

**Pengaruh antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Penyesuaian Diri
pada Santri Baru di Pondok Pesantren Surabaya**

Eryn Uma Rizka¹, Siti Jaro'ah²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

erynuma23@gmail.com¹

ABSTRACT

Self-adjustment is a crucial ability that determines the success of new students in adapting to the environment of Islamic boarding schools, which differ from their home life in terms of rules, values, and social interaction patterns. This transition often creates emotional and social challenges that can affect students' psychological well-being. The purpose of this study was to examine the effect of peer social support on the self-adjustment of new students at three Islamic boarding schools in Surabaya. The research employed a quantitative approach with a correlational design involving 101 new students who had lived in dormitories for less than six months. The results showed that peer social support had a positive and significant effect on self-adjustment ($r = 0.530$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.281$). Students who received emotional, acceptance, and tangible support from peers demonstrated better adaptation in social, academic, and spiritual domains. These findings support Cohen and Hoberman's theory that social support acts as a psychological buffer in stressful adaptation processes. Furthermore, the study highlights the importance of interpersonal relationships in enhancing students' well-being. The implications suggest the need for developing peer-based counseling and support programs to help new students adapt more effectively within Islamic boarding school environments.

Keywords: social support, peers, adjustment, new students, Islamic boarding school

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan kemampuan penting yang menentukan keberhasilan santri baru dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan pesantren yang mempunyai sistem, nilai, dan pola interaksi yang sedikit berbeda dengan di rumah. Transisi ini sering kali menimbulkan tantangan emosional dan sosial yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri. Penelitian ini mempunyai tujuan guna mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri santri baru di tiga pondok pesantren di Surabaya. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 101 santri baru yang telah tinggal di asrama kurang dari enam bulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri ($r = 0,530$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,281$). Santri yang mendapatkan dukungan emosional, penerimaan, dan bantuan nyata dari teman sebaya menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang lebih tinggi dalam aspek sosial, akademik, dan spiritual. Hasil ini mendukung teori Cohen dan Hoberman bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi stres adaptasi. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran hubungan interpersonal dalam memperkuat kesejahteraan santri. Implikasi penelitian ini mengarahkan pada perlunya program bimbingan dan konseling berbasis dukungan sebaya sebagai upaya untuk membantu proses adaptasi santri baru di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: dukungan sosial, teman sebaya, penyesuaian diri, santri baru, pondok pesantren

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang sekaligus menjadi lingkungan asrama (*boarding school*) yang dimana santri ini tinggal jauh dari orang tuanya dan harus menjalani aturan yang khas atau baru, serta diharuskan untuk berinteraksi secara intensif dengan sesama temannya dan penghuni yang lain termasuk pengaruh dan guru-gurunya. Berdasarkan data yang dilaporkan oleh Nasution dan Lubis (2022), jumlah pesantren di Indonesia pada tahun 2011/2012 mencapai 27.230 lembaga dengan total santri sebanyak 3.642.738 jiwa. Angka tersebut meningkat pada tahun 2013/2014 menjadi 29.535 lembaga dengan 3.876.696 santri, namun sampai saat ini peneliti belum menemukan data terbaru dari berapa jumlah pesantren dan santri yang ada di Indonesia. Alasan mengapa memilih pondok pesantren ini yaitu banyak santri yang merasa tidak betah dengan lingkungan asramanya yang ada di dalam pondok dan memutuskan untuk keluar dari asrama.

