

Eksplorasi Peran Dukungan Teman Sebaya dalam *Psychological Well-Being* Santriwati Luar Jawa

Aliyah Nur Fadhia¹, Ari Khusumadewi²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya

Surel: aliyah.22014@mhs.unesa.ac.id¹, arikhusumadewi@unesa.ac.id²

Abstract

This study aims to explore the role of peer social support in the psychological well-being of female students from outside Java at Islamic boarding schools. This study employs a qualitative approach using a transcendental phenomenological design to understand the participants' life experiences. Data collection techniques were conducted through in-depth interviews, participant observation, and documentation of four female students aged 16–18 who had lived in the boarding school for at least six months. Data analysis utilized Moustakas's (1994) stages of transcendental phenomenology, which include *epoche*, *horizontalization*, *reduction and elimination*, *clustering of meaning*, *textural description*, *structural description*, and *essence*, with the assistance of NVivo software. The results of the study indicate that peer social support serves as the primary emotional support system that helps female students cope with cultural differences, language barriers, and feelings of alienation. Peer relationships provide a sense of security, motivation, and a feeling of acceptance that contribute to psychological well-being. Additionally, the female students also experience personal growth, increased independence, and improved social adaptation skills. This study confirms that peer support is a crucial factor in maintaining the psychological well-being of female boarding school students in a multicultural boarding school environment.

Keyword: Peer Support, Transcendental Phenomenology, Islamic Boarding School, Psychological Well-Being, Female Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial teman sebaya dalam *psychological well-being* pada santriwati luar Jawa di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi transendental untuk memahami pengalaman hidup partisipan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi terhadap empat santriwati berusia 16–18 tahun yang telah tinggal di pesantren minimal enam bulan. Analisis data menggunakan Tahapan Fenomenologi transendental Moustakas (1994), yaitu meliputi *epoche*, *horizontalization*, *reduction and elimination*, *clustering of meaning*, *textural description*, *structural description*, dan *essence* dengan bantuan perangkat lunak NVivo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai sistem dukungan emosional utama yang membantu santriwati menghadapi perbedaan budaya, hambatan bahasa, serta perasaan keterasingan. Relasi teman sebaya memberikan rasa aman, motivasi, serta perasaan diterima yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, santriwati juga mengalami pertumbuhan pribadi, peningkatan kemandirian, serta kemampuan adaptasi sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya menjadi faktor penting dalam menjaga *psychological well-being* santriwati dalam lingkungan pesantren multikultural.

Kata Kunci : Dukungan Teman Sebaya, Fenomenologi Transendental, Pesantren, *Psychological Well-Being*, Santriwati

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu jalan utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik melalui jalur formal maupun nonformal. Pondok pesantren sebagai bentuk pendidikan nonformal memiliki peran strategis dalam membentuk kepribadian santri secara utuh. Proses pendidikan di pesantren tidak hanya menekankan aspek akademik dan keagamaan, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis santri yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan budaya, tradisi, serta nilai-nilai lokal yang khas (Abshar, 2025).

Proses transfer ilmu di pesantren berlangsung melalui berbagai tradisi pembelajaran keagamaan, seperti pengajian kitab kuning, pengajian Al-Qur'an bil ghoib dan bin nadzor, bahsul masail, hafalan, nadhoman, serta ceramah klasikal (Wardani & Maryam, 2024), yang sekaligus berperan dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis santri. Santri yang menempuh pendidikan di pesantren merupakan kelompok remaja yang sedang berada pada masa penuh dinamika dan memiliki kerentanan terhadap kondisi kesejahteraan psikologis (Azizah et al., 2024). Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor terutama dalam perbedaan latar belakang budaya, karakter, serta status sosial di antara para santri yang menuntun adanya proses penyesuaian terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran khas di pesantren (Abshar, 2025). Dengan terjadinya hal tersebut maka dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis santri.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) ialah aspek fundamental dalam perkembangan remaja, khususnya pada konteks pendidikan Pondok Pesantren yang menuntut adaptasi personal, sosial, dan kultural secara intensif. Lingkungan pondok pesantren, sebagai institusi pendidikan berbasis nilai religius dan memiliki karakteristik unik yang membentuk pengalaman psikologis santri melalui disiplin ketat, pola relasi hierarkis, serta kehidupan kolektif yang berlangsung sepanjang waktu. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis santri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor intrapersonal dan religiusitas, tetapi juga oleh kualitas relasi sosial yang terbangun di dalam lingkungan pesantren (Waseso & Al Ahsani, 2023).

Psychological well-being mencakup enam dimensi, yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan tujuan hidup (*purpose in life*) (Ryff & Keyes, 1978).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa santriwati dan pengurus di pondok pesantren X memberikan informasi bahwa dalam Ponpes tersebut memiliki sebuah program dengan Kemenag yang dimana pondok akan menerima beberapa anak yang latar belakang orang tuanya merupakan seorang yang sedang bekerja menjadi TKI di Malaysia. Kementerian Agama Indonesia yang berada di Malaysia memiliki sebuah Lembaga pendidikan yang dinamakan "Sekolah Indonesia" yang dimana Lembaga tersebut hanya memfasilitasi anak-anak TKI sampai

jenjang SMP. Oleh sebab itu, Kementerian Agama memberikan tanggung jawab kepada beberapa pondok pesantren untuk membantu anak-anak tersebut untuk melanjutkan ke jenjang SMA. Dan dari hasil wawancara dengan pengurus juga rata-rata anak yang diterima oleh Ponpes tersebut berasal dari luar Jawa seperti Riau dan Kalimantan. Untuk tahun ajaran 2025 pondok pesantren X menerima 4 santri yang semuanya berasal dari luar Jawa.

Santriwati yang berasal dari luar Pulau Jawa menghadapi tantangan yang lebih kompleks, meliputi perbedaan bahasa, logat, budaya komunikasi, serta norma sosial yang berlaku di lingkungan pesantren Jawa. Perbedaan kultural ini kerap memicu perasaan terasing, kesulitan penyesuaian diri, hingga kerentanan terhadap tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai (Mulyati et al., 2023). Santri tidak hanya mengikuti kegiatan belajar dan keagamaan, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan aturan, kebiasaan, serta pola kehidupan yang berbeda dari lingkungan sebelumnya. Kondisi ini menjadi lebih kompleks bagi santri yang berasal dari luar daerah, khususnya luar Jawa seperti Malaysia, yang dihadapkan pada perbedaan budaya, bahasa, dan cara berinteraksi. Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Menurut (Ryff, 1989), *psychological well-being* mencakup kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengelola lingkungan secara efektif. Salah satu faktor yang berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial,

khususnya dari teman sebaya. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh orang lain yang dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional (Sarafino & Smith, 2011). Dalam kehidupan pondok, teman sebaya menjadi sumber dukungan utama karena intensitas interaksi yang tinggi, sehingga dapat membantu santri mengurangi tekanan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempercepat proses penyesuaian diri (Alawiyah et al., 2022)

Namun, berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan beberapa santriwati, proses adaptasi di awal masa tinggal di pondok tidak selalu berjalan dengan mudah. Perbedaan bahasa daerah menjadi salah satu kendala yang menyebabkan kesulitan dalam memahami komunikasi sehari-hari, sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman. Selain itu, perubahan pola kehidupan yang lebih disiplin, seperti kewajiban bangun dini hari dan jadwal kegiatan yang padat, juga menjadi bentuk *culture shock* bagi sebagian santriwati. Beberapa santriwati juga mengalami *homesickness*, terutama ketika menghadapi kelelahan atau tekanan aktivitas, dengan respons seperti menangis atau menyendiri. Di sisi lain, terdapat kecenderungan terbentuknya kelompok pertemanan berdasarkan kesamaan asal daerah yang membuat interaksi dengan santri lokal tidak selalu intens. Kondisi ini menunjukkan adanya dinamika sosial yang cukup kompleks yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis santri.

