* santri tinggi dan mereka mendapatkan dukungan sosial yang memadai, maka berbagai aspek positif akan tercapai. Kesehatan mental menjadi lebih baik, hubungan sosial antar santri lebih harmonis, adaptasi terhadap lingkungan pesantren berjalan lancar, dan perilaku positif semakin berkembang. Sebagai contoh, seorang santri yang merasa stres karena hafalan Al-Qur'an menumpuk dapat lebih tenang ketika memiliki keyakinan diri, tujuan jelas, serta dukungan dari teman sebaya yang mengajarkannya murojaah bersama. Kondisi tersebut mendorong santri untuk terus berusaha sehingga hafalannya lebih lancar dan kesejahteraannya tetap terjaga.

Selain dukungan sosial, regulasi emosi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan *student well-being*. Menurut Min Xu et al. (2024), strategi regulasi emosi yang efektif mampu meningkatkan hasil psikologis dan akademik. Misalnya, seorang guru yang membimbing santri yang cemas akibat gagal dalam ujian, bisa dapat mengajarkan dengan cara memandang kegagalan sebagai kesempatan belajar lagi. Regulasi emosi semacam ini tidak hanya mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga mendorong motivasi belajar. Dalam konteks ini, dukungan sosial dapat berperan sebagai mediator maupun moderator yang memperkuat efektivitas regulasi emosi. Penelitian Maria (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi mampu memperkuat dampak positif strategi regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis santri. Regulasi emosi pada santri

dapat dipahami sebagai kemampuan mengelola perasaan marah, sedih, cemas, maupun senang secara adaptif. Pertama, regulasi emosi membantu mengendalikan stres saat menghadapi tekanan kegiatan pesantren, misalnya dengan menenangkan diri sebelum setor hafalan. Kedua, regulasi emosi berfungsi menjaga hubungan sosial, seperti menahan amarah ketika terjadi perselisihan dengan teman. Ketiga, regulasi emosi dapat meningkatkan fokus belajar dengan mengurangi distraksi emosi negatif, misalnya rasa khawatir berlebihan terhadap kondisi orang tua di rumah. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi berdampak langsung pada kesehatan mental santri.

Regulasi emosi dipilih sebagai variabel moderator dalam penelitian ini karena memiliki peran penting dalam memperkuat hubungan antara dukungan sosial dan *student well-being*. Gross & Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi mereka, kapan emosi muncul, dan bagaimana emosi tersebut dialami atau diekspresikan. Penelitian terdahulu (Naumi et al., 2021; Shiddiq et al., 2020) menunjukkan bahwa individu yang mampu mengatur emosi dengan baik serta menerima dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik sekaligus prestasi akademik lebih tinggi. Adapun aspek regulasi emosi mencakup: (1) penerimaan terhadap pengalaman emosional negatif (*acceptance of emotional response*), (2) keyakinan dan kemampuan menemukan strategi untuk mengurangi emosi negatif (*strategies to emotion regulation*), (3) kemampuan untuk tetap berperilaku sesuai dengan tujuan meskipun menghadapi emosi negatif (*engaging in goal directed behavior*), serta (4) pengendalian dan pengekspresian emosi secara tepat (*control emotional responses*).

Perlu dibedakan pula antara regulasi diri (*self-regulation*) dan regulasi emosi (*emotion regulation*). Regulasi diri mencakup kemampuan individu mengatur perilaku, pikiran, dan emosi untuk mencapai tujuan (Baumeister & Kathleen, 2007). Sementara itu, regulasi emosi lebih spesifik pada kemampuan mengendalikan intensitas, durasi, dan ekspresi emosi (Gross & Thompson, 2007). Kedua konsep ini sama-sama dapat memengaruhi *student well-being*, namun regulasi emosi dinilai lebih relevan karena secara langsung berhubungan dengan kesejahteraan emosional santri sebagai salah satu dimensi utama *student well-being* (UP45, 2022).

Hasil penelitian lain juga menguatkan bahwa dukungan sosial berhubungan erat dengan regulasi emosi. Andriani (2023) menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi remaja dengan kontribusi sebesar

78,7%. Lisa & Endang (2019) juga membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan regulasi emosi ($r = 0,471$; $p = 0,000$). Begitu pula Cessna & Yulia (2023) yang menemukan korelasi positif ($r = 0,320$) antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima santri, semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya. Dengan demikian, *student well-being* santri tidak hanya dipengaruhi faktor eksternal berupa dukungan sosial, tetapi juga faktor internal berupa kemampuan regulasi emosi. Dukungan sosial dari keluarga, teman, guru, dan pengasuh pesantren berperan sebagai penyangga tekanan yang dialami santri, sedangkan regulasi emosi membantu santri mengelola stres dan mempertahankan emosi positif dalam proses belajar. Kombinasi keduanya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, rasa percaya diri, serta motivasi akademik santri di lingkungan pesantren.

Penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki keunikan karena menggunakan teori *student well-being* yang dikombinasikan dengan konsep pendidikan Islam untuk meningkatkan kualitas hidup santri, untuk mengembangkan program kesejahteraan santri yang efektif serta untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan santri. Penelitian ini berbeda dari penelitian Syifana Hanum dengan judul “Pengaruh dukungan sosial, regulasi emosi dan religiusitas terhadap ide bunuh diri pada remaja di jabodetabek” hanya memusatkan pada ide bunuh diri (Syifana, 2024). Faizatun Muna dengan Judul “Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial pada *psychological well-being* siswa-siswi sma negeri 2 bae kudu” yang berbeda variabel serta populasi dengan penelitian ini (Faizatun, 2023). “Dalam penelitiannya, Mirta dan Zaki menyoroiti bagaimana pengendalian emosi dan dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang sedang melewati fase krisis seperempat baya (*quarter life crisis*). yang juga sama berbeda variabel serta populasi (Mirta, 2025).

B. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah penelitian ini adalah:

- a) Bagaimana tingkat *student well-being* pada santri di pesantren Sidogiri?
- b) Bagaimana tingkat dukungan sosial pada santri di pesantren Sidogiri?
- c) Bagaimana tingkat regulasi emosi pada santri di pesantren Sidogiri?

- d) Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap *student well-being* pada santri di pesantren Sidogiri?
- e) Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap *student well-being* pada santri di pesantren Sidogiri?
- f) Apakah regulasi emosi berperan sebagai moderator dalam pengaruh dukungan sosial terhadap *student well-being* pada santri di pesantren Sidogiri?
- g) Bagaimana konsep *student well-being* dipahami oleh santri di pesantren Sidogiri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah:

- a) Mengetahui tingkat *student well-being* pada santri di pesantren Sidogiri.
- b) Mengetahui tingkat dukungan sosial yang diperoleh santri di pesantren Sidogiri.
- c) Mengetahui tingkat regulasi emosi yang dimiliki santri di pesantren Sidogiri.
- d) Menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap *student well-being* pada santri di pesantren Sidogiri.
- e) Menganalisis pengaruh regulasi emosi terhadap *student well-being* pada santri di pesantren Sidogiri.
- f) Menguji peran regulasi emosi sebagai moderator dalam hubungan antara dukungan sosial dan *student well-being* pada santri di pesantren Sidogiri.
- g) Mendeskripsikan pemahaman santri mengenai konsep *student well-being* di pesantren Sidogiri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya wawasan pembaca, terutama yang berkaitan dengan konsep *student well-being*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi lembaga, khususnya sekolah, dalam merancang upaya-upaya yang mendukung terciptanya *student well-being* bagi para santri di lingkungan pesantren.

BAB II

A. TINJAUAN PUSTAKA

1. *Student well-being*

a. Definisi *Student well-being*

Student well-being adalah kondisi siswa yang menunjukkan adanya kebahagiaan, *positive affect* (perasaan positif, sejahtera dan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari), “Kepuasan hidup yang baik serta minimnya tanda-tanda stres, kecemasan, dan depresi (Williams dkk., 2017) dapat terbentuk melalui kepribadian positif—misalnya sikap optimis, rasa percaya diri, dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri—serta dukungan fungsi kognitif. Faktor-faktor ini membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik dengan keterampilan coping positif sehingga mampu menyikapi setiap tantangan secara lebih adaptif (Williams dkk., 2017).”

Menurut OECD melalui program PISA, kesejahteraan peserta didik (*student well-being*) dipahami sebagai kondisi yang mencakup aspek psikologis, kognitif, sosial, fisik, serta kemampuan siswa untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan terpenuhi kebutuhannya. Berdasarkan pandangan tersebut, PISA merumuskan konsep kesejahteraan siswa dengan mengaitkannya pada pemenuhan hak-hak mereka (Ditta Febriet, 2024).

(Karyani, Prihartanti et al., 2015) mendefinisikan *student well-being* yaitu Kemampuan peserta didik untuk menyeimbangkan tuntutan dari dalam diri maupun dari lingkungannya tercermin melalui munculnya dampak positif, seperti rasa aman, tenteram, damai, dan bahagia. Juga memberikan kepuasan terhadap diri sendiri dan lingkungan sehingga siswa mampu berfungsi secara efektif di sekolah (Ditta Febriet, 2024).

Menurut Fraillon *Student well-being* merupakan keadaan ketika peserta didik merasa aman dan nyaman di lingkungan sekolah, memiliki kepuasan terhadap dirinya sendiri, serta merasakan hubungan yang positif dengan orang lain tanpa adanya pengalaman atau kondisi yang merugikan seperti kecemasan, depresi, perilaku siswa yang menyimpang serta adanya siswa terlibat dengan komunitas sekolah yang dapat memenuhi keterampilan siswa (Universitas Proklamasi 45 [UP45], 2022).

Definisi *student well-being* didasarkan pada beberapa pendekatan, yaitu kesehatan mental, hedonistik dan eudaimonik ialah kondisi di mana siswa dapat berfungsi secara optimal, memiliki kemampuan untuk menghadapi stres dan tantangan, serta memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, baik secara hedonistik yaitu upaya untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesenangan melalui aktivitas yang menyenangkan, seperti bermain, atau menikmati

hiburan, dan secara eudaimonik yaitu upaya untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesempurnaan melalui pengembangan kemampuan diri, pencapaian tujuan hidup, dan pembentukan hubungan yang sehat dengan orang lain (Farah Aulia et al.,2020).

Dalam konteks kesehatan mental, hedonistik dan eudaimonik sering digunakan sebagai dua konsep yang berbeda untuk memahami kebahagiaan dan kesempurnaan. Konsep kesejahteraan dapat dievaluasi dari pendekatan hedonis dan eudaimonic. Kesejahteraan hedonistik berfokus pada kesenangan dan kepuasan instan atau didenifisikan sebagai adanya suasana hati yang positif, tidak adanya suasana hati yang negatif dan kepuasan hidup yang berkaitan dengan kepuasan hidup, sedangkan eudaimonik berfokus pada pengembangan potensi diri dan pencapaian tujuan hidup yang bermakna.

Menurut General Report (2010), kesejahteraan siswa mencakup berbagai aspek seperti sikap, suasana hati, kesehatan, ketangguhan (resiliensi), serta kepuasan terhadap diri sendiri, hubungan dengan orang lain, dan pengalaman belajar di sekolah (Na'imah & Tukiran, 2017). Sementara itu, Australian Council for Educational Research mendefinisikan kesejahteraan siswa sebagai sejauh mana siswa berfungsi secara efektif dalam komunitas sekolah serta tingkat kenyamanan dan perasaan positif yang mereka rasakan di lingkungan sekolah (Na'imah & Tukiran, 2017).

Menurut Syawal Gulton seorang Profesor guru besar Universitas Negeri Medan mendefinisikan *student well-being* merupakan kesejahteraan, kesejahteraan berarti kebahagiaan, jadi *student well-being* bisa disebut siswa yang bahagia (Syawal, 2020). Ibnu Miskawaih mengartikan kebahagiaan merupakan kesempurnaan dan akhir dari kebaikan, yang mana kebaikan siswa bermuara dari pendidikan akhlak (Ibnu Miskawaih, 1998). Jadi pertama kali yang yang dibutuhkan oleh seorang siswa adalah pendidikan akhlak, yang mana pendidikan akhlak sebagai kunci seorang siswa merasa sejatera, pendidikan akhlak mencakup pembentukan karakter yang baik, nilai-nilai moral, kesehatan jiwa dan kemampuan untuk bertindak sesuai dengan norma-norma yang berlaku (Ibnu Miskawaih, 1998).

Kesejahteraan dalam Kitab "Ta'lim al-Muta'allim" karya Burhanuddin al-Zarnuji merupakan kesejahteraan siswa yang meliputi seorang murid hendaknya memiliki mahabbah (menyenangi) terhadap ilmu, memiliki mahabah (rasa senang) kepada guru, dan memiliki rasa mahabbah kepada sesama pencari ilmu, agar ilmu yang diperolehnya dapat bermanfaat bagi dirinya dan juga orang lain (Az-Zarnuji, 2021). Hal tersebut bisa dilakukan dengan melalui tahapan 1). Mengembangkan niat yang benar, 2). Menghindari kebiasaan buruk, 3) mengembangkan kedisiplinan, 4). Mengembangkan kemampuan diri, 5). Mengembangkan

hubungan yang baik dengan guru dan teman, 6). Mengembangkan ketekunan dan kesabaran, 7). Mengembangkan keseimbangan antara belajar dan istirahat. Dengan melalui 7 tahapan tersebut seorang siswa bisa menciptakan kesejahteraan secara lahiriyah maupun batiniyah (Az-Zarnuji, 2021).

Menurut Universitas Proklamasi 45 (UP45, 2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan siswa menggambarkan keadaan ketika peserta didik merasa nyaman berada di sekolah, memiliki kepuasan terhadap diri sendiri, serta dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain. Kondisi ini juga ditandai dengan ketiadaan hal-hal negatif, seperti kecemasan, depresi, perilaku menyimpang, dan rendahnya keterlibatan di sekolah, sehingga dapat mendukung perkembangan keterampilan mereka.

Kesimpulanya *student well-being* merupakan kondisi di mana siswa merasa nyaman, bahagia, dan puas dengan dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Kondisi ini mencakup kesehatan mental, aspek psikologis, kognitif, sosial, kemampuan fisik, dan kemampuan untuk hidup bahagia. Untuk mencapai kondisi ini, siswa perlu mengembangkan kemampuan dengan cara: 1). mengembangkan niat yang benar, 2) menghindari kebiasaan buruk, 3). mengembangkan kedisiplinan, 4). mengembangkan kemampuan diri, 5). mengembangkan hubungan yang baik dengan guru dan teman, 6). mengembangkan ketekunan dan kesabaran, 7). mengembangkan keseimbangan antara belajar dan istirahat. Dengan demikian, *student wellbeing* adalah kondisi yang kompleks yang mencakup beberapa aspek dan kemampuan yang perlu dikembangkan oleh siswa.

b. Aspek-aspek Student Well-being

Aspek-aspek kesejahteraan siswa (*student well-being*) mencakup keterikatan, rasa puas, kualitas hubungan sosial, serta pengalaman emosi positif. Keempat hal ini mendorong siswa menjadi lebih aktif, patuh, dan menikmati kegiatan sekolah karena mereka merasa aman dan nyaman selama proses belajar. William dan rekan-rekannya (2017) menguraikan bahwa *student well-being* dapat dilihat melalui tiga dimensi utama. Pertama, *well-being*, yaitu kondisi ketika siswa merasakan kebahagiaan, emosi positif, dan kepuasan. Kedua, kesehatan mental, yang ditandai dengan kepribadian positif seperti optimisme, harga diri, dan keyakinan diri (*self-efficacy*)—serta dukungan sosial yang memperkuat kesejahteraan mereka. Ketiga, *fungsi kognitif*, yakni kemampuan berpikir yang membantu siswa menghadapi berbagai tekanan, ketidakpuasan akademik, maupun persoalan sosial, dengan menggunakan keterampilan coping positif untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Williams et al., 2017).

Keyes (2006): Menyebutkan bahwa *student well-being* meliputi aspek-aspek seperti kebahagiaan, kesehatan mental, dan fungsi sosial. Seligman (2011) Menyebutkan bahwa *student well-being* meliputi aspek-aspek seperti positività, kekuatan karakter, dan kebahagiaan. WHO (2014): Menyebutkan bahwa *Student Well-being* meliputi aspek-aspek seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kebahagiaan.

Kesimpulanya beberapa aspek *student well-being* yang sering disebutkan dalam penelitian antara lain: **Kebahagiaan:** Merupakan kondisi di mana siswa merasa puas dan bahagia dengan hidupnya, memiliki emosi positif, dan dapat menikmati kegiatan sehari-hari. **Kesehatan mental:** Merupakan kondisi di mana siswa memiliki kemampuan untuk menghadapi stres, memiliki pikiran yang seimbang, dan dapat mengelola emosi dengan baik. **Positivitas:** Merupakan kondisi di mana siswa memiliki sikap yang positif, optimis, dan dapat melihat sisi baik dari situasi yang sulit. **Kekuatan karakter:** Merupakan kondisi di mana siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan karakter yang kuat, seperti keberanian, empati, dan integritas. **Fungsi sosial:** Merupakan kondisi di mana siswa dapat berinteraksi dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi efektif, dan dapat membangun hubungan yang sehat. **Kesehatan fisik:** Merupakan kondisi di mana siswa memiliki kesehatan tubuh yang baik, dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik, dan memiliki pola hidup yang sehat.

Menurut Ditta Febrieta (2024), dalam bukunya yang berjudul "*Konsep dan Model Student Wellbeing pada Pelajar Indonesia*." Ketika kita membicarakan *student well-being* maka aspek yang dirasakan oleh siswa tidak hanya mencangkup pada prestasi akademik namun lebih dari itu mencakup bagian dari hal-hal yang dapat membuat kesejahteraan pada siswa selama mereka bersekolah atau beraktivitas di lingkungan akademik. *Student well-being* memiliki beberapa aspek yaitu:

- 1) Aspek psikologis berkaitan dengan pikiran, perasaan, perilaku, serta proses kognitif manusia. Dalam hal ini kesejahteraan siswa berkaitan dengan tujuan hidup, kesadaran diri, keadaan afektif, serta kebutuhan emosional yang berkaitan dengan motivasi untuk berprestasi serta rasa khawatir dalam menghadapi perkuliahan.
- 2) Aspek sosial yang berkaitan dengan hubungan individu dengan orang lain dan interaksi mereka dalam konteks sosial. Kesejahteraan siswa pada dimensi sosial berkaitan dengan kualitas kehidupan sosial mereka, baik keluarga, teman sebaya, serta guru, dan kualitas

hubungan sosial yang dimiliki oleh siswa selama mereka di sekolah juga menjadi ukuran tinggi rendahnya *will being*.

- 3) Aspek kognitif yang berhubungan dengan proses berpikir seperti persepsi pemahaman ingatan, dan pengambilan keputusan. Kesejahteraan siswa pada dimensi kognitif berkaitan dengan penalaran yang dimiliki siswa untuk berpartisipasi secara penuh dalam lingkungan akademiknya.
- 4) Aspek fisik mengacu pada kondisi fisik tubuh seseorang dan lingkungan. Maksud dimensi fisik di sini adalah pondasi bagi kesejahteraan seseorang, kesehatan fisik yang baik dapat berdampak positif pada dimensi psikologis dan sosial membantu seseorang untuk merasa lebih baik, berkinerja lebih baik, dan menikmati kehidupan dengan lebih baik

Aspek *student will being* menurut Karyani (dalam Ditta Febrieta, 2024) Sesuai dengan kondisi anak-anak di Indonesia Karyani mengemukakan 6 aspek *student will being* yang meliputi:

1. Sosial, berkaitan dengan kesejahteraan atas rasa nyaman saat membangun hubungan di lingkungan sekolah, baik dengan guru, teman, maupun staf lain di sekolah. Kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan positif bersama teman bergaul memiliki banyak teman.
2. Kognitif, berkaitan dengan kesejahteraan mengenai kepuasan kognitif seperti halnya dalam melakukan pemecahan masalah serta mencapai prestasi akademik indikasi tingginya *student will being* ditandai dengan nilai yang bagus dapat mengerjakan tugas yang sulit dari guru serta giat belajar.
3. Emosi, berkaitan dengan kesejahteraan atas emosi positif yang dimiliki oleh siswa. Emosi yang dirasakan oleh siswa dapat meliputi perasaan gembira, semangat dan optimis selama di sekolah, pengalaman di sekolah, seperti tertekan karena banyak masalah merasa putus asa ataupun berkata kotor menjadi pengalaman yang membuat sesuatu tidak *will-being* di sekolah.
4. Aspek pribadi, yang berkaitan dengan pengalaman yang dirasakan positif oleh siswa di sekolah, dapat meliputi diberikan kebebasan untuk membuat keputusan, dihargai dan diakui kemampuannya. Sedangkan pengalaman yang membuat *student will being* rendah seperti dikekang oleh orang tua tidak dihargai berbohong ataupun melanggar tata tertib.

