

Pengaruh *Perceived Social Support* dan Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well-Being* pada Santri Mahasiswa

Derida Achmad Bil Haq¹, Hermien Laksmiwati², Miftakhul Jannah³

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya

24121685010@mhs.unesa.ac.id¹, hermienlaksmiwati@unesa.ac.id²,

miftakhuljannah@unesa.ac.id³

ABSTRACT

This study used a quantitative approach with a correlational associative design on 196 male students in the early adulthood phase at two Islamic boarding schools in Surabaya. The instruments used included the SWLS and PANAS to measure Subjective Well-Being (SWB), the MSPSS for Perceived Social Support (PSS), and the ERQ for Emotion Regulation (ER). The results of the Spearman correlation analysis showed that PSS had a strong positive relationship with SWB ($\rho = 0.627, p < .001$), while ER showed a moderate positive relationship with SWB ($\rho = 0.537, p < .001$). Non-parametric regression analysis with the bootstrap method showed that PSS ($\beta = 0.742, p < .001$) and ER ($\beta = 0.511, p < .001$) had a significant effect both partially and simultaneously on SWB, with a model contribution of 61.5% ($R^2 = 0.615$). These findings confirm that Perceived Social Support and Emotion Regulation are important predictors in improving the Subjective Well-Being of Islamic boarding school students. Practically, the results of this study contribute to the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs) goal 3 (Health and Well-Being) by strengthening the mental health of the early adult age group, as well as SDGs goal 4 (Quality Education) by providing an empirical basis for the development of psychopedagogical interventions and sustainable social support systems in Islamic boarding school environments.

Keywords : *Subjective Well-Being, Perceived Social Support, Emotion Regulation, santri, pesantren.*

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif korelasional terhadap 196 santri putra pada fase emerging adulthood di dua pondok pesantren mahasiswa di Surabaya. Instrumen yang digunakan meliputi SWLS dan PANAS untuk mengukur Subjective Well-Being (SWB), MSPSS untuk Perceived Social Support (PSS), serta ERQ untuk Emotion Regulation (ER). Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa PSS memiliki hubungan positif kuat dengan SWB ($\rho = 0.627, p < .001$), sedangkan ER menunjukkan hubungan positif sedang dengan SWB ($\rho = 0.537, p < .001$). Analisis regresi non-parametrik dengan metode bootstrap menunjukkan bahwa PSS ($\beta = 0.742, p < .001$) dan ER ($\beta = 0.511, p < .001$) berpengaruh signifikan baik secara parsial maupun simultan terhadap SWB, dengan kontribusi model sebesar 61.5% ($R^2 = 0.615$). Temuan ini menegaskan bahwa Perceived Social Support dan Emotion Regulation merupakan prediktor penting dalam meningkatkan Subjective Well-Being santri. Secara praktis, hasil penelitian ini berkontribusi pada pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) tujuan ke-3 (Good Health and Well-Being) melalui penguatan kesehatan mental kelompok usia dewasa awal, serta SDGs tujuan ke-4 (Quality Education) dengan memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikopedagogis dan sistem dukungan sosial yang berkelanjutan di lingkungan pesantren.

Kata kunci : Subjective Well-Being, Perceived Social Support, Emotion Regulation, santri, pesantren.

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman dan tuntutan globalisasi, banyak pondok pesantren yang mulai mengintegrasikan sistem pendidikan formal jenjang perguruan tinggi bagi para santrinya. Hal ini melahirkan kelompok baru yang dikenal sebagai santri mahasiswa, individu yang tidak hanya menempuh pendidikan agama di lingkungan pesantren, tetapi juga menjalani perkuliahan di kampus umum. Fenomena ini mencerminkan upaya pondok pesantren dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan zaman, di mana penguasaan ilmu agama dan ilmu umum menjadi dua pilar penting dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing (Ianah & Suprayogi, 2022).