Penyesuaian diri (*adjustment*) bagi santri baru bukan hanya terkait aspek akademik, tapi juga aspek sosial, emosional, psikologis, dan spiritual. Berdasarkan beberapa laporan internal Pesantren Surabaya dan observasi awal, banyak santri baru yang mengalami kesulitan penyesuaian diri selama beberapa minggu pertama. Masalah yang muncul diantaranya, sering kangen rumah, kesulitan menjalin teman, merasa kurang dimengerti oleh sesama santri, kesulitan mengikuti norma-norma yang ada di pesantren, dan terkadang ada santri yang melanggar aturan atau bahkan keluar dari pondok. Hal ini terkonfirmasi dari hasil wawancara oleh kepala pondok yang dilakukan peneliti yang menyatakan bahwa selama tinggal di pondok pesantren ada 3-5 murid yang memutuskan untuk keluar dari pondok dan memilih untuk sekolah *regular*. Masalah-masalah penyesuaian diri ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Nur Azza Nafisah & Abdul Amin (2023), santri baru sering merasa terpisah dari keluarga, menangis, meminta dijenguk orang tua, atau bahkan ingin keluar dari pesantren karena tidak dapat beradaptasi karena kerinduan pada rumah.

Kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Yang termasuk ke dalam faktor internal yaitu aspek dari dalam diri seorang individu, seperti keadaan fisik/biologis (kesehatan, keturunan, dan konstitusi tubuh), aspek psikologis (konsep diri, harga diri, kepribadian, motivasi, kebutuhan, dan strategi koping), serta kematangan perkembangan (intelektual, emosional, moral, dan sosial). Resiliensi dan fleksibilitas koping juga menjadi faktor protektif penting yang mempengaruhi kemampuan menyesuaikan diri pada situasi menekan. Di sisi lain terdapat faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga (pola asuhan, dukungan orang tua, hubungan dengan saudara), dukungan sosial (teman sebaya, relasi kampus/komunitas), serta norma budaya dan agama yang berlaku. Selain itu, faktor pendidikan dan institusi (tuntutan akademik, kondisi kampus, pembelajaran daring), lingkungan sosial yang lebih luas, serta konteks situasional (misalnya pandemi, akulturasi budaya, atau perantaraan) turut berperan dalam mempengaruhi penyesuaian diri (Fauzia, 2023; Prastiwi & Imanti, 2022; Timothy, 2023; Schäfer et al., 2023). Namun, dukungan dari teman sebaya, pengasuh, maupun keluarga terbukti dapat mempermudah proses adaptasi karena memberi rasa aman dan keterhubungan Haiffahningrum & Satiningih (2022).

Dibandingkan dengan dukungan sosial yang lain, dukungan sosial teman sebaya menjadi topik yang menarik untuk diteliti karena teman sebaya mempunyai peran yang sangat krusial dalam proses perkembangan psikologis remaja yang sedang berada dalam masa transisi menuju lingkungan baru seperti pesantren. Dalam kondisi ini, teman sebaya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, informasional, maupun instrumental yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat kemampuan adaptasi.

Sejumlah penelitian terkini menegaskan pentingnya peran dukungan teman sebaya terhadap penyesuaian diri. Sardi dan Ayriza (2020) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan erat dengan kesejahteraan subjektif remaja di pesantren. Penelitian lain oleh Umroh dan Maryam (2021) menunjukkan bahwa interaksi positif dengan teman sebaya mampu memperlancar proses penyesuaian diri santri baru, terutama ketika menghadapi peraturan ketat pesantren. Maula dan Affandi (2022) juga menegaskan bahwa faktor internal seperti regulasi diri dan penerimaan diri memang penting, tetapi keberadaan dukungan dari teman sebaya memperkuat proses adaptasi tersebut. Selanjutnya, Faiqoh, Herdiani, dan Budisiwi (2023) menyoroti bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stres pada santri baru, sehingga santri lebih bisa melakukan penyesuaian diri mereka dengan lingkungan asrama.

Selain itu, literatur terkini menunjukkan bahwa terdapat variabel lain seperti *self-efficacy*, regulasi diri, konsep diri, serta motivasi belajar seringkali dipertimbangkan sebagai prediktor penyesuaian diri. Tapi, masih belum banyak studi yang khusus meneliti pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri santri baru di pesantren, dan membandingkannya dengan variabel pengaturan diri lain atau konteks lokal tertentu. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan memfokuskan analisis pada dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel utama dan mengukur pengaruhnya langsung terhadap penyesuaian diri santri baru.

