

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN RELIGIUSITAS
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI
P3TQ AL-ISHLAH SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

**Waliyyatul 'Azma
(30702000227)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN RELIGIUSITAS
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI
P3TQ AL-ISHLAH SEMARANG**


Dipersiapkan dan disusun oleh:

Walivvatul 'Azma
NIM 30702000227

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan didepan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Abdurrohim, S.Psi., M.Si

15 Februari 2024

Semarang, 15 Februari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN RELIGIUSITAS
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI
P3TQ AL - ISHLAH SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Waliyyatul 'Azma
NIM 30702000227

Telah dipertaruhkan di depan Dewan Penguji
pada 26 Februari 2024

Dewan Penguji

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Abdurrohlim, S.Psi., M.Si.

Tandatangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 26 Februari 2024

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Waliyyatul 'Azma dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 15 Februari 2024

Yang menyatakan



Waliyyatul 'Azma

MOTTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti akan bisa kau ceritakan”

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah ayat 286)

“Laa tahzan innallaha ma'anaa”

“dan janganlah kamu berlarut-larut dalam bersedih karena sesungguhnya Allah selalu bersama kita”

(QS. At-Taubah ayat 40)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah ayat 6)

“Gonna fight and don't stop, until you are proud”

جامعنا سلطان أجوع الإسلامية

PERSEMBAHAN

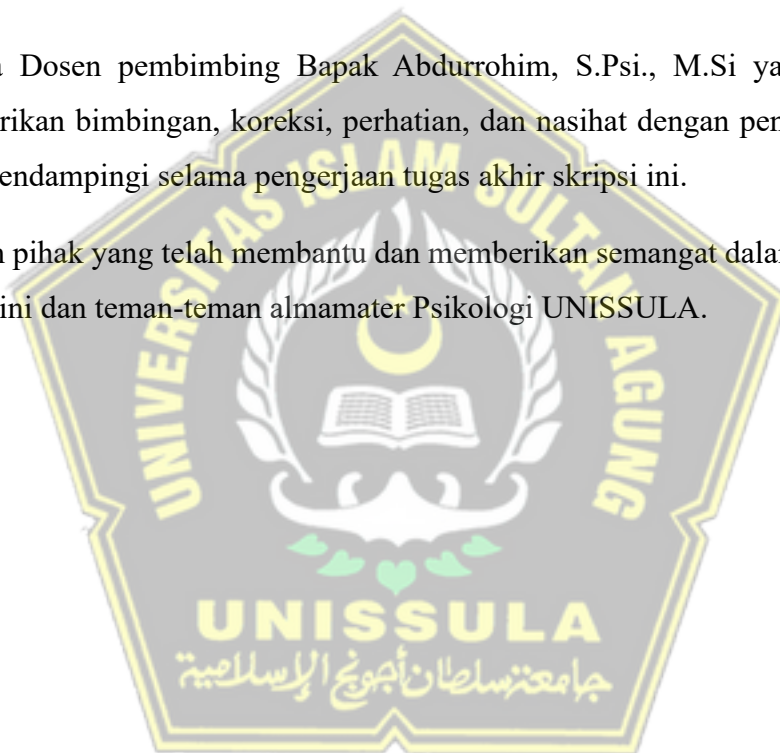
Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan izin Allah, Saya persembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua saya yang selalu memberikan do'a, dukungan, semangat, dan nasihat dengan penuh kesabaran dan kasih sayang sehingga terus menjadi motivasi bagi penulis.

Kepada Dosen pembimbing Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si yang senantiasa memberikan bimbingan, koreksi, perhatian, dan nasihat dengan penuh kesabaran, serta mendampingi selama pengerjaan tugas akhir skripsi ini.

Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini dan teman-teman almamater Psikologi UNISSULA.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'alaah atas segala limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari, bahwa dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini banyak mengalami kendala dan rintangan, namun banyak pihak yang telah mendukung dan membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga semua hal yang terasa berat dapat menjadi lebih ringan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam perijinan penelitian.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk terus membimbing, memberikan saran, dukungan dan dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. KH. M. Basthoni, S.HI., M.H dan Ibu Hj. Nuning Shofiyani, AH selaku pengasuh Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang dengan kelapangan hatinya membantu peneliti dalam proses penelitian.
4. Seluruh pengurus Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang yang telah memberikan bantuan dan kemudahan selama proses penelitian.
5. Seluruh responden peneliti yang telah membantu mengisi angket demi kelancaran penelitian.

6. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang dengan sabar mengarahkan, dan memberikan saran yang membangun dari awal sampai akhir.
7. Bapak Ibu dosen Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga kepada peneliti.
8. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam urusan administrasi.
9. Teristimewa peneliti sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Abah dan Umi serta kedua adik laki-laki yang senantiasa telah memberikan bantuan, motivasi, do'a yang tulus, dan dukungan moril serta material sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini. Sekali lagi terimakasih yang tak ada batasnya untuk pemilik kasih sayang sepanjang masa.
10. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang telah memberikan kemudahan pada penulis dalam mengakses teori-teori yang membantu dalam penulisan tugas akhir skripsi ini.
11. Laily Maulidia Nuraini yang selalu ada untuk membantu dan menemani dalam berkeluh kesah tentang skripsi serta senantiasa memberikan semangat ketika peneliti sedang terpuruk.
12. Teman-teman main dan berkeluh kesahku Vanessa Putri Zulmi, Herdianawati Wulansari, Wanda Melinda, dan Wahyu Hana Astikasari yang selalu memberikan pacuan untuk terus belajar dan menjadi lebih baik. Semoga Allah selalu melindungi dan selalu diberi keberkahan di setiap langkah kalian.
13. Semua teman seperjuangan awal skripsi seper bimbingan yang sudah memberikan motivasi agar senantiasa selalu semangat dan dapat mencapai target yang kita tentukan.
14. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2020 dan teman-teman kelas D terima kasih banyak ya.

15. Semua pihak yang telah memberikan do'a, dukungan dan semangat kepada peneliti yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas do'a dan dukungannya.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sebaik-baiknya dan sungguh-sungguh. Semoga dengan keterbatasannya, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 15 Februari 2024



Waliyyatul 'Azma

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. <i>Psychological Well-Being</i>	8
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	9
3. Dimensi-dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	12
B. Dukungan Sosial.....	14
1. Pengertian Dukungan Sosial	14
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	15
C. Religiusitas	17

1. Pengertian Religiusitas	17
2. Dimensi-dimensi Religiusitas.....	18
D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	22
E. Hubungan Antara Religiusitas dengan <i>Psychological Well-Being</i>	23
F. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan <i>Psychological Well-Being</i>	24
G. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Identifikasi Variabel	26
B. Definisi Operasional.....	26
1. <i>Psychological Well-Being</i>	26
2. Dukungan Sosial.....	27
3. Religiusitas	27
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	27
D. Metode Pengumpulan Data	28
1. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	29
2. Skala Dukungan Sosial.....	30
3. Skala Religiusitas	30
E. Uji Validitas, Uji Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Aitem	31
1. Validitas.....	31
2. Uji Daya Beda Aitem	32
3. Reliabilitas.....	32
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Orientasi Kancan Penelitian	34
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	34
1. Persiapan Perizinan	34
2. Penyusunan Alat Ukur.....	35

3.	Pelaksanaan Try Out	37
4.	Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	37
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	40
1.	Uji Asumsi.....	40
2.	Uji Hipotesis.....	42
D.	Deskripsi Hasil Penelitian	44
1.	Deskripsi Data Skor <i>Psychological Well-Being</i>	44
2.	Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial	46
3.	Deskripsi Data Skor Religiusitas.....	47
E.	Pembahasan	48
F.	Kelemahan Penelitian.....	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	52
A.	Kesimpulan.....	52
B.	Saran.....	52
DAFTAR	PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Jumlah Santri P3TQ Al-Ishlah Kelas VII-XII	28
Tabel 2.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	30
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial	30
Tabel 4.	<i>Blue Print</i> Skala Religiusitas	31
Tabel 5.	Sebaran Distribusi Skala <i>Psychological Well-Being</i>	36
Tabel 6.	Sebaran Distribusi Skala Dukungan Sosial	36
Tabel 7.	Sebaran Distribusi Skala Religiusitas	37
Tabel 8.	Daya Beda Aitem Skala <i>Psychological Well-Being</i>	38
Tabel 9.	Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial	39
Tabel 10.	Daya Beda Aitem Skala Religiusitas	40
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 12.	Norma Kategorisasi Skor	44
Tabel 13.	Deskripsi Skor Skala <i>Psychological Well-Being</i>	45
Tabel 14.	Kategorisasi Skor Subjek Skala <i>Psychological Well-Being</i>	45
Tabel 15.	Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial	46
Tabel 16.	Kategorisasi Skor Subjek Skala Dukungan Sosial	46
Tabel 17.	Deskripsi Skor Skala Religiusitas	47
Tabel 18.	Kategorisasi Skor Subjek Skala Religiusitas	48

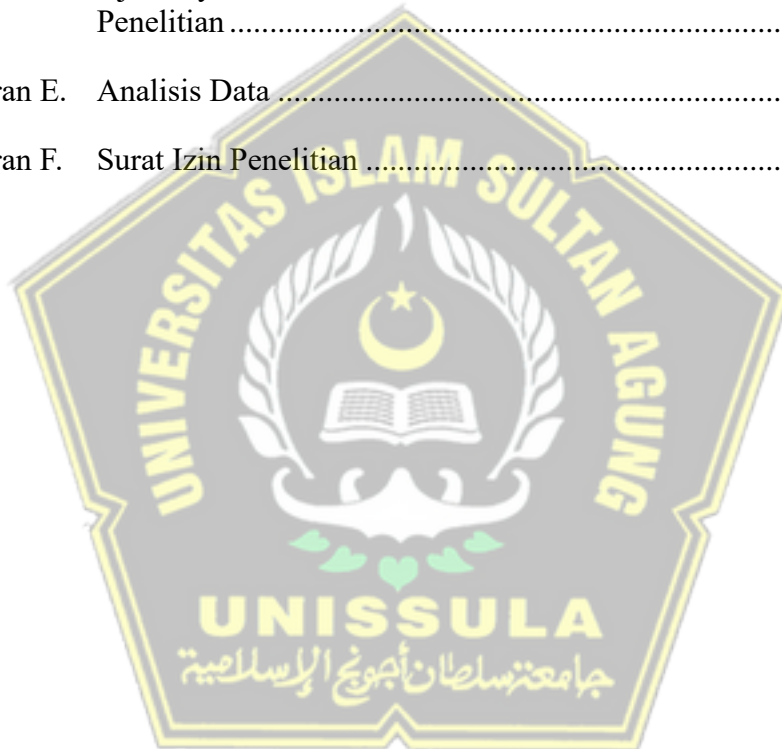
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skor Subjek Skala <i>Psychological Well-Being</i>	45
Gambar 2. Norma Kategori Skor Subjek Skala Dukungan Sosial.....	47
Gambar 3. Norma Kategori Skor Subjek Skala Religiusitas	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian	60
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Try Out.....	72
Lampiran C. Tabulasi Data Skala Try Out Terpakai Setelah Aitem Digugurkan	85
Lampiran D. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Penelitian	98
Lampiran E. Analisis Data	108
Lampiran F. Surat Izin Penelitian	115



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN RELIGIUSITAS
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI
P3TQ AL-ISHLAH SEMARANG**

**Waliyyatul ‘Azma
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: waliyyaazma@std.unissula.ac.id**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Responden yang diikutsertakan dalam penelitian adalah 135 santri yang sedang menempuh pendidikan MTs maupun MA. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *psychological well-being* yang terdiri dari 48 aitem dengan reliabilitas 0,914, skala dukungan sosial yang terdiri dari 32 aitem dengan reliabilitas 0,854, skala religiusitas yang terdiri dari 50 aitem dengan reliabilitas 0,934. Penelitian ini menggunakan studi populasi.

Uji hipotesis pertama menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan $R = 0,492$ dengan $F_{hitung} = 21,113$ serta taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada santri dengan sumbangan efektif sebanyak 24,2%. Uji hipotesis kedua diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan *psychological well-being* ditunjukkan dengan $r_{x_1y} = 0,448$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) sehingga hipotesis kedua diterima. Sementara uji hipotesis ketiga didapatkan skor $r_{x_2y} = 0,364$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), artinya bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan *psychological well-being* sehingga hipotesis ketiga diterima.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Dukungan Sosial, Religiusitas

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND
RELIGIOUSITY WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF STUDENTS P3TQ AL-ISHLAH SEMARANG**

Waliyyatul 'Azma
Faculty of Psychology
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: waliyyaazma@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between social support and religiosity and psychological well-being in students at the Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Islamic Boarding School, Semarang. The respondents included in the research were 135 students who were studying MTs or MA. The data collection method was carried out using a psychological well-being scale consisting of 48 aitem with a reliability of .914, a social support scale consisting of 32 aitem with a reliability of .854, a religiosity scale consisting of 50 aitem with a reliability of .934. This research uses a population study.