Dari pernyataan pengurus santriwati juga menyatakan bahwa santriwati yang berasal dari luar Jawa tersebut memiliki fasilitas lebih dari pemerintah yang dimana mereka memiliki fasilitas kamar yang dibedakan

dari kamar santri yang berasal Jawa ataupun sekitaran ponpes tersebut, sehingga perbedaan latar belakang budaya juga akan memengaruhi relasi sosialnya. Pernyataan “*mereka enak kok mbak kalau diajak ngobrol*” menunjukkan adanya keterbukaan dan sikap positif dalam membangun hubungan interpersonal, meskipun terdapat kecenderungan berinteraksi dengan teman sekamar sendiri yang tidak dimaknai sebagai penolakan sosial, melainkan mencerminkan kematangan relasi sosial dalam aspek *positive relations with others*. Pernyataan “*agak kurang menangkap arti Bahasa mereka*” mengindikasikan adanya hambatan komunikasi akibat perbedaan logat dan latar budaya, namun tidak berkembang menjadi konflik, melainkan tetap menunjukkan penghargaan terhadap perbedaan serta hubungan yang harmonis, terlihat dari penilaian bahwa dalam kedisiplinan dan partisipasi kegiatan pondok mereka “*aman-aman saja*”.

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan dukungan dari lingkungan seperti keluarga dan teman (Fatiq & Nasrullah, 2024), bahwa dukungan sosial membuat individu merasa nyaman, dicintai, dan dihargai sebagai bagian dari kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Teman sebaya merupakan individu dengan usia atau tingkat kematangan yang sama yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan sosial seperti kelekatan, kebersamaan, dan penerimaan (Santrock, 2014) serta memberikan dukungan berupa kenyamanan fisik dan psikologis sehingga individu merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan sebagai bagian dari kelompok sosial (Sarafino & Smith, 2011).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gunawan dan Huwae

mengenai keterkaitan dukungan sosial dari teman sebaya dengan ketahanan akademik mahasiswa menunjukkan temuan bahwa terdapat hubungan yang menguntungkan antara dukungan sosial teman sebaya dan ketahanan akademik pada mahasiswa yang berada di wilayah 3T. Oleh karena itu, semakin besar dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, hal itu dapat mendukung individu dalam memperkuat ketahanan akademiknya (Gunawan & Huwae, 2022)

Selain itu, ada juga studi yang dilakukan oleh Alawiyah mengenai dampak dukungan sosial terhadap kesejahteraan mental pada mahasiswa yang berada di semester akhir di salah satu institut di Sinjai. Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan psikologis mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi di institut tersebut di Kabupaten Sinjai (Alawiyah et al., 2022)

Penelitian ini berfokus pada bagaimana peran dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santriwati luar Jawa. Menurut penelitian Fatiq, D. F. N., & Nasrullah, N. hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh santri dari lingkungan sekitar, khususnya teman sebaya dan pengasuh pesantren, berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* santri penghafal Al-Qur'an. Dukungan tersebut membantu santri merasa diterima, diperhatikan, serta mampu mengelola tekanan selama proses menghafal Al-Qur'an, terutama ketika dikombinasikan dengan sikap rasa syukur yang positif (Fatiq & Nasrullah, 2024)

Selanjutnya, hasil penelitian Rucitrasari, W., & Hertinjung, W. S.

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologis santri. Santri yang mendapatkan dukungan sosial positif dari teman sebaya serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Rucitasari & Hertinjung, 2024). Lebih lanjut, oleh Dewi, N. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being* santri Tahfidz. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima santri dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki santri dalam menjalani kehidupan pesantren dan proses menghafal Al-Qur'an (Nathasya, 2024)

Meskipun demikian penelitian sebelumnya di pesantren umumnya lebih menitikberatkan pada peran religiusitas, menjernihkan hati (Mardhika & Hidayati, 2019), serta keterikatan orang tua dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri (Cahyani et al., 2024). Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan kepada santri umum yang tidak memiliki spesifikasi khusus terhadap asal letak geografis santri sehingga kajian yang secara spesifik mengeksplorasi peran dukungan sosial teman sebaya, khususnya pada santriwati luar Jawa, masih relatif terbatas. Padahal, dalam situasi keterpisahan geografis dari keluarga dan perbedaan latar budaya, teman sebaya berpotensi menjadi sumber dukungan emosional utama bagi santri (Cahyani et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengeksplorasi secara mendalam bagaimana peran dukungan sosial teman

sebaya dalam meningkatkan *psychological well-being* pada santriwati luar Jawa di Pondok Pesantren X. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian kesejahteraan psikologis santri berbasis konteks budaya, tetapi juga menjadi dasar empiris bagi pengelola pesantren dan praktisi bimbingan konseling dalam merancang intervensi yang lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis santri multicultural, sehingga penelitian ini mampu menjadi referensi baru mengenai eksplorasi peran dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan *psychological well-being* pada santriwati luar Jawa.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, yang ditujukan untuk menyelidiki pengalaman hidup dan makna yang diungkapkan oleh santriwati dalam situasi tertentu. Dalam konteks ini, pengalaman santriwati yang berasal dari luar Jawa yang berada di Pondok Pesantren X di Lamongan menjadi sorotan utama untuk memahami bagaimana peran dukungan sosial teman sebaya bagi santri Jawa tersebut. Pemilihan fenomenologi dilakukan karena sesuai untuk mengkaji pengalaman pribadi santri dalam menjalani aktivitas sehari-hari di pesantren, termasuk interaksi sosial dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari dipondok. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Kemudian peneliti akan memberikan makna dan mengelolanya ke dalam tema-tema atau kategori-kategori yang

melintasi semua sumber data (Creswell, 2013).

Metode penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan metode *Snowball Sampling*. Subjek penelitian ini berjumlah 4 subjek yang terdiri dari santri remaja yang berada pada jenjang SMA di Pondok Pesantren X di Lamongan. Santri berusia remaja (16-18 tahun) dan telah berada di pesantren minimal 6 bulan, sehingga sudah merasakan kehidupan pesantren secara signifikan. Selain itu ada teman, ustadza serta pengasuh sebagai informan dalam penelitian ini. Jumlah partisipan dinilai memadai dalam penelitian fenomenologi karena penelitian berfokus pada kedalaman makna pengalaman partisipan, bukan pada jumlah responden.