5. Aspek fisik berkaitan dengan perasaan akan tercukupinya kebutuhan fisik yang meliputi kesehatan dan material dan keamanan lingkungan sekolah serta kenyamanan lingkungan sekolah. Pengalaman yang dirasakan dapat berupa terpenuhinya kebutuhan sekolah dan memiliki uang saku sedangkan pengalaman yang membuat siswa tidak Sejahtera berkaitan dengan terlambat membayar uang sekolah dan sakit-sakitan.
6. Aspek spiritual yang berkaitan dengan adanya semangat untuk berhubungan dengan Tuhan. Pengalaman positif yang dilakukan seperti menjalankan ibadah secara rutin

Menurut Fraillon *student well-being* mempunyai 2 dimensi, dan masing-masing dimensi memiliki aspek, yaitu: Intrapersonal dan Interpersonal

1. Intrapersonal, memiliki 9 aspek

- 1) *Autonomy*: kebebasan diri dalam menentukan tujuan-tujuan siswa, Jadi individu memiliki kemampuan untuk membebaskan diri secara psikologis, seperti
- 2) *Regulasi emosi*: bagaimana siswa meregulasi emosinya setiap hari dilingkungan sekolah
- 3) *Resiliency*: daya tahanya ketika siswa tertekan seperti banyaknya tugas sekolah, problem dengan teman atau dengan guru, problem dengan lingkungan sekolah, bagaimana siswa reselienc tentang hal itu.
- 4) *Self-efficacy*: keyakinan tetang kemampuannya dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu.
- 5) *Self-esteem*: kepercayaan dirinya
- 6) *Spirituality*: semangat dalam melakukan keagamaanya, memiliki makna, tujuan dan moralitas.
- 7) *Curiosity*: rasa ingin taunya terhadap sesuatu hal
- 8) *Engagement*: keterlibatan siswa dalam kegiatan yang ada disekolah yang sifat sosial secara lingkup sekolah
- 9) *Mastery orientation*: menyelesaikan tugas sebaik mungkin sesuai tujuanya sebagai siswa penuntut lmu

2. Interpersonal, memiliki 4 konsep

- 1) *Communicative efficacy*: keterampilan siswa dalam berkomunikasi secara efektif baik dengan teman, guru dan orang-orang yang ada dilingkup sekolah
- 2) *Empathy: student well-being* yang bagus adalah yang punya empati terhadap teman, orang-orang disekolah (lampirkan refre dari internet)
- 3) *Acceptance*: penerimaan siswa dan keyakinanya tentang perilaku baik orang lain
- 4) *Correctedness*: hubungan sosial siswa dengan orang-orang sekitarnya juga bagus.

Student well-being adalah kondisi di mana siswa merasa sehat secara fisik, aman secara sosial, nyaman secara emosional, terpenuhi kebutuhan kognitif dan akademiknya, dihargai secara pribadi, serta memiliki nilai-nilai spiritual. Semua aspek ini saling mendukung untuk membantu siswa berkembang secara utuh dan optimal di lingkungan sekolah

c. Faktor-faktor Student Well-being

Menurut OECD (dalam Ditta febrieta, 2024) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *student will being* meliputi:

- 1) lingkungan sekolah, yaitu lingkungan sekolah yang kurang menyenangkan serta sarana dan prasarana yang kurang mendukung.
- 2) Keluarga, kondisi keluarga yang kurang baik mempengaruhi keadaan psikologis yang dimiliki oleh siswa, sehingga akan berdampak pada performa siswa ketika di sekolah. Artinya keluarga memiliki peranan penting dalam mendukung kegiatan anak untuk sekolah.
- 3) Guru, hubungan yang kurang baik di antara guru dan siswa ataupun perlakuan guru kurang menyenangkan.
- 4) Teman, hubungan pertemanan yang buruk dan adanya perundungan yang terjadi dalam lingkaran pertemanan menjadi indikasi rendahnya *student will being* pada siswa.
- 5) Komunitas, ketika siswa tidak dianggap menjadi bagian dari sebuah komunitas atau lingkup sosial tertentu maka hal tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan siswa karena mereka merasa tidak diterima dalam komunitas tersebut.

- 6) Anggota keluarga lain di rumah seperti halnya keluarga besar yang tinggal dalam satu rumah ataupun asisten rumah tangga juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *student well-being* pada siswa dukungan dari anggota keluarga membuat anak merasa bahwa aktivitas yang dilakukannya di sekolah didukung dan diperhatikan oleh keluarganya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Student well-being* terdiri dari faktor internal (dari diri individu), faktor eksternal (lingkungan individu), dan faktor psikologis:

1) Faktor internal

Kemampuan Emosi: menurut Golman (2003) Kemampuan untuk mengelola emosi, seperti mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Motivasi: menurut Edward et al., (2000) motivasi menjadi juga faktor *student well-being* kemampuan untuk memiliki tujuan dan motivasi yang kuat. Kemampuan Koping: menurut Sutarto (2012) kemampuan koping merupakan kemampuan untuk menghadapi stres dan kesulitan. Kemampuan Sosial: Kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain.

2) Faktor eksternal

Lingkungan Keluarga menurut Ming dan Rebecca (2010) Dukungan dan kasih sayang dari keluarga, dan lingkungan Sekolah: Dukungan dan kasih sayang dari guru dan teman-teman. Dukungan Sosial: Dukungan dari teman-teman, keluarga, dan masyarakat.

3) Faktor psikologis

Kesehatan Mental: Kondisi kesehatan mental yang baik. Kepuasan Hidup: Kepuasan dengan kehidupan yang dimiliki. Kemampuan untuk Menghadapi Stres: Kemampuan untuk menghadapi stres dan kesulitan.

Menurut Universitas Proklamasi 45 (UP45, 2022) dalam acara webinar biro psikologi menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *student well-being*

- 1) Kepribadian/kekuatan karakter dalam diri siswa (dari Larsn & Eid. 2008; Carr, 2004)
- 2) Iklim sekolah (suasana disekolah, guru-guru mendukung, kegiatan sehari-hari, kegiatan-kegiatan yang meningkatkan kompetensi berjalan dengan baik) kalau

iklim sekolah bagus siswa akan menunjang SWBnya itu juga bagus (penelitian dari Prasetyo, 2018)

- 3) Religiusitas: religiusitas yang dimiliki oleh siswa berpengaruh terhadap kesejahteraan siswa (SWB), dengan cara terus melatih dan mengarahkan siswa untuk punya religiusitas yang baik dengan menjalankan aktivitas keagamaanya, apalagi pada siswa remaja (Mayang sari, 2014)

Menurut Universitas Proklamasi 45 (UP45, 2022) ada empat faktor yang dapat *student well-being* siswa baik, yaitu: 1) kondisi sekolah. 2) *Social relationship* yaitu hubungan sosialnya seperti hubungan antara siswa dengan siswa yang lain, siswa dengan guru, siswa dengan orang yang ada di lingkungan sekolahnya, ibu kantin, satpamnya. 3) *self- fulfillment* yaitu bagaimana siswa menjalani kesehariannya di sekolahnya. 4) Status kesehatan siswa secara fisiknya siswa itu bagai mana.

Student well-being dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor lingkungan seperti lingkungan sekolah, keluarga yang mendukung, hubungan sosial yang baik. Faktor individu seperti kemampuan pribadi dalam mengelola emosi dan stres. Faktor psikologis seperti kesehatan mental, serta nilai spiritual yang kuat. Ketiga faktor ini saling berperan penting untuk menciptakan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

2. Dukungan Sosial

a. Definisi Dukungan Sosial

“Dukungan sosial umumnya dipahami sebagai keberadaan orang-orang di sekitar individu yang siap memberi bantuan dan dorongan ketika ia menghadapi berbagai persoalan.” Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mencakup rasa nyaman, perhatian, kasih sayang, penghargaan, dan bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain, baik secara individu maupun kelompok. Bentuk dukungan ini bisa datang dari berbagai pihak, seperti pasangan, keluarga, sahabat, tenaga medis, hingga organisasi masyarakat. Individu yang merasakan dukungan sosial umumnya merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari suatu jaringan sosial—misalnya keluarga atau komunitas—yang siap memberikan bantuan ketika mereka membutuhkannya.

Menurut William Fillix Z (2020). bahwa dukungan sosial ditunjukkan dengan adanya orang-orang di sekitar yang dapat diandalkan individu seperti peduli terhadap individu dan menganggap individu bernilai serta dukungan sosial merupakan gambaran hubungan

interpersonal yang berisikan ikatan sosial dan hubungan yang terjalin dengan orang lain dapat menjadi sumber kepuasan emosional bagi seseorang. Ketika individu memperoleh dukungan sosial, ia merasa diterima dan disayangi, sehingga tumbuh keyakinan dalam dirinya bahwa ia mampu menghadapi berbagai tantangan. Kehadiran dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup melalui keberadaan orang-orang yang peduli dan memberikan perhatian. Sejalan dengan pendapat Oktavia dan Basri (dalam William Fillix Z., 2020), dukungan sosial mencerminkan adanya kepedulian dari orang lain yang tampak melalui kesiapan serta keberadaan mereka untuk membantu seseorang menghadapi masalah. Dukungan semacam ini membuat individu merasakan kenyamanan serta kesejahteraan, baik secara fisik maupun psikologis.

Dukungan sosial muncul dari kedekatan yang terjalin antarindividu, baik melalui keikutsertaan seseorang dalam suatu kelompok maupun lewat jaringan relasi sosial yang dimilikinya. Kumalasari dan Ahyani (dalam William Fillix Z, 2020) menekankan dua hal penting ketika seseorang hendak memberikan dukungan sosial, yaitu keberadaan orang yang siap membantu dan ketepatan bantuan yang diberikan kepada individu yang membutuhkan. Dukungan sosial yang efektif adalah dukungan yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan penerimanya.

Selanjutnya, Dimas dan Iin (2023) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi rasa ketidakpastian serta meningkatkan persepsi individu terhadap kendali dirinya sendiri. Bentuk dukungan ini mencakup keakraban emosional, kehangatan, penerimaan, rasa nyaman, hingga bantuan nyata yang akhirnya berkontribusi pada pembentukan konsep diri yang positif, peningkatan harga diri, serta kepercayaan diri (self-efficacy) pada penerimanya. Individu yang memperoleh dukungan semacam ini umumnya lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya.

Dimas dan Iin (2023) juga menambahkan definisi dukungan sosial sebagai kemampuan individu atau sekelompok orang terhadap individu dalam menerima dan memberikan persepsi bahwa dirinya dihargai, ditolong, diperhatikan dan disayangi. Sedangkan Cohen et al mendefinisikan dukungan sosial adalah persepsi bahwa seseorang memiliki jaringan sosial yang mendukung, memahami, dan membantu dalam menghadapi kesulitan dan stres.

Dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain dengan orang lain (Sri Maslihah, 2011).

Kesimpulanya dukungan sosial merupakan adanya orang disekitar yang peduli untuk membantu, menolong serta memberi dukungan kepuasan emosional yang tepat pada individu yang membutuhkan dukungan tersebut, sehingga individu merasa diterima, disayangi, dihargai dan dicintai akibatnya mengarah pada konsep diri yang positif, meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* pada penerima dukungan. Individu yang mendapat dukungan akan lebih mampu dalam mengatasi kehidupannya, muncul rasa percaya dalam diri individu, sehingga individu merasa hidupnya sejahteraan fisik maupun psikisnya

b. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2011) mengemukakan bahwa ada empat aspek bentuk dukungan sosial yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Keempatnya meliputi:

1) Emotional support

Dukungan ini mencakup sikap peduli, penghargaan, dan perhatian yang tulus kepada individu. Wujudnya bisa berupa kehadiran yang menenangkan, mendengarkan secara saksama, memberi dorongan semangat, serta menyampaikan pengakuan atau persetujuan positif. Kehadiran dukungan emosional semacam ini terbukti membantu menurunkan tingkat stres, memperkuat kesejahteraan psikologis, dan menumbuhkan rasa percaya diri pada orang yang menerimanya. Misalnya teman sesama santri dan menenangkan temannya yang menangis ketika tidak betah di pesantren: *"Tenang, aku di sini. Kamu nggak sendiri. Kita sama-sama belajar, jangan sedih terus ya"*. Dukungan emosional pada santri adalah bentuk perhatian yang membantu mereka merasa dipahami, didengarkan, diterima, dan dikuatkan secara perasaan. Bisa berupa mendengarkan curhat, menenangkan, memberi semangat, memeluk, atau menasihati dengan lembut.

2) Informational support

Dukungan ini diwujudkan melalui pemberian pengetahuan, saran, atau panduan yang sesuai dengan kebutuhan seseorang. Informasi yang tepat membantu individu memahami situasi yang belum familiar, membuat keputusan dengan lebih bijak, serta memandang persoalan dari sudut yang lebih jelas sehingga mereka lebih siap mengambil langkah yang benar. Misalnya **Ustadz memberi saran belajar menjelang ujian**: *"Kalau kamu mau lebih paham kitab kuning, coba baca ulang sebelum subuh dan tanya ke teman setelah pelajaran. Biasanya lebih masuk ke pikiran"*. **Dukungan informasi** adalah bentuk dukungan sosial yang membantu santri dengan memberikan **pengetahuan, petunjuk, saran, atau informasi praktis** yang bisa digunakan

untuk menyelesaikan masalah, membuat keputusan, atau meningkatkan keterampilan mereka dalam kehidupan pesantren.

3) Appraisal Support

Pada dukungan ini, seseorang menerima pengakuan, umpan balik positif, atau dorongan atas apa yang telah dilakukan atau dicapai. Bentuknya bisa berupa penghargaan terhadap keberhasilan, motivasi agar tetap berusaha, serta penguatan positif lainnya. Dukungan seperti ini mendorong peningkatan harga diri, memotivasi pencapaian tujuan, dan memberi rasa dihargai. Misalnya *"Bacaanmu sudah jelas sekali. Tajwidmu sudah bagus, hanya perlu sedikit perbaikan di makhraj huruf 'dlod'. Terus latihan ya!"*. Dukungan penilaian pada santri adalah bentuk dukungan sosial yang memberikan **umpan balik, evaluasi positif, atau penguatan** untuk membantu santri memahami kelebihan, kekurangan, atau kemajuan dirinya, sehingga memotivasi perbaikan diri.

4) Instrumental support

Dukungan ini lebih bersifat nyata dan praktis, seperti bantuan finansial, pendampingan dalam menyelesaikan tugas, atau bantuan langsung untuk menghadapi kesulitan sehari-hari. Bentuk dukungan konkret ini membantu seseorang mengatasi hambatan, memenuhi kebutuhannya, dan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi situasi sulit. Misalnya Seorang santri sakit kepala. Lalu kepala kamar atau temannya pergi ke apotek untuk membelikan obat lalu memberikannya pada santri tersebut. Dukungan instrumental pada santri adalah bantuan nyata dan langsung untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, membantu tugas, menyelesaikan masalah, atau memudahkan aktivitas di pesantren.

Claire et al (2017) dalam penelitiannya menyebutkan dukungan sosial mencakup tiga aspek utama: dukungan afektif, instrumental, dan kepercayaan diri.

- 1) Dukungan afektif merupakan dukungan emosional yang meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.
- 2) Dukungan Instrumental yaitu dukungan bantuan praktis yang berkontribusi pada hasil kesehatan fisik.
- 3) Dukungan Kepercayaan: Berkaitan dengan kuantitas ikatan sosial, yang mungkin tidak berdampak signifikan pada kesehatan. termasuk aspek dukungan sosial yaitu: Dukungan yang diberikan dalam bentuk interaksi sosial, seperti berbicara dengan teman atau keluarga. Selain itu, dukungan keluarga terbukti memiliki dampak yang

lebih besar pada kesehatan mental remaja dibandingkan dengan dukungan sebaya. Terakhir, dalam konteks pasien kanker, dukungan sosial dari pengasuh keluarga dan sumber daya masyarakat sangat penting untuk mengatasi dan beradaptasi.

Dimensi dukungan sosial adalah ukuran seberapa besar seseorang mendapatkan dukungan dari orang lain, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Sarafino (2011) berpendapat bahwa terdapat 5 dimensi yang menyusun dukungan sosial, yaitu:

- 1) Dukungan emosional dukungan ini melalui perasaan untuk meningkatkan harga diri individu, seperti memberikan ekspresi empati semangat prihatin dan kasih sayang kepada individu.
- 2) Dukungan penghargaan dukungan ini melalui memberikan penilaian yang positif kepada individu seperti sikap setuju dengan ide-ide atau perasaan yang individu ungkapkan dan memberikan pujian kepada individu.
- 3) Dukungan instrumental, dukungan ini melalui bantuan secara langsung kepada individu seperti memberikan uang, tenaga dan ide-ide kepada individu.
- 4) Dukungan informasi, jenis dukungan ini diberikan melalui penyampaian berbagai pengetahuan yang bermanfaat. Bentuknya bisa berupa nasihat, arahan, panduan, maupun saran yang membantu seseorang menghadapi persoalan atau mengambil keputusan.
- 5) Dukungan jaringan sosial, dukungan ini datang dari orang-orang terdekat yang menjadi bagian dari lingkaran sosial individu. Bentuknya berupa rasa diterima, dimiliki, dan dianggap sebagai anggota kelompok dengan minat atau aktivitas sosial yang sejalan, sehingga individu merasa tidak sendiri.

c. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial adalah variabel atau kondisi yang dapat mempengaruhi atau berdampak pada suatu fenomena atau kejadian. Menurut Myers (2012), terdapat sejumlah aspek yang dapat memengaruhi munculnya dukungan sosial pada seseorang, di antaranya:

1. Empati kemampuan seseorang untuk ikut merasakan apa yang sedang dialami orang lain, baik perasaan maupun emosinya. Ketika empati menjadi salah satu dorongan utama perilaku, hal ini membuat seseorang lebih terdorong untuk menolong. Bentuk empati yang

diwujudkan dalam tindakan nyata juga dapat menjadi sumber motivasi bagi orang yang sedang menghadapi kesulitan.

2. Norma merupakan seperangkat nilai dan keyakinan yang diperoleh seseorang sejak masa pertumbuhan hingga pembentukan diri, termasuk pengaruh lingkungan sosialnya. Norma ini berperan sebagai panduan yang mengarahkan individu untuk berperilaku sesuai kewajiban moral, misalnya membantu orang lain yang sedang membutuhkan dukungan.

3. Pertukaran sosial mengacu pada pola interaksi yang menyerupai prinsip timbal balik. Dalam pandangan ini, memberi dan menerima bantuan dipandang sebagai proses yang mempertimbangkan keuntungan dan biaya. Artinya, seseorang cenderung berinteraksi dengan cara yang memaksimalkan manfaat dan meminimalkan kerugian ketika ia menolong orang lain.

4. Perspektif Sosiologis pendekatan sosiologis melihat perilaku menolong sebagai bagian dari proses evolusi sosial. Seseorang lebih cenderung membantu individu yang memiliki hubungan darah atau kekerabatan karena dianggap lebih menguntungkan bagi keberlangsungan keturunan. Meski begitu, manusia juga tetap mampu menolong orang lain yang tidak memiliki hubungan keluarga dengannya

Adapun Cohen (2004) menyebutkan faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

- 1) Dukungan Emosional (Emotional Support): bentuknya kasih sayang dan perhatian, pengertian dan empati, dukungan moral dan motivasi.
- 2) Dukungan Informasional (Informational Support): bentuknya Informasi dan pengetahuan, dukungan saran dan nasihat, dukungan bantuan dalam pengambilan keputusan.
- 3) Dukungan Instrumental (Instrumental Support): dukungan berupa bantuan material dan finansial, bantuan praktis dan teknis serta bantuan dalam pengelolaan waktu dan energi.
- 4) Dukungan Sosial yang Bersifat Struktural (Structural Social Support): berupa jaringan sosial dan komunitas, kelompok pendukung dan organisasi serta akses ke sumber daya dan fasilitas.
- 5) Dukungan Sosial yang Bersifat Fungsional (Functional Social Support): berupa bantuan dalam mengatasi stres dan masalah, dukungan dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan serta bantuan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup.

3. Regulasi Emosi

a. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut (Gross & Thompson, 2007) bisa disebut sebagai cara bagaimana individu mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka merasakan emosi, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut dengan benar. Penelitian lain juga mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses pengelolaan dan pengaturan emosi untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kesejahteraan.

Menurut Chorynia (2023), regulasi emosi merupakan proses di mana seseorang mengelola dan menyesuaikan emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain. Kemampuan ini membuat individu tetap tenang ketika menghadapi tekanan. Dengan keterampilan regulasi emosi yang baik, seseorang dapat mengendalikan diri saat diliputi emosi negatif. Mengekspresikan emosi, baik positif maupun negatif, merupakan hal yang wajar dan sehat selama dilakukan dengan tepat. Secara lebih luas, regulasi emosi adalah cara seseorang mempengaruhi emosinya mulai dari kapan emosi itu muncul, bagaimana dirasakannya, hingga bagaimana diekspresikan. Gross (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup strategi sadar maupun tidak sadar yang bertujuan menyesuaikan berbagai aspek emosi, seperti perasaan, perilaku, dan respons fisiologis, agar dapat meningkat, terjaga, atau berkurang sesuai kebutuhan. Sementara itu, Fathana dan Yulia (2023) menambahkan bahwa regulasi emosi juga berarti kemampuan menilai serta mengubah reaksi emosional agar perilaku yang ditampilkan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Rindha Widyaningsih (2021) dalam channel youtubanya menyebutkan regulasi emosi adalah bagaimana manusia bisa mengontrol dan bisa menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis (ketika marah dadanya berdebar-debar, nafasnya terengah-engah), kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Regulasi Emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi 1 atau lebih dari aspek respon dari emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku seseorang.

Rindha Widyaningsih (2021) regulasi emosi dapat dipahami melalui beberapa pengertian berikut,

- 1) Regulasi emosi mencakup kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi yang sedang dihadapi, misalnya dengan meninjau ulang situasi tersebut atau menekan maupun memperkuat respons emosionalnya (Greenberg, 2003)
- 2) Regulasi emosi juga berarti upaya untuk mengurangi frekuensi munculnya emosi tertentu agar seseorang merasa lebih nyaman (Omaha, 2004)
- 3) Regulasi emosi dapat diwujudkan dengan memperkecil kerentanan terhadap emosi negatif melalui peningkatan pengalaman emosi positif.

Jadi regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghilangkan, kemampuan mengontrol emosi-emosi negatif yang bisa merusak dan meningkatkan emosi-emosi positif. yaitu dengan cara sebagai berikut:

- 1) *Self Monitoring*: merujuk pada mengoreksi, sengaja memperhatikan beberapa aspek perilaku diri sendiri dan dicatat frekuensi kemunculan perilakunya, jadi individu menilai/memonitor dirinya sendiri, mengawasi diri sendiri. Sebab seseorang yang tidak dapat mengatur tindakanya maka dia tidak akan bisa melakukan regulasi emosi.
- 2) *Self Intruction*: individu secara mandiri membangun stimulus yang berbeda untuk menimbulkan respon yang bersifat “*self regulation*” sekaligus yang bersifat sebagai reinforcement/menguat diri.
- 3) *Self Reinforcement*: suatu proses dimana individu memberikan reinforcement untuk dirinya sendiri ketika ia menampilkan perilaku yang diinginkan, hal ini dapat meningkatkan *self-regulation*.

