

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yaitu kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai kemampuan individu dalam menerima keadaan apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, memiliki tujuan hidup, mampu mengontrol lingkungan dan merealisasikan potensi dirinya secara konsisten.<sup>1</sup> *Psychological well-being* digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologi seseorang berdasarkan pemenuhan kriteria psikologi positif yang sehat dan bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental serta berfungsi maksimal.

Individu dapat dikatakan memiliki tingkat *psychological well-being* tercapai jika memenuhi enam dimensi yang dinyatakan Ryff, yaitu 1) Penerimaan diri mengacu pada individu yang mengakui dan menerima keadaan dirinya, serta merasa positif terhadap kehidupan yang dijalani sekarang, 2) Hubungan positif dengan orang lain mengacu pada individu dalam membina hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, 3) Kemandirian mengacu pada kemampuan individu dalam mengambil keputusan, memiliki

---

<sup>1</sup> Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited" *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4, (1995), 719.

pengendali internal dalam bertindak, 4) Pengembangan pribadi mengacu pada individu merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya dengan ditandai adanya keinginan untuk terus mengeksplorasi diri, terbuka terhadap pengalaman baru, dan mampu merealisasikan potensinya, 5) Penguasaan lingkungan mengacu pada individu mampu berkompetensi dalam mengatur lingkungannya, dan mampu mengendalikan situasi eksternal yang kompleks secara efektif, 6) Tujuan hidup mengacu dalam memaknai arah hidup di masa lalu hingga sekarang, serta memiliki keyakinan untuk menggapai hal-hal yang dianggap penting bagi kehidupannya.<sup>2</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Junaidi, menunjukkan bahwa dari 74 santri di pondok pesantren Al-Mutthainnah desa Leseng sebanyak 31,1% atau 23 santri memiliki *psychological well-being* rendah.<sup>3</sup> Pada penelitian ini Saputri, menunjukkan bahwa secara umum santri kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas Klaten memiliki *psychological well-being* sedang.<sup>4</sup> Hasil penelitian Linawati & Desiningrum, menunjukkan bahwa *psychological well-being* mayoritas siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang berada di kategori tinggi yaitu 67,32%.<sup>5</sup> Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan konsistensi *psychological well-being* santri.

---

<sup>2</sup> Carol D. Ryff, "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 6, (1989), 1079.

<sup>3</sup> Junaidin, "Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Santri di Pondok Pesantren Al-Mutthainnah Desa Leseng Kab. Sumbawa", *Jurnal Pendidikan*, Vol. 5, No. 2, (2023).

<sup>4</sup> Septa Aristiani Saputri, "Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas Klaten", Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2013.

<sup>5</sup> Rusda Aini Linawati, dan Dinie Ratri Desiningrum, "Hubungan antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang", *Jurnal EMPATI*, Vol. 6, No. 3, (2018).

Peneliti melihat fenomena mengenai *psychological well-being* yang ada pada santri MTs Al-Amien ketika melakukan observasi Praktik Pengalaman Lapangan di MTs Al-Amien Kota Kediri pada tahun 2020. Peneliti juga melakukan wawancara kepada dua guru sekolah MTs Al-Amien pada tanggal 19 November 2022.<sup>6</sup> Hasil wawancara menyatakan bahwa sebagian santri lebih senang ketika berada di lingkungan sekolah daripada di asrama pondok pesantren karena merasa kurang nyaman dengan kegiatannya. Meskipun begitu, masih ada sebagian santri yang merasa senang, nyaman, dan menikmati tinggal di asrama pondok pesantren daripada ketika di sekolah. Ada juga santri yang selama bersekolah sering meremehkan pelajaran dan mengabaikan perintah guru karena tidak punya semangat belajar. Kemudian ada juga santri yang tidak mau disiplin dan menaati peraturan sekolah seperti sering terlambat berangkat sekolah, buku pelajaran ketinggalan, memakai seragam tidak sesuai jadwal, tidak mau mengerjakan tugas, dan beralasan ijin ke kamar mandi tapi malah pergi ke kantin atau balik pulang ke asrama hanya untuk tidur.

Selain dari hasil observasi dan wawancara tersebut, peneliti juga menyebarkan angket essay berdasarkan dimensi *psychological well-being* kepada seluruh santri MTs Al-Amien tahun ajaran 2022/2023 pada tanggal 12-15 Januari 2023.<sup>7</sup> Peneliti menemukan jawaban terbanyak dari dimensi penerimaan diri adalah dari pertanyaan, apakah mereka nyaman tinggal dan bersekolah di MTs Al-Amien?. Sebagian santri menyatakan bahwa mereka

---

<sup>6</sup> Wawancara, MTs Al-Amien Kota Kediri, 19 November 2022.

<sup>7</sup> Survey Pra Penelitian, Asrama MTs Al-Amien Kota Kediri, 12-15 Januari 2023.

merasa senang, nyaman, dan tertantang dalam menghadapi lingkungan baru hingga mereka bisa bertahan tinggal sampai sekarang. Namun, ada juga santri yang merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekolah dan pondok pesantren sehingga, membuat mereka malas belajar atau tidak bersemangat melakukan kegiatan. Kemudian, ada juga yang tertekan dengan banyaknya peraturan yang membuat mereka terpaksa bertahan dan kurang peduli dengan sekitar karena merasa melanjutkan sekolah di pondok pesantren adalah paksaan dari orang tua.