The first hypothesis test using multiple regression analysis shows $R = .492$ with $F_{count} = 21.113$ and a significance level of .000 ($p < .05$) so the hypothesis is accepted. This shows that there is a significant relationship between social support and religiosity and psychological well-being in students with an effective contribution of 24.2%. The second hypothesis test shows that there is a significant positive relationship between the social support variable and psychological well-being, shown by $r_{x1y} = .448$ with a significance level of .000 ($p < .05$) so that the second hypothesis is accepted. Meanwhile, testing the third hypothesis obtained a score of $r_{x2y} = .364$ with a significance level of .000 ($p < .05$), meaning that there is a significant positive relationship between religiosity and psychological well-being so that the third hypothesis is accepted.

Keywords: Psychological Well-Being, Social Support, Religiosity

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki berbagai lembaga pendidikan yang memungkinkan masyarakat memilih yang terbaik untuk mencari ilmu. Salah satunya adalah sekolah Islam yang dikenal dengan nama pondok pesantren. Era globalisasi saat ini, pendidikan di pondok pesantren menjadi populer. Asal usul kata “pesantren” berasal dari kata “pe-santri-an” yang berarti santri atau murid. Kata “pondok” sendiri berasal dari bahasa Arab “*funduq*” yang berarti tempat tinggal (Wahyuddin, 2016). Pondok pesantren adalah tempat belajar pendidikan Islam dimana kiai (guru) memberikan pengajaran dan bimbingan kepada santri. Fasilitasnya antara lain masjid sebagai tempat ibadah dan asrama sebagai tempat tinggal santri (Kariyanto, 2019).

Kehidupan di pondok pesantren sangat berbeda dengan kehidupan di luar pondok pesantren. Sebelum memasuki pesantren, santri memiliki ruang kebebasan untuk melakukan berbagai aktivitas karena kegiatan yang tidak terlalu padat, mempunyai fasilitas yang cukup memadai dan segala kebutuhan ditangani oleh orang tua masing-masing. Berbeda dengan kehidupan di pesantren, santri dituntut harus mampu menjadi seorang santri yang mandiri dan menerima fasilitas apa adanya yang tersedia di pesantren.

Santri juga harus mengikuti jadwal yang terstruktur dari pagi hingga malam hari. Kegiatan yang dilakukan oleh santri cukup padat, terutama bagi santri yang masih berstatus pelajar. Ditambah dengan banyaknya aturan yang harus dipatuhi ketika berada di sekolah maupun di pesantren. Kehidupan di pondok pesantren dengan kegiatan padat yang monoton menjadikan santri merasa jenuh, hal ini membuat santri merasa tertekan dan stress tinggal di pondok pesantren.

Tidak adanya peran keluarga sebagai orang terdekat bagi santri, ditambah dengan lingkungan pertemanan baru, membuat santri tidak memiliki tempat untuk mencurahkan permasalahan yang dialami. *Stressor* yang dirasakan santri dapat menimbulkan perilaku yang bertentangan dengan norma pesantren, seperti absen

dari kegiatan, berpura-pura sakit untuk tidak masuk kelas, atau bahkan keluar pondok pesantren tanpa izin dari pengurus pondok pesantren.

Deliana (Maulana dkk, 2022) menjelaskan bahwa penghuni pesantren mayoritas pada rentang usia remaja yang mana usia ini proses masa perkembangan dan pertumbuhan relatif cepat. Era globalisasi sekarang terdapat berbagai macam permasalahan yang sedang dialami oleh para remaja. Beberapa remaja merasa menderita karena tidak mampu untuk menyesuaikan diri, baik itu dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun pada masyarakat sekitar. Hal ini membuat remaja tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidup.

Saputri (2013) berpendapat bahwa pengalaman santri di dalam kehidupan pondok pesantren, menyenangkan atau tidak, akan berdampak pada *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. *Psychological well-being* akan terpenuhi apabila terdapat “tiga A kebahagiaan” yaitu *affection* (kasih sayang), *acceptance* (penerimaan), dan *achievement* (pencapaian) (Hurlock, 1991).

Psychological well-being adalah hal yang ingin dimiliki oleh setiap individu. Ryff (Trankle, 2006) mengungkapkan bahwa *psychological well-being* merupakan fenomena yang mencakup berbagai aspek perkembangan mental serta permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Ryff (Wells, 2010) mengemukakan bahwa *psychological well-being* sebagai suatu kondisi seseorang yang memiliki kemampuan menerima diri sendiri dan kehidupan di masa lalu (*self-acceptance*), mampu meningkatkan hubungan baik dengan orang lain (*positive relationship with others*), mengelola lingkungan eksternal dengan baik (*environmental mastery*), memiliki kemandirian menghadapi tekanan dan tetap percaya pada tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan atau pengembangan diri (*personal growth*), dan mampu menentukan keputusannya sendiri (*autonomy*).

Hasil wawancara peneliti dengan beberapa santri di pondok pesantren putri Al-Ishlah Semarang,

“Awalnya mau melanjutkan ke sekolah negeri dan di laju dari rumah bukan di pesantren. Tapi orang tua menyarankan untuk di pesantren, ya sudah saya manut. Pertama kali di pesantren kaget karena kegiatannya padat dan gak bisa tidur. Apalagi jauh dari orang tua dan belum mempunyai banyak teman jadi bingung mau cerita sama siapa, hanya ada beberapa teman saja yang bisa diajak cerita

ketika ada masalah. Kalau sama mbak-mbak senior takut” (LMN, usia 12 tahun)

Hasil wawancara dengan subjek kedua (AL, usia 15 tahun)

“Saya disuruh orang tua untuk masuk pesantren karena kebetulan kakak saya juga tamatan pesantren. Tapi sebenarnya gak betah karena harus bareng-bareng dengan banyak orang. Apalagi sudah banyak tugas dari sekolah malah ditambah dengan kegiatan yang padat di pesantren, Seperti sore harinya harus menghafal untuk disetorkan besok pagi, jadi bingung mengatur waktu dan kurang nyaman menjalaninya”

Hasil wawancara dengan subjek ketiga (AM, usia 16 tahun)

“Disini banyak peraturan yang harus dipatuhi seperti harus sholat berjamaah dan kegiatan lainnya, namun hal itu yang menjadikan malas karena terlalu banyak kegiatan. Beda kalau di rumah bebas mau ngapain aja. Selain itu, izin untuk keluar lumayan susah sehingga terkadang lebih memilih keluar tanpa izin dari pengurus pondok”

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa sebagian santri merasa tertekan karena mengalami kesusahan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tugas-tugas baru, dan aturan-aturan ketat yang membuat santri merasa terbebani dengan hal itu sehingga berpengaruh terhadap santri dalam menjalankan tugas seperti santri pada umumnya. Rata-rata santri mengalami stress terhadap lingkungan baru yang membuat santri mengeluh seperti sulit tidur, dan tidak bisa konsentrasi saat kegiatan berlangsung. Maulana dkk, (2022) mengatakan bahwa masalah yang ada pada santri yaitu santri merasa kurang semangat dalam mengikuti setiap kegiatan yang ada di pondok pesantren karena merasa tertekan, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, belum bisa mengatur waktu antara hafalan dan belajar umum, serta belum mampu mengikuti peraturan yang ada membuat santri merasa tertekan sehingga memicu terjadinya stress yang akan mempengaruhi *psychological well-being* santri.

Beberapa santri juga memiliki permasalahan dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain (*positive relation with other*). *Positive relation with other* adalah salah satu hal yang membentuk *psychological well-being* seseorang (Musthafa & Widodo, 2013). Salah satu faktor yang berperan dalam mempengaruhi

psychological well-being seseorang adalah jaringan sosial. Jaringan sosial yang dimaksud yaitu bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang dapat membina hubungan baik dengan orang lain, maka akan memperoleh dukungan dari lingkungan tersebut, yang disebut dengan dukungan sosial (Rahama & Izzati, 2021).

Cohen dan Syme (Astuti & Hartati, 2013) mengungkapkan bahwa dukungan sosial atau *social support* merupakan salah satu jenis bantuan dari orang lain yang dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang untuk meningkatkan *psychological well-being*. Baron dan Byrne (Maimunah, 2020) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan emosional yang diberikan oleh keluarga atau teman dekat. Dukungan sosial mencakup sejauh mana seseorang terlibat dalam interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, diperhatikan, dihargai, menerima pertolongan atau informasi dari orang atau kelompok lain.

Vania & Dewi (2014) mengatakan bahwa individu yang didukung oleh teman dan keluarga memiliki banyak sumber daya untuk mengatasi situasi stress dan oleh karena itu individu mampu untuk melewati peristiwa tersebut tanpa kesulitan. Sejalan dengan penelitian Ismail & Indrawati (2013) bahwa semakin banyak dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya jika dukungan sosial semakin buruk, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu.

Beberapa faktor selain dukungan sosial yang mempengaruhi *psychological well-being*, salah satu diantaranya adalah religiusitas (Saputri dkk, 2013). Seligman (Jannah, 2018) menyatakan bahwa individu yang religius cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan dalam hidup dibandingkan individu yang tidak memiliki keyakinan agama. Bagi santri, religiusitas juga sangatlah penting untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi untuk mencapai suatu kondisi *psychological well-being*. Glock dan Stark (Sayyidah dkk, 2022) memandang religiusitas sebagai komitmen spiritual yang mengikat individu pada keyakinan agama, yang diekspresikan dalam cara individu melakukan praktik dan ritual keagamaan menurut kepercayaan. Huber (Husna & Hamdan, 2020) mendefinisikan bahwa

religiusitas mengacu pada kedalaman pemahaman seseorang terhadap agama dan kesetiaan seseorang terhadap keyakinan agama yang dianut.

Jalaluddin (Handayani dkk, 2019) menjelaskan bahwa agama memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Manusia dengan religiusitas tinggi adalah seseorang yang secara penuh dan sistematis mengarahkan pikiran dan perasaannya kepada pencipta. Manusia merasakan kebutuhan akan agama untuk memenuhi kebutuhan rohani dan mencapai kedamaian dalam mendekati diri kepada Yang Maha Kuasa dan mengabdikan kepada-Nya. Adams dan Gullota (Wulandari, 2014) memaparkan bahwa keyakinan agama memberikan sebuah kerangka moral yang memungkinkan untuk memeriksa tingkah laku manusia. Melalui agama, perilaku manusia dapat dibimbing dan diukur. Agama juga mempunyai peranan dalam memantapkan perilaku dan memahami tujuan serta makna hidup seseorang, terutama bagi remaja yang sedang mencari jati diri. Penelitian yang dilakukan oleh (Erna dkk, 2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi skor religiusitas maka semakin tinggi pula skor *psychological well-being* individu. Sebaliknya semakin rendah skor religiusitas, maka semakin rendah pula skor *psychological well-being* individu tersebut.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Alidrus dkk, 2022), dengan judul “Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan”. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sampel dalam penelitian sebelumnya yaitu warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu santri yang sedang menempuh pendidikan di MTs dan MA dengan menggunakan sampel total atau studi populasi.

Penelitian terdahulu juga dilakukan oleh (Akbar, 2016), yang berjudul “Hubungan *Psychological Well-Being* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Werdha Budi Sejahtera”. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah variabel dalam penelitian sebelumnya yaitu *psychological well-being* dengan kecemasan menghadapi kematian pada

lansia sedangkan penelitian ini *psychological well-being* dengan dukungan sosial dan religiusitas pada santri.

Pondok pesantren putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang merupakan salah satu pondok pesantren dengan sistem yang mewajibkan santri untuk tinggal di pondok pesantren. Terkadang santri merasa bosan dengan aktivitas di pondok pesantren, hal ini menyebabkan santri merasa stress dan tertekan sehingga dapat mempengaruhi *psychological well-being* santri.

Penelitian ini didasarkan pada penilaian kesejahteraan santri yang tinggal di pondok pesantren. Perilaku santri yang melanggar aturan pesantren, seperti diantaranya: membolos, berpura-pura sakit agar tidak masuk kelas dan tidak mengikuti kegiatan pesantren, atau bahkan meninggalkan pesantren tanpa izin dari pengurus pondok merupakan bentuk kurangnya kesejahteraan santri dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren (Prasetyaningrum dkk, 2022). Fenomena ini membuat peneliti merasa tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada santri pondok pesantren putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel dan subjek penelitian. Penelitian terdahulu hanya menghubungkan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* saja atau religiusitas dengan *psychological well-being* saja. Selain itu, penelitian mengenai dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada santri yang sedang menempuh pendidikan MTs dan MA juga belum pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Peneliti merumuskannya pada penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan *Psychological Well-being* pada Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* santri pondok pesantren putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang".