Aulia Annisa (2023) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan seorang individu untuk mengatur dan menyesuaikan emosi yang dialaminya, termasuk pengaturan perasaan, reaksi fisiologis, serta respons emosional yang muncul. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tambanua et al., mengenai pelecehan seksual bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menenangkan diri setelah kehilangan kendali atas emosi. Dalam kasus remaja yang menjadi korban pelecehan seksual, kemampuan ini terbukti vital, karena emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan pendekatan kualitatif, peneliti menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan regulasi emosi yang efektif dapat memperbaiki kondisi mental remaja tersebut.

Menurut Psikolog Luh Surini (2024) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk dapat mengontrol emosi perhatian dan perilakunya, jadi intinya adalah mengontrol.

Sehingga semua harus dilakukan secara sadar, kadang-kadang ada individu kalau bicara tentang emosi langsung marah secara tidak sadar, tapi kalau individu tersebut punya regulasi emosi dia tidak akan langsung marah tetapi lebih mengedepankan berpikir terlebih dulu jadi ini yang disebut regulasi emosi.

b. Aspek-aspek Regulasi Emosi

James J. Gross (2014) juga berpendapat bahwa terdapat 4 indikator dalam regulasi emosi:

1) *Acceptance of emotional response*

Kemampuan seseorang untuk menerima emosi negatif serta menghadapi berbagai persoalan yang memicu timbulnya emosi tersebut. Lebih tepatnya "*Acceptance of emotional response*" maksudnya santri tidak menolak munculnya emosi atau tidak menekan emosinya (marah, sedih, takut), tapi mengakuinya, menerimanya sebagai hal wajar, lalu menanganinya secara sehat.

2) *Strategies to emotion regulation*

Kemampuan membangun rasa percaya diri saat menghadapi masalah serta mencari cara yang efektif untuk meredakan emosi negatif dan menentramkan hati. Artinya *Strategies to emotion regulation* bagaimana santri bisa mengelola emosinya dengan cara-cara yang terstruktur dan sehat.

3) *Engaging in goal-directed behavior*

Suatu kemampuan yang memungkinkan seseorang terhindar dari pengaruh emosi negative sehingga seseorang tetap dapat berfikir secara jernih yang dapat menuntunnya untuk melakukan sesuatu yang baik dan berkonsentrasi. Maksudnya *Engaging in goal-directed behavior* tetap fokus melakukan tindakan sesuai tujuan, **meski sedang mengalami emosi yang sulit**. Jadi, santri berusaha tidak dikendalikan emosinya, tapi tetap mengerjakan apa yang penting atau menjadi targetnya.

4) *Control emotional responses*

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya serta kemampuan untuk mengekspresikan emosinya sehingga emosi menjadi stabil. *Controlling emotional responses* artinya **mengendalikan cara bereaksi terhadap emosi**, supaya tidak meledak atau membuat

masalah. Santri belajar menahan, mengelola, atau mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat.

Arcivid et al (2023) dalam bukunya menyebutkan bahwa regulasi emosi mempunyai tiga aspek penting dalam pembentukan perilaku, yaitu sebagai berikut:

1) Penilaian emosi

Penilaian emosi dapat dilatih untuk menyadari emosi negatif yang dirasakan, mengidentifikasinya, dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga mereka mampu menyikapi emosi yang muncul dengan tepat.

2) Pengaturan emosi

Hal ini dapat dilakukan dengan latihan dan relaksasi. Latihan dan relaksasi merupakan cara untuk mengatur emosi yang negatif.

3) Pengungkapan emosi

Individu dapat diminta untuk mendiskripsikannya apa yang ia pikirkan dan rasakan sehingga ditemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi.

Rindha Widyaningsih (2021) menyebutkan aspek-aspek regulasi emosi, antara lain:

- 1) *Strategies to emotion regulation*: strategi individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, strategi untuk menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan juga dapat menenangkan diri.
- 2) *Goals engaging in goal directed behavior*: kemampuan individu untuk membuat dirinya tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga ia bisa berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- 3) *Impluse control emotional responses*: kemampuan individu untuk bisa mengontrol yang dirasakannya kemudian respon emosi yang ditampilkan baik fisiologi, perilaku dan suara.
- 4) *Acceptance of emotional response*: kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan atau menampilkan emosi tersebut, tetapi dengan kontrol diri yang sewajarnya.

Penelitian dari Paul Ekman (2004) juga menyebutkan aspek-aspek regulasi emosi dengan pengenalan emosi, yaitu: Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri dan

orang lain. Juga pengelolaan emosi, yaitu: Kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi agar tidak berlebihan atau tidak terkendali. Begitu juga pengaturan emosi, yaitu: Kemampuan untuk mengatur emosi agar sesuai dengan situasi dan konteks.

c. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Rindha Widyaningsih (2021) menyebutkan aktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

- 1) Faktor lingkungan
- 2) Pengalaman: pengalaman individu selama hidupnya, contoh interaksi dengan orang lain, bagaimana dia berhubungan selama ini
- 3) Pola asuh: seperti pola asuh otoriter, memanjakan anak lalu anak terbiasa dengan dimanjakan dll
- 4) Pengalaman traumatik: pengalaman yang mempengaruhi perkembangan emosi individu
- 5) Jenis kelamin: laki-laki lebih mudah tersulut emosi marahnya dari pada perempuan yang lebih dominan untuk menyimpan dan lebih ke mencari dukungan
- 6) Usia: semakin dewasa semakin bisa regulasi emosi
- 7) Perubahan jasmani: seiring berubahnya hormon
- 8) Perubahan pandangan luar: yang menimbulkan konflik pada emosi individu

Menurut Psikolog Luh Surini (2024) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, diantaranya, yaitu:

- 1) Bertambahnya Usia
Regulasi emosi bertambah terampil sesuai pertambahan usia individu
- 2) Mempelajari serta Mengembangkan
Regulasi emosi itu harus dilatih. Sehingga siswa regulasi emosi sering dilatih yang terjadi dia akan lebih mampu, mudah dan cepat dalam meregulasi emosi
- 3) Kedekatan dengan Orang tua

Siswa yang ikatan emosinya kuat dengan orang tuanya, maka hal tersebut lebih baik dalam memahami emosi dan memiliki strategi saat menghadapi ketidaknyamanan.

Penelitian dari Duncan dan Lisa (2007) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya: Kemampuan Mengenali Emosi: Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain. Kemampuan Mengelola Emosi: Kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi agar tidak berlebihan atau tidak terkendali. Pengalaman Emosi: Pengalaman emosi yang telah dialami sebelumnya dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi. Kemampuan Kognitif: Kemampuan kognitif seperti perhatian, memori, dan pengambilan keputusan dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi.

d. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Student Well-Being* Dimoderasi Oleh Regulasi Emosi

Dalam penelitian ini, dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan santri (*student well-being*). Selain itu, regulasi emosi juga diduga berperan sebagai variabel moderator yang dapat memperkuat atau melemahkan pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan santri. Menurut Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) (2009) ada beberapa hal yang dibutuhkan dalam meningkatkan kesejahteraan siswa, yaitu: dukungan guru, adanya hubungan positif dengan teman, berada di lingkungan yang dapat menunjang kedisiplinan, dan perhatian dari orang tua.

Dukungan sosial dapat tergambar ketika adanya kelekatan yang dirasakan individu, mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya, mampu mendapatkan pengakuan dari lingkungannya, memperoleh bimbingan dari orang tua, ia juga merasa dibutuhkan oleh orang lain (Weiss dalam Cutrona & Russel, 1987).

Menurut Sarafino (1998), dukungan sosial kepada santri dapat hadir dalam berbagai bentuk. Pertama, dukungan emosional, yaitu upaya memberi rasa nyaman dan penguatan batin agar harga diri seseorang meningkat. Kedua, dukungan penghargaan, yang diwujudkan dengan memberikan penilaian positif atau pengakuan atas diri individu. Ketiga, dukungan instrumental, misalnya dengan membantu melalui tenaga, ide, atau bantuan materi seperti uang. Keempat, dukungan informasi, yang diberikan lewat nasihat, petunjuk, maupun saran yang bermanfaat. Terakhir, ada dukungan jaringan sosial, yaitu

menciptakan rasa diterima sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat serupa dan melakukan kegiatan sosial bersama.

Individu yang memiliki hubungan sosial yang baik cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan perkembangan yang lebih baik (Diener et al., 2018), dukungan sosial yang dirasakan juga mempengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan, perhatian, rasa dicintai, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, baik secara individu maupun kelompok. Sumber dukungan ini bisa beragam, termasuk pasangan atau kekasih, keluarga, teman, tenaga medis seperti dokter, maupun organisasi kemasyarakatan (Sarafino, 2011). Dukungan sosial yang diterima seseorang turut membentuk cara pandangnya terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat diartikan sebagai perasaan subjektif (perasaan yang dirasakan secara pribadi oleh seseorang) bahwa seseorang mendapatkan dukungan. Secara keseluruhan, dukungan sosial yang dirasakan merupakan prediktor signifikan bagi kepuasan hidup dan tingkat afek negatif. Dukungan sosial yang dirasakan dan ikatan sosial berhubungan positif dengan kesehatan mental dan fisik (Cohen et al., 2009). Selain itu, dukungan sosial yang dirasakan dipandang sebagai mediasi hubungan antara stres dan kesejahteraan (Poots&Cassidy, 2020).

Menurut Goleman (2003) dalam bukunya yang berjudul "*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement*" menyebutkan bahwa kemampuan emosi juga termasuk kemampuan untuk mengelola emosi, seperti mengenali, dan memahami emosi menjadi faktor internal *student wellbeing*. Kemampuan individu dalam mengelola emosi akan berakibat bahwa individu akan mampu menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Goleman (2003) juga menambahkan bahwa dari sudut pandang evolusi, kita perlu mengatur emosi karena otak kita punya bagian yang mendorong tindakan cepat saat emosi muncul, tapi disamping itu juga ada bagian yang menilai apakah tindakan itu cocok. Tanpa regulasi emosi, kita bisa bereaksi salah atau malah diam saja saat perlu bertindak.

Regulasi emosi, menurut Champi dkk. (2015), adalah kemampuan seseorang untuk tetap tenang ketika berada di bawah tekanan, tetap berpikir positif di tengah tantangan, serta tidak larut dalam emosi negatif seperti marah atau sedih. Thompson (dalam Gross, 2007) menambahkan bahwa regulasi emosi mencakup proses internal dan eksternal yang membantu seseorang memantau, menilai, dan menyesuaikan respons emosinya demi mencapai tujuan tertentu.

James J. Gross (2014) juga menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi secara efektif memungkinkan individu menghadapi situasi sulit dengan kepala dingin, membuat keputusan yang lebih tepat, serta menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain. Sementara itu, Adelina dan Faqih (2025) menyoroti bahwa pengaturan emosi yang baik membantu seseorang mengenali dan memahami emosi negatif sekaligus memperkuat emosi positif seperti kebahagiaan, rasa syukur, dan empati. Keterampilan ini dapat diasah melalui berbagai cara, misalnya latihan relaksasi, meditasi, serta dukungan sosial dari keluarga maupun teman sebaya. Selain itu, regulasi yang baik juga dapat membantu mencegah gangguan kesehatan mental seperti depresi, stres, dan cemas. Dengan demikian regulasi emosi yang baik sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencapai keseimbangan mental yang optimal (Adelina dan Faqih 2025).

Kemampuan mengatur emosi membawa banyak dampak positif bagi kesejahteraan mental seseorang. Dengan keterampilan ini, individu cenderung terhindar dari rasa depresi, stres, dan kecemasan yang berlebihan. Pengelolaan emosi yang baik juga mendukung terciptanya relasi sosial yang sehat, baik dalam hubungan dengan orang lain (interpersonal) maupun dengan diri sendiri (intrapersonal), sehingga kualitas hubungan sosial semakin meningkat (Adelina & Faqih, 2025). Selain itu, mengelola emosi dengan tepat dapat membuat hati terasa lebih tenang dan bahagia. Individu yang mampu mengatur emosinya biasanya lebih fokus dan produktif dalam menjalankan tugas serta tanggung jawabnya. Menurut Reivich dan Shatté (2022), regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Seseorang yang memiliki keterampilan ini mampu mengendalikan diri ketika terpengaruh emosi negatif. Ekspresi emosi, baik positif maupun negatif, pada dasarnya merupakan hal yang wajar dan sehat selama disampaikan secara tepat.

Makna *well-being* adalah hidup bahagia, sejahtera, bebas dari kecemasan dan stress yang semua itu merupakan dambaan setiap manusia, meskipun setiap manusia tidak lepas dari cemas, stress dan gangguan psikologis lainnya. Artinya gangguan psikologis setiap individu itu ada hanya pada taraf yang normal, seperti semua individu memiliki kecemasan, tekanan-tekanan dalam hidup sehari-hari yang dianggap normal apabila individu tersebut mampu mengelola itu dan belum mengganggu aktivitas kesehariannya (UP45, 2022). Berhubung makna *well-being* itu luas, maka dibagi menurut dinamikanya.

Dinamika konsep psikologi *well-being* sesuai konteksnya itu dibagi 4, yaitu: subjek *well-being*, *school well-being*, *employee well-being* dan *student well-being*. Adapun *school well-*

being dan *student well-being* itu sama akan tetapi konsep ke duanya beda. *school well-being* konsepnya mengevaluasi sejauh mana sekolah hadir sebagai mensejahterakan siswanya. Sedangkan *student well-being* memiliki konsep pada siswa, lebih tepatnya konsep kesejahteraan siswa (UP45, 2022). Menurut Fraillon (2011) *student well-being* adalah suatu kondisi dimana siswa merasa nyaman disekolah, merasa puas dengan dirinya sendiri maupun saat berinteraksi dengan orang lain, dan tidak adanya kondisi negatif seperti kecemasan, depresi, perilaku yang menyimpang sera terlibat dengan sekolah (yang dapat menunjang keterampilan mereka). *student well-being* tidak dapat dipisah oleh kesejahteraan sosial, karena sekolah itu bertindak sebagai agen perubahan dan kesejahteraan siswa sehingga munculah *school well-being*.

Adapun dampak para siswa/santri yang memiliki *student well-being* diantaranya: 1). Meningkatkan kesejahteraan siswa. Jhon H (2008) menyebutkan kesejahteraan siswa yang baik dapat meningkatkan prestasi akademik mereka. Siswa yang merasa bahagia dan seimbang dalam kehidupan mereka cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk belajar dan mencapai tujuan akademik mereka (Jhon H, 2008), 2) meningkatkan kesehatan mental. *Student well-being* juga penting untuk menjaga kesehatan mental siswa. WHO dan UNICEF (2023) menyebutkan siswa yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan mencapai tujuan akademik mereka, 3) *student well-being* juga penting untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan dan siswa yang merasa bahagia dan seimbang dalam kehidupan mereka cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menghadapi tantangan dan mengelola stres (Bandura, 1997). 4) Kesejahteraan siswa yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Siswa yang merasa bahagia dan seimbang dalam kehidupan mereka cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, seperti memiliki hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan teman, serta memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan (Seligman). 5) meningkatkan hubungan antara siswa dan guru serta individu dilingkungan sekolah. Kesejahteraan siswa yang baik dapat meningkatkan kualitas hubungan antara siswa dan guru. Siswa yang merasa bahagia dan seimbang dalam kehidupan mereka cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan guru serta individu dilingkungan sekolah, memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan akademik mereka (Wang and Holcombe).

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh hubungan antara dukungan sosial pada *student well-being* yang terjadi pada santri pesantren Sidogiri, serta bagaimana

regulasi emosi bertindak sebagai moderator dalam hubungan tersebut. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi *student well-being*. Dukungan sosial dari keluarga, teman, guru dapat membantu siswa merasa lebih aman, nyaman, dan didukung dalam lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan masyarakat untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan untuk mencapai *student well-being*. Alur dukungan sosial dalam mempengaruhi *student wellbeing* melalui faktor-faktor seperti *emotional support*, *informal support*, *instrumental support*, dan *appraisal support* yang dapat membantu siswa/santri mengatasi kesulitan dan tantangan sehari-hari, serta meningkatkan kesehatan mental, motivasi, dan kemampuan sosial mereka.

Emotional Support: Dukungan emosional dapat membantu siswa mengatasi stres, kecemasan, dan depresi dengan cara memberikan dukungan emosional melalui percakapan atau kontak fisik dan membantu siswa mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif.

Informal Support: Dukungan informal dapat membantu siswa mengatasi kesulitan dan tantangan sehari-hari dengan cara: memberikan dukungan informal melalui percakapan atau kegiatan bersama dan membantu siswa mengembangkan kemampuan sosial dan emosional serta meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri siswa.

Instrumental Support: Dukungan instrumental dapat membantu siswa mengatasi kesulitan akademik dan mempersiapkan diri untuk masa depan dengan cara memberikan dukungan instrumental melalui bantuan akademik atau sumber daya.

Appraisal Support: Dukungan penilaian dapat membantu siswa menilai kemampuan dan kekuatan diri mereka sendiri

Penjelasan secara teoritis mengenai hubungan antara dukungan sosial terhadap *student well-being* di moderasi oleh regulasi emosi, menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh siswa/santri dapat mempengaruhi *student well-being* mereka melalui beberapa mekanisme. Pertama, dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan emosi dan mengurangi gejala-gejala depresi dan kecemasan (Cohen et al.). Kedua, dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri siswa/santri, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan prestasi akademik (Bandura, 1997). Ketiga, dukungan sosial dapat membantu siswa/santri mengembangkan kemampuan-kemampuan sosial dan emosi yang penting untuk mencapai kesuksesan akademik dan pribadi mereka (Bandura, 1997).

Ada 2 (dua) penjelasan teoritis perihal regulasi emosi memoderasi terhadap dukungan sosial terhadap *student well-being*, yaitu: model teoritis dan konteks budaya adaptasi. Model teoritis regulasi emosi menjelaskan peran moderasinya dalam hubungan antara dukungan

sosial dan kesejahteraan siswa, terutama dalam populasi santri. Model-model ini menyoroti bagaimana strategi regulasi emosional dapat mempengaruhi efektivitas dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan santri, strategi-strategi itu adalah penilaian ulang kognitif: Strategi ini melibatkan proses mengubah atau menginterpretasikan ulang situasi atau pengalaman yang menyebabkan emosi negatif untuk berubah positif misalnya dengan cara mempersepsikan emosi terlebih dahulu meliputi: 1) mengenali emosi yang dirasakan, seperti bahagia, sedih, marah, atau takut, kemudian 2) mengidentifikasi sumber emosi, seperti kejadian, orang, atau situasi, 3) mengevaluasi intensitas emosi, seperti seberapa kuat atau lemah emosi, cocok atau tidak untuk menampilkan yang dirasakannya, 4) menginterpretasikan emosi, seperti memahami makna atau arti dari emosi yang dirasakan. Jadi, terbukti memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif (*student well-being*) (Jingli et al., 2021). Strategi kedua dengan penekanan Ekspresif: strategi ini melibatkan proses menekan atau menghalangi ekspresi emosi, terutama emosi negatif (Gross and Thomson).

Strategi ini, Dalam konteks dukungan sosial dan kesejahteraan siswa, Penekan ekspresif dapat mempengaruhi efektivitas dukungan sosial dengan cara: 1). Mengurangi ekspresi emosi negatif: dengan cara menekan ekspresi emosi negatif (proses mengalihkan atau menyembunyikan ekspresi emosi negatif, seperti marah, sedih, atau takut), siswa dapat mengurangi perasaan tidak nyaman atau stres yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka (Lazarus&Richard, 1984). 2). Meningkatkan kontrol emosi dengan cara penekan ekspresif (proses mengungkapkan atau mengekspresikan emosi negatif secara terbuka dan jujur) dapat membantu siswa meningkatkan kontrol emosi mereka, sehingga mereka dapat lebih baik dalam mengelola emosi negatif (Gross&Thompson). 3). Mengurangi dampak negatif emosi dengan cara menekan ekspresi emosi negatif, siswa dapat mengurangi dampak negatif emosi tersebut terhadap kesejahteraan mereka (Susan and Judith, 2004). Namun, perlu diingat bahwa Penekan Ekspresif juga dapat memiliki dampak negatif jika digunakan secara berlebihan atau tidak tepat, seperti: Mengurangi kemampuan mengakui dan mengelola emosi, meningkatkan stres dan kecemasan serta mengurangi kemampuan berempati dan berkomunikasi dengan orang lain.