Ketidaknyamanan santri menggambarkan ketidakmampuan menerima situasi dan keadaan dirinya yang sekarang sebagai santri dan siswa yang bersekolah dan tinggal di pondok pesantren. Hal tersebut menunjukkan bahwa kurangnya penerimaan diri. Apabila individu ingin baik dalam menyesuaikan diri dan menyelesaikan permasalahan hidupnya maka, harus menerima semua bagian yang berbeda dalam dirinya. Sesuai dengan pendapat Ryff, bahwa individu yang memiliki dimensi penerimaan diri akan mampu mengaktualisasikan diri secara optimal serta, memiliki kedewasaan dan mampu menerima keadaan yang telah berlalu.<sup>8</sup>

Santri MTs Al-Amien rata-rata berusia antara 12-15 tahun memasuki usia remaja awal. Bagi remaja masa depan bukan sesuatu yang harus dipikirkan sekarang karena kehidupan hari ini adalah yang sebenarnya sedangkan hari kemarin adalah pengalaman yang dapat diambil hikmahnya dan pembelajaran untuk masa depan. Menurut Hotifah, pertumbuhan dan perkembangan individu

---

<sup>8</sup> Carol D. Ryff, "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", 1989, 1080.

selama masa remaja tidak selalu dapat tertangani dengan baik karena masa transisi sifat kanak-kanak yang dituntut untuk bersikap dewasa dengan lingkungannya menyebabkan individu belum bisa mandiri sepenuhnya, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, cenderung konformitas, dan menggantungkan dirinya terhadap tuntutan sosial dan lingkungannya.<sup>9</sup> Dalam psikologi perkembangan menurut Santrock, menyatakan ciri utama remaja meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi, dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru.<sup>10</sup>

Selain dimensi penerimaan diri, pertanyaan dari dimensi pengembangan pribadi adalah apakah mereka mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya?. Jawaban terbanyak menyatakan tidak tahu dan kesulitan menjelaskan tentang apa yang disukai atau tidak disukainya. Mereka juga merasa kesulitan dalam menentukan bakat dan minat dirinya saat menentukan kegiatan ekstrakurikuler yang akan diikuti. Namun, hal tersebut menjadi permasalahan yang wajar bagi santri yang berada pada masa perkembangan remaja awal karena masuk dalam usia pencarian jati diri.<sup>11</sup> Apabila individu ingin mengetahui kelebihan dan kekurangan diri atau bakat dan minat yang dimiliki maka, dari masa kanak-kanak harus sudah diarahkan dan dilatih dalam pengembangan potensi dirinya. Sejalan dengan pendapat Ryff, bahwa individu yang memiliki dimensi

---

<sup>9</sup> Yuliati Hotifah, "Empowering Santri dalam Mengatasi Permasalahan Pembelajaran di Pesantren Melalui Model Peer Helping Berbasis Kearifan Lokal Pesantren", *Jurnal Personifikasi*, Vol. 5, No. 1, (2014), 27.

<sup>10</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1*, terj. Widyasinta, (Jakarta: Erlangga, 2012), 20.

<sup>11</sup> Ibid.,

pengembangan pribadi akan mampu melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu dan menyadari potensi diri untuk dikembangkan secara berkelanjutan.<sup>12</sup>

Peneliti juga melakukan wawancara kepada dua pembimbing asrama MTs Pondok Pesantren Al-Amien pada tanggal 17 Desember 2022.<sup>13</sup> Informasi yang diperoleh bahwa para santri ketika di asrama merasa sulit untuk menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain terutama dengan teman sekamar atau teman seangkatan dikarenakan adanya santri yang ingin lebih diperhatikan dari yang lain, memiliki rasa senioritas yang tinggi, membuat geng atau *circle* pertemanan yang memicu rendahnya rasa empati dan saling tolong menolong kepada teman yang lain. Selain itu, banyak yang meremehkan aturan sekolah dan pondok pesantren hingga setiap minggunya tak pernah absen mendapatkan hukuman dari pengurus keamanan serta, belum bisa menerapkan pola hidup sehat secara mandiri agar terhindar dari penyakit seperti menjaga kebersihan diri dan pola makan yang baik. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan dapat dilakukan dengan mandi minimal dua kali sehari, mencuci pakaian yang kotor maksimal dua hari sekali, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga pola makan yang baik seperti menghindari keseringan makan makanan instan atau makan tepat waktu dan minum air putih yang cukup.

Namun, kenyataannya jawaban terbanyak dari dimensi kemandirian dari pertanyaan, apakah mereka menaati semua peraturan yang ada di sekolah dan asrama?. Sebagian santri menyatakan bahwa tidak semua peraturan mereka

---

<sup>12</sup> Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", (1995), 720.