Perlu diketahui bahwa baik pesantren modern atau tradisional, keduanya memiliki kesamaan dalam lingkup ajaran keagamaan dan tradisi daerah yang diinstitutionalkan. Pada dasarnya budaya pesantren memiliki manifestasi unik dari tradisi pendidikan Islam di Indonesia sejak dahulu yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dengan elemen lokal, di mana lembaga ini tidak hanya berfungsi sebagai pusat pembelajaran kitab kuning klasik seperti tafsir, hadis, dan fiqh, tetapi juga sebagai benteng pelestarian identitas budaya nasional di tengah gempuran globalisasi dan modernisasi yang membawa pengaruh budaya asing melalui media massa, teknologi, serta urbanisasi (Kemal & Muhammad, 2025).

Menurut analisis dalam artikel "Peran Pesantren Dalam Meneguhkan Identitas Budaya Indonesia di Tengah Arus Modernisasi" oleh Kemal Husen dan Muhammad Husni, pesantren secara aktif menjaga keberagaman budaya Indonesia, yang mencerminkan keunikan bangsa sebagai hasil karya dan pemikiran leluhur yang diwariskan antargenerasi dengan membentuk karakter santri melalui pengajaran moral, etika sosial, kepemimpinan, serta keterampilan praktis, sehingga lembaga ini melampaui peran pendidikan agama semata menjadi pelestari tradisi lokal seperti norma kesopanan, solidaritas komunal, dan harmoni antarumat beragama, sambil mengadopsi ilmu pengetahuan umum yang relevan untuk adaptasi zaman tanpa mengorbankan akar Islam Nusantara.

Sementara itu, perkembangan zaman menghadapkan pesantren untuk menghadapi infiltrasi budaya populer seperti tren busana, media sosial, film, dan gaya hidup urban yang dipromosikan oleh handphone serta internet, sehingga pesantren menerapkan strategi resistensi, seperti pembatasan akses gadget dan penguatan akhlak tassawuf berdasarkan kitab klasik, serta adaptasi selektif guna mempertahankan identitas santri sebagai komunitas yang mandiri, beretika tinggi, dan resisten terhadap degradasi moral akibat globalisasi, dengan kiai sebagai figur teladan utama yang menjaga keseimbangan antara pelestarian tradisi (al-muhafazah 'ala al-qadim as-shalih) dan penerimaan inovasi positif (al-akhdzu bi al-jadid al-aslah). Dapat diketahui bahwa pesantren, dengan struktur asrama, pengajaran

bandongan, dan interaksi harian berbasis da'wah bil hal (dakwah melalui teladan), tidak hanya melestarikan warisan intelektual ulama Nusantara, tetapi juga menjadi pusat pemberdayaan masyarakat melalui penguatan mental mujahadah, organisasi sosial, serta keseimbangan ilmu syariah-empiris-tasawuf, sehingga mampu menangkal krisis identitas budaya yang disebabkan oleh individualisme modern, homogenisasi nilai Barat, dan erosi adat istiadat lokal.

Budaya pesantren mahasiswa menuntut kemampuan emosional yang tinggi dan interaksi sosial yang efektif untuk menavigasi jadwal ketat, aktivitas sosial yang beragam yang mencakup pengajian malam, ritual ibadah, serta tuntutan akademik kampus, di mana kegagalan mengelola emosi dapat memicu stres kronis sementara pengaturan waktu yang buruk berisiko menimbulkan prokrastinasi dan kelelahan (Zahrah & Sukirno, 2022).

Interaksi sosial yang baik dan kemampuan emosional yang matang menjadi fondasi utama dalam budaya pesantren mahasiswa, di mana santri mahasiswa belajar membangun hubungan harmonis dengan kiai, asatidz, dan sesama santri melalui musyawarah, gotong royong, serta norma sopan santun pesantren yang menekankan sabar dan empati, sehingga meningkatkan regulasi emosi seperti mengelola marah, rasa insecure dari perbandingan sosial di kampus, dan rasa syukur atas dukungan komunal (Zahrah & Sukirno, 2022). Kemampuan ini tidak hanya membantu mengurangi konflik interpersonal akibat perbedaan latar belakang budaya antara lingkungan asrama dan kampus, tetapi juga memperkaya kesejahteraan emosional melalui praktik indigenous seperti muhasabah harian dan zikir bersama, yang melatih kesadaran diri dan ketahanan terhadap tekanan eksternal, sehingga membuka pintu menuju pemahaman subjective well-being (SWB) sebagai ukuran kesejahteraan subjektif yang mencakup kepuasan hidup secara keseluruhan, keseimbangan afeksi positif-negatif, serta pemenuhan nilai-nilai personal dalam kehidupan sehari-hari (Abshar, 2025).