Perbedaan dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa banyak yang mengkombinasikan dukungan sosial dengan variabel lain seperti *self-efficacy*, regulasi diri, motivasi belajar, atau konsep diri. Sedangkan penelitian ini akan lebih fokus secara spesifik pada dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel utama, dan mengukur pengaruhnya langsung terhadap penyesuaian diri santri baru. Beberapa penelitian memakai sampel yang sudah menetap lama atau bukan santri baru, atau pesantren dengan karakteristik asrama berbeda. Penelitian ini akan mengambil khusus santri baru (baru masuk / baru tinggal) sehingga dinamika adaptasi awal lebih tampak. Konteks pesantren sangat bervariasi: jenis pesantren (formal/non formal, tradisional/modern), peraturan asrama, budaya lokal, intensitas pengasuh dan santri. Penelitian di Pondok Pesantren Surabaya akan memberikan data kontekstual untuk pesantren tersebut, yang mungkin berbeda dari daerah, tradisi, dan tipe pesantren yang diteliti sebelumnya. Pengukuran penyesuaian diri bisa mencakup beberapa dimensi (emosional, sosial, akademik/spiritual). Penelitian ini akan mencoba melihat dimensi-dimensi penyesuaian diri yang relevan di lingkungan pesantren (termasuk spiritual jika memungkinkan).

Artikel ini menggunakan tinjauan teori Cohen dan Hoberman (1983), yang menjelaskan jika dukungan sosial itu adalah persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan dari lingkungan interpersonalnya. Dukungan ini terbagi menjadi empat fungsi utama, yaitu *appraisal support* (dukungan dalam mengevaluasi diri dan memperoleh umpan balik), *tangible support* (bantuan nyata atau materi), *belonging support* (rasa memiliki dan diterima dalam kelompok sosial), dan *self-esteem support* (dukungan yang meningkatkan penghargaan diri). Dalam konteks mahasiswa atau remaja, teman sebaya menjadi salah satu sumber utama dukungan sosial karena kedekatan usia dan intensitas interaksi yang tinggi. Menurut Schneiders (1964, dikutip dalam Ayu Ningrum & Pratiwi, 2022), penyesuaian diri dibagi menjadi dua dimensi, yaitu *personal adjustment* dan *social adjustment*. *Personal adjustment* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola kebutuhan, dorongan, konflik, dan ketegangan emosional yang muncul dalam dirinya. Sementara itu, *social adjustment* merujuk kepada seorang individu untuk bisa melakukan penyesuaian diri dengan adanya tuntutan lingkungan sosial, seperti norma, peran, serta hubungan interpersonal dalam masyarakat. Dengan demikian, keberhasilan penyesuaian diri seseorang tidak hanya ditentukan oleh pengendalian intrapersonal, tetapi juga oleh interaksi yang harmonis dengan lingkungan sosialnya.