Analisis data dilakukan menggunakan tahapan fenomenologi transendental (Moustakas, 1994), meliputi *epoche*, *horizontalization*, *reduction and elimination*, *clustering of meaning*, *textural description*, *structural description*, dan *essence*. Pada tahap *clustering of meaning* yaitu mengelompokkan unit-unit makna yang memiliki kesamaan ke dalam tema-tema utama. Pada tahap ini, NVivo digunakan untuk membantu mengorganisasikan unit makna ke dalam struktur tema secara hierarkis melalui sistem nodes (parent dan child nodes) (Anderson et al., 2014). Meskipun NVivo membantu secara teknis dalam proses pengelompokan dan visualisasi data, proses interpretasi dan penentuan tema tetap dilakukan oleh peneliti berdasarkan refleksi mendalam sesuai prinsip fenomenologi (Moustakas, 1994). Dengan demikian, perangkat lunak hanya berfungsi sebagai alat bantu analisis, bukan sebagai penentu makna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi transendental Clark Moustakas (1994) yang bertujuan untuk memahami makna pengalaman hidup (*lived experience*) santriwati luar Jawa dalam memaknai dukungan sosial teman sebaya selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, yaitu *epoche*, *horizontalization*, *reduction and elimination*, *clustering of meaning*, *textural description*, *structural description*, dan *essence*.

1. Tahap I : *epoche* atau *bracketing*.

Pada tahap *epoche*, peneliti berupaya menanggukkan (*bracketing*) berbagai asumsi, prasangka, pengalaman pribadi, maupun pengetahuan awal mengenai kehidupan santriwati luar Jawa dan *psychological well-being* di lingkungan pesantren. Proses ini dilakukan agar peneliti dapat memahami pengalaman partisipan secara murni berdasarkan kesadaran dan pengalaman subjektif yang mereka alami sendiri.

Peneliti menyadari bahwa santriwati luar Jawa sering diasosiasikan dengan kesulitan adaptasi, keterasingan budaya, serta tekanan psikologis akibat menjadi kelompok minoritas, dalam penelitian ini, peneliti berusaha membuka diri terhadap berbagai kemungkinan makna pengalaman yang muncul dari hasil wawancara partisipan.

Melalui proses *epoche*, peneliti memusatkan perhatian pada bagaimana partisipan memaknai:

- a) Hubungan dengan teman sebaya,
- b) Pengalaman menjadi minoritas budaya,
- c) Proses bertahan di pesantren,
- d) Serta bentuk kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.

Aspek tersebut dianggap merepresentasikan pengalaman esensial santriwati luar Jawa dalam menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Hubungan teman sebaya dipilih karena berperan penting dalam proses dukungan sosial dan adaptasi. Pengalaman menjadi minoritas budaya dipilih untuk memahami dinamika *culture shock*, keterasingan, dan penyesuaian diri. Proses bertahan di pesantren mencerminkan kemampuan coping dan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan lingkungan. Sementara itu, kesejahteraan psikologis dipilih untuk memahami bagaimana partisipan memaknai kenyamanan, penerimaan diri, dan perkembangan dirinya selama tinggal di pesantren.

2. Tahap II : *horizontalization*

Pada tahap *horizontalization*, seluruh pernyataan partisipan diperlakukan memiliki nilai yang setara sebelum dilakukan reduksi makna. Peneliti mengidentifikasi *significant statements* yang berkaitan

dengan pengalaman *psychological well-being* dan dukungan sosial teman sebaya pada santriwati luar Jawa di lingkungan pesantren.

Dalam fenomenologi transendental, tahap *horizontalization* bertujuan untuk membuka kemungkinan makna seluas-luasnya terhadap pengalaman partisipan sebelum dilakukan proses reduksi fenomenologis (Moustakas, 1994; Creswell & Poth, 2018). Oleh karena itu, setiap pernyataan dipahami sebagai representasi kesadaran subjektif partisipan terhadap dunia kehidupannya (*lifeworld*).

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan sejumlah *significant statements* yang menunjukkan dinamika pengalaman psikologis santriwati luar Jawa sebagai kelompok minoritas budaya di lingkungan pesantren.

Tabel 1. Hasil Analisis Tahap *Horizontalization*

<i>Significant Statements</i>	Makna Fenomenologis	Interpretasi Psikologis
“Tanpa teman rasanya akan hampa dan sulit bertahan jauh dari orang tua.”	Teman sebaya dimaknai sebagai kebutuhan emosional utama selama berada jauh dari keluarga.	Menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap dukungan teman sebaya sebagai pengganti fungsi keluarga (<i>surrogate family support</i>). <i>Psychological well-being</i> terbentuk melalui relasi sosial yang suportif.
“Kadang teman-teman berbicara menggunakan bahasa Jawa dan saya tidak memahami artinya.”	Perbedaan bahasa menghadirkan pengalaman keterasingan sosial sebagai kelompok minoritas budaya.	Hambatan komunikasi memunculkan rasa tidak aman, <i>social distance</i> , dan kesadaran sebagai outsider dalam lingkungan pesantren. Bahasa menjadi simbol keanggotaan sosial kelompok mayoritas.
“Jika tidak ada teman, mungkin saya akan merasa ingin pulang.”	Keberadaan teman menjadi faktor utama yang membuat	Teman sebaya berfungsi sebagai <i>emotional survival system</i> yang membantu regulasi emosi dan

	partisipasi mampu bertahan di pesantren.	mengurangi tekanan psikologis akibat keterpisahan keluarga.
“Saya pernah merasa dikucilkan karena berasal dari Malaysia.”	Partisipan mengalami pengalaman eksklusi sosial akibat identitas budaya yang berbeda.	Menunjukkan adanya pengalaman minoritas budaya yang memengaruhi rasa belongingness dan penerimaan sosial dalam lingkungan pesantren.
“Saat saya sakit, teman-teman membantu merawat saya.”	Dukungan sosial dimaknai melalui pengalaman receiving care dan perhatian interpersonal.	Kehadiran teman memunculkan rasa aman, diterima, dan diperhatikan sehingga membantu menjaga stabilitas psychological well-being partisipan.
“Teman-teman mengajak saya belajar bersama sehingga saya kembali semangat.”	Relasi sosial membantu partisipan mempertahankan motivasi dan semangat menjalani aktivitas pondok.	Dukungan teman sebaya berperan dalam meningkatkan coping stress, motivasi akademik, dan resiliensi psikologis.
“Kami lebih sering berkumpul dengan sesama anak Malaysia karena merasa lebih nyaman.”	Kesamaan latar belakang budaya membentuk kedekatan emosional dan solidaritas kelompok minoritas.	Muncul mekanisme collective coping melalui pembentukan in-group sebagai strategi adaptasi sosial dan perlindungan psikologis.
“Saya biasanya curhat kepada teman ketika ada masalah.”	Teman sebaya menjadi media utama regulasi emosi dan tempat berbagi pengalaman pribadi.	Keterbatasan akses keluarga menyebabkan teman mengambil fungsi sebagai sumber validasi emosional dan dukungan psikologis utama.
“Awalnya sulit mengikuti kegiatan pondok, tetapi lama-kelamaan mulai terbiasa.”	Adaptasi terhadap budaya pesantren berlangsung secara bertahap melalui pengalaman hidup sehari-hari.	Menunjukkan proses penyesuaian diri dan perkembangan environmental mastery dalam psychological well-being.
“Saya menjadi lebih mandiri sejak tinggal di pondok.”	Kehidupan pesantren dimaknai sebagai ruang pertumbuhan personal dan	Pengalaman hidup di pesantren mendorong perkembangan personal growth dan self-development partisipan.

	pembentukan kemandirian.	
--	--------------------------	--

3. Tahap III : *Reduction and Elimination*

Pada tahap reduction and elimination, peneliti melakukan proses reduksi fenomenologis dengan menyeleksi significant statements yang benar-benar relevan terhadap fenomena utama penelitian, yaitu pengalaman dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan *psychological well-being* santriwati luar Jawa di lingkungan pesantren. Pada tahap ini, pernyataan yang bersifat repetitif, kurang berkaitan dengan pengalaman inti, atau tidak merepresentasikan makna fenomenologis dieliminasi sehingga diperoleh meaning

units atau unit-unit makna yang esensial. Proses reduksi dilakukan dengan mempertimbangkan dua pertanyaan utama dalam fenomenologi transendental Clark Moustakas:

- Apakah pernyataan tersebut mengandung pengalaman yang penting terhadap fenomena?
- Apakah pengalaman tersebut dapat diberi label makna secara fenomenologis?