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* santri pondok pesantren putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang.

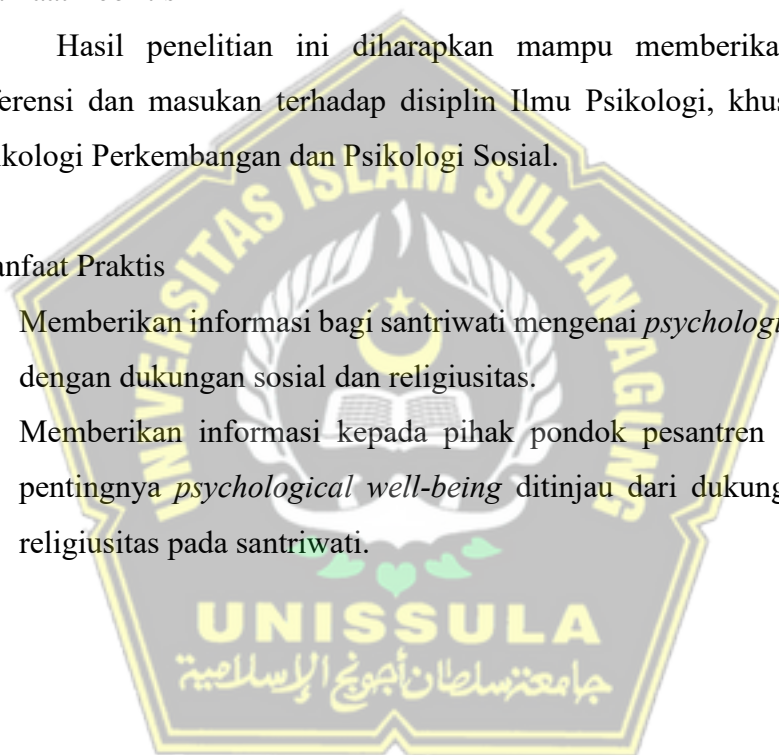
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan referensi dan masukan terhadap disiplin Ilmu Psikologi, khususnya bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi bagi santriwati mengenai *psychological well-being* dengan dukungan sosial dan religiusitas.
- b. Memberikan informasi kepada pihak pondok pesantren mengenai arti pentingnya *psychological well-being* ditinjau dari dukungan sosial dan religiusitas pada santriwati.



BAB II LANDASAN TEORI

A. *Psychological Well-Being*

1. **Pengertian *Psychological Well-Being***

Ryff (1989) mengatakan bahwa *psychological well-being* mengacu pada keadaan seseorang yang dapat mengambil keputusan hidup secara mandiri, mengelola lingkungan dengan baik, menjalin hubungan baik dengan orang lain, menetapkan dan mengejar tujuan hidup, menerima diri sendiri dan bersikap positif serta terus mengembangkan keterampilan yang dimiliki secara kontinu dari waktu ke waktu. Konsep *psychological well-being* berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang pencapaian diri sendiri dan seberapa puas seseorang dengan tindakan di masa lalu, sekarang, dan masa depan (Wells, 2010).

Psychological well-being adalah suatu pencapaian potensi psikologis individu, mempunyai tujuan hidup yang jelas, mampu menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan berdasarkan kondisi diri, dapat menerima kelebihan juga kekurangan, serta dapat terus mengembangkan potensi diri (Ryff & Singer, 2008).

Jahoda (Aziza dkk, 2023) mengungkapkan bahwa *psychological well-being* atau yang disebut dengan kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan *wellness* yang merupakan manifestasi dari kesehatan mental. Para ahli menyimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan manifestasi dari *psychological well-being*. Seseorang yang berada dalam kondisi *psychological well-being* yang baik adalah orang yang terus mengembangkan potensi diri, menerima diri sendiri secara utuh, mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, menemukan makna dalam hidup, dan menghargai lingkungan sekitar (Ryff & Singer, 1996).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan konsep diri tentang kesehatan fisik dan mental yang memungkinkan seseorang dapat mengekspresikan diri dengan baik. Artinya,

individu tersebut tidak hanya peduli pada diri sendiri dan berusaha memperbaiki diri, tetapi juga memperhatikan kebutuhan orang lain. *Psychological well-being* juga mencakup tidak adanya gejala stress, sehingga memungkinkan individu untuk mengatasi masa-masa sulit dengan menggunakan sisi positif pikiran. Hasilnya, individu tersebut merasa puas dengan dampak emosional dalam hidup.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Wells (2010) menyatakan bahwa ada lima faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* yaitu:

a. Jenis Kelamin

Wanita menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dalam hubungan positif dengan orang lain dan pengembangan diri dibandingkan pria. Namun dari segi dimensi penerimaan diri, kemandirian, tujuan hidup, dan kemampuan menguasai lingkungan, perbedaan keduanya tidak begitu mencolok.

b. Usia

Kemampuan mengendalikan lingkungan dan kemandirian cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Namun, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan. Di sisi lain, tingkat penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain mungkin berbeda tergantung usia seseorang.

c. Status Sosial

Individu dengan pekerjaan berstatus tinggi cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Hal ini terlihat dari perbedaan pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup. Penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung meningkatkan *psychological well-being*. Tingkat pendidikan yang tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki faktor pengalaman dalam menghadapi permasalahan, stress, dan tantangan dalam hidup.

d. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi meliputi besarnya *income* (penghasilan), keadaan ekonomi suatu keluarga, tingkat pendidikan, prestasi dalam pekerjaan, kekayaan, dan status sosial di masyarakat dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

e. Dukungan Sosial

Penelitian menunjukkan bahwa ketika individu merasa mendapat lebih banyak dukungan sosial, *psychological well-being* juga cenderung meningkat, artinya, semakin besar rasa dukungan sosial yang didapat, maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Sebaliknya, jika dukungan yang diterima rendah, maka *psychological well-being* juga cenderung rendah.

Huppert (2009) mengatakan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor yang berbeda, yaitu:

a. *Personality* (Kepribadian)

Berkaitan dengan jenis emosi yang mempunyai aspek positif sedangkan neurotisme dikaitkan dengan jenis emosi yang cenderung negatif.

b. Faktor Demografi

Wanita cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan pria.

c. Faktor Sosial Ekonomi

Secara umum, status sosial ekonomi dan tingkat pendapatan dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

d. Faktor Lainnya (perilaku, kognisi dan motivasi)

Individu yang menunjukkan perilaku, kognisi dan motivasi dalam upaya mencapai tujuan mencerminkan nilai-nilai yang dipegang teguh dari dalam diri, sebagai langkah untuk mencapai *psychological well-being*.

Ryff & Keyes (1995) membagi faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menjadi enam diantaranya yaitu:

a. Usia

Psychological well-being dipengaruhi faktor demografi, seperti usia. Faktor usia diketahui menunjukkan perbedaan dalam dimensi *psychological well-being*. Dimensi otonomi dan pengendalian lingkungan dapat meningkat seiring pertambahan usia, terutama pada masa dewasa awal hingga pertengahan. Demikian juga dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain mengalami peningkatan dari dewasa awal hingga dewasa akhir (Ryff & Singer, 1996).

b. Jenis Kelamin

Ryff (1995) menjelaskan bahwa wanita cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan pria. Kondisi tersebut dihubungkan dengan pola pikir yang memiliki pengaruh terhadap aktivitas sosial yang dijalankan dan strategi *coping* yang dilakukan. Wanita cenderung lebih mudah bersosialisasi dan memiliki skor lebih tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi dan hubungan baik dengan orang lain dibandingkan pria.

c. Status Sosial Ekonomi

Ryff & Singer (1996) berpendapat, perbedaan kelas sosial dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Pendidikan tinggi dan status pekerjaan dapat meningkatkan *psychological well-being*, terutama pada dimensi tujuan hidup dan penerimaan diri.

d. Dukungan Sosial

Wanita cenderung mendapat skor lebih baik dibandingkan laki-laki dalam hal hubungan baik dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* wanita. Di kalangan orang dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosial, semakin besar kemungkinan individu meningkatkan *psychological well-being* (Ryff, 1995).

e. Kepribadian

Febriyanti (2022) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan dimensi-dimensi

psychological well-being. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori *extraversion*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* mempunyai skor tertinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Individu yang termasuk kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan diri, individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi.

f. **Religiusitas**

Individu yang mempunyai tingkat religiusitas menunjukkan sikap yang lebih positif, merasa lebih puas dengan kehidupan, dan jarang merasa kesepian. Individu juga cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Erna dkk, 2019).

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah usia, jenis kelamin, status ekonomi, dukungan sosial, religiusitas dan kepribadian.

3. Dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff (1989) menyebutkan bahwa terdapat enam dimensi dalam *psychological well-being*, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Dewi (2012) bahwa *psychological well-being* terbagi menjadi beberapa dimensi diantaranya yaitu: dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Ryff & Singer (2008) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa dimensi dari *psychological well-being*, diantaranya yaitu:

a. ***Self-Acceptance* (Penerimaan Diri)**

Sejauh mana individu dapat memiliki keyakinan positif terhadap diri sendiri, memahami tindakan dan emosi yang dimiliki, menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi apapun, dan memandang masa lalu dengan sikap optimis.

b. *Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain, termasuk kemampuan berinteraksi secara hangat, menunjukkan empati, membangun rasa saling percaya, dan menunjukkan kasih sayang.

c. *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri secara penuh, menghargai kesuksesan, terbuka terhadap hal-hal baru, menyadari pentingnya pertumbuhan diri, dan mampu mengatasi masalah. Individu yang kemampuan dalam dimensi ini rendah akan merasa stagnasi, kehilangan minat dan kepercayaan diri, tidak adanya pertumbuhan atau perbaikan dalam diri, dan merasa bosan dengan kehidupan yang dijalani.

d. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Kemampuan individu dalam menciptakan makna dan tujuan hidup, menemukan makna masa lalu dan masa kini, menetapkan tujuan hidup, serta memiliki semangat untuk menghadapi setiap tantangan yang muncul dalam perjalanan hidup.

e. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang cocok untuk diri sendiri, mampu mengatasi lingkungan yang kompleks, memanfaatkan peluang yang ada untuk mengembangkan diri, dan mengembangkan diri melalui aktivitas mental maupun fisik.

f. *Autonomy* (Otonomi)

Kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara mandiri, mampu menolak tekanan sosial, berpikir dan bertindak sesuai keinginan pribadi, menetapkan tujuan hidup tanpa memerlukan persetujuan orang lain, dan melakukan penilaian diri.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ada enam dimensi dalam *psychological well-being*, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Johnson (Widiantoro dkk, 2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah pemberian dukungan emosional, material, dan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Dukungan ini ditujukan kepada individu yang membutuhkan perhatian lebih terhadap suatu masalah tertentu.

Rook (Alhafid & AN, 2020) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah salah satu fungsi dari hubungan sosial. Keterhubungan sosial mencerminkan tingkat dan kualitas hubungan antar individu. Hubungan dan ikatan dengan orang lain dianggap sebagai unsur yang mendatangkan kepuasan emosional dalam kehidupan seseorang. Mendapat dukungan dari orang-orang disekitar membuat segalanya lebih mudah. Dukungan sosial juga mengacu pada interaksi antar individu yang berperan dalam melindungi individu dari dampak negatif stres. Menerima dukungan sosial menciptakan perasaan damai, perhatian, dan cinta, yang mampu meningkatkan kepercayaan diri.