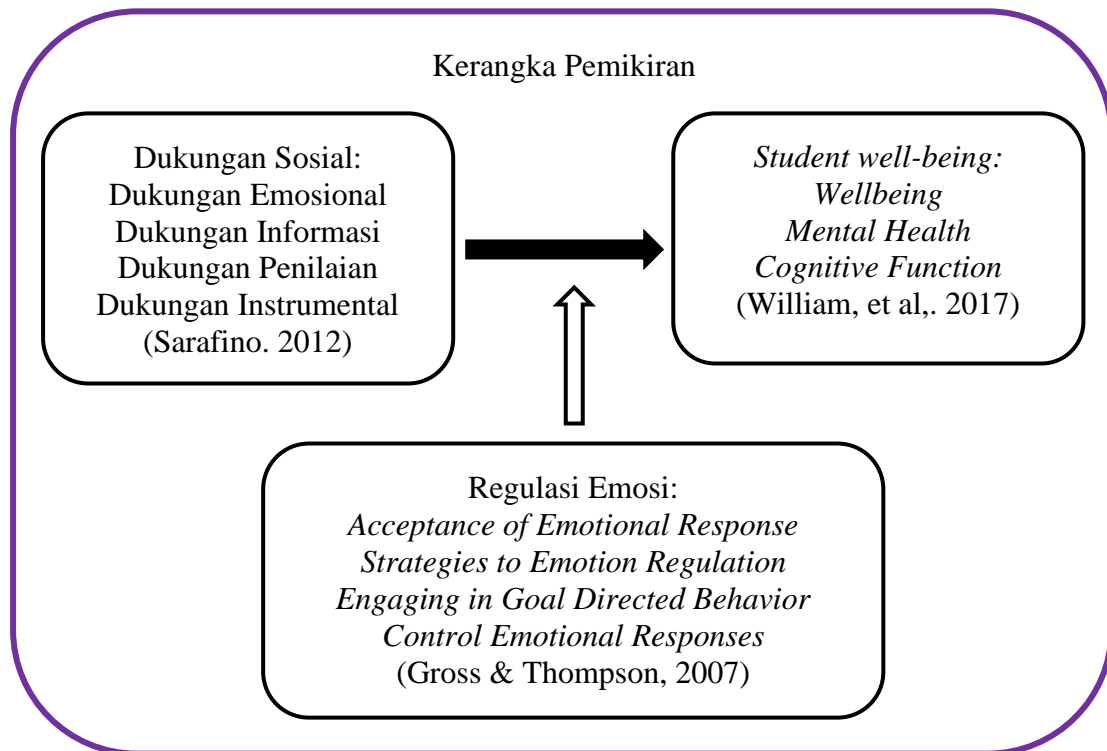
Konteks Budaya dan Adaptasi. Efektivitas strategi regulasi emosi bervariasi antar budaya. Misalnya, dalam populasi santri, nilai-nilai budaya dapat membentuk bagaimana ekspresi emosional dirasakan dan dikelola, mempengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan (Febian et al., 2021). Sejarah pembelajaran dan ciri-ciri kepribadian individu juga memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang

efektif, yang dapat memoderasi dampak dukungan sosial pada kesehatan (Camila et al., 2022). Sementara regulasi emosi sangat penting dalam meningkatkan manfaat dukungan sosial, penting juga untuk mempertimbangkan bahwa ketergantungan yang berlebihan pada strategi regulasi emosional dapat menyebabkan disregulasi emosional, yang berpotensi merusak kesejahteraan. Dualitas ini menunjukkan perlunya pendekatan seimbang dalam manajemen emosional dalam pengaturan pendidikan.

Namun, regulasi emosi berperan sebagai moderator dalam hubungan antara dukungan sosial dan *student well-being*. Siswa/santri yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat lebih efektif dalam menggunakan dukungan sosial untuk meningkatkan *student well-being* mereka. Mereka dapat lebih baik dalam mengelola stres dan emosi negatif, serta lebih baik dalam mengembangkan kemampuan-kemampuan sosial dan emosi yang penting untuk mencapai kesuksesan akademik dan pribadi mereka (Gross&Thompson).

Sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik mungkin tidak dapat menggunakan dukungan sosial secara efektif untuk meningkatkan *student well-being* mereka. Mereka mungkin lebih rentan terhadap stres dan emosi negatif, serta lebih sulit dalam mengembangkan kemampuan-kemampuan sosial dan emosi yang penting untuk mencapai kesuksesan akademik dan pribadi.

Dengan demikian, regulasi emosi berperan sebagai moderator yang penting dalam hubungan antara dukungan sosial dan *student well-being*. Siswa/santri yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat lebih efektif dalam menggunakan dukungan sosial untuk meningkatkan *student well-being* mereka."



e. Hipotesis

Hasil dari penjelasan secara teori, maka terdapat 3 (tiga) hipotesis dalam penelitian ini, yang menjelaskan pengaruh dukungan sosial, regulasi emosi, dan interaksi antara keduanya terhadap *student well-being* :

1. Ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap *student well-being*.
2. Ada pengaruh positif regulasi emosi terhadap *student well-being*
3. Regulasi Emosi berperan sebagai moderator pengaruh dukungan sosial terhadap *student well-being*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Definisi Penelitian

Penelitian ini menggunakan *mixed method*, pendekatan penelitian ini menggunakan model *embedded design* yaitu penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif, kemudian melengkapi temuan kuantitatif dengan data kualitatif yang diperoleh dari wawancara mendalam terhadap beberapa santri, guna mendapatkan pemahaman yang lebih kaya mengenai aspek *student well-being*. Kombinasi pendekatan ini diharapkan tidak hanya menampilkan hubungan antarvariabel secara angka-angka, tetapi juga menghadirkan gambaran nyata tentang pengalaman keseharian santri terkait *student well-being* mereka (UNESA, 2024). Dengan kata lain, penelitian ini menggabungkan kekuatan data numerik dan statistik (kuantitatif). Sedangkan metode kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan dalam riset untuk menghimpun data deskriptif dari suatu fenomena yang akan dialami (Sugiyono, 2017).

Selanjutnya, pendekatan kualitatif melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dilakukan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan pemaknaan santri mengenai *student well-being* (kesejahteraan) mereka di pesantren.

B. Identifikasi Variabel

Variabel-variabel yang hendak diukur dalam penelitian ini, yaitu :

Variabel (X) : Dukungan Sosial

Variabel (Y) : *Student Well-being*

Variabel (Z) : Regulasi Emosi

C. Definisi Operasional Variabel

Sebelum dilakukan pengukuran, terlebih dahulu dibuat definisi operasional variabel, yaitu definisi variabel-variabel yang akan dilakukan pengukuran.

f. *Student Well-being*

Student Well-being adalah kondisi siswa yang menunjukkan adanya kebahagiaan, positive affect, kepuasan hidup, dan rendahnya gejala stres, kecemasan serta depresi (Williams et al., 2017). *Student Well-being* dapat diukur dari tiga aspek diantaranya adalah *wellbeing*, *mental health*, dan *cognitive function* (Williams et al., 2017).

g. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari individu maupun kelompok di sekitarnya. Sumber dukungan ini beragam, mulai dari pasangan hidup, keluarga, teman, tenaga kesehatan, hingga organisasi kemasyarakatan. Kehadiran dukungan sosial membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jejaring sosial—seperti keluarga atau komunitas—yang siap membantu ketika dibutuhkan (Sarafino, 2011). Sarafino (2011) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat ditinjau melalui empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan penilaian, dan dukungan instrumental.

h. Regulasi Emosi

Regulasi emosi pada dasarnya merujuk pada cara seseorang mengelola perasaan yang muncul dalam dirinya—mulai dari bagaimana emosi itu timbul, kapan ia dirasakan, hingga bagaimana emosi tersebut dialami atau ditampilkan kepada orang lain (Gross & Thompson, 2007). Proses ini dapat dilihat melalui empat aspek utama. Pertama, penerimaan terhadap respons emosional, yaitu kemampuan menerima perasaan yang hadir tanpa menghakimi. Kedua, penggunaan strategi untuk mengatur emosi, misalnya dengan teknik tertentu agar emosi lebih terkendali. Ketiga, kemampuan tetap fokus pada tujuan meski emosi negatif muncul, sehingga individu tidak mudah terbawa suasana. Keempat, pengendalian dan pengekspresian emosi itu sendiri, yang mencakup keterampilan mengatur sekaligus mengekspresikan perasaan secara tepat (Gross & Thompson, 2007).

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi penelitian ini adalah santri di pesantren Sidogiri Kabupaten Pasuruan tahun 2025-2026 orang yang keseluruhan berjumlah \pm 15.000 santri.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristiknya (Sugiyono, 2016). Nana Sudjana dan Ibrahim (2004) juga menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang dapat dijangkau serta memiliki sifat-sifat yang serupa dengan populasi asalnya (Syafnidawati, 2020). Sampel penelitian diambil dari 250 santri yang berusia 15-18 tahun.

3. Sampel Kualitatif (FGD)

Sampel kualitatif dipilih secara purposif, yaitu santri yang dianggap mampu memberikan informasi terkait pengalaman mereka mengenai *student well-being* di pesantren. Jumlah peserta FGD antara 6–10 orang dalam satu kelompok diskusi.

4. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive, yaitu suatu metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan, yaitu: partisipan merupakan santri, yang berumur 15-18 tahun. Dan yang sudah berdomisili di pesantren minimal 3 (tiga) tahun, mondok dipesantren salaf serta bersedia menjadi partisipan penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuantitatif

Teknik pengumpulan data yang akan peneliti gunakan adalah alat ukur yang berbentuk skala dukungan sosial, skala *student well-being* dan skala regulasi emosi. Menurut Azwar (2015, p.6) Definisi skala psikologi adalah berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.

Untuk memperoleh data yang valid, penelitian ini memakai beberapa alat ukur psikometri, antara lain:

1) Skala *Student Well-being*

Instrumen penelitian yang dipakai untuk variabel terikat adalah *Student Well-being* yang disusun oleh Williams, et. al., (2017), yang sudah diadaptasi oleh Karimah (2023) dengan reabilitas sebesar $0,95-0,97 \geq 0,7$ termasuk *good reliability* dan beberapa penyesuaian berdasarkan kebutuhan penelitian yang terdiri dari *wellbeing*, *mental health* dan *cognitive function*.

Skala ini berjumlah 12 aitem yang telah disesuaikan dan telah divalidasi oleh penerjemah bahasa asing. Salah satu contoh aitem pada aspek *wellbeing*, “seberapa cemas yang biasanya anda rasakan?”. Instrumen pada *Student Well-being* ini menggunakan skala likert, mencakup pernyataan sikap dari mereka yang merespons pada skala 1 sampai 5.

Tabel 1
Blue Print Student Well-Being

NO	Aspek	Indikator	Aitem Favourable	Aitem Unfavourable
1	<i>Well-being</i>	<i>Positive Wellbeing</i>	1, 2, 3	4,5,6,7
2	<i>Mental Health</i>	<i>Positive Personality</i>	8,9,10	
3	<i>Cognitive Function</i>	<i>Student Stressors</i>		11, 12

Skala *Student Well-being* terdiri dari 19 aitem, 6 aitem favourable dan 13 aitem unfavourable.

2) Skala Dukungan Sosial

Dukungan sosial diukur menggunakan skala *Child and Adolescent Social Support Scale* (CASSS) yang dikembangkan oleh Malecki, Demaray dan Elliot (2000) dan ditransadaptasi oleh Pramitadewi (2018) dengan reliabilitas sebesar 0,97. CASSS mengukur dukungan sosial pada anak-anak dan remaja di kelas 3-12 yang setara dengan kelas 3 Sekolah Dasar (SD) hingga kelas 3 Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia. Metode pengisian skala menggunakan skala likert dengan dua parameter, yaitu parameter sering 6 poin skala likert (tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, sering, sangat sering, dan selalu) dan parameter penting 3 poin skala likert (tidak penting, penting, dan sangat penting). Parameter sering (how often) digunakan untuk mengetahui seberapa sering remaja merasakan dukungan dan parameter penting digunakan untuk mengukur seberapa penting dukungan bagi mereka. Terdapat 12 aitem pernyataan pernyataan yang mewakili empat tipe dukungan sosial (emotional, informational, appraisal, dan instrumental). Aitem 1 -3 dalam setiap sub-skala berkaitan dengan dukungan emotional, aitem 4-6 berhubungan dengan dukungan informational, aitem 7-9 dukungan appraisal, dan aitem 10-12 berkaitan dengan dukungan instrumental.

Tabel 2 Blue Print Skala Dukungan Sosial

N O	Aspek	Indikator	Aitem Favourable	Aitem Unfavourable
1		Empati	1	7, 10, 14

	Dukungan Emosional	Pemberian yang memberikan rasa nyaman	2, 3, 4, 5, 6, 9	4, 8, 11
		Merasa dicintai/disukai oleh orang yang bersangkutan	12, 13	10
2	Dukungan Penghargaan	Penghargaan positif	15, 16	20,21
		Dorongan maju	17, 18	22
		Perbandingan positif individu dengan orang lain	19	-
3	Dukungan Intrumental	Pemberian langsung berupa jasa, waktu maupun uang	23, 24, 25, 26	27, 28, 29, 30
4	Dukungan Informatif	Pemberian nasehat, saran, petunjuk dan informasi	31, 32, 33, 34	35, 36, 37

3) Skala Regulasi Emosi

Regulasi emosi diukur menggunakan skala regulasi emosi yang dikembangkan oleh (Gross & Thompson, 2007). dan ditransadaptasi oleh Irsyadil Isbadi (2024) dengan reabilitas sebesar 0,785 yang berarti lebih besar dari 0,60 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa skala regulasi emosi reliabel dengan interval koefisien kuat. Skala ini berjumlah 19 aitem yang telah disesuaikan dan telah divalidasi oleh penerjemah bahasa asing. Instrumen pada regulasi emosi ini menggunakan skala likert, mencakup pernyataan sikap dari mereka yang merespons pada skala 1 sampai 5.

Tabel 3 Blue Print Regulasi Emosi

N	Aspek	Indikator	Aitem <i>Favourable</i>	Aitem <i>Unfavourable</i>
O				

1	<i>Acceptance of Emotional Response</i>	Penerimaan terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	1	2,3
		Kemampuan menghadapi masalah yang menimbulkan emosi negatif	4	5,6
2	<i>Strategies to Emotion Eegulation</i>	Keyakinan untuk bisa mendapatkan solusi masalah	7	8
		kemampuan untuk menemukan cara guna mengurangi emosi negatif	9, 10	11, 12
3	<i>Engaging in Goal Directed Behavior</i>	kemampuan inividu untuk tidakterpengaruh oleh emosi negatif	13, 14	15
4	<i>Control emotional responses</i>	Pengendalian emosi	16, 17	18, 19
Jumlah Item				19

F. Penilaian Ahli (*Expert Judgement*)

Sebelum instrumen penelitian digunakan pada responden santri, peneliti melakukan *Expert Judgement* sebagai bagian dari proses pengembangan dan penyempurnaan instrumen. *Expert Judgement* dilakukan untuk memastikan bahwa butir-butir pernyataan pada ketiga skala yaitu skala dukungan sosial, *student well-being*, dan regulasi emosi telah sesuai dengan konstruk teoretis serta relevan dengan konteks kehidupan santri pondok pesantren.

Dalam proses ini, instrumen penelitian dinilai oleh tiga orang ahli yang memiliki latar belakang pendidikan psikologi dan kompetensi dalam bidang psikometri serta pengembangan alat ukur psikologi. Adapun ketiga validator tersebut adalah sebagai berikut:

1. Miftahul Huda, M.Psi (*Dosen Bimbingan Konseling Islam, UI Cordoba Banyuwangi*)
2. Najibullah, M. Psi (*Praktisi serta alumni Psikologi*)
3. Norma Hasanah, M. Psi (*Praktisi dan alumni Psikologi*)

Ketiga ahli tersebut diminta untuk menilai aspek-aspek berikut:

1. Kesesuaian butir pernyataan dengan indikator konstruk teoritis pada variabel dukungan sosial, student well-being, dan regulasi emosi.
2. Kejelasan bahasa, struktur kalimat, dan keterbacaan item, terutama bagi responden santri.
3. Kesesuaian konteks item dengan budaya, lingkungan, dan dinamika kehidupan pesantren.
4. Kekuatan indikator dalam merepresentasikan aspek psikologis yang diukur.

Berdasarkan masukan para ahli, beberapa item mengalami revisi minor pada aspek kejelasan redaksi, konsistensi indikator, dan penyesuaian konteks agar lebih mudah dipahami oleh santri. Setelah dilakukan revisi sesuai saran tersebut, instrumen dinyatakan layak digunakan untuk proses pengambilan data penelitian.

Dengan demikian, pelaksanaan Expert Judgement ini memastikan bahwa instrumen penelitian telah memenuhi aspek validitas konseptual, kejelasan isi, serta kecocokan konteks, sehingga dapat digunakan secara tepat untuk mengukur konstruk penelitian pada populasi santri Pondok Pesantren Sidogiri.

2. **Kualitatif**

Pengumpulan data dilakukan secara alamiah. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain: wawancara, observasi (analisis dokumen), dan *focus group discussion* (FGD) serta menggunakan alat bantu seperti perekam suara.

Pelaksanaan FGD dilakukan dengan membagi peserta ke dalam beberapa kelompok diskusi kecil (6-10 santri). Setiap kelompok difasilitasi oleh seorang moderator yang berperan memandu jalannya diskusi, memastikan partisipasi merata, serta menjaga fokus pembahasan sesuai dengan topik penelitian yaitu *student well-being* pada santri.

G. Keabsahan Data (Triangulasi)

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan **triangulasi** dengan beberapa pendekatan:

1. **Triangulasi Data (Sumber)**

Selain data dari santri, peneliti juga melakukan konfirmasi dengan pihak-pihak yang berperan dalam kehidupan santri, yaitu Kepala Asrama, bagian Keamanan, Guru, dan Pengurus Pesantren. Pandangan mereka digunakan untuk memperkuat pemahaman mengenai kondisi *student well-being* santri.

2. **Triangulasi Metode**

Peneliti mengombinasikan metode kuantitatif (pengisian kuesioner) dengan metode kualitatif (FGD dan wawancara) untuk memperdalam hasil temuan.

3. **Triangulasi Peneliti**

Validasi hasil dilakukan melalui diskusi dengan dosen pembimbing dan pakar yang relevan, guna memastikan interpretasi data tetap objektif.

4. **Triangulasi Teori**

Hasil penelitian dibandingkan dengan teori dan penelitian terdahulu mengenai *student well-being*, dukungan sosial, dan regulasi emosi, sehingga analisis menjadi lebih komprehensif.

BAB VI

METODE PENELITIAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini pada awalnya dirancang untuk dilaksanakan secara penuh di Pondok Pesantren Sidogiri, sebuah lembaga pendidikan Islam besar di Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur. Pesantren ini memiliki jumlah santri yang sangat besar dan sistem pendidikan yang relatif tertata, sehingga dianggap relevan untuk mengkaji dinamika dukungan sosial, student well-being, serta regulasi emosi pada remaja yang tinggal dalam lingkungan komunal pesantren.

Secara geografis, Pondok Pesantren Sidogiri terletak di kawasan pedesaan yang tenang dan jauh dari pusat kota, sehingga lingkungan pembelajarannya sangat khas pesantren tradisional. Santri tinggal dalam asrama secara penuh, mengikuti kegiatan pendidikan formal maupun nonformal, serta menjalani rutinitas harian yang cukup padat. Kondisi kehidupan kolektif seperti ini menjadikan Sidogiri sebagai lokasi yang potensial untuk meneliti bagaimana dukungan sosial dari teman sebaya, ustadz, dan lingkungan pesantren berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis santri.

Namun dalam pelaksanaan penelitian, terdapat keterbatasan aturan internal yang mengharuskan peneliti menyesuaikan prosedur pengambilan sampel. Meskipun populasi target adalah santri Pondok Pesantren Sidogiri berusia 15–18 tahun, tinggal di pesantren, dan memiliki masa mondok lebih dari tiga tahun, peneliti tidak memungkinkan mengambil seluruh responden dari Sidogiri secara langsung. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yang sama, dan melibatkan santri dari beberapa pesantren lain yang memiliki karakteristik serupa dengan Sidogiri.

Dengan penyesuaian tersebut, total sampel yang terkumpul berjumlah 250 santri, terdiri dari santri Pondok Pesantren Sidogiri dan empat pesantren lain yang memiliki sistem pendidikan serta pola kehidupan santri yang tidak jauh berbeda. Penyesuaian ini dilakukan agar penelitian tetap dapat memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan tanpa mengurangi kualitas data, namun tetap menghormati ketentuan yang berlaku di lingkungan Pondok Pesantren Sidogiri.

Walaupun sampel berasal dari beberapa pesantren, Sidogiri tetap menjadi lokasi utama penelitian, baik sebagai basis konseptual maupun konteks pendidikan yang menjadi acuan pengambilan data. Karakteristik kehidupan di Sidogiri juga tetap digunakan sebagai gambaran umum dalam memahami fenomena student well-being dan dukungan sosial pada santri usia remaja.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih lima bulan, dimulai pada 17 Agustus hingga November 2025. Selama periode tersebut, peneliti melakukan rangkaian kegiatan persiapan, koordinasi dengan pihak pesantren, serta penyusunan instrumen penelitian. Proses pengambilan data dilakukan setelah seluruh persiapan dinyatakan lengkap, yaitu pada 28 November–7 Desember 2025, dengan durasi pengumpulan selama 11 hari.

Pengisian skala penelitian dilakukan melalui dua metode: skala digital menggunakan Google Form dan skala cetak (paper-based). Penggunaan dua metode ini disesuaikan dengan kebijakan, fasilitas, dan kondisi masing-masing pesantren. Pada pesantren yang memungkinkan penggunaan perangkat digital, pengambilan data dilakukan menggunakan Google Form, yaitu: 1) Pesantren Nurur Rahmah ada 60 responden, 2) Pesantren Nurul Qodim sebanyak 49 responden.

Sementara itu, pada pesantren yang tidak mengizinkan penggunaan perangkat digital di lingkungan pesantren, pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala dalam bentuk cetak, yaitu: Pesantren MAIS sebanyak 45 responden dan Pesantren Sidogiri sebanyak 96 responden. Secara keseluruhan, jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 250 santri.