Melalui proses tersebut, ditemukan beberapa unit makna utama yang merepresentasikan pengalaman subjektif partisipan.

Tabel 2. Analisis Tahap *Reduction* dan *Elimination*

<i>Significant Statements</i>	<i>Unit Makna (Meaning Units)</i>	<i>Analisis Fenomenologis</i>
“Awalnya sulit karena baru pertama kali mondok dan belum terbiasa dengan jadwal yang teratur.”	Culture shock terhadap kehidupan pesantren	Kehidupan pesantren dimaknai sebagai lingkungan baru yang menuntut perubahan pola hidup secara drastis. Partisipan mengalami disorientasi awal akibat transisi budaya dan rutinitas yang berbeda dari kehidupan sebelumnya.
“Kadang teman-teman berbicara menggunakan bahasa Jawa dan saya tidak memahami artinya.”	Kesulitan adaptasi bahasa dan budaya	Perbedaan bahasa memunculkan pengalaman keterasingan sosial dan memperkuat kesadaran partisipan sebagai kelompok minoritas budaya dalam lingkungan mayoritas Jawa.
“Tanpa teman rasanya akan hampa dan sulit bertahan jauh dari orang tua.”	Rasa kesepian akibat keterpisahan keluarga	Keterpisahan geografis dari keluarga memunculkan kekosongan emosional yang membuat partisipan membutuhkan kedekatan interpersonal sebagai sumber kenyamanan psikologis.
“Jika tidak ada teman, mungkin saya akan merasa ingin pulang.”	Teman sebagai emotional survival system	Dukungan teman sebaya dimaknai sebagai faktor protektif yang membantu partisipan bertahan menghadapi tekanan kehidupan pesantren.
“Saya biasanya curhat kepada teman ketika ada masalah.”	Teman sebagai tempat regulasi emosi	Teman sebaya menjadi media utama dalam menyalurkan emosi, memperoleh validasi psikologis, dan mengurangi tekanan emosional sehari-hari.

“Saat saya sakit, teman-teman membantu merawat saya.”	Pengalaman <i>receiving care</i>	Tindakan merawat dimaknai sebagai bentuk perhatian interpersonal yang menggantikan fungsi afeksi keluarga inti selama partisipan tinggal di pondok.
“Teman-teman mengajak saya belajar bersama sehingga saya kembali semangat.”	Dukungan motivasi belajar	Dukungan sosial teman sebaya membantu meningkatkan motivasi akademik dan kemampuan coping terhadap kejenuhan belajar di pesantren.
“Saya merasa diterima di lingkungan pondok.”	Pengalaman social <i>acceptance</i>	Perasaan diterima membantu partisipan membangun rasa aman dan belongingness dalam lingkungan sosial pesantren.
“Saya menjadi lebih mandiri sejak tinggal di pondok.”	Pertumbuhan kemandirian	Kehidupan pesantren mendorong perkembangan personal melalui pengalaman mengelola kebutuhan hidup secara mandiri.
“Sekarang saya lebih rajin sholat dan mengaji.”	Peningkatan religiusitas	Pengalaman hidup di pesantren dimaknai sebagai proses transformasi spiritual dan penguatan identitas religius partisipan.
“Saya menjadi lebih menjaga perasaan orang lain.”	Pertumbuhan interpersonal	Interaksi sosial di pesantren membantu partisipan mengembangkan empati dan sensitivitas sosial terhadap orang lain.
“Kami lebih nyaman berkumpul dengan sesama anak Malaysia.”	<i>Collective minority coping</i>	Kesamaan identitas budaya membentuk solidaritas kelompok minoritas sebagai strategi bertahan secara psikologis di lingkungan pesantren.

Hasil reduksi fenomenologis menunjukkan bahwa pengalaman hidup santriwati luar Jawa di pesantren tidak hanya berkaitan dengan proses adaptasi lingkungan, tetapi juga melibatkan dinamika psikologis yang kompleks sebagai kelompok minoritas budaya.

Unit makna pertama yang muncul adalah *culture shock* terhadap sistem kehidupan pesantren. Kehidupan pondok dengan disiplin ketat, jadwal terstruktur, serta kehidupan kolektif menghadirkan pengalaman disorientasi pada fase awal mondok. Pengalaman ini menunjukkan adanya proses transisi identitas dari kehidupan keluarga menuju kehidupan komunal pesantren yang menuntut kemampuan penyesuaian tinggi.

Selanjutnya, kesulitan adaptasi bahasa dan budaya menjadi unit makna

yang dominan dalam pengalaman partisipan. Bahasa Jawa tidak hanya dimaknai sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai simbol identitas kelompok mayoritas. Ketika partisipan tidak memahami bahasa tersebut, muncul pengalaman *social distance* dan *psychological exclusion* yang memperkuat posisi mereka sebagai outsider dalam lingkungan sosial pesantren.

Di sisi lain, keterpisahan dengan keluarga memunculkan pengalaman kesepian dan kekosongan emosional. Dalam kondisi tersebut, teman sebaya berkembang menjadi *emotional survival system* yang membantu partisipan mempertahankan stabilitas psikologis. Teman tidak hanya menjadi tempat berbagi cerita, tetapi juga mengambil alih fungsi afeksi, perhatian, dan dukungan

emosional yang sebelumnya diperoleh dari keluarga inti.

Pengalaman dirawat ketika sakit memiliki makna fenomenologis yang sangat mendalam karena tindakan sederhana seperti memberi obat, menyelimuti, atau menemani saat sakit dimaknai sebagai bentuk kasih sayang dan penerimaan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki dimensi emosional yang bersifat eksistensial bagi partisipan.

Selain membantu mengurangi tekanan psikologis, kehidupan sosial di pesantren juga menghadirkan pengalaman pertumbuhan personal. Partisipan mengalami peningkatan kemandirian, religiusitas, kedisiplinan, serta kemampuan interpersonal. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi di pesantren tidak hanya menghasilkan tekanan psikologis, tetapi juga membentuk perkembangan diri yang positif.

Temuan lain yang penting adalah munculnya *collective minority coping*, yaitu mekanisme bertahan psikologis yang dibangun melalui solidaritas antar santriwati asal Malaysia. Kesamaan latar belakang budaya dan pengalaman hidup membuat partisipan membentuk hubungan emosional yang lebih kuat dengan sesama kelompok minoritas.

Solidaritas tersebut menjadi ruang aman psikologis (*psychological safe space*) yang membantu partisipan menghadapi tekanan sosial dan budaya di lingkungan pesantren.

Secara keseluruhan, tahap *reduction and elimination* memperlihatkan bahwa *psychological well-being* santriwati luar Jawa terbentuk melalui interaksi antara pengalaman tekanan minoritas budaya dan pengalaman memperoleh dukungan sosial yang bermakna secara emosional. Unit-unit makna yang ditemukan kemudian menjadi dasar dalam pembentukan tema-tema fenomenologis penelitian.