King (Marni & Yuniawati, 2015) mengatakan bahwa dukungan sosial yaitu berupa dukungan pada seseorang ketika dalam menghadapi masalah seperti nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan dapat juga berupa barang atau jasa yang diberikan oleh keluarga maupun teman. Manusia tidak dapat hidup sendiri, sehingga kehidupan manusia bergantung pada interaksi dengan masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mengacu pada hubungan emosional dan saling mendukung yang terjalin antara individu di berbagai lingkungan seperti masyarakat, keluarga, organisasi, dan sekolah. Dukungan sosial berbentuk bantuan dan informasi dari orang lain dan dapat membuat seseorang merasa diperhatikan, dicintai, dihargai, dan dihormati.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Weiss (Mayes & Lewis, 2012) mengatakan bahwa ada enam aspek dukungan sosial, antara lain:

a. *Attachment* (Kelekatan)

Attachment adalah hubungan emosional yang erat dan rasa aman yang dirasakan dalam diri seseorang. Sumber dukungan ini paling umum dan paling banyak diterima datang dari pasangan atau kekasih dalam hubungan yang harmonis.

b. *Social Integration* (Integrasi Sosial)

Integrasi sosial merupakan dukungan yang menimbulkan rasa memiliki individu terhadap suatu komunitas yang mempunyai kesamaan minat dan kegiatan. Teman seringkali menjadi sumber dukungan yang paling penting.

c. *Reassurance of Worth* (Pengakuan)

Dukungan sosial seperti ini memungkinkan seseorang agar kemampuannya diakui dan dihargai oleh orang lain. Dukungan ini biasanya datang dari rekan kerja.

d. *Reliable Alliance* (Hubungan Yang Dapat Diandalkan)

Keyakinan pribadi bahwa seseorang dapat mengandalkan bantuan orang lain dalam berbagai situasi (termasuk keyakinan bahwa anggota keluarga akan selalu membantu, apapun situasinya).

e. *Guidance* (Bimbingan)

Jenis dukungan sosial ini melibatkan hubungan sosial yang memberikan seseorang akses terhadap informasi, nasihat, atau bimbingan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah yang dihadapi. Dukungan seperti ini seringkali datang dari guru, pembimbing, orang tua, atau tokoh lain yang dihormati di lingkungan rumah.

f. *Opportunity for Nurturance* (Kesempatan Untuk Merasa Dibutuhkan).

Salah satu hal terpenting dalam hubungan interpersonal adalah kebutuhan emosional orang lain. Dukungan yang menimbulkan rasa tanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain seringkali datang dari anak, cucu, atau pasangan.

Sarafino (Noorrahman dkk, 2023) mengemukakan dukungan sosial meliputi empat aspek diantaranya:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini berupa pemberian perhatian dan kehangatan kepada orang lain agar merasa nyaman, dihargai, dan dicintai. Hal ini mencakup memberikan perhatian, kasih sayang, dan mendengarkan ketika seseorang membicarakan suatu masalah atau keluhan.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini mencakup bantuan langsung seperti bantuan keuangan dan bantuan menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

c. Dukungan Informasi

Dukungan informasi dapat mencakup saran, instruksi, dan jawaban mengenai strategi pemecahan masalah.

d. Dukungan Persahabatan

Memberikan kesempatan untuk berbagi perasaan, bertukar pikiran dan menikmati waktu bersama individu atau kelompok.

House (Widiantoro dkk, 2019) menjelaskan dukungan sosial dibagi menjadi empat aspek yaitu:

a. Dukungan emosional merupakan bentuk bantuan atau dukungan yang disampaikan melalui kepercayaan dan emosi positif.

b. Dukungan instrumental mengacu pada pemberian dukungan dalam bentuk barang dan peralatan yang diperlukan.

c. Dukungan informatif merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui penjelasan dan saran yang membantu individu meningkatkan diri menjadi lebih baik.

- d. Dukungan penilaian (penghargaan) merupakan dukungan dalam bentuk penghargaan atas sesuatu yang telah individu lakukan.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan aspek-aspek dukungan sosial diantaranya: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian.

C. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Glock dan Stark (Saputra dkk, 2020) menjelaskan bahwa religiusitas adalah kedalaman pemahaman seseorang terhadap agama dan sejauh mana individu berpartisipasi dan secara serius terlibat dalam praktik keagamaan yang diikuti. Tingkat pemahaman agama diukur dari segi konseptual, sementara komitmen mengacu pada tingkat keterikatan yang memerlukan pemahaman mendalam. Oleh karena itu, ada banyak cara berbeda bagi individu untuk mengekspresikan religiusitasnya.

Mangunwijaya (Suryadi & Hayat, 2021) mendefinisikan religiusitas merupakan bagian dari diri individu yang dirasakan dalam hati, getaran batin, dan sikap personal. Hal ini merupakan wujud atau kualitas keyakinan seseorang. Dari sudut pandang ini, agama lebih menitikberatkan pada hati nurani individu, perilaku individu, dan cara pandang yang komprehensif (termasuk pikiran dan perasaan manusia).

Religiusitas terlihat jelas dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Aktivitas keagamaan tidak hanya terbatas pada momen pengamalan keagamaan saja, namun juga berlaku pada aktivitas lain yang berhubungan dengan dimensi spiritual. Tidak hanya berkaitan dengan tindakan yang terlihat, tetapi juga tindakan internal yang tidak terlihat oleh mata tetapi bertindak berdasarkan pikiran (Aurelia dkk, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah cara individu dalam memahami, merasakan, dan mengamalkan keyakinan agamanya pada kehidupan sehari-hari, yang menunjukkan komitmennya terhadap agama.

2. Dimensi-dimensi Religiusitas

Raiya (Suryadi & Hayat, 2021) berpendapat bahwa dimensi religiusitas ada delapan, di antaranya:

- a. *Islamic Dimension*, perspektif Islam terhadap aspek keagamaan meliputi keyakinan, amalan ibadah, larangan, dan nilai-nilai Islam yang universal.
- b. *Islamic Religious Conversion*, pandangan bahwa individu yang mengalami konversi agama, keyakinan baru seseorang dianggap lebih tinggi dari keyakinan sebelumnya.
- c. *Islamic Positive Religious Coping*, pandangan dalam menyikapi kehidupan beranggapan bahwa segala peristiwa dihadapi dengan sikap positif atas kehendak Tuhan dan meyakini terdapat hikmah untuk mencapai keseimbangan batin.
- d. *Islamic Negative Religious Coping*, pandangan Islam yang negatif terhadap kehidupan mengasumsikan bahwa Tuhan tidak adil dan menanggapi secara negatif semua masalah sebagai hukuman dari Tuhan.
- e. *Islamic Positive Religious Struggle*, pandangan bahwa konflik internal merupakan proses pencarian kebenaran dan makna hidup yang hakiki.
- f. *Islamic Religious Internalization-Identification*, pandangan bahwa perbuatan dalam kehidupan sehari-hari harus sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya.
- g. *Islamic Religious Internalization-Introjection*, pandangan bahwa tuntutan agama dilakukan karena ketaatan untuk menghindari hukuman dari Tuhan.
- h. *Islamic Religious Exclusivism*, pandangan bahwa agama yang dianut adalah pedoman hidup yang terbaik.

Fetzer (Suryadi & Hayat, 2021) memaparkan bahwa terdapat dua belas dimensi religiusitas, di antaranya sebagai berikut:

- a. *Daily Spiritual Experiences*, merupakan cara pandang pribadi terhadap aspek supranatural dalam kehidupan sehari-hari dan persepsi interaksi dengan Tuhan dalam kehidupan seseorang.
- b. *Meaning*, yakni *religion meaning* mengacu pada pentingnya agama dalam mencapai tujuan hidup seseorang.

- c. *Values*, yakni pengaruh keyakinan terhadap prinsip-prinsip kehidupan, seperti cinta kasih, gotong royong, dan kerja sama.
- d. *Beliefs*, yakni meyakini ajaran suatu agama.
- e. *Forgiveness*, yakni tindakan memaafkan orang lain atau diri sendiri atas kesalahan yang dilakukan. Dimensi ini memiliki lima indikator, yaitu pengakuan (*confession*), perasaan diampuni oleh Tuhan (*feeling forgiven by God*), perasaan dimaafkan oleh orang lain (*feeling forgiven by others*), memaafkan orang lain (*forgiving others*), dan memaafkan diri sendiri (*forgiving oneself*).
- f. *Private Religious Practices*, yakni perilaku beragama yang dilakukan secara perorangan, bukan kelompok atau formal seperti beribadah, membaca kitab suci, dan ritual pribadi lainnya.
- g. *Religious/Spiritual Coping*, yakni strategi coping yang memanfaatkan prinsip agama, seperti berdoa dan beribadah.
- h. *Religious Support*, yakni salah satu aspek hubungan sosial antara individu dan sesama umat beriman.
- i. *Religious/Spiritual History*, yakni sejauh mana seseorang telah mengembangkan nilai-nilai agama dari masa lalu (proses konversi), partisipasi beragama seumur hidup, dan pengaruh agama sepanjang hidup.
- j. *Commitment*, yakni sejauh mana seseorang menekankan pentingnya agama, mengabdikan, dan berkontribusi pada agama.
- k. *Organizational Religiousness*, yakni sejauh mana seseorang terlibat dalam lembaga keagamaan dan aktivitas yang berlangsung didalamnya.
- l. *Religious Preferences*, yakni sejauh mana individu menentukan pilihan dan menegaskan agama yang dipilih.

Suryadi & Hayat (2021) mengembangkan alat ukur religiusitas yang sesuai dengan karakteristik populasi muslim seperti Indonesia yang didasarkan pada teori Glock dan Stark, terdapat lima dimensi sebagai berikut:

- a. Dimensi akidah (*ideology*) Islam berada pada ruang lingkup keimanan terhadap kebenaran ajaran agama, khususnya ajaran yang bersifat fundamental dan dogmatis seperti iman kepada Allah, malaikat, nabi, kitab

suci, surga dan neraka, serta qadha' dan qadar. Pada hakikatnya dimensi keimanan ini menitikberatkan pada konsep tauhid dalam ajaran Islam.

- b. Dimensi ibadah (ritualistik) atau syari'ah mengukur sejauh mana umat Islam memenuhi tugas ritual yang ditugaskan dan dianjurkan oleh agama. Dimensi ibadah meliputi shalat (lima waktu, rawatib, dhuha, tahajjud), puasa, zakat, shalat, zikir, kegiatan seperti itikaf di masjid pada bulan puasa, dan kegiatan sejenisnya. Dalam Islam, ibadah dibedakan antara ibadah *mahdhah* dan *ghairu mahdhah*. Ajaran Islam dengan jelas mengatur aturan dan tata cara shalat, puasa, zakat, ibadah haji, i'tikaf di masjid, shalat, dzikir, kurban, dan membaca Al-Quran. Disisi lain, ada pula bentuk ibadah yang lebih umum disebut *ghairu mahdhah*, yang pelaksanaannya tidak sepenuhnya dijelaskan langsung oleh Nabi dan lebih bersifat umum.
- c. Dimensi konsekuensial mengacu pada sejauh mana umat Islam termotivasi untuk bertindak sesuai dengan ajaran agamanya, terutama dalam interaksinya dengan dunia sekitar, terutama dalam hubungan satu sama lain. Dimensi ini meliputi menolong orang lain, bekerja sama, meningkatkan kesejahteraan dan pertumbuhan, mengutamakan keadilan dan kebenaran, jujur, memaafkan, menjaga lingkungan, menjaga kepercayaan, mencegah pencurian, korupsi, penipuan, perjudian, tidak meminum minuman yang memabukkan, mematuhi norma-norma Islam dalam perilaku seksual.
- d. Dimensi pengetahuan (intelektual) ditinjau dari ilmu dan pemahaman yang mengacu pada derajat keintiman seseorang dengan Allah. Hal ini tercermin dari frekuensi terkabulnya permohonan doa, rasa tenang dan bahagia dalam beribadah kepada Allah, serta sikap positif terhadap ketaqwaan kepada Allah. Kedalaman emosi ketika berdoa atau berdo'a, getaran batin ketika mendengar adzan atau ayat-ayat Al-Qur'an, perasaan syukur yang mendalam kepada Allah, perasaan menerima peringatan dan pertolongan dari Allah termasuk dalam dimensi ini.

- e. Dimensi pengamatan atau penghayatan (eksperiensial) adalah dimensi yang berkaitan dengan keyakinan, pengalaman, dan praktik spiritual seseorang. Dimensi penghayatan mencakup sejauh mana seseorang merasakan dan mengalami aspek emosional dan pengalaman keagamaan. Hal ini tercermin dari keintiman dengan Allah, keberhasilan dalam shalat, ketenangan karena ketaqwaan kepada Allah, respon emosional terhadap adzan dan ayat-ayat Al-Qur'an, rasa syukur kepada Allah, dan perasaan diberi peringatan oleh Allah.

Huber (Suryadi & Hayat, 2021) berpendapat bahwa terdapat lima dimensi religiusitas, Kelima dimensi ini merupakan revisi atau perbaikan terhadap lima dimensi religiusitas yang dikembangkan oleh Glock dan Stark:

- a. Dimensi Pengetahuan Agama (*Intellectual Dimension*)

Dimensi intelektual pengetahuan agama mencakup pemahaman individu terhadap konsep-konsep transenden, agama, dan keberagaman. Dimensi ini menekankan pada harapan agar umat beragama memiliki pemahaman dasar terhadap keyakinan, kitab suci, dan tradisi yang ada.

- b. Dimensi Keyakinan (*Ideology*)

Dimensi keyakinan mengacu pada pengalaman individu dalam mempercayai keberadaan dan makna suatu realitas transendental serta adanya hubungan antara dimensi transendental dengan kemanusiaan.