Kualitas subjective well-being (SWB) santri mahasiswa sering berada pada tingkat sedang hingga tinggi, mencerminkan kepuasan hidup, afeksi positif, dan rendahnya emosi negatif, dengan faktor utama meliputi dukungan sosial dari kiai, teman santri, dan keluarga yang berkontribusi hingga 25,7% terhadap peningkatan SWB melalui rasa aman emosional dan motivasi (Zahrah & Sukirno, 2022). Faktor lain seperti religiusitas, melalui praktik muhasabah, sabar, syukur, tawakal, dan tazkiyatun nafs memperkuat self-regulation emosional dan meaning-making, sementara kedisiplinan pesantren mendukung manajemen waktu via to-do list dan prioritas, yang secara keseluruhan mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan subjektif secara holistik (Abshar, 2025).

Subjective Well-Being (SWB) menjadi isu penting dalam kajian psikologi kontemporer, terutama pada populasi yang menghadapi tekanan psikologis dan tuntutan adaptasi lingkungan yang kompleks, seperti santri mahasiswa yang menjalani kehidupan akademik dan religius secara bersamaan. Kehidupan di pesantren tidak hanya menuntut keberhasilan dalam studi, tetapi juga kedisiplinan

emosional, Diener et al., (2015) menyatakan bahwa *Subjective Well-Being* mengacu kepada evaluasi individu terhadap hidupnya, evaluasi ini baik dari sisi afektif maupun sisi kognitif. Individu merasakan *Subjective Well-Being* yang tinggi atau baik ketika individu tersebut merasakan lebih banyak emosi yang menyenangkan dibanding emosi yang tidak menyenangkan, ketika merasa senang dan hanya merasa sedikit sakit, dan ketika merasa puas dengan kehidupan yang dijalani. *Subjective Well-Being* mengacu pada evaluasi seseorang tentang kehidupan, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta evaluasi afektif (suasana hati dan emosi) seperti perasaan emosional yang positif dan negatif (Warsah et al., 2023).

Panjaitan & Rahmasari (2021) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi subjektif holistik terhadap kehidupan individu, yang terdiri dari dimensi kognitif berupa kepuasan hidup secara keseluruhan dan dimensi afektif berupa keseimbangan pengalaman emosi positif lebih tinggi daripada negatif. Definisi ini relevan dalam mengukur pengaruh *perceived social support* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada santri mahasiswa, sebagaimana Rahmasari terapkan pada mahasiswi untuk menangkap dinamika kesejahteraan di tengah tekanan sosial. Adriani & Handika (2023) mendukung pendapat tersebut bahwa *Subjective Well-Being* adalah evaluasi individu tentang kehidupan, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta penilaian afektif terhadap emosinya. *Subjective Well-Being* adalah evaluasi kognitif pada individu atas kehidupannya terkait dengan adanya emosi positif dan tidak adanya emosi negatif.

Fenomena unik mulai muncul ketika sejumlah mahasiswa juga berperan sebagai santri, yakni individu yang tidak hanya belajar di institusi formal perguruan tinggi, tetapi juga tinggal dan mengikuti sistem pembinaan di pesantren. Mahasiswa-santri adalah figur yang hidup di dua dunia yang berbeda secara kultural: dunia akademik yang menuntut kebebasan berpikir dan dunia pesantren yang menjunjung tinggi ketaatan serta kedisiplinan (Azra, 2020). Kompleksitas dinamika kehidupan santri mahasiswa menempatkan dukungan sosial dan kemampuan pengelolaan emosi sebagai sumber daya psikologis penting yang menentukan kualitas pengalaman hidup mereka. *Perceived Social Support* (PSS) memberikan rasa keterhubungan, penerimaan, dan perlindungan psikologis yang membantu individu menghadapi kesulitan, sementara *Emotion Regulation* (ER) menjadi mekanisme internal yang memungkinkan individu mengelola respons afektif terhadap berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Keduanya diyakini memiliki kontribusi signifikan terhadap SWB, baik secara independen maupun bersama-sama. Namun demikian, bukti empiris terkait keterkaitan ketiga variabel tersebut khususnya dalam konteks pesantren mahasiswa masih terbatas, sehingga memerlukan eksplorasi ilmiah lebih lanjut melalui pendekatan kuantitatif yang sistematis.