4. Tahap IV : *Clustering of Meaning* (Pengelompokan Makna)

Pada tahap *clustering of meaning*, seluruh unit makna yang telah diperoleh melalui proses reduksi fenomenologis dikelompokkan berdasarkan keterkaitan pengalaman dan kesamaan makna subjektif partisipan. Proses ini bertujuan menemukan struktur pengalaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana santriwati luar Jawa memaknai dukungan sosial teman sebaya dalam membentuk *psychological well-being* selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Hasil pengelompokan menghasilkan empat tema fenomenologis utama yaitu :

Tabel 3. Hasil analisis Pengelompokan Makna

Tema Fenomenologi	Unit Makna	Analisis Fenomenologis
Pengalaman Menjadi Kelompok Minoritas di Lingkungan Pesantren	<i>Culture shock</i> , kesulitan adaptasi budaya dan bahasa, rasa dikucilkan, social distance	Partisipan mengalami keterasingan sosial akibat perbedaan budaya, bahasa, dan pola komunikasi dengan lingkungan mayoritas Jawa. Pengalaman ini memunculkan kesadaran diri sebagai kelompok minoritas yang berbeda dari lingkungan sosial sekitarnya. Bahasa Jawa tidak hanya menjadi hambatan komunikasi, tetapi juga simbol eksklusi sosial yang memengaruhi

		rasa diterima dan belongingness partisipan di lingkungan pesantren.
Teman Sebaya sebagai Pengganti Dukungan Keluarga	Kesepian karena jauh dari keluarga, kebutuhan dukungan emosional, teman sebagai tempat bercerita, <i>receiving care</i>	Keterpisahan geografis dengan keluarga membuat partisipan memaknai teman sebaya sebagai <i>surrogate family support</i> . Teman hadir sebagai sumber kenyamanan emosional, tempat berbagi cerita, pemberi perhatian, serta pengganti fungsi afeksi keluarga selama partisipan tinggal di pondok pesantren.
Dukungan Sosial sebagai Sumber Ketahanan Psikologis	Dukungan motivasi belajar, coping stress, rasa diterima, <i>emotional survival system</i>	Dukungan sosial teman sebaya membantu partisipan menghadapi tekanan psikologis, kejenuhan, dan kesulitan adaptasi kehidupan pesantren. Kehadiran teman menciptakan rasa aman dan diterima sehingga membantu partisipan mempertahankan stabilitas emosi dan semangat menjalani aktivitas sehari-hari.
Transformasi Diri dan Pertumbuhan Personal	Peningkatan religiusitas, kemandirian, kedisiplinan, kemampuan interpersonal	Kehidupan pesantren dimaknai sebagai ruang pertumbuhan personal yang mendorong perubahan positif dalam diri partisipan. Interaksi sosial dan pengalaman hidup kolektif membantu partisipan menjadi lebih mandiri, religius, disiplin, serta lebih mampu memahami dan menjaga perasaan orang lain.

5. Tahap V : *Textural Description*

Deskripsi tekstural menggambarkan apa yang dialami partisipan selama menjalani kehidupan di pondok pesantren sebagai santriwati luar Jawa. Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman hidup JAZ, SNA, N, NS menunjukkan adanya dinamika antara tekanan adaptasi budaya dan pengalaman memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya.

Pada awal tinggal di pondok pesantren, para partisipan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. JAZ mengungkapkan bahwa dirinya merasa kurang nyaman ketika teman-temannya menggunakan bahasa Jawa dalam percakapan sehari-hari karena ia tidak memahami isi pembicaraan tersebut. Kondisi ini membuat JAZ merasa canggung dan terkadang muncul

perasaan seperti sedang dibicarakan oleh orang lain. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa hambatan bahasa tidak hanya memengaruhi komunikasi, tetapi juga memengaruhi rasa aman dan penerimaan sosial partisipan di lingkungan pesantren.

N juga mengalami pengalaman serupa sebagai santriwati asal Malaysia. Ia mengungkapkan bahwa dirinya lebih sering berkumpul dengan sesama santri asal Malaysia karena merasa lebih nyaman dan memiliki latar belakang budaya yang sama. Selain itu, N menyadari adanya jarak sosial antara kelompok santri luar Jawa dan santri lokal akibat perbedaan budaya serta fasilitas khusus yang diberikan kepada santri asal Malaysia. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya dinamika minoritas budaya yang memengaruhi relasi sosial partisipan di lingkungan pesantren.

Selain menghadapi perbedaan budaya, seluruh partisipan juga mengalami tekanan emosional akibat jauh dari keluarga. SNA mengungkapkan bahwa kehidupan di pondok akan terasa hampa apabila tidak memiliki teman untuk berbagi cerita dan menjalani aktivitas bersama. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterpisahan geografis dengan keluarga memunculkan kebutuhan tinggi terhadap dukungan emosional dari teman sebaya.

Dalam pengalaman SNA, teman sebaya memiliki peran yang sangat penting ketika dirinya mengalami kondisi rentan. SNA menceritakan bahwa ketika dirinya sakit, teman-temannya membantu merawat dengan memberikan obat, mengompres, dan menemaninya beristirahat. Pengalaman tersebut membuat SNA merasa tetap diperhatikan meskipun berada jauh dari orang tua. Hal serupa juga dirasakan oleh JAZ dan NS yang mengungkapkan bahwa perhatian sederhana dari teman membuat mereka merasa tidak sendirian selama menjalani kehidupan di pondok pesantren.

Selain menjadi sumber dukungan emosional, teman sebaya juga membantu partisipan menghadapi kejenuhan dan tekanan aktivitas pesantren yang padat. SNA mengungkapkan bahwa ketika dirinya kehilangan semangat belajar, teman-temannya mengajak belajar bersama sehingga motivasinya kembali meningkat. N juga menyampaikan bahwa dirinya sering berbagi cerita dan saling memberikan semangat dengan teman-temannya karena sama-sama berada jauh dari keluarga.

Dukungan tersebut membantu partisipan mengurangi rasa bosan, tekanan emosional, serta meningkatkan kemampuan bertahan dalam kehidupan pesantren.

Di sisi lain, kehidupan di pondok pesantren juga memberikan pengalaman pertumbuhan pribadi bagi para partisipan. SNA dan JAZ merasa menjadi lebih religius dan lebih disiplin dalam menjalankan ibadah setelah tinggal di pondok. NS mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih mandiri karena harus mengurus kebutuhan sehari-hari tanpa bantuan orang tua. Sementara itu, N merasa dirinya berkembang dalam kemampuan interpersonal, terutama dalam memahami perasaan orang lain dan menjaga hubungan sosial dengan teman-teman di pondok.

Secara keseluruhan, pengalaman hidup JAZ, SNA, N, dan NS menunjukkan bahwa kehidupan sebagai santriwati luar Jawa di pesantren tidak hanya menghadirkan tantangan adaptasi budaya dan tekanan psikologis, tetapi juga menghadirkan pengalaman dukungan sosial yang bermakna. Kehadiran teman sebaya menjadi sumber rasa aman, penerimaan sosial, dan kekuatan emosional yang membantu partisipan mempertahankan *psychological well-being* selama menjalani kehidupan di pondok pesantren.

6. Tahap VI : *Structural Description*

Deskripsi struktural menjelaskan bagaimana *pengalaman psychological well-being* santriwati luar Jawa terbentuk selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman tersebut tidak muncul secara individual, melainkan dibentuk melalui interaksi antara kondisi lingkungan pesantren, posisi partisipan sebagai kelompok minoritas budaya, serta kualitas hubungan interpersonal dengan teman sebaya.