- c. Dimensi Praktik Umum (*Public Practice*)

Dimensi praktik umum mencakup pengalaman individu dalam suatu komunitas keagamaan dan tercermin dalam partisipasi masyarakat dalam ritual keagamaan dan kegiatan yang melibatkan komunitas keagamaan tersebut.

- d. Dimensi Praktik Pribadi (*Private Practice*)

Dimensi praktik pribadi mewakili pengalaman individu yang terfokus pada dimensi transenden dalam aktivitas dan ritual pribadi, yang sering dilakukan di tempat-tempat khusus.

e. Dimensi Pengalaman Keberagamaan (*Religious Experience*)

Pengalaman keberagamaan adalah pengalaman pribadi yang melibatkan kontak langsung dengan realitas yang intens secara emosional dan sering kali dianggap sebagai momen pengalaman spiritual yang kuat.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan dimensi-dimensi religiusitas diantaranya: dimensi ideologis, dimensi ritualistik, dimensi eksperimental, dimensi intelektual, dimensi konsekuensial.

D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah hal yang ingin dimiliki setiap individu. Ryff (Trankle, 2006) mengungkapkan bahwa *psychological well-being* mencakup berbagai aspek perkembangan mental dan masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang adalah jaringan sosialnya, yaitu cara ia berinteraksi dengan orang lain. Dengan membangun hubungan yang positif, individu dapat menerima dukungan dari orang-orang di sekitarnya yang dikenal dengan dukungan sosial (Rahama & Izzati, 2021).

Ismail & Indrawati, (2013) mengungkapkan bahwa semakin banyak dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya jika dukungan sosial semakin buruk, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu. Uchino (Pratama & Rusmawati, 2017) menekankan perlunya dukungan sosial untuk menjaga kesehatan mental. Dukungan tersebut membantu individu meningkatkan sikap diri yang positif, menjalani kehidupan yang lebih bermakna, menetapkan tujuan, mengatur perilaku, dan berusaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Dukungan sosial ini meliputi kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau tersedianya bantuan dari orang atau kelompok lain.

Tersedianya dukungan dari lingkungan sosial seperti orang tua, teman, dan guru dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Masyarakat yang menerima dukungan dari lingkungan terdekatnya, cenderung memiliki lebih banyak sumber daya untuk mengatasi situasi stress dan lebih mampu

mengatasi tantangan tanpa memandangnya sebagai masalah besar (Vania & Dewi, 2014).

Berdasarkan uraian di atas bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan orang yang memiliki dukungan sosial yang kurang. Hal ini dikarenakan hubungan dekat dengan keluarga, guru, dan teman merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan seseorang dan seringkali melibatkan interaksi yang dekat dan intim.

E. Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being

Psychological well-being adalah suatu pencapaian potensi psikologis seseorang, memiliki tujuan hidup yang jelas, membangun hubungan yang sehat, mengendalikan lingkungan berdasarkan keadaan pribadinya, menerima kelebihan dan kekurangan, serta pengembangan diri yang berkelanjutan

Ellison (Fitriani, 2016) menyatakan bahwa tingkat religiusitas dan keterlibatan dalam ritual keagamaan mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan keyakinan agama yang kuat memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan tingkat kebahagiaan pribadi yang lebih tinggi. Individu juga cenderung mengalami lebih sedikit dampak negatif dari peristiwa traumatis dibandingkan orang yang tidak memiliki keyakinan agama yang kuat.

Ibnu (Rahmawati & Rahmawati, 2015) mengatakan bahwa religiusitas adalah menyatakan bahwa religiusitas adalah tingkat atau keadaan seseorang yang mampu mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari sebagai wujud kesetiaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bagi manusia, agama merupakan pedoman hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Untuk mencapai hal tersebut, seseorang harus menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani.

Underwood (Parlia dkk, 2018) menemukan bahwa individu dilihat dari cara mendekati Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan aktivitas keagamaan yang berdampak positif pada kepuasan hidup dan mempengaruhi *psychological*

well-being, serta berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi. Berbeda dengan orang yang tidak beriman atau tidak pernah berserah diri sepenuhnya kepada Tuhan. Tanpa bantuan Tuhan segalanya akan menjadi lebih rumit. Orang yang beragama cenderung selalu mengikuti ajaran agama, mempelajari agamanya, menjalankan ritual keagamaan, meyakini ajaran agama, dan memiliki pengalaman spiritual.

F. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan *Psychological Well-Being*

Psychological well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti dukungan sosial dan religiusitas. Taylor (Wulandari & Susilawati, 2016) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Dukungan ini dapat datang dari berbagai sumber, termasuk orang-orang yang dicintai seperti orang tua, pasangan, anak, teman, dan koneksi sosial setempat. Semakin banyak dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya ketika dukungan sosial memburuk, maka *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu menurun (Ismail & Indrawati, 2013). Dukungan sosial merupakan sumber daya untuk meningkatkan *psychological well-being* seseorang karena dengan bantuan orang lain dapat membantu seseorang untuk dapat mengatasi situasi yang tidak menyenangkan dan beradaptasi lebih baik, serta sebagai penopang ketika seseorang sedang mengalami masalah. Dengan demikian ada hubungan positif dukungan sosial dan *psychological well-being*.

Faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah religiusitas. Taylor (Wahyuni dkk, 2017) memaparkan bahwa religiusitas sangat membantu individu dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Seligman (Jannah, 2018) juga menemukan bahwa orang yang beragama cenderung lebih bahagia dibandingkan orang yang tidak memiliki keyakinan agama. Kehidupan religius dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian dilakukan oleh (Erna dkk, 2019) menunjukkan bahwa semakin religius seseorang maka semakin

tinggi pula *psychological well-being*. Sebaliknya semakin rendah religiusitas, maka semakin rendah pula *psychological well-being* individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas diduga dukungan sosial dan religiusitas akan mempengaruhi *psychological well-being* seorang santri. Penelitian ini dilakukan untuk menguji teori dan hipotesis tersebut sehingga hasilnya dapat memberikan informasi penting bagi pembentukan *psychological well-being* pada diri santri.

G. Hipotesis

Penelitian ini diharapkan permasalahan dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* dapat ketahu keabsahannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan religiusitas, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* santri. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dan religiusitas, maka semakin rendah pula *psychological well-being* santri.
2. Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh santri, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* santri. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial santri maka semakin rendah pula *psychological well-being* santri.
3. Ada hubungan positif antara religiusitas dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi religiusitas, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* santri. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas, maka semakin rendah pula *psychological well-being* santri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel- variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2012). Variabel penelitian adalah atribut dari sekelompok objek yang diteliti yang memiliki variasi antara satu dengan yang lain dalam kelompok tersebut (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan 2 macam variabel, yaitu:

1. Variabel Terikat adalah variabel yang dipengaruhi, diakibatkan, atau ditentukan oleh variabel bebas (Sugiyono, 2013). Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *psychological well-being*.
2. Variabel Bebas adalah variabel yang menjadi penyebab, yang memprediksi, yang mempengaruhi, atau menjadi faktor penentu terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2013). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah:
 - a. Dukungan sosial
 - b. Religiusitas

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah dimensi yang diberikan pada sebuah variabel dengan memberikan arti atau membenarkan suatu operasional yang diperlukan sehingga variabel tersebut dapat diukur (Sugiyono, 2013). Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian sebagai berikut:

1. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah keadaan individu yang mampu menjalankan fungsinya secara positif dengan menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu. *Psychological well-being* diukur dengan skala berdasarkan dimensi *psychological well-being* menurut Ryff dan Singer (2008) yang terdiri dari:

penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Apabila skor yang didapatkan tinggi maka semakin baik pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu dan begitupun sebaliknya.

2. Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah suatu tindakan yang membantu dengan melibatkan emosi, informasi, instrumen, dan penilaian positif sehingga memberikan umpan balik dengan rasa aman pada fisik dan psikologis individu saat menghadapi masalah. Dukungan sosial diukur dengan skala berdasarkan aspek dukungan sosial menurut House & Khan (1985), yang terdiri dari: dukungan penghargaan atau penilaian, dukungan informatif, dan dukungan instrumental. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula dukungan sosial yang diterima individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula dukungan sosial yang diterima.

3. Religiusitas

Religiusitas adalah sistem simbol, keyakinan, dan nilai yang ada pada individu untuk mendorong terjadinya perilaku beragama. Religiusitas dalam penelitian ini diukur dengan skala religiusitas berdasarkan dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark (Suryadi & Hayat, 2021), yang terdiri dari: dimensi ideologis, dimensi ritualistik, dimensi eksperimental, dimensi intelektual, dan dimensi konsekuensial. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka individu semakin religius. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah religiusitas yang ada.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti sehingga dapat ditarik kesimpulan (Susanti, 2005). Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini

adalah santri yang masih berstatus pelajar di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah dengan jumlah 135 santri yang terdiri dari kelas VII sebanyak 19 santri, kelas VIII sebanyak 18 santri, kelas IX sebanyak 19 santri, kelas X sebanyak 28 santri, kelas XI sebanyak 22 santri, dan kelas XII sebanyak 29 santri.

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Santri P3TQ Al-Ishlah Kelas VII-XII

No.	Kelas	Jumlah Santri
1.	VII	19
2.	VIII	18
3.	IX	19
4.	X	28
5.	XI	22
6.	XII	29
	Total	135

Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang dapat diambil dengan menggunakan metode tertentu sesuai dengan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sampel sedikitnya harus memiliki satu sifat yang sama dengan populasi (Susanti, 2005). Adapun besaran sampel pada penelitian ini adalah 135 santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Penelitian ini menggunakan sampel total karena populasinya kecil, sehingga sangat memungkinkan dilakukan penelitian untuk semua objek karena ini merupakan penelitian sensus. Penelitian ini disebut juga studi populasi atau studi sensus karena semua populasi dijadikan sampel penelitian (Arikunto, 2006).

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data kuantitatif merupakan pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa metode penelitian kuantitatif didasarkan pada positivisme dan digunakan guna mempelajari populasi maupun sampel tertentu. Instrumen atau alat ukur penelitian ini digunakan guna mengumpulkan data serta analisis data kuantitatif ataupun statistik yang digunakan dalam menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Alat ukur berupa skala model *likert* digunakan pada penelitian ini. Skala merupakan alat untuk melakukan penelitian yang berisi sebuah pernyataan atau

pertanyaan yang diisi atau dipilih oleh subjek penelitian. Skala *likert* merupakan jenis skala yang diperuntukkan untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi individu ataupun kelompok terkait fenomena sosial (Azwar, 2012). Setiap aitem dari skala *likert* yang akan dikembangkan menjadi indikator dari variabel-variabel dan dibagi menjadi pernyataan *favourable* (sesuai dengan indikator) dan pernyataan *unfavourable* (tidak sesuai dengan indikator). Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala *psychological well-being*, skala dukungan sosial dan skala religiusitas yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala ini mempunyai empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap jawaban yang dipilih dapat diberikan skor yaitu untuk pernyataan *favourable* mempunyai skor 4-1, SS (Sangat Sesuai) diberi nilai 4, S (Sesuai)= 3, TS (Tidak Sesuai)= 2, STS (Sangat Tidak Sesuai)= 1 dan sebaliknya pernyataan *unfavourable* mempunyai skor 1-4, SS (Sangat Sesuai) diberi nilai 1, S (Sesuai)= 2, TS (Tidak Sesuai)= 3, dan STS (Sangat Tidak Sesuai)= 4.