Proses menjalani keseharian yang sarat tuntutan tersebut, santri mahasiswa dituntut memiliki kapasitas psikologis yang memungkinkan mereka mengelola tekanan dan tetap menjaga keseimbangan emosional. PSS dan ER diperkirakan

menjadi dua aspek yang berperan penting dalam mempengaruhi tingkat SWB. PSS merupakan persepsi individu mengenai sejauh mana ia merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan oleh lingkungan seperti teman sebaya, ustadz atau pembina, keluarga, maupun masyarakat sekitar (Rizky & Wijaya, 2022).

Lingkungan sosial pesantren yang umumnya berorientasi pada komunitas dan kedekatan interpersonal memungkinkan terbentuknya jaringan dukungan sosial yang kuat, yang menurut teori stress-buffering mampu melindungi individu dari efek negatif tekanan dan memberikan rasa aman dalam menghadapi tuntutan akademik maupun spiritual. Di sisi lain, menurut Nurdiana & Yuniarti, (2019) kemampuan regulasi emosi, yaitu keterampilan mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif menjadi faktor penting untuk mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi tekanan, jadwal belajar yang padat, dan dinamika interaksi sosial yang intens. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menekan respons emosional negatif dan meningkatkan emosi positif, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan SWB (Rahmawati, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara informal dengan beberapa santri mahasiswa di sebuah pondok pesantren mahasiswa di Surabaya menunjukkan bahwa masa satu tahun pertama merupakan fase paling berat untuk dijalani. Para santri menyebut tahun pertama sebagai periode penuh tekanan emosional, kelelahan mental, dan perasaan tidak stabil akibat padatnya aktivitas yang harus dijalani sejak pagi hingga malam hari. Ketatnya struktur kegiatan kepesantrenan yang menuntut kehadiran dan disiplin tinggi, ditambah tuntutan akademik kampus yang padat tugas dan jadwal kuliah, menjadikan banyak santri merasa kewalahan dan kesulitan mempertahankan keseimbangan emosi serta kepuasan hidup mereka. Beberapa di antara mereka mengaku sering merasakan kecemasan, kehilangan motivasi, dan sulit menikmati proses belajar karena tidak memiliki cukup ruang untuk beristirahat atau menenangkan diri. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kualitas kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) santri mahasiswa berada pada titik rawan, terutama ketika mereka belum memiliki strategi adaptasi psikologis yang memadai.

Tidak jarang pula ditemukan kasus di mana santri memilih untuk “boyong” atau keluar dari pesantren sebelum menyelesaikan tahun pertama karena merasa tidak mampu bertahan menghadapi tekanan dan ritme kehidupan yang intens. Namun, ada pula santri yang berhasil melewati fase ini dan tetap bertahan. Dari pengakuan beberapa santri yang berhasil melalui tahun pertama, kemampuan mengelola emosi dan kehadiran orang-orang yang memberikan dukungan sosial—baik teman satu kamar, pengurus pesantren, maupun keluarga—menjadi faktor paling membantu untuk tetap bertahan. Mereka menyebut bahwa ketika memiliki teman untuk berbagi beban dan mendapatkan bimbingan emosional yang hangat, rasa tertekan menjadi lebih ringan dan perasaan positif dapat dipertahankan. Selain itu, keterampilan untuk mengatur reaksi emosional, seperti menenangkan diri ketika stres atau mengalihkan pikiran dari tekanan berlebih, menjadi kunci untuk