Sebagai santriwati luar Jawa, JAZ, SNA, N, dan NS berada dalam

lingkungan sosial yang didominasi budaya Jawa. Perbedaan bahasa, logat, kebiasaan, dan pola komunikasi menyebabkan partisipan mengalami proses adaptasi yang cukup kompleks. Dalam beberapa situasi, penggunaan bahasa Jawa dalam percakapan sehari-hari membuat partisipan merasa kurang memahami lingkungan sosial di sekitarnya sehingga muncul rasa canggung, tidak nyaman, dan keterasingan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman sebagai kelompok minoritas budaya memengaruhi rasa aman dan penerimaan sosial partisipan di lingkungan pesantren.

Selain itu, kehidupan pesantren yang bersifat kolektif dan memiliki aturan yang ketat turut membentuk pengalaman psikologis partisipan. Aktivitas yang terjadwal sejak dini hari, kehidupan bersama dalam satu kamar, serta tuntutan disiplin yang tinggi membuat partisipan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Pada awal tinggal di pondok, kondisi tersebut memunculkan tekanan emosional dan rasa lelah akibat proses adaptasi yang berlangsung secara terus-menerus.

Pengalaman *psychological well-being* partisipan juga dipengaruhi oleh keterbatasan komunikasi dengan keluarga. Larangan penggunaan telepon genggam menyebabkan partisipan tidak dapat berkomunikasi secara bebas dengan orang tua. Situasi ini membuat partisipan mengalami rasa rindu, kesepian, dan kebutuhan yang tinggi terhadap dukungan emosional. Dalam kondisi tersebut, teman sebaya menjadi sumber utama regulasi emosi dan tempat berbagi pengalaman sehari-hari.

Hubungan interpersonal yang suportif dengan teman sebaya kemudian

menjadi faktor penting dalam membantu partisipan mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Teman tidak hanya hadir sebagai rekan sosial, tetapi juga sebagai tempat memperoleh perhatian, rasa aman, dukungan emosional, serta bantuan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran teman membantu partisipan mengurangi tekanan psikologis, mengatasi rasa kesepian, serta meningkatkan kemampuan bertahan dalam menjalani kehidupan pesantren.

Selain itu, kesamaan pengalaman sebagai anak TKI Malaysia memperkuat solidaritas antarpartisipan. JAZ, SNA, N, dan NS cenderung merasa lebih nyaman ketika bersama dengan sesama santri asal Malaysia karena memiliki pengalaman hidup dan latar belakang budaya yang serupa. Kedekatan emosional tersebut membentuk rasa saling memahami dan menciptakan ruang aman psikologis (*psychological safe space*) bagi partisipan di tengah lingkungan pesantren yang multikultural.

Dengan demikian, *psychological well-being* partisipan terbentuk melalui pengalaman relasional yang berkembang dalam kehidupan sosial pesantren. Dukungan sosial teman sebaya menjadi fondasi utama yang membantu partisipan merasa diterima, aman, dan mampu bertahan menghadapi tekanan adaptasi sebagai santriwati luar Jawa di lingkungan pesantren.

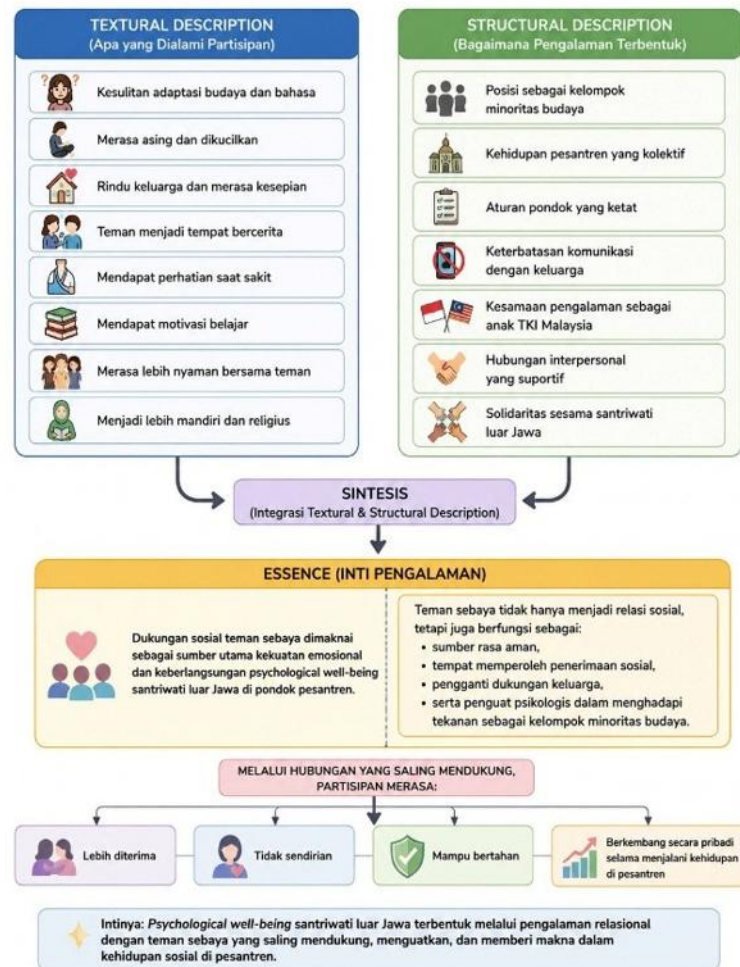
7. Tahap VII : *Essence* (Esensi Pengalaman)

Tahap terakhir dalam analisis fenomenologi transendental adalah merumuskan *essence* atau inti pengalaman partisipan. Pada tahap ini, peneliti melakukan sintesis terhadap seluruh tema fenomenologis, deskripsi tekstural (*textural description*), dan

deskripsi struktural (*structural description*) untuk memperoleh makna terdalam dari pengalaman hidup partisipan. Essence menggambarkan bagaimana partisipan memaknai pengalaman mereka secara menyeluruh serta menunjukkan inti dari fenomena yang diteliti.

Integrasi kedua aspek ini menghasilkan sintesis makna yang

kemudian mengarah pada perumusan essence atau inti pengalaman partisipan. Untuk memperjelas alur keterkaitan antar temuan tersebut, berikut disajikan diagram yang menggambarkan hubungan antara pengalaman yang dialami, konteks yang melatarbelakangi, hingga terbentuknya makna esensial dari pengalaman hidup partisipan secara menyeluruh



Gambar 1. Diagram Hasil Analisis Esensi Pengalaman Para Subjek

Dalam penelitian ini, *essence* menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dimaknai sebagai sumber utama kekuatan emosional dan keberlangsungan *psychological well-being* santriwati luar Jawa selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Kehadiran teman sebaya

membantu partisipan menghadapi rasa kesepian, tekanan adaptasi budaya, serta keterpisahan dengan keluarga. Melalui hubungan yang saling mendukung, partisipan merasa lebih diterima, aman, dan mampu bertahan di lingkungan pesantren. Dengan demikian, pengalaman *psychological well-being*

partisipan terbentuk melalui relasi interpersonal yang hangat, suportif, dan memberikan rasa memiliki dalam kehidupan sosial pesantren.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, pengalaman partisipan menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal dengan teman sebaya memiliki kontribusi besar terhadap terbentuknya *psychological well-being* selama tinggal di pesantren. Hasil pengelompokan menghasilkan empat tema fenomenologis utama sebagai berikut :

Pengalaman Menjadi Kelompok Minoritas di Lingkungan Pesantren

Tema ini menggambarkan pengalaman partisipan menghadapi perbedaan budaya, bahasa, serta rasa keterasingan sosial sebagai santriwati luar Jawa. JAZ, SNA, N, NS mengungkapkan bahwa penggunaan Bahasa Jawa dalam komunikasi sehari-hari membuat mereka mengalami kesulitan memahami percakapan dan merasa berbeda dari lingkungan sosial mayoritas. Kondisi tersebut memunculkan pengalaman *culture shock*, *social distance*, serta perasaan menjadi “orang luar” di lingkungan pesantren.