<sup>13</sup> Wawancara, MTs Al-Amien Kota Kediri, 17 Desember 2022.

bisa melaksanakan dengan baik, meskipun begitu mereka selalu berusaha untuk menjalankannya sebaik mungkin. Sementara sebagian santri yang lain menolak dan protes adanya peraturan yang dirasa memberatkannya. Ada juga yang melampiaskan dengan melanggar peraturan meskipun telah mendapatkan hukuman mereka masih mengulangnya lagi karena ikut-ikutan perilaku temannya tanpa mempertimbangkan tindakan tersebut benar atau salah. Ketergantungan terhadap orang lain juga berimbas kepada kemandirian santri yang tidak bisa memilih teman yang baik atau buruk hingga tidak bisa memutuskan pertemanan yang tidak sehat. Begitu juga, ketika sedang menghadapi suatu permasalahan mereka masih kesulitan untuk memutuskan solusi yang harus dilakukan hingga ada yang melakukan penyimpangan karena tidak mampu mengontrol diri saat berada pada tekanan sosial.

Hal tersebut sejalan dengan Ryff, bahwa individu yang memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, dan mampu mengevaluasi diri dengan maksimal termasuk individu yang memiliki kemandirian dan kesejahteraan psikologis yang baik.<sup>14</sup> Dari hasil wawancara tersebut juga mendukung hasil pernyataan para santri mengenai dimensi hubungan positif dengan orang lain saat diberi pertanyaan, apakah mereka memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya?. Jawaban terbanyak menggambarkan bahwa hubungan pertemanan mereka baik selama tidak ada santri yang saling ghibah dan jail dengan teman lainnya. Ada

---

<sup>14</sup> Carol D. Ryff, "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", 1989, 1081.

juga santri yang merasa tidak betah karena tidak memiliki teman dekat atau sulit beradaptasi dengan teman baru dan merasa tidak nyaman hidup bersama/tinggal sekamar dengan banyak orang. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis individu akan tinggi jika ia mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.<sup>15</sup>

Santri yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungannya dikarenakan ketidakmampuan santri mengendalikan lingkungan secara efektif. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan para santri tentang dimensi penguasaan lingkungan saat diberi pertanyaan, apakah yang membuat mereka sulit beradaptasi?. Jawaban terbanyak menggambarkan bahwa mereka merasa kesulitan mengatur jadwal kegiatan terutama untuk belajar, menghafal, dan istirahat karena belum terbiasa membagi waktu untuk tugas sekolah dan asrama. Ada juga yang mengalami kejenuhan dengan kegiatan sehari-hari atau merasa kelelahan lantaran banyaknya kegiatan. Hal tersebut telah dijelaskan sesuai pendapat Ryff, bahwa individu yang kurang baik dalam penguasaan lingkungan akan menampakkan ketidakmampuan dalam mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan sekitarnya.<sup>16</sup>

Sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik akan mampu memanipulasi keadaan sehingga dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya akan mampu mengembangkan diri secara kreatif

---

<sup>15</sup> Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", (1995), 721.

<sup>16</sup> Ibid., 722.

melalui aktivitas fisik maupun mental.<sup>17</sup> Selain itu, dalam dimensi tujuan hidup jawaban terbanyak dari pertanyaan, apakah mereka memiliki tujuan hidup selama tinggal dan bersekolah di pondok pesantren?. Mereka lebih dominan tidak tahu apa tujuan yang dicapainya sehingga belum ada pandangan/rencana masa depan. Namun, ada juga santri yang menentukan pencapaian mereka untuk mendapatkan ilmu, bisa mengaji, lulus sekolah, dan membahagiakan kedua orang tuanya. Hal ini telah dijelaskan oleh Ryff, bahwa individu yang tidak memiliki tujuan maka tidak ada target yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti.<sup>18</sup> Sedangkan, individu yang memiliki arah hidup, target yang ingin dicapai dalam hidup, dan percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi memiliki makna tertentu bagi setiap manusia maka dapat dikatakan mempunyai tujuan hidup yang baik.<sup>19</sup>

Dari variasi respon yang tergambarkan dalam wawancara dan survey pra penelitian tersebut, maka dapat diartikan bahwa santri MTs Al-Amien Kota Kediri dari keenam dimensi *psychological well-being* cenderung memiliki berbagai faktor yang membuat *psychological well-being* tidak terpenuhi dengan baik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah perbedaan usia, jenis kelamin,

---

<sup>17</sup> Ibid.,

<sup>18</sup> Carol D. Ryff, "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", 1989, 108.

<sup>19</sup> Ibid.,

kepribadian, dan religiusitas, serta, faktor lain yakni *trait mindfulness* yang memperkuat atensi atau kesadaran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dyah dan Fourianalistyawati yang menunjukkan bahwa peran *trait mindfulness* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan keenam dimensi *psychological well-being*.<sup>20</sup> Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah status sosial ekonomi, budaya, dan dukungan sosial. Sesuai dalam penelitian Linayaningsih dan Nawangsih yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *social support* terhadap siswa sekolah menengah pertama.<sup>21</sup>

*Trait mindfulness* menurut Brown dan Ryan, berfokus pada peningkatan kemampuan mengobservasi atau mengamati perubahan kondisi psikologis.<sup>22</sup> Baer dkk, menyatakan bahwa *mindfulness* adalah kondisi ketika individu sadar akan dirinya, baik keadaan mental yang terjadi pada saat itu juga atau kesadaran yang tidak terpacu dengan masa lalu maupun masa depan, melainkan berfokus dengan keadaan sekarang.<sup>23</sup> Sedangkan, *trait mindfulness* menurut Kabat Zinn, adalah kesadaran yang muncul akibat pemberian perhatian yang bersifat stabil pada sebuah pengalaman saat ini secara sengaja, tanpa penilaian, dan konsisten dalam mendorong individu untuk terus

---

<sup>20</sup> Ayu Suci Purnamaning Dyah, dan Endang Fourianalistyawati, "Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia", *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 5, No. 1, (2018), 111.