<i>No</i>	<i>Subjek</i>	<i>Jumlah</i>	<i>Presentase</i>
GENDER			
1	Laki-laki	165	66%
2	Perempuan	85	34%
	Jumlah	250	100%
JENJANG SEKOLAH			
1	MA	154	62%
2	Ibtidaiyah	96	38%
	Jumlah	250	100%

Subjek dalam penelitian ini adalah santri yang memenuhi beberapa kriteria, yaitu: berdomisili penuh di pesantren (santri mukim), memiliki masa tinggal di pesantren lebih dari tiga tahun, dan berusia antara 15–18 tahun. Kriteria tersebut dipilih untuk memastikan bahwa peserta telah mengalami kehidupan pesantren dalam jangka waktu yang cukup, sehingga aspek dukungan sosial, student well-being, dan regulasi emosi dapat diamati secara lebih komprehensif

B. HASIL ANALISIS KUANTITATIF

1. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

a. Mean Hipotetik dan Mean Empiris

Tabel 4 Mean Hipotetik dan Mean Empiris

<i>Variabel</i>	<i>Mean Hipotetik</i>	<i>SD Hipotetik</i>	<i>Mean Empiris</i>	<i>Kategori</i>
<i>Dukungan Sosial (X)</i>	3.00	0.67	2.38	Sedang
<i>Student Well-being (Y)</i>	3.00	0.67	2.84	Sedang
<i>Regulasi Emosi (Z)</i>	3.00	0.67	2.56	Sedang

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran dukungan sosial, *student well-being*, dan regulasi emosi pada santri. Berdasarkan perbandingan mean hipotetik (3.00) dengan mean empiris, ketiga variabel berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum santri memiliki dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik namun belum optimal

b. Distribusi Kategori Responden

Tabel 5 Kategori Responden

VARIABEL	RENDAH	SEDANG	TINGGI
DUKUNGAN SOSIAL (X)	107	143	0
STUDENT WELL-BEING (Y)	33	216	1
REGULASI EMOSI (Z)	70	180	0

Dari tabel menunjukan bahwa Sebagian besar santri berada pada kategori sedang pada ketiga variabel. Pada variabel dukungan sosial, 143 santri berada pada kategori sedang. Student well-being didominasi oleh kategori sedang dengan 216 santri. Regulasi emosi juga berada pada kategori sedang dengan jumlah 180 santri.

c. Item-Item dengan Mean Tertinggi

Tabel 6 Item-Item dengan Mean Tertinggi

NO	VARIABEL	ITEM	MEAN
1	Dukungan Sosial (X)	X4	3.888
2	Dukungan Sosial (X)	X9	3.364
3	Dukungan Sosial (X)	X14	2.972
4	Student Well-being (Y)	Y6	4.040
5	Student Well-being (Y)	Y5	4.028
6	Student Well-being (Y)	Y7	3.920
7	Regulasi Emosi (Z)	Z19	3.404
8	Regulasi Emosi (Z)	Z12	3.372
9	Regulasi Emosi (Z)	Z5	3.348

Berdasarkan analisis per item, terdapat sejumlah indikator yang menunjukkan nilai tertinggi pada masing-masing variabel. Pada variabel dukungan sosial, item X4 (mean = 3.888) menjadi indikator paling menonjol yang menunjukkan adanya aspek dukungan yang cukup kuat dirasakan oleh santri. Pada variabel student well-being, tiga item teratas — yaitu Y6 (mean = 4.040), Y5 (mean = 4.028), dan Y7 (mean = 3.920) — menggambarkan komponen kesejahteraan emosional yang tinggi, seperti rasa syukur, kebahagiaan, dan kepuasan hidup di pesantren.

Sementara itu, pada variabel regulasi emosi, item Z19 (mean = 3.404), Z12 (mean = 3.372), dan Z5 (mean = 3.348) menunjukkan kemampuan santri untuk mengelola emosi secara adaptif, khususnya melalui mekanisme coping yang bersifat religius maupun kognitif. Temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa meskipun nilai rata-rata keseluruhan berada pada kategori sedang, terdapat beberapa aspek psikologis yang relatif kuat pada para santri

d. Hasil Analisis Z-Score

Tabel 7 Analisis Z-Score

Variabel	$z > 0$ (Di Atas Rata-rata)	$z < 0$ (Di Bawah Rata-rata)	Total Responden
<i>Dukungan Sosial (X)</i>	136	114	250
<i>Student Well-being (Y)</i>	130	120	250
<i>Regulasi Emosi (Z)</i>	149	101	250

Hasil analisis z-score digunakan untuk mengetahui distribusi responden yang memiliki skor di atas dan di bawah rata-rata kelompok. Pada variabel dukungan sosial, sebanyak 136 santri (54.4%) memiliki skor di atas rata-rata, sedangkan 114 santri (45.6%) berada di bawah

rata-rata. Pada variabel student well-being, terdapat 130 santri (52%) yang berada di atas rata-rata dan 120 santri (48%) di bawah rata-rata. Sementara itu, pada variabel regulasi emosi, sebanyak 149 santri (59.6%) memiliki skor di atas rata-rata dan 101 santri (40.4%) berada di bawah rata-rata.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mean empiris untuk ketiga variabel berada pada kategori sedang, distribusi kemampuan psikologis santri cenderung mengarah ke kelompok yang memiliki skor lebih tinggi dari rata-rata. Dengan demikian, z-score memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kekuatan psikologis santri pada masing-masing variabel penelitian

2. Uji Validitas

Uji validitas yang dilakukan pada ketiga variabel mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8 Uji validitas

<i>No</i>	<i>Variabel</i>	<i>Jumlah Item</i>	<i>Rentang Corrected Item- Total</i>	<i>Keterangan</i>
1	Dukungan Sosial (X)	37 item (1 item dihapus → 36)	-0.6505 s.d. 0.6614	Mayoritas valid, 1 item tidak valid → X4
2	Student Wellbeing (Y)	12 item (1 item dihapus → 11)	-0.3156 s.d. 0.5099	1 item sangat tidak valid → Y4
3	Regulasi Emosi (Z)	19 item (1 item dihapus → 18)	-0.0063 s.d. 0.5019	1 item sangat tidak valid → Z5

Dari tabel tersebut diperoleh hasil validitas skala dukungan sosial memiliki nilai 0.6505 s.d. 0.6614 dari keseluruhan item 37 item dinyatakan 1 item tidak valid/gugur. Kemudian hasil validitas skala student well-being diperoleh skor 0.3156 s.d. 0.5099 dari keseluruhan 12 item dinyatakan 1 item tidak valid/gugur dan 1 item lemah dan masih bisa dipertahankan. Selanjutnya hasil validitas skala regulasi emosi diperoleh skor 0.0063 s.d. 0.5019 dengan keseluruhan 19 item tapi ada 1 item yang gugur.

3. Uji Reabilitas

Uji reabilitas yang dilakukan terhadap ketiga variabel mendapatkan hasil

Tabel 9 Uji Reabilitas

NO	VARIABEL	CRONBACH'S ALPHA	KETERANGAN
-----------	-----------------	-------------------------	-------------------

1	Dukungan Sosial (X)	0.927	Reliabel
2	<i>Student Well-being</i> (Y)	0.507	Reliabel
3	Regulasi Emosi (Z)	0.802	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai *cronbach alpha* sebesar 0.927 dan variabel *student well-being* sebesar 0.507 serta variabel regulasi emosi memiliki nilai *cronbach alpha* 0.802. Artinya variabel dukungan sosial dan regulasi emosi nilai *cronbach alpha* hampir mendekati 1 sedangkan variabel *student well-being* memiliki reliabilitas rendah, tetapi masih dapat digunakan terutama pada skala psikologis pendek, dan kondisi ini umum terjadi karena jumlah item hanya 11 dan terdapat satu item lemah. Semua nilai *Cronbach lpha* dihitung setelah item tidak valid (X4, Y5, Z5) dihapus sesuai prosedur.

4. Uji Normalitas

Normalitas diuji menggunakan Shapiro–Wilk terhadap skor rata-rata variabel, yaitu:

Tabel 10 Uji normalitas

No	Variabel	Statistik Shapiro–Wilk	p-value	Keterangan
1	Dukungan Sosial (X_mean)	0.9566	0.00000079	Tidak Normal
2	Student Wellbeing (Y_mean)	0.9172	0.000000000146	Tidak Normal
3	Regulasi Emosi (Z_mean)	0.9299	0.00000000165	Tidak Normal

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode **Shapiro–Wilk** terhadap skor rata-rata masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel Uji Normalitas, seluruh variabel penelitian memiliki nilai **p-value < 0.05**, sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa beberapa variabel tidak berdistribusi normal. Namun demikian, analisis regresi tetap dapat dilakukan karena regresi linear tidak mensyaratkan distribusi data mentah harus normal. Yang perlu berdistribusi normal adalah residual model (Field, 2013; Hair et al., 2010).

Regresi juga dikenal robust terhadap pelanggaran normalitas, khususnya pada ukuran sampel besar (Tabachnick & Fidell, 2007). Dengan jumlah responden 250, penelitian ini telah memenuhi prinsip *Central Limit Theorem*, sehingga estimasi koefisien tetap akurat meskipun data awal tidak normal (Hogg & Craig, 1995).

Selain itu, data penelitian ini menggunakan skala Likert yang secara teoretis tidak selalu menghasilkan distribusi normal, namun tetap dapat dianalisis menggunakan teknik parametrik karena sifatnya yang robust (Norman, 2010).

Dengan demikian, meskipun terdapat ketidaksesuaian pada distribusi data mentah, analisis regresi linear moderasi tetap layak dan valid untuk digunakan dalam penelitian ini.

5. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang kuat antar variabel bebas dalam model regresi. Pemeriksaan dilakukan menggunakan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut: $VIF < 10$ dan $Tolerance > 0.10 \rightarrow$ Tidak terjadi multikolinearitas. $VIF > 10$ dan $Tolerance < 0.10 \rightarrow$ Terjadi multikolinearitas

Tabel 11 Uji multikolinearitas

NO	VARIABEL	VIF	TOLERANCE (1/VIF)	KETERANGAN
1	X (Dukungan Sosial)	52.07	0.019	Ada multikolinearitas (tinggi)
2	Z (Regulasi Emosi)	33.57	0.029	Ada multikolinearitas (tinggi)
3	XZ (Interaksi Moderasi)	40.57	0.024	Ada multikolinearitas (tinggi, wajar dalam model moderasi)

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel Uji Multikolinearitas, diketahui bahwa variabel X, Z, dan interaksi XZ memiliki nilai VIF yang cukup tinggi (di atas 10). Hal ini menunjukkan adanya multikolinearitas. Namun demikian, kondisi ini merupakan hal yang umum terjadi pada analisis regresi moderasi, karena variabel interaksi (dukungan sosial dengan regulasi emosi) dibentuk dari hasil perkalian dua variabel bebas yang secara matematis menyebabkan korelasi tinggi. Dengan demikian, meskipun terdapat multikolinearitas, model regresi moderasi tetap dapat digunakan dan diinterpretasikan sesuai tujuan analisis.

6. Analisis Regresi Linear Moderasi (Moderated Regression Analysis)

Analisis regresi linear moderasi digunakan untuk mengetahui apakah regulasi emosi memoderasi pengaruh dukungan sosial terhadap *student well-being*. Analisis dilakukan melalui tiga tahap, yaitu Model 1 (pengaruh langsung X terhadap Y), Model 2 (pengaruh X dan Z terhadap Y), dan Model 3 (pengaruh interaksi XZ terhadap Y). Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 12. Model 1 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Student Wellbeing

Variabel	B	T	Sig
Kostanta	1.825		—
X (Dukungan Sosial)	0.386	0.386	p < 0.05 (signifikan)

Dari tabel ini menunjukkan Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap student wellbeing.

Tabel 13 Model 2 Pengaruh X dan Z secara simultan terhadap Y

Variabel	B	t	Sig
Kostanta	1.527		
X (Dukungan Sosial)	0.191	3.14	p < 0.05 (signifikan)
Z (Regulasi Emosi)	0.299	4.52	

Tabel ini menjelaskan bahwa X (dukungan sosial) dan Z (regulasi emosi) keduanya memengaruhi signifikan terhadap Y (*student well-being*).

Tabel 14 Model 3 Pengaruh X, Z, dan Interaksi XZ terhadap Y

VARIABEL	B	T	SIG.
X (Dukungan Sosial)	0.512	6.84	0.000
Z (Regulasi Emosi)	0.298	4.21	0.000
XZ (Interaksi)	-0.395	-5.02	0.000

R ²	0.472	
F	73.15	0.000

Keterangan: $X \times Z$ = interaksi dukungan sosial dan regulasi emosi; Y = student well-being; $p < 0.05$.

Hasil Model 1 menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *student wellbeing* ($p < 0.05$). Pada Model 2, baik dukungan sosial maupun regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *student wellbeing*. Namun, pada Model 3, koefisien interaksi dukungan sosial-regulasi emosi tidak signifikan ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi tidak terbukti sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara dukungan sosial dan *student wellbeing*.

Berdasarkan hasil analisis, dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *student wellbeing* (Model 1). Ketika variabel regulasi emosi dimasukkan (Model 2), kedua variabel dukungan sosial dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *student well-being*. Pada Model 3, hasil analisis menunjukkan bahwa interaksi antara dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki koefisien negatif dan signifikan ($B = -0.395$; $t = -5.02$; $p < 0.001$). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah pengaruh dukungan sosial terhadap *student well-being*. Dengan kata lain, meskipun dukungan sosial tetap berkontribusi positif terhadap kesejahteraan santri, kekuatan pengaruh tersebut menjadi lebih kecil pada santri yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa interaksi antara dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki koefisien negatif yang signifikan. Hal ini dapat dipahami melalui beberapa kerangka teoretis. Menurut Gross (1998, 2015), regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme koping internal yang memungkinkan individu mengelola tekanan emosional tanpa terlalu bergantung pada dukungan eksternal. Ketika kemampuan regulasi emosi tinggi, santri memiliki sumber daya psikologis yang cukup untuk menenangkan diri dan mengatasi stres, sehingga tambahan dukungan sosial tidak lagi memberikan peningkatan kesejahteraan yang besar.

Temuan ini sejalan dengan konsep *coping substitution* dari Lazarus & Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa ketika strategi koping internal sangat kuat, peran sumber koping eksternal—seperti dukungan sosial—menjadi lebih kecil. Cohen & Wills (1985) juga menekankan bahwa dukungan sosial memiliki efek yang lebih besar pada individu dengan

kemampuan pengelolaan emosi yang rendah, sehingga pada individu dengan regulasi emosi tinggi efek tersebut dapat melemah.

Selain itu, dalam konteks budaya pesantren, ekspresi emosional yang terkendali dipandang sebagai bentuk kedewasaan dan adab. Nilai budaya ini menjadikan strategi penekanan emosi lebih adaptif dan diterima, sehingga santri merasa mampu menyelesaikan masalah emosional secara mandiri (Febian et al., 2021). Karena itu, regulasi emosi yang tinggi menyebabkan pengaruh dukungan sosial terhadap student well-being menjadi lebih lemah, sebagaimana tergambar dalam koefisien interaksi negatif.

7. Uji Hipotesis Penelitian

Pada bagian ini dilakukan pengujian terhadap tiga hipotesis penelitian berdasarkan hasil analisis regresi linear moderasi (Model 1, Model 2, dan Model 3). Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 6.1 berikut.

Tabel 15 Uji Hipotesis

NO	HIPOTESIS	KOEFISIEN (B)	T	SIG.	KEPUTUSAN
1	Dukungan sosial berpengaruh terhadap student wellbeing (H1)	0.386	7.85	0.000	Diterima
2	Regulasi emosi berpengaruh terhadap student wellbeing (H2)	0.299	4.52	0.000	Diterima
3	Regulasi emosi memoderasi pengaruh dukungan sosial terhadap student wellbeing (H3)	-0.395	-5.02	0.000	Diterima (Moderasi negatif)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada Tabel 4.9, diketahui bahwa hipotesis pertama (H1) dinyatakan diterima 0.386. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien dukungan sosial yang signifikan ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap student wellbeing.

Hipotesis kedua (H2) juga diterima dengan nilai 0.299 dapat diartikan sebagai regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap *student wellbeing*, yang berarti semakin baik regulasi emosi santri, maka semakin tinggi tingkat wellbeing mereka.

Selanjutnya, hasil uji hipotesis ketiga (H3) menunjukkan bahwa interaksi antara dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki koefisien negatif (-0.395) dan signifikan. Nilai negatif ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berperan sebagai moderator yang memperlemah hubungan antara dukungan sosial dan student well-being. Artinya, meskipun dukungan sosial tetap berkontribusi positif terhadap kesejahteraan santri, kontribusi tersebut menjadi lebih kecil ketika santri memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan model regulasi emosi Gross (1998), yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan regulasi yang baik mampu mengelola tekanan emosi secara mandiri, sehingga ketergantungan mereka pada dukungan eksternal berkurang. Pandangan ini diperkuat oleh *buffering hypothesis* dari Cohen dan Wills (1985), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memberikan manfaat paling besar ketika individu memiliki kapasitas coping yang rendah.

Selain itu, meta-analisis Aldao, Nolen-Hoeksema, dan Schweizer (2010) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi adaptif dapat mengurangi kebutuhan individu terhadap bantuan sosial dalam menjaga stabilitas emosional. Dengan demikian, semakin tinggi regulasi emosi santri, semakin kecil peran tambahan dukungan sosial dalam meningkatkan student well-being.

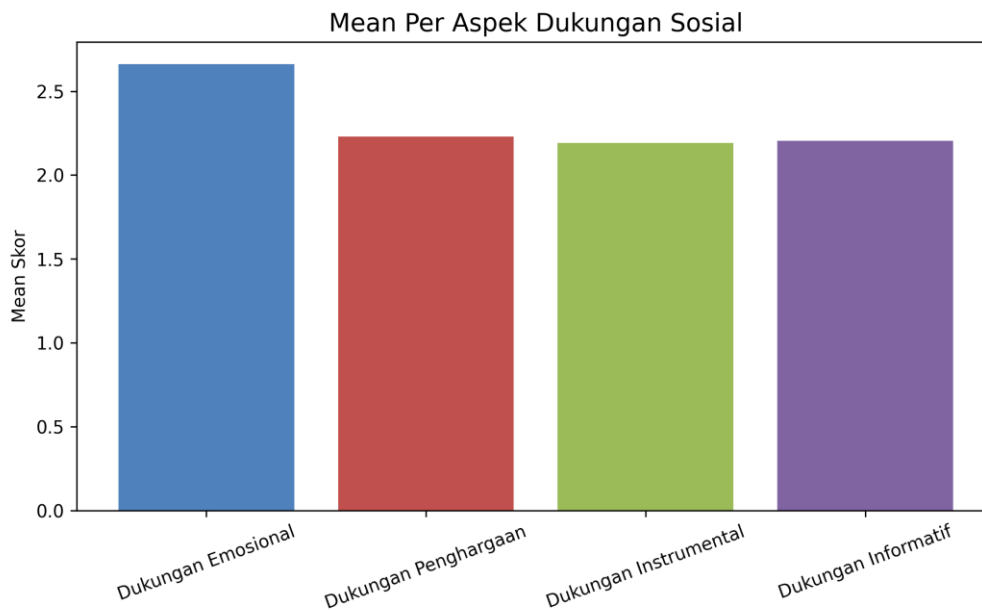
Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi bukan memperkuat, melainkan memperlemah hubungan dukungan sosial terhadap student well-being, karena santri yang mampu mengatur emosinya dengan baik memiliki ketahanan psikologis yang membuat mereka tidak terlalu bergantung pada dukungan eksternal.

8. Alat Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua perangkat utama: *Microsoft Excel* untuk tabulasi dan pemberian skor pada data dan IBM SPSS Statistics untuk uji validitas, reliabilitas, normalitas, multikolinearitas, serta regresi moderasi.

9. Prosedur Analisis Data

Data hasil pengisian skala ditabulasi menggunakan *Excel*. Selanjutnya, SPSS digunakan untuk melakukan perhitungan statistik, termasuk: Uji validitas item, uji reliabilitas, uji



normalitas, uji asumsi regresi, *analisis regresi moderasi* (MRA). Interpretasi hasil dilakukan berdasarkan teori dukungan sosial, regulasi emosi, dan *student well-being* serta dibandingkan dengan temuan penelitian terdahulu.

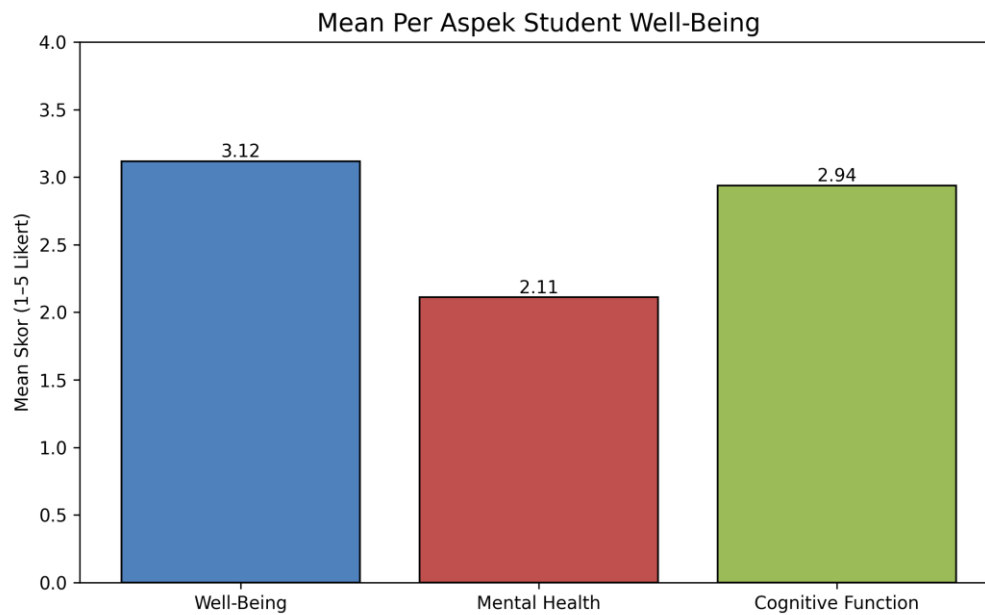
C. ANALISIS TAMBAHAN

1. Strength Weakness Aspek Dukungan Sosial

Analisis aspek dukungan sosial pada santri menunjukkan bahwa dukungan emosional menjadi aspek yang paling kuat dibandingkan aspek lainnya. Santri merasa cukup diperhatikan dan memiliki hubungan emosional yang mendukung aktivitas mereka di pesantren. Sementara itu, tiga aspek lainnya dukungan penghargaan, instrumental, dan informatif masih berada pada kategori sedang. Temuan ini memberikan gambaran bahwa santri membutuhkan lebih banyak dorongan positif, bantuan nyata, serta arahan atau informasi yang lebih terstruktur agar pengalaman dukungan sosial mereka menjadi lebih optimal.