1. Skala *Psychological Well-Being*

Psychological well-being pada subjek diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori dari Ryff dan Singer (2008), dengan dimensi yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala *psychological well-being* terdiri atas 48 aitem yang terbagi menjadi 24 aitem *favourable* (mendukung) dan 24 aitem *unfavourable* (tidak mendukung). Skala ini difungsikan untuk mengetahui *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin baik pula *psychological well-being* yang dimiliki seorang santri. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki. *Blue print* skala *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Blue Print Skala Psychological Well-Being

No.	Dimensi	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Penerimaan Diri	4	4	8
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	4	4	8
3.	Otonomi	4	4	8
4.	Penguasaan Lingkungan	4	4	8
5.	Tujuan Hidup	4	4	8
6.	Pertumbuhan Pribadi	4	4	8
	Total	24	24	48

2. Skala Dukungan Sosial

Dukungan sosial pada subjek diukur dengan skala yang disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh House & Khan (1985), yaitu meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informatif, dan dukungan instrumental. Skala dukungan sosial terdiri atas 32 aitem yang terbagi menjadi 16 aitem *favourable* (mendukung) dan 16 aitem *unfavourable* (tidak mendukung). Skala dukungan sosial ini disusun berdasarkan model skala *likert*, semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula dukungan sosial yang diterima seorang santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al -Ishlah Semarang. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah dukungan sosial yang diterima. *Blue print* skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Blue Print Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dukungan Emosional	4	4	8
2	Dukungan Penghargaan	4	4	8
3	Dukungan Informatif	4	4	8
4	Dukungan Instrumental	4	4	8
	Total	16	16	32

3. Skala Religiusitas

Religiusitas pada subjek diukur dengan skala yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Glock (Suryadi & Hayat, 2021), yaitu

dimensi ideologis, dimensi ritualistik, dimensi eksperimental, dimensi intelektual, dan dimensi konsekuensial. Skala berisi 50 aitem, yang terbagi dalam 25 aitem *favourable* dan 25 aitem *unfavourable*. Skala ini disusun berdasarkan model skala *likert*, semakin tinggi skor yang diperoleh maka santri Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang akan semakin religius. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor religiusitas yang diperoleh, maka semakin rendah pula religiusitas santri. *Blue print* skala religiusitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. *Blue Print* Skala Religiusitas

No	Dimensi	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dimensi Ideologis	5	5	10
2	Dimensi Ritualistik	5	5	10
3	Dimensi Eksperimental	5	5	10
4	Dimensi Intelektual	5	5	10
5	Dimensi Konsekuensial	5	5	10
	Total	25	25	50

E. Uji Validitas, Uji Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Aitem

1. Validitas

Uji validitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk memastikan kemampuan skala dalam mengukur variabel yang dimaksudkan. Uji validitas digunakan untuk mengetahui sah atau tidaknya aitem pada skala terhadap variabel yang diteliti. Validitas yang digunakan pada skala penelitian ini adalah *content validity* (validitas isi) yang didapatkan dari proses ketepatan dan pengolahan bahasa serta evaluasi apakah skala yang akan digunakan dapat mendukung konstruk teoritis yang diukur (Azwar, 2012).

Validitas isi merupakan validitas dari pengujian kisi-kisi instrument skala pada kelayakan isi tes melalui analisis secara rasional oleh penilaian dari professional terhadap alat ukur yang dipakai, sehingga alat ukur dapat memuat isi yang akurat dan tidak melewati batasan-batasan ukur. Professional didalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem merupakan sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. Pengujian ini menghasilkan koefisien korelasi aitem total yang dapat digunakan dengan formula koefisien korelasi *Pearson Product Moment* (Azwar, 2012).

Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-total, biasanya digunakan batasan $\geq 0,30$. Apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem-total $\geq 0,30$ jumlahnya lebih dari yang ditargetkan, maka dapat dipilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya beda tertinggi. Apabila jumlah aitem yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012). Penelitian ini akan mengambil nilai kriteria 0,25 agar dapat mencukupi jumlah aitem dan mewakili aspek.

3. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur merupakan sejauh mana konsistensi, kestabilan hasil pengukuran terjadi apabila pengukuran dilakukan ulang pada kelompok subjek yang sama. Reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin baik reliabilitasnya. Sedangkan semakin rendah nilai koefisien reliabilitas mendekati 0, maka semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2012). Pengujian reliabilitas dalam pengujian ini menggunakan *cronbach's alpha* dengan bantuan program SPSS 27 for windows.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan dalam mengolah data yang didapat sehingga dapat digunakan dalam membuat kesimpulan. Metode analisis data digunakan untuk menguji hipotesis (Azwar, 2012). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linear berganda.

Analisis regresi linear berganda diterapkan untuk melakukan uji pada hipotesis pertama yang diajukan. Hal ini karena pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel tergantung. Penggunaan teknik analisis regresi linear berganda dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being*. Digunakan pula teknik analisis korelasi parsial yang diaplikasikan untuk menguji hipotesis kedua dan ketiga untuk mengetahui hubungan antar dua variabel, variabel lain yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Data yang diperoleh dari hasil penyebaran skala serta pengujian hipotesis secara keseluruhan diolah dan diuji dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 27 *for windows*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian merupakan langkah pertama yang harus diperhatikan sebelum memulai penelitian dengan tujuan untuk mempersiapkan secara matang segala aspek terkait penelitian, termasuk situasi lapangan. Penelitian yang dilakukan berfokus pada hubungan dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang.

Tahun 1927, seorang *mutakhirij* Pondok Pesantren Luhur Dondong Mangkang KH. Ihsan bin Mukhtar, mendirikan Pondok Pesantren Al-Ishlah Semarang. Pengelolaan pesantren kemudian diteruskan oleh menantunya, yaitu KH. Ihsan bin Ishak. Di bawah bimbingan KH. Ihsan bin Ishak pondok pesantren mengalami perkembangan pesat dan jumlah santri meningkat secara signifikan. Sejalan dengan pertumbuhan tersebut, fasilitas pesantren diperluas dan ditingkatkan. Tahun 1977, berdiri Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah yang diasuh oleh Nyai Hajjah Mazro'ah Ahmad Al-Hafidzoh cucu KH. Ihsan bin Mukhtar (alumni Pondok Pesantren Sememen Solo asuhan KH. Shodri almarhum almaghfurlah).

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah dengan mempertimbangkan beberapa hal sebelumnya, yaitu:

1. Mendapatkan izin dari pengasuh Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah untuk memudahkan proses penelitian di pondok pesantren tersebut.
2. Kriteria subjek yang sesuai dengan topik penelitian, dan jumlah subjek mencukupi.

B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Perizinan

Upaya menghindari kesalahan dalam melakukan penelitian, peneliti harus mengikuti prosedur perizinan dan mematuhi peraturan yang ada di suatu

instansi tersebut. Surat izin merupakan unsur penting ketika melakukan penelitian di lapangan. Langkah pertama dalam proses penelitian adalah dengan mengajukan permohonan izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Surat izin ini ditujukan kepada pengasuh Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Quran Al-Ishlah Semarang dengan surat izin nomor 133/C.1/Psi-SA/I/2024 untuk menyebarkan skala melalui sistem offline.

2. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur merupakan suatu alat yang diperlukan untuk keperluan penelitian. Penelitian ini menggunakan skala penelitian sebagai alat ukurnya. Penyusunan alat ukur dilakukan dengan mendeskripsikan aspek masing-masing variabel secara detail. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *psychological well-being*, skala dukungan sosial, dan skala religiusitas.

Skala pada penelitian ini terdiri dari aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Dari setiap jawaban yang dipilih dapat diberikan skor yaitu untuk pernyataan *favourable* mempunyai skor 4-1, SS (Sangat Sesuai) diberi nilai 4, S (Sesuai)= 3, TS (Tidak Sesuai)= 2, STS (Sangat Tidak Sesuai)= 1 dan sebaliknya pernyataan *unfavourable* mempunyai skor 1-4, SS (Sangat Sesuai) diberi nilai 1, S (Sesuai)= 2, TS (Tidak Sesuai)= 3, dan STS (Sangat Tidak Sesuai)= 4. Skala penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Skala *Psychological Well-Being*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dibuat sendiri oleh peneliti yang disusun berdasarkan teori Ryff dan Singer (2008), yang terdiri dari: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala *psychological well-being* terdapat 48 aitem yang terbagi menjadi 24 aitem *favourable* dan 24 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem skala *psychological well-being* sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Psychological Well-Being

No	Dimensi	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Penerimaan Diri	2, 4, 30, 31	13, 24, 37, 48	8
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	3, 9, 29, 32	18, 23, 38, 47	8
3	Otonomi	7, 8, 25, 36	17, 19, 42, 43	8
4	Penguasaan Lingkungan	6, 12, 26, 35	16, 20, 41, 44	8
5	Tujuan Hidup	1, 11, 27, 34	15, 21, 40, 45	8
6	Pertumbuhan Pribadi	5, 10, 28, 33	14, 22, 39, 46	8
	Total	24	24	48

b. Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dibuat sendiri oleh peneliti yang disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh House & Khan (1985), yang terdiri dari: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informatif, dan dukungan instrumental. Skala dukungan sosial terdapat 32 aitem yang terbagi menjadi 16 aitem *favourable* dan 16 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem skala dukungan sosial sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dukungan Emosional	1, 8, 17, 24	9, 16, 25, 32	8
2	Dukungan Penghargaan	2, 7, 18, 23	10, 15, 26, 31	8
3	Dukungan Informatif	3, 6, 19, 22	11, 14, 27, 30	8
4	Dukungan Instrumental	4, 5, 20, 21	12, 13, 28, 29	8
	Total	16	16	32

c. Skala Religiusitas

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dibuat sendiri oleh peneliti yang disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Glock (Suryadi & Hayat, 2021), yaitu dimensi ideologis, dimensi ritualistik, dimensi eksperimental, dimensi intelektual, dan dimensi konsekuensial. Skala berisi 50 aitem, yang terbagi dalam 25 aitem

favourable dan 25 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem skala religiusitas sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Religiusitas

No	Dimensi	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dimensi Ideologis	1, 6, 11, 39, 40	20, 25, 26, 41, 44	10
2	Dimensi Ritualistik	2, 7, 12, 36, 37	19, 24, 27, 42, 43	10
3.	Dimensi Eksperimental	3, 8, 13, 35, 38	18, 23, 28, 45, 46	10
4.	Dimensi Intelektual	4, 9, 14, 33, 34	17, 21, 29, 47, 48	10
5.	Dimensi Konsekuensial	5, 10, 15, 31, 32	16, 22, 30, 49, 50	10
Total		25	25	50

3. Pelaksanaan Try Out

Pelaksanaan penelitian dimulai pada hari Jum'at, 19 Januari 2024 sampai dengan Senin, 22 Januari 2024 dengan cara membagikan skala berbentuk cetak kepada santri dengan bantuan pengurus pesantren. Pengambilan data dilakukan secara offline karena keadaan yang memungkinkan bagi peneliti untuk bertatap muka secara langsung dengan responden.

Jumlah responden yang mengisi skala berbentuk cetak berjumlah 135 santri. Kuesioner yang telah diisi oleh responden dikumpulkan lalu akan diberikan skor untuk pengolahan data dan mengetahui seberapa banyak aitem yang masih bertahan dan berapa banyak aitem yang gugur.

4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dilakukan ketika alat ukur telah diisi oleh subjek penelitian. Kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem-total, biasanya digunakan batasan $\geq 0,30$. Apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem-total $\geq 0,30$ jumlahnya lebih dari yang ditargetkan, maka dapat dipilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya beda tertinggi. Apabila jumlah aitem yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 sehingga

jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012). Penelitian ini akan mengambil nilai kriteria 0,25 agar dapat mencukupi jumlah aitem dan mewakili aspek. Daya beda aitem dapat dikatakan tinggi apabila menunjukkan koefisien korelasi $\geq 0,25$ dan daya beda aitem dikatakan rendah apabila menunjukkan koefisien korelasi sebesar $\leq 0,25$.

Koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin baik reliabilitasnya. Sedangkan semakin rendah nilai koefisien reliabilitas mendekati 0, maka semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2012). Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *cronbach's alpha*.

Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini memiliki nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,914 untuk skala *psychological well-being* yang terdiri dari 48 aitem dapat diketahui bahwa 39 aitem memiliki daya beda tinggi dan 9 daya beda rendah. Batas kriteria koefisiensi yang digunakan 0,25. Skor pada 39 aitem dengan daya beda tinggi memiliki rentang nilai 0,252 hingga 0,600. Pada 9 aitem dengan daya beda rendah memiliki rentang nilai -0,013 hingga 0,235. Adapun rincian daya beda aitem pada skala *psychological well-being* yakni sebagai berikut:

Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala Psychological Well-Being

No.	Dimensi	Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1.	Penerimaan Diri	2*, 4, 30, 31	13, 24, 37, 48	7	1
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	3, 9, 29, 32	18*, 23, 38*, 47	6	2
3.	Otonomi	7, 8, 25*, 36	17, 19*, 42*, 43*	4	4
4.	Penguasaan Lingkungan	6, 12, 26, 35	16, 20, 41, 44	8	0
5.	Tujuan Hidup	1, 11, 27, 34*	15, 21, 40, 45	7	1
6.	Pertumbuhan Pribadi	5, 10, 28, 33	14, 22*, 39, 46	7	1
Total		21	18	39	9

Ket: (*) aitem dengan Daya Rendah

Hasil hitungan daya beda aitem dan reliabilitas dari skala dukungan sosial terhadap 135 responden yang terdiri dari 32 aitem dapat diketahui bahwa 28 aitem memiliki daya beda tinggi dan 4 aitem daya beda rendah. Batas kriteria koefisiensi yang digunakan 0,25. Skor pada 28 aitem dengan daya beda tinggi memiliki rentang nilai 0,256 hingga 0,577. Pada 4 aitem dengan daya beda rendah memiliki rentang nilai 0,202 hingga 0,244. Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini memiliki nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,854 untuk skala dukungan sosial. Adapun rincian daya beda aitem pada skala dukungan sosial yakni sebagai berikut:

Tabel 9. Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1.	Dukungan Emosional	1, 8, 17, 24	9, 16, 25*, 32	7	1
2.	Dukungan Penghargaan	2, 7*, 18, 23	10, 15, 26*, 31	6	2
3.	Dukungan Informatif	3, 6, 19, 22	11*, 14, 27, 30	7	1
4.	Dukungan Instrumental	4, 5, 20, 21	12, 13, 28, 29	8	0
Total		15	13	28	4

Ket: (*) aitem dengan Daya Rendah

Hasil hitungan daya beda aitem dan reliabilitas aitem dalam penelitian ini dari skala religiusitas yang terdiri dari 50 aitem memiliki daya beda aitem tinggi 48 aitem dan 2 aitem daya beda rendah. Koefisiensi yang digunakan dalam skala ini adalah $r_{xy} \geq 0,25$. Skor pada 48 aitem dengan daya beda tinggi memiliki rentang nilai 0,251 hingga 0,719. Pada 2 aitem dengan daya beda rendah memiliki rentang nilai 0,179 hingga 0,178. Reliabilitas skala religiusitas didapatkan dari koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* 0,934. Adapun rincian daya beda aitem pada skala religiusitas yakni sebagai berikut:

Tabel 10. Daya Beda Aitem Skala Religiusitas

No.	Dimensi	Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1.	Dimensi Ideologis	1, 6, 11, 39, 40	20*, 25, 26, 41, 44	9	1
2.	Dimensi Ritualistik	2, 7, 12, 36, 37	19, 24, 27, 42, 43	10	0
3.	Dimensi Eksperimental	3, 8, 13, 35, 38	18, 23, 28, 45, 46	10	0
4.	Dimensi Intelektual	4, 9, 14, 33, 34	17, 21, 29, 47, 48	10	0
5.	Dimensi Konsekuensial	5, 10, 15*, 31, 32	16, 22, 30, 49, 50	9	1
Total		24	24	48	2

Ket: (*) aitem dengan Daya Rendah

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah dalam penelitian yang dilakukan sebelum melakukan analisis data. Dalam melakukan uji asumsi terdapat beberapa tahapan yaitu dengan melakukan uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas yang diterapkan pada masing-masing variabel yang sedang diteliti. Pengujian asumsi dilakukan menggunakan program SPSS versi 27.0 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan Teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Psychological Well-Being</i>	138,63	15,500	0,052	0,200	>0,05	Normal
Dukungan Sosial	97,76	9,617	0,076	0,055	>0,05	Normal
Religiusitas	173,59	14,595	0,126	<,001	<0,05	Tidak Normal

Hasil analisis data yang diperoleh dari tiga variabel yang diteliti didapatkan hasil berupa kedua variabel memiliki taraf signifikansi $p > 0,05$ dan satu variabel memiliki taraf signifikansi $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel *psychological well-being* dan dukungan sosial berdistribusi secara normal sedangkan variabel religiusitas berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan sebuah prosedur penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dan apakah hasilnya menunjukkan adanya signifikan atau tidak signifikan antar variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan uji F_{linier} . Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 27.0 for windows.

Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan pada *psychological well-being* dengan dukungan sosial diperoleh F_{linier} sebesar 37,998 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil yang diperoleh dari uji linearitas pada variabel *psychological well-being* dengan religiusitas diperoleh F_{linier} sebesar 23,095 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bebas dan variabel tergantung memiliki linearitas atau terdapat banyak kesamaan sehingga dapat membentuk kurva garis lurus.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui terdapat sebanyak atau tidaknya korelasi antara variabel yang sedang diteliti dalam suatu model regresi. Suatu model regresi dapat dikatakan baik bilamana tidak memiliki korelasi antara kedua variabel bebas dengan dilakukan pengujian regresi melalui skor *Variance Inflation Factor* (VIF). Apabila VIF menunjukkan angka <10 dan skor *tolerance* $>0,1$ berarti bahwa penelitian ini bebas dari multikolinearitas.

Hasil uji multikolinearitas yang dilakukan terhadap kedua variabel bebas pada penelitian ini memperoleh hasil skor VIF= 1,187 dan skor *tolerance*= 0,843. Hal ini menunjukkan skor pada hitungan VIF <10 dan skor *tolerance* $>0,1$. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas pada variabel bebas (Dukungan Sosial dan Religiusitas).

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Hasil penelitian ini melakukan uji korelasi menggunakan teknik regresi berganda. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being*.

Berdasarkan uji korelasi antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* diperoleh $R = 0,492$ dengan $F_{hitung} = 21,113$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Diperoleh rumus persamaan garis regresi $Y = Ax_1 + Bx_2 + C$ yang kemudian diaplikasikan dengan data penelitian menjadi $Y = 0,581 + 0,222 + 27,552$. Hipotesis ini menunjukkan rerata yang diperoleh dari *psychological well-being* (kriterium Y) pada santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang akan mengalami perubahan sebesar 0,581 pada variabel dukungan sosial

(prediktor x1) dan dapat terjadi perubahan pada variabel religiusitas (prediktor x2) sebesar 0,222.

Hasil analisis pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki sumbangan efektif terhadap *psychological well-being* sebesar 16,17% didapat dari $(0,361 \times 0,448 \times 100\%)$ yang mengacu rumus sumbangan tiap variabel yaitu $r_{xy} \times \beta \times 100\%$. Sedangkan religiusitas memberikan sumbangan efektif 8,04% terhadap *psychological well-being* yang didapat dari $(0,221 \times 0,364 \times 100\%)$. Variabel dukungan sosial dan religiusitas secara simultan memberikan sumbangan efektif sebesar 24,2% terhadap *psychological well-being* dengan koefisien determinasi hasil R Square sebesar 0,242 sedangkan 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang sehingga hipotesis pertama dapat diterima.

b. Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua dilakukan dengan uji korelasi parsial untuk menguji adanya hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Uji hipotesis yang didapatkan adalah berupa skor $r_{x_1y} = 0,448$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga diuji menggunakan korelasi parsial. Berdasarkan hasil uji korelasi antara religiusitas dengan *psychological well-being* diperoleh skor r_{x_2y} sebesar 0,364 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan *psychological well-being* santri Pondok

Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data dalam penelitian disusun sebagai gambaran skor terhadap subjek atas pengukuran dan sebagai penjelasan terhadap keadaan subjek dengan atribut yang diteliti. Kategori subjek dalam penelitian menggunakan model distribusi normal. Hal tersebut bertujuan untuk membagi subjek dalam kelompok yang bertingkat pada setiap variabel. Berikut norma variabel yang digunakan:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5\sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\sigma < x \leq \mu + 1,5\sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5\sigma < x \leq \mu + 0,5\sigma$	Sedang
$\mu - 1,5\sigma < x \leq \mu - 0,5\sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1,5\sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

x = Skor yang diperoleh, μ = *Mean* Hipotetik, σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* mempunyai 39 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 39 dari (39×1) dan skor tertinggi adalah 156 dari (39×4). Untuk rentang skor skala yang didapat 117 dari ($156 - 39$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(156 - 39):6$)= 19,5 dan hasil *mean* hipotetik 97,5 dari $((156 + 39):2)$.

Deskripsi skor skala *psychological well-being* diperoleh skor minimum empirik sebesar 69, skor maksimum empirik sebesar 147, *mean* empirik sebesar 115,9 dan standar deviasi empirik sebesar 14,3. Deskripsi skor skala *psychological well-being* sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Psychological Well-Being*

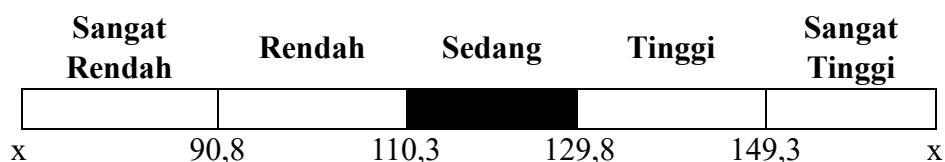
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	69	39
Skor Maksimum	147	156
<i>Mean</i> (M)	115,9	97,5
Standar Deviasi	14,3	19,5

Berdasarkan *mean* empirik yang terdapat pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui skor subjek berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 115,9. Adapun deskripsi data variabel *psychological well-being* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Skala *Psychological Well-Being*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$149,3 < x$	Sangat Tinggi	0	0%
$129,8 < x \leq 149,3$	Tinggi	20	14,8%
$110,3 < x \leq 129,8$	Sedang	71	52,6%
$90,8 < x \leq 110,3$	Rendah	37	27,4%
$x \leq 90,8$	Sangat Rendah	7	5,2%
Total		135	100%

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa tidak ada santri yang termasuk kedalam kategori sangat tinggi, kategori tinggi terdapat 20 santri (14,8%), kategori sedang terdapat 71 santri (52,6%), kategori rendah terdapat 37 santri (27,4%), kategori sangat rendah terdapat 7 santri (5,2%). Artinya, Sebagian besar santri dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor *psychological well-being* dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma *psychological well-being*.

**Gambar 1. Norma Kategori Skor Subjek Skala *Psychological Well-Being***

2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial terdiri dari 28 aitem yang mempunyai daya beda tinggi dan pemberian skor pada masing-masing aitem berkisar dari 1 sampai dengan 4. Skor minimum yang didapat subjek yaitu 28 yang berasal dari (28×1) dan skor tertinggi yaitu 112 yang berasal dari (28×4) . Rentang skor skala sebesar 84 yang diperoleh dari perhitungan skor terbesar dikurangi skor terendah yakni $(112 - 28)$. Nilai standar deviasi diperoleh sebesar 14 didapat dari perhitungan skor terbesar dikurangi skor terkecil kemudian dibagi 6 $((112 - 28):6)$. Sedangkan *mean* hipotetik memperoleh hasil 70 didapat dari perhitungan $((112 + 28):2)$.

Deskripsi skor skala dukungan sosial diperoleh skor minimum empirik sebesar 54, skor maksimum empirik sebesar 105, *mean* empirik sebesar 87,9 dan standar deviasi empirik sebesar 8,8. Deskripsi skor skala dukungan sosial sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial

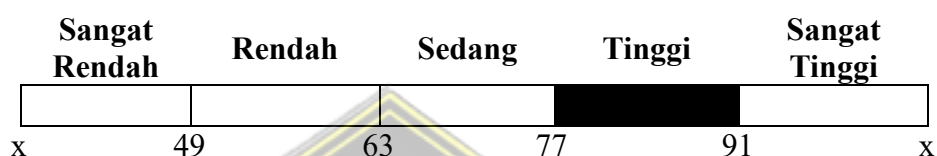
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	54	28
Skor Maksimum	105	112
<i>Mean</i> (M)	87,9	70
Standar Deviasi	8,8	14

Berdasarkan pada *mean* empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 87,9. Berikut deskripsi data variabel dukungan sosial secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Skala Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$91 < x$	Sangat Tinggi	47	34,8%
$77 < x \leq 91$	Tinggi	72	53,3%
$63 < x \leq 77$	Sedang	13	9,6%
$49 < x \leq 63$	Rendah	3	2,2%
$x \leq 49$	Sangat Rendah	0	0%
Total		135	100%

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat 47 santri (34,8%), kategori tinggi terdapat 72 santri (53,3%), kategori sedang terdapat 13 santri (9,6%), dan kategori rendah terdapat 3 santri (2,2%). Tidak ada santri yang termasuk kedalam kategori sangat rendah. Artinya, Sebagian besar santri dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor dukungan sosial dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma dukungan sosial.



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skor Subjek Skala Dukungan Sosial

3. Deskripsi Data Skor Religiusitas

Skala religiusitas terdiri dari 48 aitem yang mempunyai daya beda tinggi dan pemberian skor pada masing-masing aitem berkisar dari 1 sampai dengan 4. Skor minimum yang didapat subjek yaitu 48 yang berasal dari (48×1) dan skor tertinggi yaitu 192 yang berasal dari (48×4) . Rentang skor skala sebesar 144 yang diperoleh dari perhitungan skor terbesar dikurangi skor terendah yakni $(192 - 48)$. Nilai standar deviasi diperoleh sebesar 24 didapat dari perhitungan skor terbesar dikurangi skor terkecil kemudian dibagi 6 $((192 - 48):6)$. Sedangkan *mean* hipotetik memperoleh hasil 120 didapat dari perhitungan $((192 + 48):2)$.

