

Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al – Minhaj Shahabah Bogor

Nabila Fajriany Putri¹, Selviana²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I

* Korespondensi: e-mail: nabila.2124090130@upi-yai.ac.id

Submitted: 02/06/2026; Accepted: 18/06/2026

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-efficacy (V1) and social support (V2) with the psychological well-being of female students (santriwati) at Pondok Pesantren Al-Minhaj Shahabah, Bogor. Using a quantitative correlational method with ordinal logistic regression analysis, a total of 124 respondents were selected through proportionate stratified random sampling. The analysis showed that the regression model was significant (Chi-Square = 33.529; $p = 0.000$). Partially, self-efficacy had a positive and significant effect on psychological well-being ($\beta = 0.373$; $p = 0.001$), as did social support ($\beta = 0.128$; $p = 0.007$). The parallel lines test yielded $p = 0.097$, indicating that the assumption was met. These findings suggest that higher self-efficacy and stronger social support are associated with higher psychological well-being among the students.

Keywords: Psychological Well-being, Self-Efficacy, and Social Support

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan efikasi diri (V1) dan dukungan sosial (V2) dengan kesejahteraan psikologis santriwati Pondok Pesantren Al-Minhaj Shahabah, Bogor. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan analisis regresi logistik ordinal, sampel berjumlah 124 santriwati dipilih melalui proportionate stratified random sampling. Hasil analisis menunjukkan model regresi signifikan (Chi-Square = 33,529; $p = 0,000$). Secara parsial, efikasi diri berpengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = 0,373$; $p = 0,001$), demikian pula dukungan sosial ($\beta = 0,128$; $p = 0,007$). Uji parallel lines menghasilkan $p = 0,097$, menunjukkan asumsi terpenuhi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis santriwati.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial

Pendahuluan

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran strategis dalam membentuk akhlak mulia, memperkuat nilai keagamaan, serta mengembangkan karakter santri dan santriwati secara menyeluruh. Pesantren bukan hanya tempat pembelajaran akademik dan keagamaan, tetapi juga menjadi lingkungan sosial dan spiritual yang mendidik kedisiplinan, toleransi, dan kemandirian. Dalam tradisi pendidikan Islam di Indonesia, pesantren memiliki posisi yang sangat penting sebagai sarana pembinaan moral dan keimanan masyarakat (UU No. 18 Tahun 2019). Oleh karena itu, keberhasilan proses pendidikan di pesantren sangat bergantung pada kesejahteraan psikologis santriwati yang menjadi bagian utama dari komunitas pesantren. Kesejahteraan psikologis santriwati merupakan aset penting yang mendukung kemampuan dalam menjalani aktivitas belajar, pembinaan karakter, serta adaptasi sosial dan spiritual secara optimal (Prasetyaningrum et al., 2022). Meskipun pondok pesantren menyediakan berbagai fasilitas dan metode pembelajaran, kesejahteraan psikologis santriwati tetap menjadi faktor utama yang menentukan kelancaran dan keberhasilan pendidikan di lingkungan pesantren.

Santri adalah sebutan bagi siswa dan siswi yang menempuh pendidikan di pondok pesantren. Santri merupakan bagian penting dalam sistem pembelajaran dan kehidupan di pesantren yang tidak hanya menekankan aspek akademik dan keagamaan, tetapi juga pembinaan karakter dan spiritual. Santri terbagi menjadi dua kelompok berdasarkan jenis kelamin, yaitu santriwan yang merupakan siswa laki-laki, dan santriwati, yaitu siswi perempuan yang menjalani pendidikan dan pembinaan di lingkungan pesantren. Kedua kelompok ini memiliki peran yang sama penting dalam kelangsungan dan keberhasilan proses pendidikan di pesantren.

Setelah melakukan pengamatan dan wawancara dengan beberapa santriwati di Pondok Pesantren Al-Minhaj Shahabab, ditemukan beberapa fenomena yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologisnya. Masih banyak santriwati mengeluhkan rasa kelelahan fisik dan mental akibat jadwal harian yang padat, mulai dari kegiatan pembelajaran, menghafal Al-Qur'an, hingga aktivitas keagamaan dan organisasi. Tekanan tersebut kadang membuat merasa kehilangan motivasi dan semangat untuk terus belajar. Selain itu, rasa rindu kepada keluarga, terutama bagi santriwati baru, juga menambah beban emosional yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologisnya. Kondisi ini berpotensi menghambat adaptasi mereka di lingkungan pesantren dan mengurangi keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran dan kehidupan pesantren secara menyeluruh. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis santriwati sangat penting untuk mendukung keberhasilan dalam menjalani proses pembelajaran dan berbagai aktivitas di pesantren yang padat.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan Santriwati yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi umumnya menunjukkan sikap positif, semangat belajar yang konsisten, serta kemampuan beradaptasi dengan tantangan kehidupan di pesantren. Sebaliknya, santriwati dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, merasa tertekan, dan kurang termotivasi dalam menjalani aktivitas

sehari-hari. faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis santriwati agar intervensi pembinaan yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan efektif, sekaligus mendukung perkembangan akademik serta psikologis mereka secara optimal.