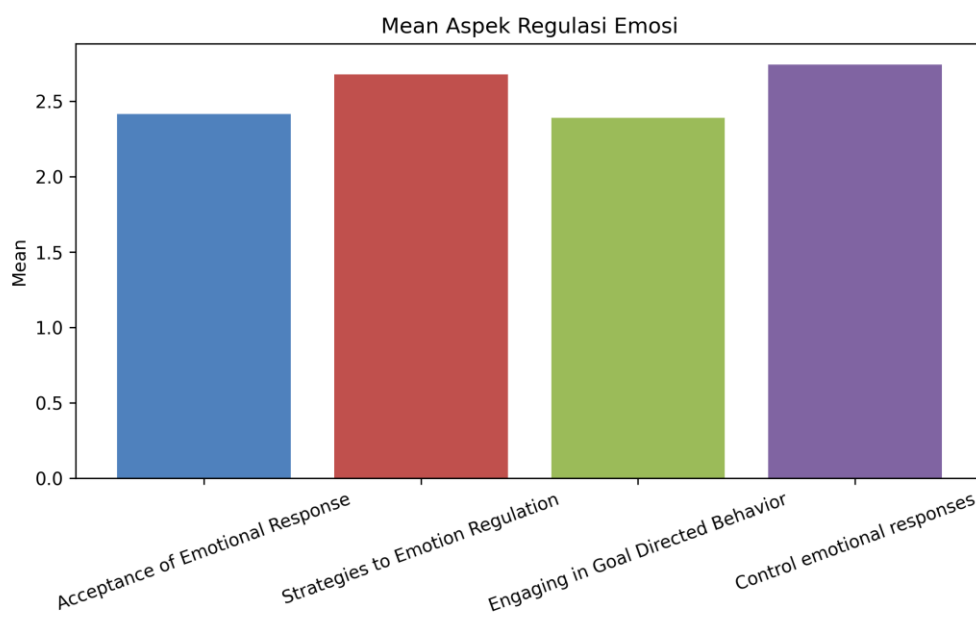
2. Strength Weakness Aspek *Student Well-being*

Grafik berikut menunjukkan gambaran rata-rata skor tiga aspek utama dalam *Student Well-Being*. Aspek *Well-Being* memperoleh skor tertinggi, menunjukkan bahwa santri cenderung mengalami emosi positif dan kenyamanan dalam aktivitas harian. Sebaliknya, aspek *Mental Health* memiliki nilai terendah, menggambarkan bahwa ketahanan pribadi dan stabilitas emosional masih perlu diperkuat. Aspek *Cognitive Function* berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa santri mampu mengelola tuntutan akademik meskipun masih menghadapi beberapa tekanan seperti tekanan belajar.



3. Strength Weakness Aspek Regulasi Emosi

Analisis terhadap aspek kekuatan dan kelemahan regulasi emosi, menunjukkan bahwa seluruh aspek berada pada kategori sedang. Aspek dengan skor tertinggi adalah kontrol respons emosional, yang mengindikasikan bahwa santri cukup mampu mengendalikan emosi ketika



menghadapi situasi yang menekan. Strategi regulasi emosi juga berada pada posisi yang relatif kuat, menunjukkan bahwa santri memiliki keyakinan untuk menemukan solusi serta cara untuk meredakan emosi negatif. Sementara itu, kemampuan menerima respons emosional dan kemampuan menjaga tujuan ketika menghadapi gangguan emosi menunjukkan skor yang masih sedang, sehingga aspek ini dapat menjadi perhatian untuk penguatan lebih lanjut.

D. HASIL ANALISIS KUALITITAF

Focus Group Discussion (FGD) dilakukan dengan teknik purposive sampling, melibatkan 7 santri Pondok Pesantren Sidogiri dengan rentang usia 15–18 tahun dan lama tinggal di pesantren minimal tiga tahun. Kriteria ini dipilih karena para santri dinilai telah memiliki pengalaman yang cukup untuk memberikan informasi yang mendalam terkait student well-being, mental health, serta cognitive functioning dalam konteks kehidupan pesantren. Para peserta berasal dari latar belakang kelas dan kamar berbeda, sehingga memberikan variasi pandangan yang memperkaya data.

1. Prosedur Pelaksanaan FGD

FGD dilaksanakan secara tatap muka di salah satu ruang diskusi pesantren dengan durasi sekitar 45–60 menit. Moderator (peneliti) memulai sesi dengan perkenalan, penjelasan tujuan diskusi, dan pemberian instruksi terkait kerahasiaan serta kebebasan berpendapat. Diskusi dipandu dan disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan panduan pertanyaan yang telah direncanakan sebelumnya, mengacu pada tiga aspek student wellbeing menurut William et al., yaitu: 1) *Wellbeing*, 2) *Mental health* dan 3) *Cognitive Function*.

Sesi FGD direkam menggunakan perangkat audio untuk memastikan tidak ada informasi penting yang terlewat, dan selama proses berlangsung moderator juga membuat catatan lapangan mengenai respons non-verbal dan dinamika kelompok.

2. Hasil Triangulasi Data

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan pandangan dari tiga pihak yang dianggap memahami kondisi santri secara langsung, yaitu guru, pengurus asrama, dan pengurus pondok. Ketiga sumber ini memberikan informasi yang saling melengkapi mengenai aspek student well-being, dukungan sosial, dan regulasi emosi santri Pondok Pesantren Sidogiri.

Pertama, guru menilai bahwa sebagian besar santri telah merasa nyaman tinggal dan belajar di pondok. Fasilitas yang memadai serta lingkungan belajar yang tertata membuat santri relatif stabil secara emosional meskipun memiliki jadwal kegiatan yang padat. Namun demikian, guru mengamati bahwa beberapa santri sulit terbuka mengenai masalah pribadi. Tekanan emosional yang dialami santri umumnya berasal dari tuntutan orang tua agar

berprestasi, bukan dari sistem kegiatan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan ekspektasi keluarga turut memengaruhi kondisi psikologis santri.

Kedua, menurut pengurus asrama, santri yang sudah tinggal lebih dari tiga tahun umumnya memiliki tingkat kenyamanan yang tinggi. Mereka telah beradaptasi dengan ritme kehidupan pesantren dan menjalin relasi sosial yang kuat. Ketidakbetahan biasanya terjadi pada santri baru atau santri yang terpengaruh masalah keluarga dan lingkungan luar, seperti penggunaan gawai atau pengaruh pergaulan bebas. Pengurus juga menyebutkan bahwa semangat santri mengikuti kegiatan pondok banyak dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya maupun pengurus asrama, yang dapat meningkatkan motivasi dan suasana hati.

Ketiga, pengurus pondok menyampaikan bahwa kenyamanan santri berkaitan erat dengan kepatuhan aturan, niat menuntut ilmu, serta keinginan membahagiakan orang tua. Pengurus pondok secara rutin memberikan nasehat dan motivasi agar santri tetap *istiqamah* belajar dan tidak mudah goyah menghadapi tantangan. Selain itu, pondok berupaya menyediakan fasilitas yang memadai agar santri merasa aman, nyaman, dan terarah, sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Secara keseluruhan, triangulasi sumber menunjukkan adanya konsistensi informasi dari ketiga pihak. Guru, pengurus asrama, dan pengurus pondok sama-sama menekankan pentingnya dukungan sosial, suasana pondok yang kondusif, serta kemampuan santri mengelola emosi dalam pembentukan *student well-being*. Temuan ini sekaligus memperkuat hasil kuantitatif dan kualitatif sebelumnya, sehingga memberikan keyakinan bahwa data penelitian valid, reliabel, dan mencerminkan kondisi nyata santri di lingkungan pesantren.

Tabel 16 Triangulasi Sumber Penelitian Student Well-being Santri

SUMBER	TEMUAN UTAMA	ASPEK YANG DITEKANKAN	KETERKAITAN DENGAN HASIL PENELITIAN
GURU	1. Santri merasa nyaman tinggal dan belajar di pondok. 2. Emosi santri relatif stabil meskipun jadwal padat. 3. Tekanan emosional lebih berasal dari tuntutan orang tua. 4. Beberapa santri sulit terbuka	1) <i>Student wellbeing</i> (kenyamanan & adaptasi belajar). 2) Regulasi emosi (kemampuan mengelola tekanan). 3) Dukungan keluarga (pengaruh	Menguatkan hasil kuantitatif bahwa dukungan sosial berpengaruh pada <i>student wellbeing</i> . Pandangan bahwa santri mampu mengelola emosinya mendukung temuan bahwa regulasi emosi

	mengenai masalah pribadi.	harapan orang tua).	signifikan terhadap <i>student wellbeing</i> . Tekanan dari keluarga menjelaskan variasi <i>wellbeing</i> yang tidak hanya dipengaruhi faktor internal pondok.
PENGURUS ASRAMA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Santri lama lebih stabil emosinya & nyaman tinggal di pondok. 2. Santri baru lebih sering mengalami ketidakbetahan. 3. Dukungan teman sebaya sangat memengaruhi semangat dan mood. 4. Masalah emosional santri sering berasal dari faktor luar seperti keluarga atau pergaulan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dukungan sosial (teman sebaya & pengurus). 2) <i>Wellbeing</i> (kenyamanan tinggal & adaptasi). 3) Kesehatan mental (suasana emosional di asrama). 	<p>Sangat mendukung hasil kuantitatif bahwa $X \rightarrow Y$ signifikan: dukungan sosial kuat meningkatkan <i>student wellbeing</i>.</p> <p>Penjelasan pengurus bahwa santri lama, lebih stabil secara emosional mendukung pola statistik bahwa <i>student wellbeing</i> meningkat seiring adaptasi dan jaringan sosial.</p>
PENGURUS PONDOK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesejahteraan santri dipengaruhi niat belajar & ketaatan aturan. 2. Santri menggunakan coping spiritual untuk mengelola stres. 3. Fasilitas pondok menunjang kenyamanan & fokus belajar. <ul style="list-style-type: none"> • Pengurus rutin memberi nasihat & motivasi emosional. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Regulasi emosi (<i>coping spiritual</i>). 2) <i>Student wellbeing</i> (ketenangan, rasa aman). 3) Dukungan struktural pondok (lingkungan kondusif). 	<p>Menguatkan hasil kuantitatif bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap <i>student wellbeing</i>.</p> <p>Penggunaan <i>coping spiritual</i> membantu menjelaskan moderasi negatif: santri yang regulasi emosinya tinggi menjadi lebih mandiri sehingga pengaruh dukungan sosial melemah — konsisten dengan hasil regresi moderasi (XZ).</p>

Triangulasi sumber menunjukkan bahwa semua pihak (guru, pengurus asrama, dan pengurus pondok) memberikan informasi yang konsisten mengenai faktor yang memengaruhi *student well-being* santri. Semua sumber menekankan peran penting dukungan sosial, regulasi emosi, dan lingkungan pesantren dalam membentuk kesejahteraan psikologis santri. Temuan ini mengonfirmasi hasil kuantitatif bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi berpengaruh

signifikan terhadap wellbeing, sekaligus membantu menjelaskan temuan moderasi bahwa regulasi emosi memperlemah hubungan antara dukungan sosial dan wellbeing.

3. Analisis Tematik

Analisis data kualitatif dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik, melalui tahapan:

1. *Open coding* (kode awal): Mengidentifikasi kata atau ide penting dalam jawaban peserta.
2. *Axial coding* (kategori): Mengelompokkan kode yang sejenis menjadi kategori makna.
3. *Selective coding* (tema): Menentukan tema utama yang merepresentasikan fenomena *student wellbeing*.

Dari proses analisis diperoleh tiga dimensi besar dan sembilan tema utama, yaitu:

a) Dimensi 1: *Wellbeing*

Tema 1: Rasa Nyaman dan Kebahagiaan Hidup di Pesantren

Interpretasi: Ungkapan santri mengenai kenyamanan hidup di pesantren mencerminkan terbentuknya *sense of belonging* yang kuat. Relasi sosial yang positif, suasana kebersamaan, dan dukungan teman sebaya memungkinkan santri merasa diterima dan aman secara emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek sosial pesantren merupakan faktor pelindung (*protective factor*) yang memperkuat kesejahteraan emosional. Ketika santri merasa bahwa lingkungan sekitar mendukung dan memahami mereka, kesejahteraan mereka meningkat secara signifikan.

Tema 2: Rasa Syukur dan Kepuasan Hidup

Interpretasi: Rasa syukur yang diungkapkan santri menjadi indikator adanya kemampuan memaknai pengalaman secara positif. Dukungan orang tua, pemenuhan kebutuhan dasar, dan kesempatan untuk fokus belajar dipersepsi sebagai bentuk karunia, sehingga memperkuat stabilitas emosional. Syukur berperan sebagai mekanisme psikologis yang meningkatkan ketahanan (*resilience*) dan memperbaiki penilaian subjektif terhadap pengalaman hidup. Tema ini menunjukkan bahwa kesejahteraan santri tidak hanya didasarkan pada kondisi eksternal, tetapi juga cara mereka memaknai pengalaman tersebut.

Tema 3: Perkembangan Diri dan Kedewasaan

Interpretasi: Pesantren menjadi ruang pembentukan karakter yang kuat. Pengalaman disiplin, interaksi sosial, dan pembinaan agama mendorong santri untuk belajar membedakan perilaku baik buruk serta membentuk identitas moral mereka. Tema ini menunjukkan bahwa *well-being* juga terkait dengan perkembangan diri (*personal growth*), yaitu kemampuan mengenali perubahan positif dalam diri sendiri. Kesejahteraan meningkat ketika santri melihat bahwa mereka berkembang menjadi pribadi yang lebih matang dan bertanggung jawab

Tabel 17 DIMENSI 1: WELL-BEING (Emosional & Sosial)

Tema	Kategori / Kode Data	Kutipan FGD	Interpretasi Tematik (Makna)
1. Rasa Nyaman dan Kebahagiaan Hidup di Pesantren	Nyaman, banyak teman, suasana positif	“Enak jadi santri, banyak teman dan kadang teman-teman memberikan arahan yang baik.”	Lingkungan sosial yang suportif menciptakan rasa aman dan keterhubungan (<i>sense of belonging</i>), meningkatkan kesejahteraan emosional santri.
2. Rasa Syukur dan Kepuasan Hidup	Syukur, dukungan keluarga, pemenuhan kebutuhan	“Bersyukur di pesantren, orang tua kirim uang tiap bulan, jadi tinggal fokus ngaji.”	Sikap syukur dan dukungan orang tua memperkuat stabilitas emosional dan kepuasan terhadap kehidupan pesantren.
3. Perkembangan Diri dan Kedewasaan	Perubahan perilaku, kedewasaan moral	“Dulu nakal, sekarang sudah tahu mana yang baik mana yang tidak.”	Pesantren menjadi ruang pembentukan karakter, menumbuhkan pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>) sebagai bagian dari well-being.

b) Dimensi 2: Mental Health

Tema 4: Pengelolaan Stres dalam Kehidupan Pesantren

Interpretasi: Santri mengakui adanya stres akibat rutinitas padat, namun mereka mampu menafsirkan stres tersebut sebagai hal yang wajar dan dapat dihadapi. Ini menunjukkan kemampuan coping adaptif. Proses menerima tekanan dan “menjalani apa adanya” mencerminkan ketahanan psikologis yang terbentuk melalui pola kehidupan komunal. Tema ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan bukan berarti ketiadaan stres, tetapi kemampuan mengelola stres secara efektif.

Tema 5: Regulasi Emosi Berbasis Spiritual

Interpretasi: Santri menggunakan pendekatan religius seperti mengingat orang tua, membaca kitab, mendatangi pesarean untuk menenangkan diri. Spiritualitas menjadi bagian integral dalam proses pengaturan emosi. Mekanisme ini tidak hanya meredakan tekanan psikologis, tetapi juga memberikan arah dan makna (*meaning-making*) bagi pengalaman emosi mereka. Tema ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas mental santri di lingkungan pesantren.

Tema 6: Dukungan Sosial sebagai Penopang Kesehatan Mental

Interpretasi: Teman sebaya dan ustadz berperan sebagai sumber kenyamanan emosional dan ruang untuk bercerita. Nasihat dari rekan sebaya dan pendamping pesantren membantu santri mengatasi perasaan tertekan atau bingung. Tema ini menegaskan bahwa kesehatan mental santri sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal mereka. Kehadiran dukungan sosial memberikan rasa aman, mengurangi beban psikologis, dan memperkuat kesejahteraan mental.

Tabel 18 Interpretasi Tematik (Makna)

Tema	Kategori / Kode Data	Kutipan FGD	Interpretasi Tematik (Makna)
4. Pengelolaan Stres dalam Kehidupan Pesantren	Stres belajar, adaptasi	“Kadang stres, kadang tidak, yang penting dijalani saja.”	Santri mampu menilai stres sebagai hal wajar dan dapat dikelola, menunjukkan kemampuan coping adaptif.
5. Regulasi Emosi Berbasis Spiritual	Coping religius, ketenangan batin	“Kalau pikiran sumpek, saya ingat orang tua dan ngaji di pesarean.”	Spiritualitas berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang efektif, memperkuat ketahanan psikologis.
6. Dukungan Sosial sebagai Penopang Kesehatan Mental	Nasihat teman, dukungan ustadz	“Teman kadang jadi penasehat kalau pikiran lagi sumpek.”	Dukungan sosial menjadi faktor pelindung yang membantu santri mengatasi tekanan psikologis.

c) Dimensi 3: Cognitive Function

Tema 7: Motivasi Belajar dan Upaya Memperbaiki Diri

Interpretasi: Santri menunjukkan kesadaran diri terkait prestasi akademik. Ketika nilai kurang memuaskan, mereka terdorong untuk memperbaikinya. Hal ini mencerminkan fungsi kognitif yang sehat adanya kemampuan evaluatif dan motivasi intrinsik untuk berkembang. Tema ini menegaskan bahwa kesejahteraan memengaruhi semangat belajar santri dan mendorong mereka untuk memperbaiki performa akademik

Tema 8: Pengaruh Mood terhadap Konsentrasi Belajar

Interpretasi: Santri menyadari bahwa kondisi emosional sangat memengaruhi daya fokus mereka. Ketika suasana hati buruk, konsentrasi mudah terganggu. Hal ini memperlihatkan hubungan erat antara kesejahteraan emosional dan fungsi kognitif. Tema ini menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan *student well-being* juga berpotensi meningkatkan kualitas belajar.

Tema 9: Peran Orang Tua dan Pengajar dalam Fungsi Kognitif

Interpretasi: Dukungan orang tua dan guru memberikan dorongan yang signifikan dalam menjaga motivasi belajar santri. Ketika mendapatkan perhatian, nasihat, atau motivasi dari figur otoritas, santri merasa lebih percaya diri dan mampu menjaga fokus belajar. Tema ini menunjukkan bahwa fungsi kognitif santri tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh hubungan sosial dan dukungan moral dari lingkungan.

Tabel 4.13

<i>Tema</i>	<i>Kategori / Kode Data</i>	<i>Kutipan FGD</i>	<i>Interpretasi Tematik (Makna)</i>
7. Motivasi Belajar dan Upaya Memperbaiki Diri	Perbaikan nilai, motivasi akademik	“Kalau nilai merah, pasti ada niat buat memperbaiki.”	Santri memiliki evaluasi diri positif dan motivasi intrinsik untuk meningkatkan prestasi akademik.
8. Pengaruh Mood terhadap Konsentrasi Belajar	Mood, fokus, emosi → konsentrasi	“Konsentrasi tergantung suasana hati.”	Emosi memengaruhi fungsi kognitif; kesejahteraan emosional berperan penting dalam kualitas belajar.
9. Peran Orang Tua dan Guru dalam Fungsi Kognitif	Motivasi eksternal, dukungan belajar	“Motivasi dari orang tua dan guru membuat saya lebih semangat.”	Dukungan orang tua dan guru memperkuat fokus, motivasi, dan fungsi kognitif santri.

4. Interpretasi Tematik Secara Keseluruhan

Secara keseluruhan, temuan kualitatif menunjukkan bahwa kesejahteraan santri di pesantren terbentuk melalui interaksi antara:

1. Pengalaman emosional yang positif
2. Kemampuan regulasi emosi

3. Kualitas hubungan sosial
4. Pengaruh spiritualitas
5. Motivasi akademik dan fungsi kognitif

Ketiga dimensi ini tidak berdiri sendiri, tetapi saling berhubungan dan memberikan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana santri membangun *well-being* di lingkungan pesantren.

5. Penjelasan Aspek Student Well-Being yang Tinggi dan Aspek yang Rendah

a. Aspek Student Well-Being yang Relatif Tinggi (Student Stressor)

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa aspek student stressor memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan aspek student well-being lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa santri relatif mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tekanan di lingkungan pesantren.

Hasil FGD menunjukkan bahwa santri menyadari aktivitas pesantren yang padat, aturan yang ketat, serta keterbatasan fasilitas pribadi. Namun, kondisi tersebut tidak dipersepsikan sebagai beban yang berat, melainkan sebagai bagian dari proses kehidupan pesantren yang harus dijalani. Santri memaknai tekanan sebagai sesuatu yang wajar dan memilih untuk menjalani aktivitas pesantren tanpa menganggapnya sebagai beban psikologis yang berat.

Selain itu, santri memiliki mekanisme coping religius dan sosial, seperti mengingat orang tua, mengaji di pesarean para kiai, serta mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan ustadz. Mekanisme ini membantu santri dalam mengelola stres secara adaptif. Hasil triangulasi dengan guru, pengurus asrama, dan pengurus pesantren menunjukkan bahwa santri yang telah mondok lebih dari tiga tahun umumnya telah beradaptasi dengan baik. Tekanan santri lebih sering bersumber dari faktor eksternal, seperti tuntutan orang tua, dibandingkan dari aktivitas pesantren itu sendiri.

Tingginya aspek student stressor dalam penelitian ini menunjukkan bahwa santri memiliki kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis yang relatif baik dalam menghadapi tuntutan kehidupan pesantren. Secara teoretis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui beberapa pendekatan psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres tidak semata-mata ditentukan oleh beratnya tuntutan lingkungan, melainkan oleh proses appraisal individu terhadap situasi tersebut. Individu yang mampu memaknai tuntutan sebagai sesuatu yang dapat dihadapi cenderung menunjukkan respons adaptif terhadap stres. Dalam konteks pesantren, santri memaknai aktivitas padat, aturan ketat, dan keterbatasan fasilitas

sebagai bagian dari proses pendidikan dan pembentukan diri, sehingga tekanan yang dialami tidak berkembang menjadi stres maladaptif.