Secara teoritis, artikel ini dibuat untuk bisa memperluas pemahaman adanya peran dukungan sosial oleh teman sebaya dalam proses adaptasi santri baru di lingkungan pesantren yang masih relatif sedikit diteliti setelah tahun 2020. Hasil penelitian ini secara praktis bisa membantu konselor pesantren, pengasuh, dan pihak manajemen pesantren untuk merancang intervensi atau program dukungan teman sebaya (*peer support*) yang sistematis agar santri baru dapat lebih cepat beradaptasi, mengurangi *dropout*/pulang paksa, dan permasalahan maladaptasi lainnya. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, artikel ini memperkuat pendekatan yang memanfaatkan nilai-nilai Islam seperti *ukhuwah*, kebersamaan, empati, dan solidaritas antar santri sebagai bagian dari dukungan sosial. Hal ini memperluas perspektif bimbingan dan konseling Islam tidak hanya pada pengembangan moral dan spiritual, tetapi juga integrasi sosial dan psikologis. Signifikansi akademik termasuk menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya, baik sebagai studi longitudinal (melihat adaptasi dari waktu ke waktu), termasuk meditasi/moderasi variabel, atau perbandingan antar pesantren, atau lintas budaya pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan diadakan penelitian ini tidak lain tidak bukan untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial oleh teman sebaya ini berpengaruh terhadap adanya penyesuaian diri di santri baru pondok pesantren (asrama) di Surabaya. Hasil penelitian diharapkan memberikan pemahaman kontekstual yang dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program-program bimbingan dan konseling yang berfokus pada dukungan sosial di lingkungan pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengacu pada pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi prediktif (*predictive correlational design*), yang bertujuan guna mengetahui seberapa

besarnya variabel bebas yang dipengaruhi, yaitu dukungan sosial oleh teman sebaya, terhadap variabel terikat, yaitu penyesuaian diri kepada santri baru di Pondok asrama Pesantren Surabaya. Desain ini memungkinkan pengujian hubungan antar variabel tanpa manipulasi variabel bebas secara eksperimental.

Populasi yang digunakan adalah Santri baru Pondok Pesantren Surabaya yang telah tinggal di asrama kurang dari 6 bulan sejak masuk, dari seluruh santri baru angkatan tahun ajaran 2024/2025. Kriteria: a.) santri kelas 7 yang tinggal di asrama pesantren; (b) usia sekitar 12-17 tahun; (c) bersedia ikut serta serta menyediakan izin dari orang tua/pengasuh. Teknik pengambilan data sample yang dipakai yaitu *purposive sampling* untuk memilih santri yang memenuhi kriteria.

Jumlah sampel sebanyak 101 dengan santri laki-laki berjumlah 56 dan santri perempuan berjumlah 45. Subjek yaitu santri sebagai individu yang mengisi instrumen penelitian. Objek penelitian yaitu variabel-variabel: (i) dukungan sosial teman sebaya; (ii) penyesuaian diri santri baru.

Instrumen Penelitian memakai: Pertama, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya, yang diadaptasi dari instrumen milik Kusnah (2022) berdasarkan teori Cohen dan Hoberman (1983). Skala ini memuat empat aspek dukungan sosial, yaitu *appraisal support*, *tangible support*, *self-esteem support*, dan *belonging support*. Skala terdiri dari 20 item favorable dengan 4 pilihan respons: *tidak pernah* (skor 1), *jarang* (skor 2), *sering* (skor 3), dan *selalu* (skor 4). Skala asli memiliki reliabilitas sebesar 0,936, sedangkan hasil uji reliabilitas ulang oleh peneliti menunjukkan nilai 0,916, yang menandakan tingkat konsistensi yang sangat baik.

Kedua Skala Penyesuaian Diri, diadaptasi dari penelitian Haliza (2022) yang mengacu pada aspek penyesuaian diri dari Schneiders (2008), yaitu *personal adjustment* dan *social adjustment*. Skala ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengelola dorongan, konflik internal, serta hubungan sosial di lingkungan pesantren. Skala tersebut memiliki reliabilitas asli 0,903, sedangkan hasil uji reliabilitas oleh peneliti menunjukkan nilai 0,779. Nilai ini menunjukkan bahwa skala tersebut cukup reliabel dan dapat digunakan untuk menilai tingkat kemampuan penyesuaian diri santri baru. Jika skor yang diperoleh individu semakin tinggi, maka tingkat kemampuannya semakin tinggi pula dalam menyesuaikan diri.

Teknik Pengumpulan Data: Pengisian kuesioner/angket tertutup secara langsung (offline) di pesantren dengan pengawasan peneliti, waktu pengisian ditentukan, sekitar 10-15 menit.