Pondok Pesantren Al-Minhaj Shahabah merupakan pesantren modern yang mengintegrasikan pendidikan agama dengan pembelajaran umum secara terpadu. Berdiri sejak 2012 di kaki Gunung Salak, Bogor, pesantren ini memiliki lingkungan yang sejuk, asri, dan kondusif, khususnya untuk kegiatan menghafal Al-Qur'an. Sebagai lembaga berasrama, rutinitas padat di pesantren menuntut kedisiplinan, ketahanan fisik, dan kesiapan mental yang tinggi. Dalam konteks ini, efikasi diri sebagai sumber daya pribadi dan dukungan sosial dari lingkungan menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis santriwati.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu mencapai potensi psikologisnya secara penuh, ditandai dengan penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan diri secara apa adanya (Maryam, 2013). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis optimal umumnya memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, serta terus bertumbuh dan berkembang secara pribadi. Berdasarkan penelitian, terdapat dua faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis santriwati, yaitu efikasi diri dan dukungan sosial (Amin & Rahmawati, 2020; Widyastuti & Fadila, 2021)

Menurut Nuzulia (2010), efikasi diri merupakan proses kognitif yang mencakup pengambilan keputusan, keyakinan, serta harapan individu dalam menilai kemampuannya untuk menyelesaikan masalah dan tugas yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya, efikasi diri dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu efikasi diri tinggi, yaitu keyakinan kuat yang mendorong individu untuk berani menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, dan tetap bertahan meskipun menghadapi kesulitan, serta efikasi diri rendah, yaitu keyakinan lemah terhadap kemampuan diri yang membuat individu cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah, dan kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas (Schunk & DiBenedetto, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Rahmawati, & Hidayat (2021) mengenai hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan akan kemampuan diri dapat membantu individu mengelola tantangan hidup sehingga lebih sejahtera secara psikologis. Sedangkan penelitian lain oleh Astuti & Nurhayati (2020) menemukan bahwa hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis tidak signifikan pada kelompok karyawan di sektor industri. Kondisi ini dapat disebabkan oleh faktor lain seperti tekanan kerja yang tinggi, minimnya dukungan sosial, atau lingkungan kerja yang kurang kondusif, sehingga efikasi diri saja belum cukup untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh variasi karakteristik responden, perbedaan konteks lingkungan, serta faktor eksternal seperti penelitian.

Selain faktor-faktor internal, salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis santriwati di pondok pesantren adalah dukungan sosial. Menurut Thoits (2018), dukungan sosial adalah bantuan sosial dan emosional yang diperoleh individu melalui interaksi dengan orang lain yang berfungsi mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial meliputi bantuan emosional, informasi, serta dukungan praktis yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, dan pengasuh di lingkungan pesantren. Keberadaan dukungan sosial sangat krusial dalam membantu santriwati menghadapi tekanan akademik dan sosial agar mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis secara optimal. Penelitian oleh Sari dan Wulandari (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima santriwati berkontribusi positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, studi oleh Putri dan Rahman (2022) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya membantu meningkatkan kemampuan adaptasi dan stabilitas psikologis selama masa pendidikan pesantren. Dengan demikian, dukungan sosial merupakan modal psikologis yang mendukung kesejahteraan psikologis santriwati di pondok pesantren.

Dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aisyah, Hasanuddin, dan Lubis (2023) mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis santriwati menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka kesejahteraan psikologis santriwati juga semakin meningkat, dan sebaliknya. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Rucitrasari (2025) juga menunjukkan hasil serupa, yakni terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis santriwati di pondok pesantren.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial adalah dua faktor utama yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Efikasi diri memberikan keyakinan dan motivasi untuk menghadapi tantangan, sementara dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan pengasuh membantu mengurangi tekanan dan memperkuat kemampuan adaptasi santriwati. Dengan demikian, pemahaman dan penguatan kedua faktor ini sangat penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan dan kesejahteraan mental santriwati di lingkungan pesantren.

Adanya perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialami santriwati menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti efikasi diri dan dukungan sosial dapat berperan secara berbeda tergantung pada lingkungan dan kondisi individu. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan memahami lebih dalam bagaimana hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis santriwati di pondok pesantren. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat dirancang strategi pembinaan yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan mental, motivasi belajar, dan adaptasi santriwati secara optimal dalam menjalani kehidupan pesantren. Penelitian ini penting dilakukan karena belum ada kajian sebelumnya yang secara khusus meneliti hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis santriwati di Pondok Pesantren Al-Minhaj Shahabah, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar pengembangan strategi pembinaan yang lebih efektif.

Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2022:38), variabel kajian ini merupakan unsur atau hal apa pun yang menjadi pusat perhatian peneliti untuk diteliti secara menyeluruh, dengan tujuan memperoleh data yang nantinya dapat dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Dalam pengkajian ini, Komponen yang mencakup variabel bebas (independen) yang mencakup Efikasi Diri dan Dukungan Sosial, variabel terikat (dependen) yang mencakup Kesejahteraan Psikologis. Populasi dalam penelitian ini adalah Santriwati pondok pesantren AI – Minhaj Shahabah (SMA) yang berada di Bogor sebanyak 179 orang berasal dari beberapa tingkat kelas. Dalam penelitian ini, seluruh populasi, yaitu sebanyak 179 santriwati Pondok Pesantren AI – Minhaj Shahabah di Bogor digunakan sebagian santriwati. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini sebanyak 124 orang berasal dari beberapa tingkat kelas. Sampel dengan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling.

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara menyebarkan angket atau kuesioner pada santriwati Pondok Pesantren AI – Minhaj Shahabah yang ada di Bogor dengan menggunakan skala Likert yang meliputi tiga skala yaitu : skala kesejahteraan psikologi, skala efikasi diri dan skala dukungan sosial.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan Perolehan hasil analisa pada 124 responden dengan analisis korelasi Spearman rho pada variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis di ketahui signifikan yaitu $p < 0,001$ dan di ketahui nilai Spearman Rho sebesar 0,460. Hal ini mendukung hipotesis pertama bahwa terdapat hubungan yang signifikan kearah positif antara variabel efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis santriwati Pondok Pesantren AI – Minhaj Shahabah di Bogor. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Berikutnya pada variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis di ketahui nilai signifikan yaitu $P < 0,001$ dan diketahui nilai Spearman rho sebesar 0,406. Hal ini mendukung hipotesis kedua bahwa terdapat hubungan yang signifikan kearah positif antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis santriwati Pondok Pesantren AI – Minhaj Shahabah di Bogor. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakannya.

Selanjutnya pada variabel efikasi diri, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis digunakan analisis regresi logistik ordinal di ketahui Chi-Square sebesar 33,529 dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Ini berarti bahwa model regresi yang memuat efikasi diri dan dukungan sosial mampu menjelaskan keberagaman dalam variabel kesejahteraan psikologis secara simultan. Selain itu, uji asumsi keselarasan antar kategori (test of parallel lines) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,097 ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa model memenuhi asumsi dasar regresi logistik ordinal dan layak digunakan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada santriwati Pondok Pesantren Al-Minhaj Shahabab.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu :

1. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada santriwati Pondok Pesantren Al Minhaj Shahabab.
2. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara dukungan social dengan kesejahteraan psikologis pada santriwati Pondok Pesantren Al Minhaj Shahabab.
3. Efikasi diri dan dukungan sosial sebagai bersamaan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis santriwati Al-minhaj Shahabab.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Hasanuddin, H., & Lubis, N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Santriwati. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 145–158.
- Amin, M., & Rahmawati, R. (2020). Efikasi Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 55–63.
- Astuti, & Nurhayati. (2020). Efikasi Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Sektor Industri.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (2022). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: Freeman.
- Galih, W. S. K. (2024). *Skala Likert: Pengertian, Cara Menghitung, Contoh Kuisisioner*.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Indrawati, S. (2017). Kesejahteraan Psikologis Dan Resiliensi Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 23–34.
- Maryam. (2013). *Kesejahteraan Psikologis Individu*.
- Nuzulia. (2010). *Efikasi Diri: Konsep Dan Pengukurannya*.
- Prasetyaningrum, E., Wardani, F. D., & Safitri, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(1), 55–64.
- Putri, M. D., & Rahman, T. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Adaptasi Santriwati Di Pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 88–97.
- Putri, R., Rahmawati, F., & Hidayat, A. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN*, 9(1), 33–41.
- Rahmawati, N. (2015). Efikasi Diri Dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 120–128.

- Rucitrasari, I. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis Santriwati. *Jurnal Psikologi Islami*, 14(1), 77–86.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). Wiley.
- Sari, R., & Wulandari, D. (2021). Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Santriwati Di Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam*, 6(1), 44–52.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2016). Self-Efficacy Theory In Education. In K. R. Wentzel & D. B. Miele (Eds.), *Handbook Of Motivation At School* (2nd ed., pp. 34–54). Routledge.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Thoits, P. A. (2018). Social Support As Coping Assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416–423.
- Widyastuti, A., & Fadila, N. (2021). Efikasi Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 19(2), 120–129.