<sup>21</sup> Fitria Linayaningsih, dan SK. Nawangsih, "Pengaruh Achievement Grouping dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being pada Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)*, Vol. 2, No. 2, (2017), 4.

<sup>22</sup> Kirk Warren Brown, dan Richard M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 1, (2003), 823.

<sup>23</sup> R.A. Baer, et. al, dalam Erpiana dan Fourianalistyawati, "Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal", *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 5, No. 1, (2018), 74.

bertindak.<sup>24</sup> Sesuai penelitian yang dilakukan Erpiani dan Fourianalisyawati, menjelaskan bahwa *trait mindfulness* memiliki peran terhadap *psychological well-being*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *trait mindfulness* termasuk prediktor yang signifikan terhadap semua dimensi *psychological well-being*.<sup>25</sup>

Dengan demikian, individu akan mampu memenuhi tahapan perkembangannya, baik dalam melaksanakan tugas atau ketika menemui permasalahan sehari-hari.<sup>26</sup> Individu dikatakan memiliki *trait mindfulness* yang baik, jika memenuhi lima dimensi menurut Baer, yaitu 1) bertindak dengan kesadaran, yaitu perilaku sadar yang dilakukan pada saat ini dan terjadi di sini, 2) kemampuan mengobservasi, yaitu kemampuan memperhatikan pengalaman internal dan eksternal seperti suara, aroma, sensasi, kognisi, dan emosi, 3) kemampuan mendeskripsikan, yaitu pengalaman internal yang diungkapkan dengan kata-kata, 4) sikap tanpa penilaian terhadap pengalaman, yaitu sikap *nonvaluative* terhadap pikiran dan perasaan.<sup>27</sup> Dengan adanya dimensi *trait mindfulness* pada individu maka dapat mengurangi hubungan antara ketidakstabilan perasaan, fokus diri, dan pengalaman keraguan diri.<sup>28</sup>

Para santri memiliki potensi yang semestinya harus dikembangkan, namun keinginan tersebut menjadi terpendam karena belum diwujudkan secara nyata

---

<sup>24</sup> J. Kabat Zinn, dalam Dyah dan Fourianalisyawati, *Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia*, (2018), 113.

<sup>25</sup> Anna Erpiana, dan Endang Fourianalisyawati, *Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal*, (2018), 68.

<sup>26</sup> Ibid.,

<sup>27</sup> R.A. Baer, et. al, dalam Aisyiyah dan Suprapti, "Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood", *Artikel Penelitian Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, Vol. 1, No. 1, (2021), 361.

<sup>28</sup> Balqis Aisyiyah, dan Veronika Suprapti, *Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood*, (2021), 362.

dan tidak tersampaikan sebagaimana mestinya. Maka dibutuhkan *trait mindfulness* yang baik agar individu mampu mengembangkan potensinya, merespon dengan penerimaan positif terhadap pengalaman yang dialaminya setiap hari, memiliki kemampuan yang baik dalam sosial maupun emosionalnya, dan mampu mengontrol kondisi dirinya saat mengalami stres, serta memiliki ketahanan mental dan fisik yang sehat. Dalam penelitian Istiqomah menyatakan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren.<sup>29</sup>

Sehingga, peneliti menggunakan *trait mindfulness* dalam penelitian ini sebagai salah satu faktor internal dari *psychological well-being*. Sedangkan, salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *psychological well-being* santri dalam penelitian ini adalah *social support* karena pada hakikatnya setiap manusia memerlukan pertolongan, penghargaan, kasih sayang, rasa aman, dan kepedulian dari orang lain terutama dari teman-temannya selama tinggal dan bersekolah di lingkungan pondok pesantren. Kebutuhan individu untuk merasa aman, nyaman, disayangi, dan dihargai, serta tidak tertekan dengan perubahan dalam menghadapi berbagai badai perkembangan (*storm or stress*) membuat individu cenderung membutuhkan *support system* yang baik dari lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya.<sup>30</sup> Ketika individu mampu

---

<sup>29</sup> Siti Istiqomah, dan Salma, "Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pondok Pesantren X, Y, Z", *Jurnal Empati*, Vol. 8, No. 4, (2020), 783.