Jika dianalisis lebih dalam, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa hambatan bahasa bukan sekadar persoalan komunikasi, tetapi juga menyangkut akses terhadap keterhubungan sosial. Ketika individu tidak mampu memahami bahasa yang digunakan dalam lingkungan, maka ia tidak hanya kehilangan informasi, tetapi juga kehilangan kesempatan untuk membangun kedekatan emosional. Hal inilah yang kemudian memunculkan *social distance* dan memperkuat perasaan

sebagai “orang luar”. Dalam konteks ini, pemikiran Carol Ryff menjadi relevan, karena dimensi *positive relations with others* dan *environmental mastery* sangat bergantung pada kemampuan individu dalam memahami dan menavigasi lingkungan sosialnya. Temuan ini juga didukung oleh penelitian bahwa santri dengan latar belakang budaya berbeda cenderung mengalami kesulitan penyesuaian diri dan tekanan psikologis ketika berada dalam lingkungan pesantren yang homogen secara budaya (Mulyati et al., 2023).

Menariknya, dalam kondisi keterbatasan tersebut, partisipan tidak sepenuhnya berada dalam posisi pasif. Mereka justru membangun strategi adaptasi melalui solidaritas kelompok minoritas, khususnya dengan sesama santriwati asal Malaysia. Secara tekstural, hal ini tampak dari kecenderungan mereka untuk lebih nyaman berinteraksi dalam kelompok tersebut. Secara struktural, kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang tidak sepenuhnya inklusif mendorong terbentuknya ruang sosial alternatif yang lebih aman secara psikologis. Dalam perspektif psikologi sosial, fenomena ini dikenal sebagai *collective coping*, yaitu upaya bersama dalam menghadapi tekanan dengan membangun dukungan emosional di dalam kelompok.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Razgulin yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari kelompok terdekat berperan penting dalam membantu individu beradaptasi secara psikologis di lingkungan baru (Razgulin et al., 2023). Selain itu, Xinyi Zhang dan para peneliti menemukan bahwa rasa kebersamaan dalam kelompok mampu membentuk *collective resilience* yang efektif dalam menurunkan tekanan

psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa solidaritas antar individu dengan latar belakang yang sama bukan hanya sekadar interaksi sosial, tetapi merupakan strategi adaptasi yang berfungsi sebagai *psychological safe space* (Zhang et al., 2023).

Teman Sebaya sebagai Pengganti Dukungan Keluarga

Tema kedua menunjukkan bahwa teman sebaya dimaknai sebagai sumber kenyamanan emosional dan pengganti dukungan keluarga selama partisipan tinggal jauh dari orang tua. Keterbatasan komunikasi akibat aturan pondok yang membatasi penggunaan telepon genggam menyebabkan partisipan lebih banyak bergantung pada teman sebaya dalam memenuhi kebutuhan emosional sehari-hari.

Menurut Edward P. Sarafino, dukungan sosial teman sebaya dapat berbentuk dukungan emosional, penghargaan, perhatian, dan rasa memiliki yang membantu individu merasa dicintai dan diterima dalam kelompok sosial (Sarafino & Smith, 2011). Dalam penelitian ini, bentuk dukungan tersebut terlihat melalui pengalaman berbagi cerita, menemani ketika sedih, membantu saat sakit, serta memberikan perhatian sehari-hari.

SNA mengungkapkan bahwa dirinya merasa tetap diperhatikan ketika teman-temannya membantu merawat saat sakit. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai relasi sosial biasa, tetapi berkembang menjadi *surrogate family support* atau pengganti fungsi afeksi keluarga.

Jika dicermati lebih dalam, temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan keterhubungan emosional tidak dapat ditunda, sehingga

individu akan mencari figur pengganti ketika sumber utama (keluarga) tidak dapat diakses. Di sinilah teman sebaya mengambil peran sebagai *surrogate family support*, bukan karena menggantikan keluarga secara utuh, tetapi karena mampu memenuhi fungsi dasar seperti perhatian, empati, dan kehadiran emosional. Namun demikian, kondisi ini juga dapat dibaca secara kritis, ketergantungan yang terlalu besar pada teman sebaya berpotensi menimbulkan kerentanan baru, misalnya ketika terjadi konflik dalam kelompok. Artinya, dukungan teman sebaya memang adaptif, tetapi tetap memiliki batas sebagai sistem dukungan informal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Diska Firzan Nadia Fatiq dan Nasrullah yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* santri Tahfizh karena membantu individu merasa diterima, aman, dan tidak sendirian selama menjalani kehidupan pesantren (Fatiq & Nasrullah, 2024). Dilanjut dengan penelitian Novia Damayanti dan rekan-rekan menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri, Tingkat subjek berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 5 santri dengan presentase 8%. Sedangkan, subjek pada kategori tinggi 60 santri dengan presentase 92%. Melalui penormaan tersebut dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu santri secara signifikan memiliki skor dukungan sosial teman sebaya tinggi, melainkan subyek cenderung atau mayoritas memiliki dukungan sosial teman sebaya tinggi Kata (Sulusyawati, 2021). Dalam hubungan interpersonal yang hangat dan suportif tersebut juga memperkuat dimensi *positive relations with others* dalam *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1978).

Dalam konteks penelitian ini, pengalaman SNA yang merasa

diperhatikan saat sakit menunjukkan bahwa kehadiran teman sebaya mampu mengisi kekosongan emosional yang ditinggalkan oleh keluarga. Dengan demikian, relasi teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai jaringan sosial, tetapi juga sebagai ruang pemulihan emosional yang penting dalam kehidupan pesantren.

Dukungan Sosial sebagai Sumber Ketahanan Psikologis

Tema ketiga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berfungsi sebagai sumber ketahanan psikologis (*psychological resilience*) dalam menghadapi tekanan kehidupan pesantren. Teman sebaya membantu partisipan mengurangi rasa bosan, mengatasi tekanan emosional, meningkatkan motivasi belajar, dan membantu proses adaptasi terhadap lingkungan baru.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial memiliki fungsi protektif terhadap stres karena membantu individu merasa memiliki sumber bantuan ketika menghadapi tekanan hidup. Dalam penelitian ini, keberadaan teman membuat partisipan merasa lebih kuat dalam menghadapi kejenuhan, kerinduan terhadap keluarga, serta tuntutan disiplin pondok pesantren.