Berdasarkan hasil penelitian deskripsi skor skala religiusitas mendapatkan skor minimum empirik 120, skor maksimum empirik sebesar 192, *mean* empirik sebesar 168,1 dan standar deviasi empirik sebesar 14,2. Deskripsi skor skala religiusitas sebagai berikut:

Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Religiusitas

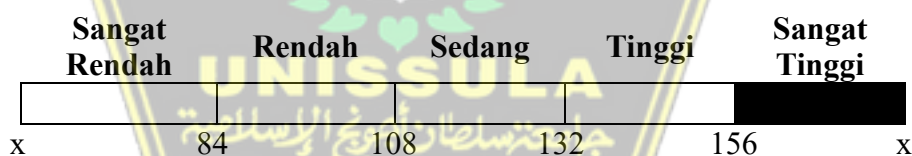
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	120	48
Skor Maksimum	192	192
<i>Mean</i> (M)	168,1	120
Standar Deviasi	14,2	24

Berdasarkan *mean* empirik yang terdapat pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui skor subjek berada dalam kategori sangat tinggi yaitu sebesar 168,1. Berikut deskripsi data variabel religiusitas secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek Skala Religiusitas

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$156 < x$	Sangat Tinggi	106	78,5%
$132 < x \leq 156$	Tinggi	26	19,3%
$108 < x \leq 132$	Sedang	3	2,2%
$84 < x \leq 108$	Rendah	0	0%
$x \leq 84$	Sangat Rendah	0	0%
Total		135	100%

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat 106 santri (78,5%), kategori tinggi terdapat 26 santri (19,3%), dan kategori sedang terdapat 3 santri (2,2%). Tidak ada santri yang termasuk kedalam kategori rendah dan sangat rendah. Artinya, Sebagian besar santri dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor religiusitas dalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma religiusitas.



Gambar 3. Norma Kategorisasi Skor Subjek Skala Religiusitas

E. Pembahasan

Psychological well-being merupakan kondisi kesejahteraan secara psikologis yang ditandai dengan adanya rasa bahagia dan tidak memiliki gejala depresi, memiliki kepuasan hidup, serta bisa mengembangkan diri dengan baik. *Psychological well-being* mencakup beberapa kemampuan diantaranya mampu menerima diri sendiri dan kehidupan di masa lalu, mampu menumbuhkan diri, memiliki keyakinan akan makna dan tujuan hidup, mampu memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan mampu memilih atau menciptakan lingkungan sesuai kebutuhan. Maka dari itu terdapat faktor yang berpengaruh untuk meningkatkan

psychological well-being. Faktor tersebut bisa dilihat dari segi dukungan sosial dan religiusitas. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang hasil *psychological well-being* memiliki nilai sedang.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat antara lain: orang tua, guru, saudara maupun teman. Bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu ataupun materi yang dapat menjadikan seseorang yang menerima bantuan merasa disayangi.

Religiusitas merupakan dorongan jiwa seseorang yang mempunyai akal, dengan kehendak dan pilihannya sendiri mengikuti peraturan tersebut guna mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Religiusitas dapat diketahui dari seberapa jauh pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan, dan penghayatan atas agama Islam yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* santri Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Hipotesis pertama diuji menggunakan teknik regresi berganda menunjukkan nilai korelasi $R = 0,492$ dengan $F_{hitung} = 21,113$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being*. Rerata yang diperoleh dari *psychological well-being* (kriterium Y) pada santri akan mengalami perubahan sebesar $0,581$ pada variabel dukungan sosial dan dapat terjadi perubahan pada variabel religiusitas sebesar $0,222$. Variabel dukungan sosial dan religiusitas bersama-sama memberi sumbangan efektif terhadap *psychological well-being* sebesar $24,2\%$ sedangkan $75,8\%$ dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor demografi, kepribadian, status sosial ekonomi, dll.

Hipotesis minor 1 (kedua) yaitu adanya hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Uji hipotesis yang didapatkan adalah berupa skor $r_{x_1y} = 0,448$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini

menunjukkan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* yang artinya semakin banyak dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well-being* pada santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Maka dari itu, hipotesis kedua diterima.

Hipotesis minor 2 (ketiga) yaitu adanya hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being*. Uji hipotesis yang didapatkan adalah berupa skor r_{xy} sebesar 0,364 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara antara religiusitas dengan *psychological well-being* yang artinya semakin religius maka semakin tinggi pula *psychological well-being* santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Maka dari itu, hipotesis ketiga diterima.

Deskripsi skor skala *psychological well-being* memiliki rerata skor yang termasuk kedalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 115,9 dan *mean* hipotetik sebesar 97,5. Tingkat *psychological well-being* dalam kategori sedang karena para santri cukup memiliki kemampuan bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, merasa puas dengan hidup yang dijalani, dan kondisi emosional yang positif. Lingkup kehidupan santri yang relatif baik menjadikan santri memiliki *psychological well-being* yang baik.

Deskripsi skor skala dukungan sosial memiliki rerata skor yang termasuk kedalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 87,9 dan *mean* hipotetik sebesar 70. Tingginya tingkat dukungan sosial diperoleh karena para santri memiliki lingkup sosial yang terjaga dan terbangun dengan baik.

Deskripsi skor religiusitas memiliki rerata skor yang termasuk kedalam kategori sangat tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 168,1 dan *mean* hipotetik sebesar 120. Tingginya religiusitas diperoleh karena santri mampu dan bisa menerapkan disiplin diri dengan melakukan tindakan dan kebiasaan yang baik. Selain itu, para santri selalu berusaha untuk mempelajari ajaran-ajaran dalam agama Islam.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan religiusitas maka akan semakin baik pula *psychological well-being* santri. Dan apabila dukungan sosial dan religiusitas

rendah, maka akan semakin rendah pula *psychological well-being* santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan temuan penelitian yang dilaksanakan, terdapat beberapa kelemahan penelitian sebagai berikut:

1. Peneliti mengalami kesulitan dalam menemukan teori skala religiusitas yang dikembangkan oleh intelektual muslim.
2. Pengukuran religiusitas tidak menggunakan model pernyataan dan respon antara dimensi intelektual dengan dimensi ideologis, dimensi ritualistik, dimensi eksperimental, dan dimensi konsekuensial.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan religiusitas secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap variabel *psychological well-being*. Adapun besaran sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel dukungan sosial dan religiusitas terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 24,2%.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang. Hasil hipotesis kedua dan ketiga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being* yang mana semakin tinggi dukungan sosial dan religiusitas maka akan semakin baik pula *psychological well-being* santri. Dan apabila dukungan sosial dan religiusitas rendah, maka akan semakin rendah pula *psychological well-being* santri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Ishlah Semarang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka saran yang dapat peneliti ajukan yaitu:

1. Bagi Santri

Santri diharapkan mampu mempertahankan pemahaman tentang religiusitas dengan cara selalu beribadah dan berdoa kepada Tuhan, dan bersikap sesuai ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Para santri juga diharapkan mampu mempertahankan hubungan sosial dan melakukan kegiatan positif dengan lingkungan sekitar serta percaya dapat mencapai tujuan masa depan tanpa merasa mudah menyerah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti yang akan melakukan atau tertarik dengan penelitian tentang *psychological well-being* diharapkan untuk memperhatikan variabel-variabel lain untuk mendapatkan hasil pencarian yang lebih optimal, karena masih ada faktor internal dan eksternal lain yang secara efektif berkontribusi terhadap *psychological well-being*. Selain itu, peneliti juga berharap adanya variasi jenis kelamin pada penelitian selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. N. (2016). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Budi Sejahtera. *Jurnal Ecopsy*, 1(4). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i4.502>
- Alhafid, A. F., & AN, D. N. (2020). Kontribusi Dukungan Sosial Orang Tua dan Peran Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Sosiologi Siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(4), 284–300.
- Alidrus, N. D., Syahrina, I. A., & Mariana, R. (2022). Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.174>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69–81. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8339/6870>
- Aurelia, N., Tooy, Y. I., Ivander, B. S., Dungus, A. G., & Pellondo'u, N. A. Q. (2023). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Moral. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 1(1), 1–25. <https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>
- Aziza, M., Nuriyyatiningrum, N. A. H., & Zikrinawati Khairani. (2023). Gambaran Psychological Well-Being Pada Pegawai di Bidang Pendidikan Diniyyah dan Pondok Pesantren di Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 8(1), 32–42. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v8i1.5540>
- Dewi, K. S. (2012). Buku Ajar Kesehatan Mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Erna, R., Alfida, A., & Rizki, D. (2019). Peran Religiusitas dan Psychological Well-Being terhadap Resiliensi Korban KDRT. *Journal.Univpancasila.Ac.Id*, 10(2), 67–77. <http://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/836>
- Febriyanti, V., Eva, N., & Andayani, S. (2022). Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Big Five. *Psycho Idea*, 20(2), 141. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i2.11824>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well-Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Handayani, A., Azman, H. A., & Novel, I. (2019). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Memilih Bank Syariah Dengan Faktor Religiusitas

- Sebagai Moderating Variable. *EKONOMIKA SYARIAH: Journal of Economic Studies*, 3(1), 1–19. <https://doi.org/10.30983/es.v3i1.934>
- House, J. S., & Khan, R. L. (1985). *Measures and Concept of Social Support*. Academic Press.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Husna, S. M., & Hamdan, S. R. (2020). Peran Religiusitas dalam Penerimaan Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *2nd Psychology & Humanity*, 6(2), 772–775. <https://doi.org/10.29313/v6i2.24423>
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 1–8.
- Jannah, E. R. (2018). Hubungan Antara Religiusitas dan Persepsi Terhadap Kesehatan Dengan Kebahagiaan Pada Pria Yang Menikah di Usia Dewasa Awal. *Panangkaran, Jurnal Penelitian Agama Dan Masyarakat*, 2(2), 239–247.
- Kariyanto, H. (2019). Peran Pondok Pesantren dalam Masyarakat Modern. *Jurnal Pendidikan "Edukasia Multikultura,"* 1(1), 15–30. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/multikultura/article/view/4646>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1–7.
- Maulana, Z., Safitri, A., Pamungkas, A., & Rafi'i. (2022). Tingkat Stress Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 211–216.
- Mayes, L., & Lewis, M. (2012). *The Cambridge Handbook of Environment in Human Development*. Cambridge University Press.
- Musthafa, A. I. I., & Widodo, P. B. (2013). Psychological Well-Being Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Santriwan-Santriwati Di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang. *Empati*, 2(3), 248–257.
- Noorrahman, M. F., Sairin, M., & Janati. (2023). Peran Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Prasangka Sosial Pada Mahasiswa Baru Yang Berstatus

- Sebagai Mahasiswa Pemandang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1751–1756.
- Parlia, A., Sari, E. P., & Roudhotina, W. (2018). Daily Spiritual Experience dan Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Kehilangan Pasangan karena Meninggal Dunia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss1.art1>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2022). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Pratama, D. W., & Rusmawati, D. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar Dalam Program Sekolah Lima Hari di SMAN 5 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(Nomor 4), 231–235.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Rahmawati, Y. N., & Rahmawati, E. I. (2015). Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Psychological Wellbeing Pada Mahasiswa Muslim Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Jember. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(1), 83–91.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological revolutions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7)
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saputra, A. I., Lestari, S., & Ali, M. (2020). Hubungan Religiusitas Dan Iklim

Sekolah Terhadap Perilaku Moral Siswa SMA. *Iseedu*, 4(2), 293–315.

Saputri, S. A., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(3), 22–31.

Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>

Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed., Issue July). Alfabeta, CV.

Suryadi, P. B., & Hayat, B. (2021). *Religiusitas Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia* (1st ed., Issue 40). Bibliosmia Karya Indonesia.

Susanti, R. (2005). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Teknodik*, 9(16), 187–208.

Trankle, T. M. (2006). Psychological Well-Being, Religious Coping, and Religiosity in College Students. *A Journal of Lutheran Scholarship, Thought, and Opinion*, 5(3), 29–33.

Vania, I. W., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Caregiver Penderita Gangguan Skizofrenia. *Jurnal Empati*, 3(4), 266–278.

Wahyuddin, W. (2016). Kontribusi Pondok Pesantren terhadap NKRI. *Jurnal Kajian Keislaman*, 3(1), 21–42. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/view/90>

Wahyuni, D., Basri, H., & Shabri, M. (2017). Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, Perceived Behavioral Control dan Religiusitas terhadap Niat Memiliki Rumah Berbasis Pembiayaan Syariah di Kota Banda Aceh. *Jurnal Megister Akuntansi*, 6(2), 1–11.

Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being Psychology of emotions, motivations and actions* (5th ed.). Nova Science Publishers.

Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–14.

Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 509–518.

Wulandari, N. (2014). Pengaruh Konformitas dan Pemahaman Agama Terhadap

Perilaku Seksual Pada Siswa MAN 2 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1–6.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3566>