<sup>30</sup> Ashifa Mufidha, "Dukungan Sosial Teman Sebaya sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja", *Acta Psychologia*, Vol. 1, No. 1, (2019), 36.

menjalin hubungan yang baik dengan sekitarnya, secara tidak langsung akan memperoleh dukungan dari lingkungannya atau *social support*.<sup>31</sup>

Dukungan sosial atau *social support* merupakan bantuan berupa informasi, tingkah laku, ataupun materi yang diperoleh dari orang lain yang memiliki hubungan interpersonal dengan individu. Dukungan yang didapatkan akan menjadi pengalaman individu bahwa dirinya pernah dicintai, dihargai, dan diperhatikan di lingkungan sosialnya.<sup>32</sup> Suatu penelitian dari Zimmerman, menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat rasa harga diri individu pada masa remaja awal dari pada saat anak-anak meskipun dukungan orang tua juga merupakan faktor yang penting untuk kesejahteraan psikologis pada anak-anak dan remaja.<sup>33</sup> Dukungan dari teman sebaya atau sahabat dapat membuat santri merasa dihargai, diperhatikan, dan diterima karena memiliki perasaan senasib sepejuangan. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Sarafino yang dikutip oleh Bart Smet bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok.<sup>34</sup>

Teori *social support* tersebut berpijak pada pendapat Sarafino, dengan menggunakan beberapa dimensi berikut, 1) dukungan emosional yang berupa empati, kepedulian, perhatian yang diberikan kepada seseorang, 2) dukungan

---

<sup>31</sup> Rahmania, et. al, "Hubungan Lokus kendali Internal dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penyandang Disabilitas di Aceh Tengah", *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, Vol. 1, No. 1, (2019), 51.

<sup>32</sup> Edward P. Sarafino, dan Timothy W. Smit, *Health Psychology: Biopsychological Interaction*, Edisi Ketujuh (New York: John Wiley & Sons, Inc., 2011), 81.

<sup>33</sup> Zimmerman, dalam Herdiyanto dan Surjaningrum, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Self Esteem pada Remaja Penyalahgunaan Zat yang Sedang dalam Masa Rehabilitas". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 2, No. 1, (2014), 4.

<sup>34</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), 136.

penghargaan atau penilaian yang berupa ungkapan hormat secara positif terhadap orang lain, 3) dukungan instrumental yang berupa bantuan nyata atau langsung kepada orang yang membutuhkan, 4) dukungan informatif yang berupa pemberian nasehat, saran, petunjuk, atau umpan balik. Indikator dari dukungan sosial berhubungan melalui bantuan nyata, berupa nasehat verbal atau non verbal, persetujuan, harga diri, pertolongan yang diperoleh dari keakraban sosial, kehadiran orang yang mendukung, dan tidak merasa dipaksa.<sup>35</sup> Dengan adanya dimensi *social support* yang terpenuhi, maka akan tercipta sikap saling menghormati, memahami, memotivasi dan pikiran positif pada santri. Sehingga, akan terpacu semangat para santri dalam membentuk *psychological well-being* yang baik.

Setelah melakukan observasi di MTs Al-Amien Kota Kediri peneliti melihat fenomena yang beragam dibuktikan dengan survey pra penelitian ditemukan 90% santri yang cenderung suka berkelompok dan ketergantungan dengan teman. Selain itu, terdapat 10% santri yang cenderung suka menyendiri atau sengaja memisahkan diri karena merasa terasingkan, tidak percaya diri, malu, minder, atau merasa tidak layak berada disekitar teman-temannya. Sehingga hubungan interpersonal santri dapat mengacu terbentuknya komunitas tertentu (geng) antar teman, kecemburuan sosial, relasi sosial tidak sehat, dan konformitas dalam mengambil keputusan.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Sarafino, *Health Psychology: Biopsychological Interaction*, 2011, 98.

<sup>36</sup> Survey Pra Penelitian, Asrama MTs Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri, 20 November 2022.

Dalam penelitian ini, *social support* yang digunakan adalah dukungan sosial dari teman sebaya yang dibuktikan atas peran teman yang sangat penting bagi santri sebagai pengganti keluarga saat dipesantren. Meskipun, terdapat juga dukungan dari pengasuh, guru-guru sekolah, pembimbing asrama, dan pengurus pondok. *Social support* yang diberikan teman lebih mempengaruhi pembentukan proses belajar santri menjadi pribadi yang bermoral dan berkarakter. Menurut Sarafino dalam penelitian Mukhodatul Afidah menjelaskan dukungan sosial teman yang terpenuhi membuat individu merasa berharga dan diperhatikan dalam mewujudkan rasa nyaman, peduli, berharga, atau bantuan kepada individu dari orang lain atau kelompok melalui hubungan sosial yang akrab.<sup>37</sup> Peran *social support* yang tersedia dengan baik akan memberikan manfaat emosional dan efek perilaku yang dapat membantu penerima dalam mengatasi masalahnya.