Selain itu, teori coping religius yang dikemukakan oleh Pargament (1997) menjelaskan bahwa individu yang menggunakan pendekatan religius dalam menghadapi masalah cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik. Praktik keagamaan seperti berdoa, mengaji, dan mengingat figur spiritual memberikan makna positif terhadap pengalaman sulit. Hal ini selaras dengan temuan penelitian bahwa santri menggunakan pendekatan religius untuk mengelola tekanan emosional dan akademik.

b. Aspek Student Well-Being yang Relatif Rendah (Mental Health / Positive Personality)

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa aspek mental health (positive personality) memiliki nilai rata-rata terendah. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan kepercayaan diri dan evaluasi diri positif santri belum berkembang secara optimal.

Hasil FGD menunjukkan bahwa santri cenderung mengelola emosi dengan cara menahan dan menenangkan diri, bukan dengan mengekspresikan atau merefleksikan emosi secara mendalam. Pendekatan ini efektif menjaga stabilitas emosi, namun kurang mendukung pengembangan kepribadian positif. Triangulasi menunjukkan bahwa lingkungan pesantren lebih menekankan kedisiplinan, kepatuhan, dan ketahanan mental dibandingkan penguatan individu secara personal. Akibatnya, ruang untuk pengembangan identitas diri dan kepercayaan diri santri masih terbatas.

Rendahnya aspek mental health (positive personality) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa santri belum sepenuhnya mengembangkan kepercayaan diri, evaluasi diri positif, dan ekspresi diri yang optimal, meskipun mereka mampu beradaptasi dengan baik terhadap tuntutan kehidupan pesantren. Secara teoretis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui beberapa pendekatan psikologi kesejahteraan dan psikologi perkembangan.

Menurut Complete State Model of Mental Health yang dikemukakan oleh Keyes (2005), kesehatan mental tidak hanya diukur dari ketiadaan stres atau gangguan psikologis, tetapi juga dari keberadaan emosi positif, makna hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu dapat berfungsi secara sosial dan emosional, namun tetap berada pada kondisi languishing apabila aspek-aspek kesejahteraan positif tidak berkembang. Dalam konteks pesantren, santri mampu menjalankan aktivitas dan peran dengan baik, tetapi belum sepenuhnya mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Selain itu, Dual-Factor Model of Mental Health yang dikembangkan oleh Greenspoon dan Saklofske (2001) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dan masalah psikologis

merupakan dua dimensi yang berbeda. Dengan demikian, individu dapat menunjukkan kemampuan adaptasi dan ketahanan yang baik, namun tetap memiliki tingkat kesejahteraan positif yang rendah. Model ini menjelaskan mengapa santri dalam penelitian ini mampu bertahan menghadapi tekanan, tetapi masih memiliki skor rendah pada aspek mental health dan kepribadian positif.

E. INTEGRASI HASIL KUANTITATIF DAN KUALITATIF (MIXED METHOD EMBEDDED)

Bagian ini bertujuan menggabungkan temuan kuantitatif (hasil regresi dan uji hipotesis) dengan temuan kualitatif (hasil FGD), sehingga diperoleh pemahaman yang lebih kaya dan kontekstual mengenai **student well-being** santri.

Tabel 19 Integrasi Hasil Kuantitatif dan Kualitatif

Aspek	Hasil Kuantitatif	Hasil Kualitatif (FGD)	Interpretasi Gabungan
Pengaruh Dukungan Sosial → <i>Student Wellbeing</i> (H1)	Dukungan sosial berpengaruh positif signifikan terhadap <i>wellbeing</i> (B = 0.386; p < 0.05)	Santri merasa nyaman, memiliki banyak teman, dan mendapatkan dukungan emosional dan arahan dari pengurus serta teman sebaya	Data saling menguatkan. <i>Wellbeing</i> santri meningkat karena hubungan sosial yang positif memberikan rasa aman, nyaman, dan diterima dalam lingkungan pesantren.
Pengaruh Regulasi Emosi → <i>Student Wellbeing</i> (H2)	Regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap <i>wellbeing</i> (B = 0.299; p < 0.05)	Santri mengelola stres melalui pendekatan spiritual (mengingat orang tua, ngaji di pesarean), serta menenangkan diri ketika emosi meningkat	Data konsisten. Regulasi emosi yang baik memudahkan santri menjaga stabilitas psikologis, sehingga <i>wellbeing</i> meningkat.
Moderasi Regulasi Emosi (XZ) terhadap Pengaruh Dukungan Sosial → <i>Wellbeing</i> (H3)	Interaksi XZ signifikan dan negatif (B = -0.395; p < 0.05) → Regulasi emosi memperlemah pengaruh dukungan sosial	Santri dengan regulasi emosi tinggi cenderung mandiri, tidak terlalu bergantung pada dukungan sosial; sebaliknya yang emosinya labil sangat membutuhkan dukungan teman/lingkungan	Data kualitatif menjelaskan hasil statistik. Santri yang mampu mengatur emosinya merasa cukup kuat secara internal, sehingga efek dukungan sosial menjadi lebih kecil. Pada santri dengan regulasi emosi rendah, dukungan sosial justru sangat menentukan <i>wellbeing</i> mereka.

Integrasi antara data kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa kedua jenis data saling mendukung dan memperkaya pemahaman mengenai student well-being santri. Hasil kuantitatif menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap wellbeing. Temuan ini diperkuat oleh hasil FGD yang menunjukkan bahwa santri merasakan kenyamanan hidup di pesantren karena adanya hubungan yang harmonis dengan teman sebaya, serta adanya nasihat dan pendampingan dari pengurus. Dengan demikian, data kualitatif mengonfirmasi bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam meningkatkan wellbeing.

Regulasi emosi juga ditemukan berpengaruh signifikan terhadap wellbeing. Data FGD memperlihatkan bahwa santri mampu mengelola emosi menggunakan strategi spiritual seperti membaca Al-Qur'an, mengingat orang tua, dan mendatangi area yang menenangkan seperti pesarean. Strategi coping religius ini memperkuat kemampuan santri menjaga kesehatan mental dan stabilitas emosional. Hal ini selaras dengan hasil regresi yang menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan prediktor penting wellbeing.

Selanjutnya, interaksi antara dukungan sosial dan regulasi emosi menunjukkan hasil moderasi negatif. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi santri, semakin lemah pengaruh dukungan sosial terhadap wellbeing. Hasil kualitatif mendukung temuan ini, di mana santri yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mandiri dan tidak bergantung pada teman atau pengurus untuk merasa nyaman. Sebaliknya, santri dengan regulasi emosi rendah sangat membutuhkan dukungan sosial agar *wellbeing* mereka tetap stabil. Dengan demikian, data kualitatif memberikan penjelasan mendalam mengenai mengapa regulasi emosi justru memperlemah hubungan antara dukungan sosial dan wellbeing.

Secara keseluruhan, integrasi data menunjukkan bahwa *wellbeing* pada santri dipengaruhi oleh perpaduan faktor eksternal (dukungan sosial) dan faktor internal (regulasi emosi), dan keduanya saling melengkapi dalam memberikan gambaran utuh mengenai kesejahteraan psikologis santri di lingkungan pesantren.

F. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki peran penting dalam meningkatkan *student well-being* santri di lingkungan pesantren. Selain itu, temuan mengenai moderasi regulasi emosi memberikan gambaran yang lebih dalam mengenai hubungan antara faktor internal dan eksternal dalam membentuk kesejahteraan psikologis santri. Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif, pembahasan ini

mengintegrasikan hasil analisis kuantitatif, temuan kualitatif dari FGD, teori-teori relevan, serta penelitian terdahulu.

1. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Student Well-being*

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *student well-being*. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa dukungan sosial merupakan salah satu prediktor utama kesejahteraan individu, karena individu yang merasa diperhatikan, dihargai, dan didukung cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup.

Hasil kualitatif dari FGD turut memperkuat temuan ini. Para santri menyatakan bahwa keberadaan teman sebaya dan pengurus sangat membantu menciptakan rasa nyaman, aman, dan diterima dalam lingkungan pesantren. Santri merasa bahagia karena memiliki banyak teman, mendapatkan arahan dari ustadz, serta merasa diperhatikan oleh orang tua dan pengurus. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam konteks pesantren tidak hanya berbentuk bantuan instrumental, tetapi juga bantuan emosional yang meningkatkan stabilitas psikologis.

Temuan ini konsisten dengan teori *student well-being* menurut William et al. yang menekankan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu aspek kunci kesejahteraan siswa. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan kebahagiaan, motivasi, dan penyesuaian diri pada siswa.

2. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Student Well-being*

Hasil regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *wellbeing*. Artinya, santri yang mampu mengelola emosi, termasuk stres, kecemasan, dan tekanan belajar, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Hasil FGD memberikan konteks yang sangat kuat untuk mendukung temuan ini. Santri mengungkapkan strategi regulasi emosi yang beragam, terutama strategi spiritual seperti membaca Al-Qur'an, mengingat orang tua, mendatangi pesarean, dan menenangkan diri ketika pikiran terasa berat. Strategi coping religius ini terbukti membantu santri mengendalikan emosi negatif dan menjaga mood tetap stabil.

Temuan ini sesuai dengan teori Gross tentang regulasi emosi yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Dalam konteks pesantren, regulasi emosi banyak dipengaruhi oleh nilai spiritual, sehingga memberikan efek positif yang lebih kuat terhadap *student well-being*.

3. Moderasi Regulasi Emosi terhadap Hubungan Dukngan Sosial dan *Student Well-being*

Temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa regulasi emosi berperan sebagai moderator negatif. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seorang santri, semakin lemah pengaruh dukungan sosial terhadap *student wellbeing*.

Meskipun sekilas tampak kontradiktif, hasil ini justru logis ketika dilihat dari konteks kualitatif. Berdasarkan FGD, santri dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mandiri secara psikologis dan tidak terlalu bergantung pada bantuan sosial dari teman atau pengurus. Mereka sudah memiliki mekanisme internal yang kuat untuk mengatasi masalah emosional sehingga dukungan sosial tidak lagi menjadi faktor utama yang menentukan *student wellbeing* mereka.

Sebaliknya, santri dengan regulasi emosi rendah menunjukkan ketergantungan yang tinggi pada dukungan sosial untuk menjaga stabilitas emosional dan kesejahteraan. Karena itu, pada kelompok ini, dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *student wellbeing*.

Hal ini memperjelas mengapa efek interaksi XZ (dukungan sosial-regulasi emosi) menunjukkan arah negatif. Hasil ini juga konsisten dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara faktor sosial dan psikologis, tergantung konteksnya.

4. Sintesis Temuan Kuantitatif dan Kualitatif

Penggabungan kedua jenis data menunjukkan bahwa:

- 1) Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang penting dalam membangun kesejahteraan santri.
- 2) Regulasi emosi adalah faktor internal yang menentukan stabilitas emosi dan kemampuan menghadapi tekanan.
- 3) Keduanya berinteraksi secara kompleks, di mana regulasi emosi yang tinggi membuat santri lebih mandiri sehingga tidak terlalu bergantung pada dukungan sosial.
- 4) Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah membuat dukungan sosial menjadi penyangga utama *student wellbeing*.

Integrasi temuan ini memberikan gambaran yang lebih utuh tentang proses terbentuknya *student wellbeing* dalam konteks kehidupan pesantren.

5. Kesesuaian dengan Teori dan Penelitian Terdahulu

Temuan ini sejalan dengan:

- a) Teori Student Wellbeing (William et al.)
 - b) Teori dukungan sosial (Cohen & Wills)
 - c) Teori regulasi emosi (Gross)
 - d) Penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial meningkatkan kesejahteraan siswa
 - e) Penelitian yang menekankan peran regulasi emosi sebagai prediktor kesehatan mental
- Moderasi negatif yang ditemukan juga sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi tinggi memiliki kemandirian psikologis yang mengurangi ketergantungan pada dukungan eksternal.

6. Implikasi Temuan Penelitian

Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Pesantren perlu memperkuat lingkungan sosial yang suportif
- 2) Program pembinaan harus mencakup pelatihan regulasi emosi
- 3) Kesejahteraan santri dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor internal dan eksternal

BAB V

KESIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari statistik Kuantitatif diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat dukungan sosial santri secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Analisis per aspek menunjukkan bahwa dukungan emosional merupakan dimensi yang paling menonjol dan menjadi kekuatan utama yang dirasakan santri, terutama dalam bentuk perhatian, kenyamanan, dan hubungan positif dengan teman sebaya. Sebaliknya, aspek dukungan penghargaan, instrumental, dan informatif berada pada kategori yang lebih rendah sehingga menjadi area yang memerlukan perhatian lebih dalam pembinaan santri.

2. Regulasi emosi santri juga berada pada kategori sedang. Dimensi yang paling kuat adalah kontrol emosi, menunjukkan kemampuan santri dalam menahan impuls dan menjaga ketenangan dalam situasi menekan. Namun demikian, aspek penerimaan terhadap respons emosional negatif merupakan aspek terlemah, yang menggambarkan bahwa sebagian santri masih kesulitan menerima dan memahami emosi negatif yang muncul dalam kehidupan pesantren.

3. Tingkat *student well-being* santri berada pada kategori sedang, menandakan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis santri cukup baik secara umum meskipun belum optimal. Beberapa santri menunjukkan keseimbangan emosional, hubungan sosial yang baik, serta semangat belajar yang stabil, namun sebagian lainnya masih mengalami tekanan akademik maupun dinamika emosi tertentu.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, temuan kualitatif melalui Focus Group Discussion (FGD), serta integrasi melalui pendekatan *Mixed Method Embedded Design*, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial Berpengaruh Positif dan Signifikan terhadap Student Well-being Santri

Santri yang merasa mendapatkan perhatian, bantuan, dan dukungan baik dari teman sebaya, pengurus, maupun keluarga menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Hasil FGD menunjukkan bahwa hubungan sosial yang harmonis menciptakan rasa nyaman, aman, dan diterima, yang merupakan komponen utama dalam *student well-being*.

1. Regulasi Emosi Berpengaruh Signifikan terhadap *Student Well-Being*

Kemampuan santri dalam mengelola emosi melalui strategi spiritual, refleksi diri, dan upaya menenangkan diri berkontribusi pada stabilitas psikologis. Strategi coping religius yang dominan pada lingkungan pesantren memperkuat kesejahteraan mental santri.

2. Regulasi Emosi Memoderasi Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Student Well-being* Secara Negatif

Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seorang santri, semakin lemah pengaruh dukungan sosial terhadap *student well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa santri dengan regulasi emosi tinggi cenderung lebih mandiri secara psikologis dan tidak terlalu bergantung pada dukungan eksternal. Sebaliknya, pada santri dengan regulasi emosi rendah, dukungan sosial menjadi faktor yang sangat menentukan tingkat kesejahteraan mereka.

3. Hasil Kualitatif Mendukung Sekaligus Menjelaskan Temuan Kuantitatif

FGD menegaskan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi merupakan dua faktor penting bagi kesejahteraan santri. Santri yang memiliki dukungan sosial kuat dan strategi regulasi emosi efektif menunjukkan kondisi mental yang lebih stabil, motivasi belajar yang lebih tinggi, serta rasa nyaman dalam kehidupan pesantren.

4. *Student Well-being* Santri Terbentuk Melalui Perpaduan Faktor Internal dan Eksternal.

Faktor eksternal berupa dukungan sosial dan faktor internal berupa regulasi emosi saling melengkapi dalam membentuk kesejahteraan psikologis santri. Integrasi data Mixed Method memberikan gambaran komprehensif tentang dinamika kesejahteraan santri di pesantren.

B. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. **Jumlah sampel relatif terbatas**, sehingga generalisasi temuan ke populasi santri pesantren secara luas perlu dilakukan dengan hati-hati.

2. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala *self-report* sehingga rentan terhadap bias subjektif, seperti bias keinginan sosial (*social desirability bias*).
3. Proses FGD hanya melibatkan 7 peserta, meskipun sudah *representatif*, namun belum dapat menggambarkan keseluruhan dinamika regulasi emosi dan *student well-being* santri di berbagai asrama/kondisi.
4. Data kualitatif yang digunakan berupa ringkasan hasil FGD, sehingga kedalaman narasi kemungkinan terbatas dibandingkan transkrip utuh.
5. Penelitian belum mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap *student wellbeing*, seperti kondisi keluarga, beban akademik, dan karakteristik pribadi tertentu.

C. SARAN

a. Bagi Pihak Pesantren

- 1) Perlu memperkuat program pembinaan sosial dan interaksi positif antara santri, terutama bagi santri baru atau santri dengan regulasi emosi rendah
- 2) Menyelenggarakan pelatihan regulasi emosi atau *emotional management* berbasis nilai spiritual sebagai upaya peningkatan kesehatan mental santri
- 3) Mengoptimalkan layanan konseling atau Bimbingan Konseling (BK) pesantren sebagai ruang aman bagi santri untuk berbagi masalah dan menerima dukungan.

b. Bagi Pengajar dan Pembina

- 1) Mendorong komunikasi dua arah dengan santri untuk meningkatkan kedekatan emosional dan menciptakan rasa aman.
- 2) Mengidentifikasi santri yang menunjukkan kesulitan regulasi emosi untuk diberikan pendampingan yang lebih intensif.
- 3) Memberikan motivasi akademik dan dukungan moral yang seimbang agar santri lebih tenang dan fokus dalam belajar.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Disarankan memperluas jumlah sampel dan lokasi penelitian untuk meningkatkan generalisasi temuan.

- 2) Menggunakan metode longitudinal untuk melihat perubahan wellbeing dalam jangka waktu tertentu.
- 3) Menggabungkan wawancara mendalam atau observasi langsung untuk memperkaya temuan kualitatif.
- 4) Mengontrol variabel-variabel lain seperti coping stress, *self-efficacy*, atau karakter religiusitas yang mungkin berperan dalam membentuk *student well-being*.

d. Bagi Santri

- 1) Penting untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi sebagai modal penting menghadapi dinamika kehidupan pesantren.
- 2) Menjaga hubungan sosial yang positif dengan teman dan pengurus sebagai sumber dukungan yang sehat.
- 3) Mengelola stres dengan cara yang adaptif, terutama melalui pendekatan spiritual yang telah terbukti efektif dalam konteks pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert Bandura, "Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control," *W.H Freeman and Company New York*, 1997.
- Amelia Aldao, Susan Nolen-Hoeksema, and Susanne Schweizer, "Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review," *Clinical Psychology Review* 30, no. 2 (2010): 217–237, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anlanusa, Lidia (2023) GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI DI PONDOK PESANTREN. Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/18716/>
- Aulia Annisa, "Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak," *TIN: Terapan Informatika Nusantara* 4, no. 3 (2023): 198–202, <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>.
- Adelina Murti Syafiina and Faqih Purnomosidi, "Sosialisasi Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Surakarta," *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri* 3, no. 1 (2025): 61–67, <https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i1.1043>.
- Alicia Mitchell, 1 Chloe L. Johnson, 2 Emily Schroeder, 2 G Wei Ng.
- Ana Pujianti Harahap et al., "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Literatur" 33, no. 1 (2024): 40–45.
- Abang Harpan, "Peran Religiusitas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi* 3, no. 1 (2021): 1–18, <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>.
- Brannen, J. (2017). *Memadu Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* (I. Safe'i(ed.);VII). Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Samarinda.
- Burhanuddin Az- Zarnuji et al., "KONSEP PENDIDIKAN KARAKTER PERSPEKTIF SYEKH" 1, no. 2 (2021): 1–11.
- Bunga Derima Putri et al., "Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Studen Well-Being Pada Siswa SMA Di Kota Padang," *Jurnal Psibemetika* 15, no. 2 (2022): 102–9, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3638>.
- Cut Sofia, "HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN DARUSSA' ADAH TEUPIN RAYA KABUPATEN PIDIE," *Skripsi* 09 (2022), [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/25711/1/Sofia Hanin, 180901045, PSI, PSI, 082297100226.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/25711/1/Sofia%20Hanin,%20180901045,%20PSI,%20PSI,%20082297100226.pdf).
- Camila Florencia Cremades et al., "Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review," *Interacciones* 8 (2022): e237, <https://doi.org/10.24016/2022.v8.237>.
- Cohen et al., "Chronic Stress, Glucocorticoid Receptor Resistance, Inflammation, and Disease Risk."

- C.E. Cutrona and D. Russell, "The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress.," *Advances in Personal Relationships*, no. January 1983 (1987): 37–67.
- Corey L.M. Keyes, "Mental Health in Adolescence: Is America's Youth Flourishing?," *American Journal of Orthopsychiatry* 76, no. 3 (2006): 395–402, <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>.
- Claire G. La Fleur and Timothy A. Salthouse, "Which Aspects of Social Support Are Associated with Which Cognitive Abilities for Which People?," *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences* 72, no. 6 (2017): 1006–16, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv119>.
- Cessna Nada Salsabila and Yulia Fitriani, "Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa SMP," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 9, no. 2 (2023): 144, <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.11604>.
- Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–27, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Dimas&In, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Penghafal Al-Qur'an Pekanbaru," *Indonesian Research Journal on Education* 04 (2024), <file:///C:/Users/acer/Downloads/Vol+4+No+3+-+Dimas+Ashari+Septa+Aden.pdf>.
- Dian,"*Jurnal Ilmiah and Ilmu Kesehatan*," "ISSN 2089-4503 (Cetak) 424" 8, no. 3 (2020): 424–34.
- Ditta Febrieta, *KONSEP DAN MODEL STUDENT WELLBEING PADA PELAJAR INDONESIA*. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/567194-konsep-dan-model-student-wellbeing-pada-a036db3e.pdf>.
- Daniel D P Goleman, "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement," *Bantam Books*, 2003, 2003, 352, [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkpozje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=773626](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkpozje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=773626).
- Edward L. Deci and Richard M. Ryan, "Kk Verildi Dışsal Ing Kaynak," *Psychological Inquiry* 11, no. 4 (2000): 227–68, <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>.
- Edward P. Sarafino and Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, ed. Robert Johnston Christopher Johnson, Seventh Ed (United States of America, 2011), [https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed.pdf](https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health%20Psychology%20Biopsychosocial%20Interactions-%20Sarafino-%20E.P.%207ed.pdf).
- Field, Andy. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 4th ed. London: SAGE Publications, 2013. [http://repo.darmajaya.ac.id/5678/1/Discovering%20Statistics%20Using%20IBM%20SPSS%20Statistics%20\(%20PDFDrive%20\).pdf](http://repo.darmajaya.ac.id/5678/1/Discovering%20Statistics%20Using%20IBM%20SPSS%20Statistics%20(%20PDFDrive%20).pdf)
- Fathana Gina and and Yulia Fitriani, "MODUL PELATIHAN Regulasi Emosi Untuk Remaja," in *Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*, ed. Eri Setiawan, Cetakan pe (Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga, 2023).