Prosedur Penelitian: pengajuan izin ke pihak pesantren, pengembangan instrumen dari penelitian tahun-terbaru, menyebarkan kuesioner kepada sampel sesuai kriteria, memasukkan data ke perangkat lunak statistik, pengecekan data. Analisis data dilakukan melalui serangkaian uji statistik menggunakan software JASP versi 0.18.1.0. Tahapan analisis meliputi uji asumsi klasik (normalitas dan linearitas), analisis korelasi Pearson guna mengamati hubungan awal diantara dukungan sosial oleh teman sebaya dan penyesuaian diri, serta analisis regresi linier sederhana guna mengetahui dukungan teman sebaya ini seberapa besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri fokusnya kepada santri baru.

Hasil analisis regresi juga digunakan untuk mendapatkan nilai koefisien determinasi (R^2), yang menunjukkan proporsi varians penyesuaian diri yang dijelaskan oleh variabel dukungan sosial teman sebaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan JASP versi 0.18.1.0 terhadap 101 partisipan (santri baru di Pondok Pesantren Surabaya), diperoleh hasil sebagai berikut:

Uji Korelasi Pearson

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = 0,530$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan diantara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri santri baru di Pondok Surabaya. Hasil yang nampak menunjukkan bahwa dukungan sosial yang semakin tinggi yang diterima dari teman sebaya, maka tinggi pula tingkat kemampuan santri baru untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan asrama pondok. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa relasi antar santri memiliki kontribusi penting terhadap proses adaptasi di lingkungan baru yang penuh dengan aturan dan tuntutan kedisiplinan.

Pearson's Correlations

Variable		TOTAL	TOTAL_46
1. Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Penyesuaian Diri	Pearson's r	0.530	—
	p-value	< .001	—

Gambar 1. [1] Korelasi Pearson

Uji Regresi Linier Sederhana

Hasil analisis regresi linier tunggal memperlihatkan bahwa *peer support* berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri, dengan nilai $R = 0,530$, $R^2 = 0,281$, dan $p < 0,001$. Nilai Adjusted $R^2 = 0,274$ mengindikasikan bahwa dukungan sosial teman sebaya mampu menjelaskan sebesar 27,4% varians penyesuaian diri, lalu lainnya, yaitu 72,6%, dipengaruhi oleh faktor lain seperti regulasi diri, motivasi belajar, konsep diri, serta dukungan keluarga. Persamaan yang diperoleh adalah: $Y = 40,175 + 0,456X$,

Berarti setiap meningkatnya satuan skor *peer support* akan menambah skor penyesuaian diri sebesar 0,456 poin. Nilai $t = 6,225$ dengan $p < 0,001$ memperkuat bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat

disimpulkan kalau dukungan sosial teman sebaya mempunyai peran yang krusial guna meningkatkan kemampuan adaptasi santri baru.

Linear Regression

Model Summary - Penyesuain Diri

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	8.8 18
H ₁	0.530	0.281	0.274	7.5 13

Gambar 2. [2] *Linear Regression*

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	2187.277	1	2187.277	38.752	< .001
	Residual	5587.891	99	56.443		
	Total	7775.168	100			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Gambar 3. [3] *Anova*

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H ₀	(Intercept)	67.356	0.877	76.769	< .001
H ₁	(Intercept)	40.175	4.430	9.069	< .001
	Dukungan				
	Sosial teman Sebaya	0.456	0.073	0.530	6.225 < .001

Gambar 4. [4] *Coefficients*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *peer support* mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Surabaya. Artinya, santri yang merasakan dukungan emosional, penghargaan diri, dan rasa memiliki dari teman-temannya cenderung bisa melakukan penyesuaian diri yang lebih baik terhadap lingkungan asrama.

Secara empiris, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sardi & Ayriza (2020) serta Umroh & Maryam (2021) yang menunjukkan bahwa interaksi positif

antar teman sebaya dapat memperkuat kesejahteraan psikologis dan memperlancar proses adaptasi santri di pesantren.