Jika ditarik lebih dalam, makna esensial dari pengalaman ini menunjukkan bahwa teman sebaya berfungsi sebagai “ruang regulasi emosi bersama”, bukan sekadar tempat berinteraksi. Proses *self-disclosure* yang dilakukan partisipan seperti bercerita tentang rasa rindu, lelah, atau tekanan menjadi cara untuk menyalurkan emosi agar tidak menumpuk, sehingga dukungan teman tidak hanya bersifat reaktif (hadir saat masalah muncul), tetapi juga preventif karena membantu

menjaga kestabilan emosi sejak awal. Akan tetapi, ketahanan yang terbentuk melalui teman sebaya cenderung bersifat kontekstual, artinya sangat bergantung pada kualitas hubungan dalam kelompok. Ketika relasi tersebut positif, maka resiliensi akan menguat; tetapi jika relasi terganggu, individu berpotensi kehilangan salah satu sumber coping utamanya.

Dalam perspektif *psychological well-being* Ryff, kondisi ini berkaitan dengan dimensi *environmental mastery* dan *autonomy*, yaitu kemampuan individu mengelola tekanan lingkungan dan mempertahankan kestabilan diri secara psikologis. Santriwati luar Jawa tidak hanya belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, tetapi juga mampu mengelola tekanan secara mandiri melalui bantuan sosial yang tersedia. Maka kemudian ketahanan psikologis yang terbentuk bukan hanya hasil dari kekuatan individu semata, melainkan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan sosial yang suportif.

Transformasi Diri dan Pertumbuhan Personal

Tema terakhir menunjukkan bahwa pengalaman hidup di pesantren tidak hanya menghadirkan tekanan psikologis, tetapi juga membentuk pertumbuhan personal partisipan. JAZ, NS, SNA, N mengungkapkan bahwa setelah tinggal di pondok mereka menjadi lebih mandiri, lebih religius, lebih disiplin, dan lebih mampu memahami orang lain. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya perkembangan pada dimensi *personal growth* dalam teori *psychological well-being* Carol Ryff. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang baik akan menunjukkan perkembangan diri yang

positif, kemampuan memahami pengalaman hidup, serta keterbukaan terhadap perubahan.

Kehidupan kolektif di pesantren membantu partisipan belajar mengelola kebutuhan pribadi, menjaga hubungan sosial, dan memahami perasaan orang lain. Interaksi sosial yang intensif juga membantu partisipan mengembangkan empati dan sensitivitas interpersonal.

Selain itu, peningkatan religiusitas yang dialami partisipan menunjukkan bahwa lingkungan pesantren memberikan kontribusi terhadap pembentukan identitas spiritual dan makna hidup. Temuan ini didukung oleh penelitian Waseso dan Al Ahsani yang menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well-being* santri di lingkungan pesantren (Waseso & Al Ahsani, 2023).

Dengan demikian, pengalaman hidup di pesantren dimaknai tidak hanya sebagai proses adaptasi sosial, tetapi juga sebagai proses transformasi diri yang membantu partisipan berkembang secara psikologis, sosial, dan spiritual.

KESIMPULAN

Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran fundamental sebagai sistem dukungan emosional utama yang memitigasi dampak keterasingan kultural dan hambatan bahasa bagi santriwati asal luar Jawa. Relasi interpersonal ini berfungsi sebagai jangkar emosional sekaligus keluarga pengganti (*surrogate family support*) yang menyediakan ruang aman psikologis bagi santriwati dalam menghadapi dinamika adaptasi di lingkungan pesantren. Melalui mekanisme solidaritas kelompok atau *collective minority coping*, pengalaman keterasingan tersebut bertransformasi

menjadi katalisator bagi pertumbuhan pribadi (*personal growth*), peningkatan kemandirian, serta penguatan penerimaan diri, yang pada akhirnya berkontribusi signifikan terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Abshar, U. (2025). Kesejahteraan Psikologis Santri Dalam Perspektif Budaya Dan Indigenous Psychology. *Al Irfan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Penelitian*, 1(2), 139–144.
<https://doi.org/10.64877/alirfan.v1i2.38>
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44.
<https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Anderson, C. A., Bushman, B. J., Bandura, A., Braun, V., Clarke, V., Bussey, K., Bandura, A., Carnagey, N. L., Anderson, C. A., Ferguson, C. J., Smith, J. a, Osborn, M., Willig, C., & Stainton-Rogers, W. (2014). Using thematic analysis in psychology Using thematic analysis in psychology. *Psychiatric Quarterly*, 0887(1), 37–41.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11752478>
- Azizah, B., Izzati, N., & Aprilia, F. T. (2024). Strategic Approaches in Developing Competent Students in Traditional Islamic Boarding Schools. *Ijibs*, 2(2), 85–96.
<https://doi.org/10.35719/ijibs.v2i2>

- Cahyani, N., Anindhita, V., & Abidin, F. A. (2024). the Roles of Parental Attachment on the Psychological Well-Being of Islamic Boarding School Students. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 27(1), 101–114. <https://doi.org/10.24252/lp.2024v27n1i7>
- Creswell, J. W. (2013). *QUALITATIVE INQUIRY & RESEARCH DESIGN Chosing Among Five Approaches* (L. Habib (ed.); 3rd ed). Vicki Knight Associate.
- Fatiq, D. F. N., & Nasrullah, N. (2024). Eksplorasi Peran Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren Malang. *Journal of Education Research*, 5(4), 6048–6056. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1878>
- Gunawan, E., & Huwae, A. (2022). Peer Social Support and Academic Resilience For Students From 3T Regions At SWCU. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 2(12), 2701–2716. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v2i12.694>
- Mardhika, M. K., & Hidayati, B. M. R. (2019). Psychological Well-Being pada Santri Ngrowot Di PP. Haji Ya'qub Lirboyo Kota Kediri. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), 201–224. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.873>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. International Educational and Professional Publisher.
- Mulyati, Mashabi, N. A., & Ciptianingsih, R. A. (2023). Self-Adjustment and Psychological Well-being of Santri at the Asshiddiqiyah 2 Islamic Boarding School, Tangerang, Banten. *Journal of Family Sciences*, 35–50. <https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49829>
- Nathasya, H. (2024). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN PUTRI AL-AMANAH BAHRUL ULUM TAMBAKBERAS JOMBANG. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Razgulin, J., Argustaitè-Zailskienė, G., & Šmigelskas, K. (2023). The role of social support and sociocultural adjustment for international students' mental health. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27123-9>
- Rucitasari, W., & Hertinjung, S. W. (2024). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI DI PONDOK PESANTREN. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*)., 2, 306–312.
- Ryff, D. C. (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, D. C., & Keyes, M. L. C. (1978). The structure of psychological revolutions. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 14(1), 57–64. [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)
- Santrock, J. W. (2014). *A Topical Approach To Life-Span Development, Seventh Edition* (T. Goodman (ed.); 7rd ed). McGraw-Hill Education. www.mhhe.com
- Sarafino, P. E., & Smith, W. T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (R. Johnston (ed.); 7rd ed). Jay O'Callaghan.
- Sulusyawati, H. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perencanaan Karier Siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 13–16. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p13-16>
- Wardani, K. B., & Maryam, E. W. (2024). Penyesuaian Diri Santri dan Kesejahteraan Psikologis Sebuah Studi Korelasi. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i1.44>
- Waseso, P. N. F. A., & Al Ahsani, N. (2023). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being Santri Putri Program Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), 113–124. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v2i2.17>
- Zhang, X., English, A. S., Li, X., Yang, Y., Stanciu, A., & Shuang, W. (2023). International students' collective resilience in crisis: Sense of community reduced anxiety via social contact and social support during lockdown. *Heliyon*, 9(4), e15298. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15298>