Pondok pesantren Al-Amien Kota Kediri dipilih sebagai lokasi penelitian karena termasuk kategori pondok pesantren yang komprehensif dengan sistem pengajaran salafiyah dan modern, dimana santri yang tinggal di asrama pesantren juga bersekolah formal (*boarding school*) dalam lingkungan pondok pesantren, sehingga *personal building* santri diharapkan akan terdidik dan terjaga dari pergaulan bebas, serta dapat mewujudkan santri yang tidak hanya pandai dalam ilmu pengetahuan namun, juga berkarakter kuat, tangguh, bermoral, dan berakhlakul karimah. Sesuai dari fungsi pondok pesantren

---

<sup>37</sup> Mukhodatul Afidah, "Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamongan", (Skripsi, UIN Maulana malik Ibrahim, Malang, 2017). 36.

sebagai lembaga pendidikan yang memberikan pelayanan, pembelajaran, dan bimbingan moral melalui berbagai kegiatan, kajian, sekolah, asrama, dan lingkungan yang nyaman.<sup>38</sup>

Santri yang mondok dan bersekolah di pondok pesantren Al-Amien terbagi menjadi dua kelompok yaitu santri yang bersekolah formal di luar pesantren dan di dalam lingkungan pesantren. MTs Al-Amien Kota Kediri termasuk salah satu sekolah formal dalam Yayasan Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri dengan sistem pembelajaran *full day* dilakukan di lingkungan pesantren. Kegiatan sehari-hari di pesantren para santri tidak hanya melakukan ritual keagamaan saja seperti ibadah bersama, ngaji rutin, madrasah diniyah, membaca al-Qur'an, dan kajian kitab kuning. Namun, para santri juga mengisi kegiatan di sekolah umum seperti pengembangan bakat minat, praktik komputer, pelatihan bahasa, pembelajaran teknologi dan sains, serta ilmu umum lainnya. Dalam setiap kegiatan para santri mendapatkan bimbingan secara intensif setiap hari dan arahan langsung dari pembimbing asrama serta pengurus pondok.

Menurut Ryff, perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek *psychological well-being* dikarenakan santri putri memiliki karakteristik cenderung pemalu, kurang percaya diri, takut mengambil keputusan, dan belum mampu mengembangkan potensi dirinya yang terpendam. Berbeda dengan santri putra yang memiliki karakteristik pemberani dan tegas dalam

---

<sup>38</sup> Aini Ismiati Mahmudah, "Pembinaan Akhlak Santri di Pondok Pesantren Al-Amien Ngasinan Rejomulyo Kediri" (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2018), 62.

mengambil keputusan. Oleh karena itu, peneliti mengambil populasi penelitian hanya santri putri karena kelebihan perempuan yang mampu membina hubungan positif dengan orang lain lebih baik daripada laki-laki. Selain itu, seorang perempuan juga memiliki kemampuan bertahan dalam menjalani persoalan dan memaknai kesulitan sebagai pengalaman hidup dalam proses pencarian jati diri yang bebas.<sup>39</sup>

Selain itu, santri yang merasa terbebani secara mental dikhawatirkan dapat mendorong penyaluran beban yang dihadapi atau mencari pelampiasan ke arah kasus menyimpang seperti, kabur dari pesantren, melanggar peraturan, dan lain sebagainya. Sehingga, adanya peraturan, norma yang ketat, dan lingkungan yang terpisah dari masyarakat sekitar bukanlah aturan yang mengikat tanpa menjunjung tinggi hak asasi manusia, tetapi aturan tersebut di desain untuk menanamkan sikap disiplin, meningkatkan kesadaran santri, dan sebagai bentuk kepedulian pesantren kepada *psychological well-being* para santri.<sup>40</sup> Permasalahan mengenai *psychological well-being* dapat dialami oleh semua individu dalam setiap fase kehidupan termasuk oleh para santri. Oleh karena itu, para santri membutuhkan kesadaran diri yang tinggi atau *trait mindfulness* yaitu keadaan penuh perhatian terhadap apa yang terjadi saat ini guna para remaja bisa mendeteksi dirinya dari pemikiran negatif dan mengembangkan dirinya dalam meningkatkan *psychological well-being*.

---

<sup>39</sup> Carol D. Ryff, "Psychological Well Being in Adult Life", *Current Direction in Psychological Science*, Vol. 4, No. 4, (1995), 101.

<sup>40</sup> Hotifah, *Empowering Santri dalam Mengatasi Permasalahan Pembelajaran di Pesantren*, 20.

Adapun bentuk perilaku atau sikap santri ketika mengalami masalah *psychological well-being* yaitu selalu berpikir negatif tentang dirinya dan mempunyai sikap negatif dalam berhubungan sosial dengan teman-temannya seperti, tertutup terhadap lingkungan sekitar, tidak bisa mengontrol lingkungannya, tidak mengetahui potensi dirinya, tidak percaya diri, sulit bersosialisasi dengan teman, dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Beberapa penelitian telah mengemukakan bahwa Goldstein Salovery dalam jurnal penelitian Veronika Lestari menjelaskan *support system* adalah suatu dorongan untuk melihat apa yang sedang terjadi disekitar dan kebutuhan mendapatkan bantuan guna memperoleh pengertian mengenai apa yang telah terjadi disekitarnya.<sup>41</sup> Oleh karena itu, untuk menghindari para santri berperilaku negatif atau melanggar aturan. Maka kebutuhan dasar sosial emosional dan mental para santri harus terpenuhi terlebih dahulu terutama *social support* dari teman-temannya.

Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang positif maka akan menjadikan dirinya sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang dimiliki secara maksimal. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ada atau tidak adanya hubungan antara *trait mindfulness* dengan *social support* terhadap *psychological well-being* pada santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri, yang mana diharapkan hasil pengukuran dan analisis deskriptif dari penelitian ini

---

<sup>41</sup> Veronika Lestari, "Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja dengan Orang Tua Bercerai", *Skripsi*, (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016), 12.

dapat meminimalisir potensi penyimpangan perilaku atas permasalahan yang dihadapi santri putri selama tinggal dan bersekolah di MTs Al-Amien Kota Kediri. Tidak hanya itu setiap anak mempunyai tingkah laku dan respon mental yang berbeda dalam memenuhi kebutuhan dan tuntutan yang dialaminya, dan hal ini juga mempengaruhi proses belajar santri dalam mencapai kesejahteraan psikologi yang baik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang berjudul “Hubungan antara *Trait Mindfulness* dan *Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* Santri Putri MTs Al-Amien Kota Kediri”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang, rumusan masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri?
2. Adakah hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri?
3. Adakah hubungan yang simultan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Sesuai rumusan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Menganalisis ada atau tidak adanya hubungan antara *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

2. Menganalisis ada atau tidak adanya hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.
3. Mendeskripsikan ada atau tidak adanya hubungan yang signifikan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan untuk menggali informasi berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun dan diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai literatur tambahan bagi ilmu psikologi yang secara spesifik dapat berguna dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial.
- b. Sebagai kajian, rujukan, dan bahan referensi, atau pembandingan untuk penelitian selanjutnya bagi para peneliti yang ingin meneliti terkait variabel *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* pada santri pondok pesantren.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini, sebagai tambahan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengenal berbagai karakter santri remaja dan saling berbagi pengalaman kehidupan tinggal di pondok pesantren,

serta untuk mendapatkan wawasan yang luas dan mendalam tentang cara mengelola data dari informasi yang diberikan narasumber.

b. Bagi Santri

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya *trait mindfulness* dan *social support* bagi para santri dalam mengembangkan dan membangun *psychological well-being* yang baik dalam kehidupannya.

c. Bagi Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini, diharapkan menjadi bahan masukan dan referensi pembelajaran bagi pondok pesantren terkait dalam meningkatkan *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* santri di pondok pesantren.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini, dapat menjadi sumber informasi dan bacaan bagi masyarakat umum tentang dimensi indikator dalam psikologi mengenai *trait mindfulness* dan *social support* dalam mewujudkan *psychological well-being* yang baik dan positif, khususnya untuk masyarakat santri dan mahasiswa psikologi.

## **E. HIPOTESIS PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan hubungan antara dua variabel bebas (*independent*) yaitu *trait mindfulness* dan *social support* terhadap satu variabel terikat (*dependent*) yaitu *psychological well-being* maka, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Variabel  $X^1$  : Y

Ha: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

Ho: Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

Variabel  $X^2$  : Y

Ha: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social support* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

Ho: Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social support* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

Variabel  $X^1$  :  $X^2$  : Y

Ha: Terdapat hubungan secara simultan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

Ho: Tidak terdapat hubungan secara simultan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

## **F. ASUMSI PENELITIAN**

Asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian. Pada penelitian ini, berjudul “Hubungan antara *Trait Mindfulness* dan *Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* Santri Putri MTs Al-Amien Kota Kediri” asumsi yang diajukan oleh peneliti adalah yaitu semakin tinggi *trait mindfulness* akan semakin tinggi pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri dan semakin tinggi *social support* akan semakin tinggi pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri. Sehingga, semakin tinggi *trait mindfulness* dan *social support* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

## **G. RUANG LINGKUP PENELITIAN**

Ruang lingkup penelitian ini, menegaskan data yang relevan dengan judul, agar tidak sampai terjadi kesalahan persepsi dalam pembahasan skripsi ini, maka peneliti memberikan batasan sebagai berikut:

1. Variabel penelitian ini, terdiri dari tiga variabel yaitu dua variabel bebas (*independent*) yang disimbolkan dengan  $X_1$  yaitu *trait mindfulness* dan  $X_2$  *social support*. Satu variabel terikat (*dependent*) yang disimbolkan dengan  $Y$  yaitu *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.
2. Data pembahasan hanya bersumber dari pihak sekolah dan asrama MTs Al-Amien, serta santri putri MTs yang tinggal dan bersekolah di yayasan Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri.

3. Hasil penelitian ini hanya digeneralisasikan bagi populasi yang telah ditentukan saja, meskipun tidak menutup kemungkinan juga berlaku bagi populasi lain yang memiliki karakteristik sama dengan karakteristik santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.

## H. TELAAH PUSTAKA

Penelitian ini didasari dari penelitian terdahulu, yang digunakan untuk memperkaya bahan kajian pustaka dengan mengangkat beberapa penelitian lain sebagai referensi. Setelah menelaah berbagai penelitian terdahulu peneliti tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian ini. Berikut merupakan penelitian terdahulu dari beberapa jurnal dan skripsi yang relevan dengan permasalahan yang sesuai pembahasan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Artikel yang ditulis oleh Asep Hermawan, Agus Budiman, dan Dinda Dwarawati, dengan judul *Studi Deskriptif tentang Psychological Well-Being pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung* yang terdapat dalam Jurnal Prosiding Psikologi, Vol. 3, No. 2. 2017. 803-808.<sup>42</sup> Penelitian ini berfokus pada data empirik mengenai gambaran *psychological well-being* pada santri program pesantren mahasiswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis data penelitian studi deskriptif. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa para santri memiliki 38,5%

---

<sup>42</sup> Asep Hermawan, et. al, "Studi Deskriptif tentang Psychological Well-Being pada Santri Program Pondok Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung", *Jurnal Prosiding Psikologi*, Vol. 3, No. 2. (2017).