Dari sisi penyesuaian diri, teori Schneiders (1964, dikutip dalam Ayu Ningrum & Pratiwi, 2022) membedakan antara *personal adjustment* dan *social adjustment*. Temuan penelitian ini memperkuat konsep tersebut dengan menunjukkan bahwa hubungan interpersonal positif dengan teman sebaya menjadi faktor eksternal penting dalam mendukung kedua bentuk penyesuaian tersebut. Santri yang memiliki dukungan sosial tinggi lebih mudah mengatur emosi (*personal adjustment*) dan berinteraksi secara harmonis dengan lingkungan pesantren (*social adjustment*).

Dari sisi teori Cohen dan Hoberman (1983), hasil penelitian ini juga konsisten dengan konsep bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres yang timbul akibat perubahan lingkungan. Dalam hal ini, teman sebaya menjadi agen penting yang memberikan rasa diterima (*belonging support*), bantuan nyata (*tangible support*), dan penguatan harga diri (*self-esteem support*) yang membantu mereka menghadapi tantangan penyesuaian diri di pesantren.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung temuan Saadah (2023) yang menemukan hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri santri. Namun demikian, terdapat perbedaan penting dibandingkan penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji dukungan sosial bersamaan dengan variabel lain seperti *self-efficacy* (Afifah & Saloom, 2020), regulasi diri (Maula & Affandi, 2022), atau motivasi belajar (Ulfah, 2021).

Penelitian ini justru memfokuskan secara spesifik pada dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel tunggal dan meneliti konteks santri baru (bukan santri lama) pada tahap awal adaptasi. Hal ini memberikan kontribusi orisinal terhadap literatur karena memperlihatkan bahwa pengaruh dukungan sosial teman sebaya sudah tampak signifikan bahkan tanpa dimediasi oleh variabel psikologis lainnya. Selain itu, nilai R^2 sebanyak 0,281 mengindikasikan kalau meskipun dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi penting oleh penyesuaian diri dan masih ada 72% variabel lain yang turut berkontribusi terhadap penyesuaian diri, seperti *self-regulation*, konsep diri, resiliensi, atau dukungan keluarga (Meidina et al., 2022; Schäfer et al., 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan konseling yang komprehensif dan kontekstual, mengintegrasikan dukungan sosial dengan pembinaan karakter dan spiritualitas santri.

Dari segi konteks keislaman, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bimbingan dan konseling Islam bahwa hubungan sosial yang berlandaskan ukhuwah dan empati memiliki kekuatan terapeutik dalam membantu individu mencapai keseimbangan psikologis. Implementasinya dapat berupa program *peer counseling* atau kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) di pesantren untuk membantu santri baru menghadapi masa transisi adaptasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini punya tujuan penting untuk memperoleh pengetahuan seberapa besar pengaruhnya dukungan sosial oleh teman sebaya ini oleh

penyesuaian diri santri yang baru tinggal di Pondok Pesantren Surabaya. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa dukungan sosial teman sebaya mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan oleh kemampuan santri dalam menyesuaikan diri. Bisa dilihat bahwa temuan ini mengindikasikan jika semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima santri dari teman-teman sebayanya, semakin bagus pula kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan pesantren. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai faktor dari luar yang penting dalam membantu santri menavigasi perubahan sosial, emosional, dan psikologis selama masa awal tinggal di asrama.