- Fabian Schunk et al., “Associations Between Emotion Regulation and Life Satisfaction Among University Students From Germany, Hong Kong, and Japan: The Mediating Role of Social Support,” *Frontiers in Psychology* 12, no. October (2021): 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745888>.
- Farah Aulia et al., “Student Well-Being: A Systematic Literature Review,” *Buletin Psikologi* 28, no. 1 (2020): 1, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.42979>.
- Faizatul, “PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA-SISWI SMA NEGERI 2 BAE KUDUS,” *Skripsi FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG* 17 Juli (2023), https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24847/1/Skripsi_1807016037_FaizatulMuna_Lengkap.pdf.
- Gary M. Williams et al., “The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ),” *Psychology* 08, no. 11 (2017): 1748–61, <https://doi.org/10.4236/psych.2017.811115>.
- Greenespoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81–108. <https://psycnet.apa.org/record/2001-09351-006>.
- Hasanah, M. (2024). PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 75–81. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7289>
- Hair, Joseph F., William C. Black, Barry J. Babin, and Rolph E. Anderson. *Multivariate Data Analysis*. 7th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson, 2010. https://eli.johogo.com/Class/CCU/SEM/_Multivariate%20Data%20Analysis_Hair.pdf
- Huppert, Felicia A., and Timothy C. So. “Flourishing Across Europe.” *Social Indicators Research* 110, no. 3 (2013): 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Hogg, Robert V., and Allen T. Craig. *Introduction to Mathematical Statistics*. 5th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1995. <https://minerva.it.manchester.ac.uk/~saralees/statbook2.pdf>
- Ibnu Miskawaih, *MENUJU KESEMPURNAAN AKHLAK*, ed. Gus Balonl, IV (Bandung Penerbit Mizan, Khazanah-khazanah Islam, 1998).
- John Hattie, *Visible Learning: A Synthesis of over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*, *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*, 2008, <https://doi.org/10.4324/9780203887332>.
- Jing Li, Meilin Yao, and Hongrui Liu, “From Social Support to Adolescents’ Subjective Well-Being: The Mediating Role of Emotion Regulation and Prosocial Behavior and Gender Difference,” *Child Indicators Research* 14, no. 1 (2021): 77–93, <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09755-3>.
- James J. Gross, *Handbook of EMOTION REGULATION*, ed. James J. Gross, second edi (London, 2014).
- 3 Jordan A. Booker2 Alicia Mitchell, 1 Chloe L. Johnson, 2 Emily Schroeder, 2 G Wei Ng, “Social Support Is Fundamentally Important for Mental Health among Adolescents and

- Emerging Adults: Evidence across Relationships and Phases of the COVID-19 Pandemic,” *SOCIAL SUPPORT AND MENTAL HEALTH*, 2024.
- Kurniawan Kurniawan et al., “The Effectiveness of Social Support in Adolescents to Overcome Low Self-Esteem: Scoping Review,” *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan* 5, no. 1 (2023): 62, <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v5i1.7517>.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? *Social Indicators Research*, 73, 539–548. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-004-1273-8>
- Lazarus & Richard, “Stress, Appraisal And Coping,” *Buku* 19 (1984), <https://epdf.pub/queue/stress-appraisal-and-coping.html>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. <https://books.google.com/books?id=i-ySQQuUpr8C>
- Luh Surini Yulia Savitri, “Regulasi Emosi Pada Anak Dan Pengashan Berkesadaran (Mindful Parenting) 2004.”
- Lilis Tri Andriani, “REMAJA, PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REGULASI EMOSI PADA DI, AWAL DENGAN ORANG TUA BERCERAI KEDIRI, SMK AL-HUDA,” *Thesis PROGAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI (IAIN) 2023* 22 Mei (2023), <https://etheses.iainkediri.ac.id/10950/#:~:text=Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan,siswa mejadi semakin tinggi pula.>
- Lisa Riskiana and Endang Sri Indrawati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Viii Mtsn Bawu Jepara,” *Jurnal EMPATI* 8, no. 1 (2019): 76–81, <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23577>.
- Luh Surini Yulia Savitri, “Regulasi Emosi Pada Anak Dan Pengashan Berkesadaran (Mindful Parenting),” *Clinical Psychology Seminar Series Fakultas Psikologi UI*, 2024, <https://www.youtube.com/watch?v=1jvUyfUyuRA>.
- Michael G and Erik W wanda WA, “The Role of Social Support on Subjective Well-Being in Adolescents,” *Edunity: Social and Educational Studies* Vol. 3 No. (2024).
- Muhammad Rofiuddin et al., “The Role of Social Support in Adolescent Personality Development in the VUCA Era,” *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023): 219–24, <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.67>.
- Muhammad Imam Shiddiq et al., “Social Support Is Positively Correlated With College Adjustment in First-Year Students” 494, no. Iciap 2019 (2020): 549–58, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.046>.
- Mirta Dwi Oktavia and Zaki Nur Fahmawati, “HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND SOCIAL SUPPORT WITH SUBJECTIVE WELL-BEING IN Pendahuluan” 8, no. 1 (2025): 305–16.

- M Arfah and Wantini Wantini, "Perundungan Di Pesantren: Fenomena Sosial Pada Pendidikan Islam," *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 12, no. 2 (2023): 234–52, <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i2.1061>.
- Ming Te Wang and Rebecca Holcombe, "Adolescents' Perceptions of School Environment, Engagement, and Academic Achievement in Middle School," *American Educational Research Journal* 47, no. 3 (2010): 633–62, <https://doi.org/10.3102/0002831209361209>.
- Nadzifah Fitriyani, "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)* 10, no. 1 (2019): 34, [https://doi.org/10.21927/literasi.2019.10\(1\).34-46](https://doi.org/10.21927/literasi.2019.10(1).34-46).
- Naomi I. Eisenberger et al., "Attachment Figures Activate a Safety Signal-Related Neural Region and Reduce Pain Experience," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108, no. 28 (2011): 11721–26, <https://doi.org/10.1073/pnas.1108239108>.
- Nurfajriyanti Rasyid, Astiti Tenriawaru Ahmad, and Amirah Aminanty Agussalim, "Gambaran Student Well-Being Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 2, no. 2 (2022): 118–24.
- Norman, Geoff. "Likert Scales, Levels of Measurement and the 'Robustness' of Parametric Statistics." *Advances in Health Sciences Education* 15, no. 5 (2010): 625–632. <https://doi.org/10.1007/s10459-010-9222-y>
- Program Studi Psikologi et al., "Gambaran Student Well-Being Pada Siswa Dayah Modern Sekota Lhokseumawe" 2, no. 3 (2024): 556–67.
- Psikolog Arcivid Chorynia Ruby, M.Psi. et al., "Modul Regulasi Emosi," 2023, 1–30.
- Pelecehan Seksual et al., "Kemampuan Meregulasi Emosi Pada Remaja Korban" 6 (n.d.): 562–68.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press. <https://books.google.com/books?id=Z8Wk4dUuR9gC>
- Psikologi UP45 Yogyakarta, "Student Well Being-Webinar Biro Psikologi" Oktober (2022), https://www.youtube.com/watch?si=SWT2YR4cX6LUNYYH&v=5jUNBBp_hfc&feature=youtu.be.
- Paul Ekman, *Emotions Revealed*, *Bmj*, vol. 328, 2004, <https://doi.org/10.1136/sbmj.0405184>.
- Ross Gross & Thompson, "Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation.," *Emotion*, no. July (2007).
- Roy F. Baumeister and Kathleen D. Vohs, "Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation," *Social and Personality Psychology Compass* 1, no. 1 (2007): 115–28, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>.

- Rindha Widyaningsih, "REGULASI EMOSI Perkuliahan Perkembangan Dan Motivasi Diri Mengenai Regulasi Emosi," *YOUTUBE*, 2021, <https://youtube.com/watch?v=wtrnotW7FWk&feature=shared>.
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sorayati Dwi Utami, Asniar Asniar, and Wirda Hayati, "Social Support and Subjective Well-Being among Adolescents Living in Islamic Boarding School in Rural Indonesia," *International Journal of Nursing Education* 15, no. 3 (2023): 72–76, <https://doi.org/10.37506/ijone.v15i3.19576>.
- Sandra Yu Rueger and Lauren Johnson, *Social Support, Encyclopedia of Adolescence, Second Edition: Volumes 1-3*, 2024, <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-96023-6.00092-0>.
- Sheldon Cohen, "Social Relationships and Health," *American Psychologist* 59, no. 8 (2004): 676–84, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>.
- Seth Duncan and Lisa Feldman Barrett, "Affect Is a Form of Cognition: A Neurobiological Analysis," *Cognition and Emotion* 21, no. 6 (2007): 1184–1211, <https://doi.org/10.1080/02699930701437931>.
- Susan Folkman and Judith Tedlie Moskowitz, "Coping: Pitfalls and Promise," *Annual Review of Psychology* 55 (2004): 745–74, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>.
- Sri Maslihah, "Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School," *Psikologi Undip* 10, no. 2 (2011): 103–14.
- S. Balzarotti et al., "Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Subjective and Psychological Well-Being," *Journal of Happiness Studies* 17, no. 1 (2016): 125–43, <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>.
- Syifana, "Pengaruh Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Dan Religiusitas Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di JABODETABEK," *Skripsi UIN Fakultas Psikologi Syarif Hidayatullah Jakarta* 20 Agustus (2024), https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81543/1/SYIFANA_KUMALA_HANUM-FPSI.pdf.
- Sarita Candra Merida Ditta Febrieta, *KONSEP DAN MODEL STUDENT WELLBEING PADA PELAJAR INDONESIA*, ed. Meilita A Eri Setiawan, 01 ed. (kabupaten Purbalingga, 2024), <https://doi.org/978-623-120-047-1>.
- Syawal Gulton, "WS 13 MEMAHAMKAN WELLBEING'S STUDENT BAGI KEPALA SEKOLAH DAN GURU BINAAAN," in *Webinar Series*, n.d., <https://youtu.be/llz5BHpOguw?si=oIdItaqUIRk9y5Jf>.
- Sutarto Wijo, "Penghayatan Subyektif Terhadap Stres Berdasarkan teori Lazarus," *Psikologi*, 2012, 21–37.
- Sony, "Dibuli Kakak Kelas, Seorang Santri Di Kampar Alami Depresi Berat Hingga Gangguan Jiwa," *Surat Kabar Online Nada Riau* 05 (2024),

<https://nadariau.com/2024/09/05/dibuli-kakak-kelas-seorang-santri-di-kampar-alami-depresi-berat-hingga-gangguan-jiwa/>.

Strenberg, *Cognitive Psychology*, ed. Cheryl Carrington, 06 ed. (Singapore, 2012).

Seligman, "Flourish Chapter-1."

Seligman, Martin E. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Atria Books, 2011. <https://www.simonandschuster.com/books/Flourish/Martin-E-P-Seligman/9781439190760>

Sugiono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tri Na'imah and Tukiran Tanireja, "Student Well-Being Pada Remaja Jawa," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 1 (2017): 1, <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.979>.

Tabachnick, Barbara G., and Linda S. Fidell. *Using Multivariate Statistics*. 5th ed. Boston: Allyn & Bacon, 2007. http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/27657/1/Barbara%20G.%20Tabachnick_2013.pdf

UNESA, "Metodologi Mixed Method: Pengertian, Jenis, Contoh, dan Sistematikanya", 09 Desember 2024. <https://paud.fip.unesa.ac.id/post/metodologi-mixed-method-pengertian-jenis-contoh-dan-sistematikanya#:~:text=Metodologi%20mixed%20method%20adalah%20pendekatan,sistematika%20analisis%20data%20yang%20digunakan>.

WHO, UNESCO, and UNICEF, "HOW SCHOOL SYSTEMS CAN IMPROVE HEALTH AND WELL-BEING. Topic Brief: Mental Health," 2023, <https://www.who.int/health-topics/health-promotion>.

World Health Organisation, "Mental Health : Strengthening Our Response," *Fact Sheet N.220*, no. August 2014 (2014): 1–4, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.

Willms, J. Douglas. "Student Engagement at School." OECD Publications, 2003. <https://doi.org/10.1787/9789264018938-en>

William Fillix Zadok, *DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN HARDINESS PADA EFIKASI DIRI MAHASISWA*, ed. Difiyani Puspitsari, Cetakan Pe (Indramayu Jawa Barat, 2024), <https://doi.org/ANGGOTA IKAPI: 354/JBA/2020>.

Wang and Holcombe, "Adolescents' Perceptions of School Environment, Engagement, and Academic Achievement in Middle School."

Yoga Achmad Ramadhan, "Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran," *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 17, no. 1 (2012): 27–38, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>.

Yulia Laela, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI KOTA PROBOLINGGO," *Skripsi* 12 (2022), file:///D:/SKS S2 ku/Semester 3/rencana Judul Pilihan Tesis/skripsi.pdf.

Zuhri&Farid, “Kerap Dirundung Senior, Santri Asal Aceh Kabur Dari Ponpes Di Medan,” *Bullyng* 03–07 (2025), <https://regional.kompas.com/read/2025/03/07/221500678/kerap-dirundung-senior-santri-asal-aceh-kabur-dari-ponpes-di-medan?page=all>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Perkenalkan nama saya M. Burhanuddin Robbani, mahasiswa Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian tugas akhir Thesis. Saya meminta kesediaan anda untuk mengisi kuisisioner ini dengan sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi yang anda rasakan saat ini guna kepentingan penelitian.

Segala data yang masuk dalam formulir ini akan dijaga kerahasiannya serta jawaban responden murni hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Terima kasih atas kesediaan anda untuk mengisi kuisisioner ini, semoga Allah memudahkan segala urusan kita. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh,

Skala Dukungan Sosial

NO	Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Tahu	Tidak Setuju	Sangat Tidak etuju
1	Saya merasa orang lain (ustadz, teman, pengurus) memahami perasaan saya.					
2	Saya sering menerima dukungan yang membuat saya merasa nyaman.					
3	Orang di sekitar saya (ustadz, teman, pengurus) memberikan saya rasa aman dalam situasi sulit.					
4	Saya sering mendapatkan saran yang menenangkan dari orang sekitar.					
5	Saya merasa dicintai oleh orang-orang di sekitar saya					
6	Teman-teman saya selalu ada ketika saya membutuhkan mereka					
7	Saya merasa orang lain tidak peduli dengan apa yang saya rasakan.					
8	Saya sering merasa diabaikan oleh orang sekitar					
9	Saya merasa tidak ada yang mendukung saya ketika saya mengalami masalah.					
10	Orang-orang di sekitar saya sering menunjukkan rasa tidak suka kepada saya					
11	Saya merasa sulit mendapatkan kenyamanan dari teman-teman saya					
12	Saya merasa disukai oleh teman-teman saya di pondok pesantren.					
13	Saya merasa dicintai oleh orang-orang yang dekat dengan saya.					
14	Saya merasa orang-orang tidak memperhatikan perasaan saya.					
15	Saya merasa dihargai oleh orang-orang di sekitar saya.					
16	Orang-orang sering mengakui usaha dan kontribusi saya.					
17	Teman-teman saya memberikan dorongan untuk saya berkembang.					
18	Saya mendapatkan banyak dukungan untuk terus belajar dan berkembang.					
19	Orang-orang di sekitar saya sering membandingkan saya dengan orang lain dengan cara positif.					
20	Saya merasa usaha saya sering tidak diperhatikan.					
21	Saya merasa diremehkan oleh orang-orang di sekitar saya.					
22	Saya merasa tidak ada yang mendukung tujuan hidup saya.					

23	Saya mendapatkan bantuan langsung dari temanteman saya ketika saya membutuhkannya
24	Teman-teman saya selalu memberikan waktu dan perhatian ketika saya meminta bantuan.
25	Saya mendapatkan dukungan finansial dari temanteman saya saat diperlukan.
26	Teman-teman saya memberikan bantuan langsung dalam bentuk jasa dan waktu.
27	Saya merasa tidak ada yang membantu saya secara finansial.
28	Saya merasa tidak ada yang bersedia membantu saya ketika saya membutuhkan.
29	Saya merasa kesulitan mendapatkan bantuan dari orang lain dalam hal waktu dan jasa.
30	Teman-teman saya tidak mau membantu saya dengan waktu atau jasa ketika saya membutuhkannya.
31	Saya sering mendapatkan saran yang bermanfaat dari orang sekitar.
32	Teman-teman saya memberikan banyak petunjuk yang membantu dalam mengatasi masalah.
33	Saya sering mendapatkan informasi yang berguna dari teman-teman saya.
34	Teman-teman saya sering memberikan nasihat yang baik dan berguna
35	Saya merasa kesulitan mendapatkan saran yang tepat dari orang di sekitar saya.
36	Saya sering merasa sulit mendapatkan petunjuk yang berguna dari teman-teman saya.
37	Teman-teman saya tidak banyak memberikan informasi yang berguna bagi saya

Skala Regulasi Emosi

NO	Pertanyaan					
1	saya bisa memberi maaf kepada orang-orang yang telah menyakiti saya	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Tahu	Tidak Setuju	Sangat Tidak etuju
2	saya tidak bisa berteman kembali dengan orang yang pernah membuat saya kecewa					
3	Saya adalah orang yang sulit memberi maaf kepada orang yang telah menyakiti saya					
4	Saya tetap berusaha menghadapi permasalahan hidup meskipun itu sulit					
5	Saya lebih memilih untuk lari daripada menghadapi sebuah permasalahan					
6	Saya tidak mau mengakui kesalahan yang telah saya perbuat					
7	Saya yakin setiap masalah pasti ada jalan keluarnya					
8	Saya tidak yakin bisa menghadapi permasalahan dalam hidup					
9	Saya bisa cepat kembali ceria ketika merasakan sebuah kesedihan					
10	Saya bisa tetap tenang walaupun dalam keadaan marah					
11	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menenangkan diri					
12	Saya tidak bisa mengendalikan diri saat sedang marah					
13	Saya tetap bisa berbuat baik walaupun sedang kesal					
14	Saya bisa terlihat baik-baik saja walaupun sedang sedih					
15	Saat sedang marah saya sering kali bersikap kasar					
16	Saya dapat mengontrol diri walaupun sedang marah					
17	Saya tetap bisa tersenyum walaupun merasa dikecewakan					
18	Saat sedang marah saya mudah membentak orang disekitar saya					
19	Saya pasti terlihat murung saat merasa kecewa					

Pertanyaan FGD untuk Student Wellbeing

◆ Dimensi 1: Wellbeing (Kesejahteraan Umum / Subjective Wellbeing)

Bagaimana perasaan Anda selama menjadi santri terkait hidup di pesantren?

Apakah Anda merasa puas dengan kehidupan sehari-hari di pesantren? Mengapa?

Apa saja hal yang membuat Anda merasa nyaman, bahagia atau bersyukur selama menjadi santri?

Bagaimana cara Anda (menjalani) antara kegiatan belajar, ibadah, dan kebutuhan pribadi/makan?

Bisa ceritakan contoh pengalaman sehari-hari?

Apa perbedaan perasaan kalian di awal masuk pesantren dengan sekarang?

◆ Dimensi 2: Mental Health (Kesehatan Mental & Emosional)

Bagaimana pengalaman Anda dalam menghadapi tekanan, misalnya jadwal yang padat atau aturan pesantren?

Apakah Anda merasa memiliki teman atau guru yang bisa diajak bicara ketika menghadapi masalah?

Menurut Anda, bagaimana pesantren mendukung kesehatan mental santri (misalnya dengan kegiatan, bimbingan, atau suasana lingkungan)?

Siapa yang biasanya kalian ajak bicara kalau sedang ada masalah?

Apa bentuk dukungan yang paling membantu Anda saat sedang mengalami stres atau kesulitan?

Ada nggak, pengalaman/hal-hal yang biasanya membuat kamu stres atau tertekan di pesantren?

Bagaimana cara kalian mengatasinya?

Probing:

Pernah merasa kewalahan dengan aturan atau jadwal? Bagaimana kalian menyikapinya?

Menurut kalian, apakah pesantren sudah memberikan dukungan yang cukup untuk kenyamanan hidup santri di pesantren seperti aturan atau larangan yang membuat kamu nyaman?

◆ Dimensi 3: Cognitive Function (Fungsi Kognitif / Kemampuan Belajar)

Bagaimana pengalaman kalian dalam belajar di pesantren (misalnya menghafal, memahami pelajaran, atau mengaji) ?

Bagaimana kemampuan fokus dan konsentrasi kamu saat mengikuti pelajaran di pesantren?

Apa yang membuat kalian lebih mudah fokus dan belajar dengan baik?

Apakah lingkungan pesantren mendukung Anda untuk belajar dengan baik (misalnya dari segi fasilitas, suasana, atau metode pengajaran)?

Menurut Anda, apa yang paling membantu meningkatkan kemampuan berpikir, memahami materi, dan cara menghafal yang kamu lakukan di pesantren?

Apakah ada kendala yang membuat Anda sulit berkonsentrasi saat belajar ?

Probing:

Bisa ceritakan momen ketika kalian merasa paling bersemangat belajar?

Bagaimana peran guru atau teman dalam membantu pemahaman kalian?