*psychological well-being* yang tinggi dan 61,5% santri yang memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu pada subjek yang dijadikan penelitian adalah santri program pesantren mahasiswa sedangkan, pendekatan penelitian ini menggunakan santri putri MTs. Selain itu, analisis data penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif sedangkan, penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif teorinya Carol D. Ryff tentang *psychological well-being* dan populasi penelitian yaitu santri pondok pesantren.

2. Artikel yang ditulis oleh Erpiana dan Endang Fourianalisyawati, dengan judul *Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Masa Dewasa Awal* yang terdapat dalam Jurnal Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 5, No. 1. 2018. 67-82.<sup>43</sup> Penelitian ini berfokus pada analisis peran *trait mindfulness* terhadap setiap dimensi *psychological well-being* pada dewasa awal yang menunjukkan empat dari lima dimensi *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap *psychological well-being*. Perbedaan dengan penelitian terdahulu menggunakan analisis data uji regresi berganda, sedangkan penelitian ini dengan analisis data uji korelasi berganda. Selain itu, subjek pada penelitian terdahulu berada pada masa perkembangan dewasa awal, sedangkan subjek penelitian ini berada pada

---

<sup>43</sup> Erpiana, dan Fourianalisyawati, *Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal*", (2018).

masa perkembangan remaja awal. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama pada variabel X dan Y, serta jenis penelitiannya menggunakan metode penelitian kuantitatif.

3. Artikel yang ditulis oleh Nadira Afifatunnisa dan Arie Rihardini, dengan judul *Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda* yang terdapat dalam buku Abstrak Seminar Nasional, Universitas Negeri Malang, 2021.<sup>44</sup> Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan *trait mindfulness* dan *resiliensi* dengan *psychological well-being*, yang menunjukkan bahwa *trait mindfulness* dan *resiliensi* berperan signifikan dan positif terhadap semua dimensi *psychological well-being*.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan variabel X<sub>2</sub> resiliensi, sedangkan penelitian ini yaitu *social support*. Selain itu, sample penelitian terdahulu pada *single mother* di komunitas *save janda*, sedangkan penelitian ini menggunakan santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan teknik analisis data uji korelasi berganda dan variabel X<sub>1</sub> yaitu *trait mindfulness* dengan variabel Y yaitu *psychological well-being*.

4. Artikel yang ditulis oleh Fitria Linayaningsih dan SK. Nawangsih, dengan judul *Pengaruh Achievement Grouping dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being pada Siswa Menengah Pertama* yang terdapat

---

<sup>44</sup> Nadira Afifatunnisa, dan Arie Rihardini, "Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda", (Buku Abstrak Seminar Nasional, Universitas Negeri Malang, 2021).

dalam Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK), Vol. 2, No. 2, 2017, 1-5.<sup>45</sup> Penelitian ini berfokus pada pengaruh *achievement grouping* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* santri pada siswa menengah pertama. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis varian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Selain itu, pengelompokan siswa dengan metode *achievement grouping* memberikan pengaruh pada *psychological well-being*.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan teknik analisis uji varian, sedangkan penelitian ini analisis uji korelasi. Selain itu, teknik pengambilan sampel pada penelitian terdahulu menggunakan *cluster random sampling* sedangkan, penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama pada variabel bebas ( $X_2$ ) yaitu dukungan sosial dan variabel terikat (Y) yaitu *psychological well-being*, serta sampel yang digunakan adalah siswa menengah pertama.

5. Artikel yang ditulis oleh Ashifa Mufidha, dengan judul *Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja* yang terdapat dalam Jurnal Acta Psychologia, Vol. 1, No. 1, 2019, 34-42.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Fitria Linayaningsih, dan SK. Nawangsih, "Pengaruh Achievement Grouping dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being pada Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)*, Vol. 2, No. 2, (2017).

<sup>46</sup> Ashifa Mufidha, "Dukungan Sosial Teman Sebaya sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja", *Acta Psychologia*, Vol. 1, No. 1, (2019).

Penelitian ini berfokus untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada remaja. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif desain korelasional dengan teknik analisis data uji deskriptif dan regresi linier. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being* pada remaja. Kontribusi tertinggi adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain dan kontribusi terendah adalah dimensi tujuan hidup.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan analisis data regresi linier, sedangkan penelitian ini yaitu analisis korelasi berganda. Selain itu, teknik pengambilan sampel penelitian terdahulu menggunakan satu variabel bebas (dukungan sosial), sedangkan penelitian ini menggunakan dua variabel bebas (*trait mindfulness* dan *social support*). Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan variabel bebas dukungan sosial dan variabel terikat *psychological well-being*. Selain itu, populasi yang digunakan siswa remaja setingkat sekolah menengah pertama.