Secara praktis, hasil penelitian ini sangat diharapkan dapat menjadi acuan dasar untuk pihak pesantren dan konselor untuk merancang program peer support atau konseling sebaya yang terstruktur guna memperkuat adaptasi santri baru. Sementara itu, secara teoritis, hasil penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan bimbingan dan konseling Islam dengan menegaskan peran ukhuwah, empati, dan solidaritas sebagai bentuk nyata dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri di lingkungan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., & Saloom, S. (2020). Dukungan sosial teman sebaya dan self-efficacy dalam penyesuaian diri santri baru. *Dialog: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 43(2), 173–185. doi:10.1017/journal.dialog.2020.43
- Ayu Ningrum, D. S., & Pratiwi, E. A. (2022). Hubungan antara self concept dengan penyesuaian diri mahasiswa baru. *QUANTA: Jurnal Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(1), 13–17. Retrieved from <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/3033>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125. doi:10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x
- Faiqoh, I. A., Herdiani, R. T., & Budisiwi, H. (2023). Penyesuaian diri santri baru terhadap stres di lingkungan Pondok Pesantren Al-Amin Kabupaten Tegal. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(2), 116–120. doi:10.60126/maras.v1i2.29
- Fauzia, W. (2023). Penyesuaian diri remaja awal yang tinggal di pondok pesantren. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(2), 1–10.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Haiffahningrum, D. N., & Satiningsih, S. (2022). Pengalaman penyesuaian diri bagi santri baru di lingkungan pesantren Surabaya: Studi fenomenologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 1–13. doi:10.26740/cjpp.v9i7.47819
- Haliza, I. N. (2022). *Pengaruh self-efficacy dan self-esteem terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang* [Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang].
- Jha, S., & Singh, R. (2021). A comprehensive study of the Central Limit Theorem and its impact on statistical modelling. *Eudoxus Press Journal of Applied*

- Mathematics and Statistics*, 3(2), 45-54.
<https://eudoxuspress.com/index.php/pub/article/view/1430>
- Maula, A., & Affandi, G. R. (2022). Self-adjustment of new santri pondok pesantren in terms of self-regulation and self-acceptance. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 17, 1-8. doi:10.21070/ijemd.v17i.633
- Meidina, D. P., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2022). Resiliensi di LKSA: Perceived social support dan problem focused coping pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 15(4), 152-157.
- Nasution, A., & Lubis, A. (2022). Dinamika pondok pesantren dalam membina keberagaman santri Kabupaten Padang Lawas. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 3(1), 1-15. Retrieved from <http://www.journal.almatani.com/index.php/jkip/article/view/66/38>
- Nafisah, N. A., & Amin, A. (2023). Pengaruh penyesuaian diri terhadap homesickness santri baru di Pondok Pesantren Al Amien Jember. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 11-20. doi:10.572349/afeksi.v2i2.960
- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian diri mahasiswa baru IAIN Surakarta dalam masa kuliah daring. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 19(1), 23-35.
- Saadah, N. (2023). Dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri santri baru kelas VII di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran. *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, 21(1), 34-46. Retrieved from <https://ejurnal.staiha.ac.id/index.php/cendekia/article/view/255>
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri siswa SMA. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 45-55. Retrieved from <https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/3270>
- Sardi, L., & Ayriza, Y. (2020). Dukungan sosial teman sebaya dan subjective well-being pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(2), 101-113. doi:10.14421/jpsi.v8i2.2153
- Schäfer, S. K., Schönfeld, P., Voss, C., & Köhler, H. (2023). Interrelations of resilience factors and their incremental validity for psychological adjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, 1134534. doi:10.3389/fpsyg.2023.1134534
- Timothy, J. (2023). Gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa perantau. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(2), 455-462.
- Ulfah, N. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan motivasi belajar terhadap penyesuaian diri santri. *Tazkiya Journal of Psychology*, 9(1), 85-97. Retrieved from <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/10837>
- Umroh, N., & Maryam, E. W. (2021). Kesabaran dan penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 207-215. doi:10.21070/iiucp.v1i1.623

Yusriani, D., Sari, N. M., & Hermawati, A. (2022). Hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri santri baru di pesantren Hidayatullah Berau. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 115-126. Retrieved from <https://journal.discourseonline.id/index.php/cer/article/view/194>