mempertahankan stabilitas psikologis mereka. Temuan awal tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi memainkan peran penting dalam menjaga subjective well-being santri mahasiswa di tahun pertama masa tinggal mereka di pesantren.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa SWB memiliki pengaruh signifikan terhadap kehidupan santri secara keseluruhan. Santri dengan tingkat SWB yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres, memiliki semangat belajar yang lebih baik, serta mampu menjaga hubungan sosial yang harmonis di lingkungan pesantren maupun luar pesantren (Maulidiyah & Fitria, 2021). Sebaliknya, santri yang memiliki SWB rendah lebih mudah merasa terisolasi, tidak termotivasi, dan mengalami kesulitan menjalani rutinitas harian. Dalam studi yang dilakukan oleh Setyawan et al. (2020), ditemukan bahwa santri dengan SWB tinggi mampu menunjukkan performa akademik dan keagamaan yang seimbang, serta lebih mampu menyikapi tekanan hidup dengan lebih bijak. Artinya, SWB bukan hanya sekadar ukuran kebahagiaan, tetapi merupakan indikator penting dari kemampuan seorang santri untuk bertahan, berkembang, dan tetap berdaya dalam sistem kehidupan yang padat tuntutan seperti pesantren dan kampus.

Rahmasari, dan Prasetyo (2016), telah melakukan penelitian yang mengungkap adanya hubungan positif signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan motivasi belajar siswa, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, termasuk perhatian emosional, bantuan instrumental, dan penghargaan dari orang tua, maka semakin tinggi pula motivasi belajar mereka, yang pada akhirnya mendukung pencapaian prestasi akademik dan mengurangi risiko frustrasi atau kebosanan dalam proses pembelajaran. Pandangan ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memengaruhi dorongan internal siswa untuk berprestasi, sehingga dapat menjadi dasar empiris bagi pengaruh *perceived social support* terhadap aspek kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Hal ini mengartikan bahwa fungsi dukungan dapat membantu individu mengatasi permasalahan dan perubahan. Selain itu, individu juga menyatakan bahwa efek dari dukungan tersebut timbul dari informasi yang membuat individu percaya diperhatikan, dicintai, dihargai, dinilai, dan dianggap sebagai bagian dari sebuah jaringan komunikasi. Jenis dukungan seperti ini dianggap mampu membantu individu dalam menghadapi stres, dan memungkinkan individu untuk menghadapi permasalahan hidup lainnya. Adanya persepsi dukungan ini terbukti memiliki signifikansi yang tinggi dalam kesehatan.

Interaksi sosial dengan sesama santri mahasiswa memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman, saling memberikan motivasi, dan membangun rasa kebersamaan (Ismail & Yudiana, 2020). Teman-teman yang saling mendukung dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa solidaritas di antara mereka. Dukungan ini tidak hanya membantu santri dalam aspek akademik, tetapi juga dalam mengatasi masalah pribadi dan emosional. Disamping itu, pengajar atau ustadz dalam memberikan *Perceived Social Support* tidak bisa

diabaikan. Pengajar yang peduli dan berinteraksi secara positif dengan santri dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi yang kuat. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2025), regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap ketangguhan mental atlet remaja di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, di mana kemampuan mengelola emosi secara efektif menjelaskan variasi ketangguhan mental meskipun aktivitas fisik tidak memoderasi hubungan tersebut, sehingga menekankan peran regulasi emosi sebagai faktor kunci dalam pembinaan psikologis remaja. Dr. Miftakhul Jannah menyoroti peran regulasi emosi dalam meningkatkan performa psikologis melalui penelitiannya, beliau menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh sangat kuat terhadap pencapaian prestasi olahraga melalui proses kognitif yang memungkinkan untuk meregulasi stimulasi emosi dan memilih strategi efektif, sehingga mendukung kesejahteraan performa individu secara keseluruhan.

Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa persepsi atas dukungan sosial sering kali lebih berpengaruh terhadap kesehatan mental dan SWB dibandingkan dukungan yang benar-benar diterima. Individu yang memiliki persepsi tinggi terhadap dukungan sosial cenderung merasa lebih tenang, optimis, dan memiliki harapan dalam menghadapi situasi sulit (Suryana et al., 2022). Selain itu, persepsi ini juga erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam menilai situasi secara positif dan melakukan regulasi emosi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa PSS tidak hanya memberikan rasa keterhubungan sosial, tetapi juga menjadi fondasi psikologis untuk menata respons emosional terhadap tekanan. Dalam kasus santri mahasiswa, PSS yang tinggi dapat memperkuat rasa dimiliki di tengah komunitas yang padat tuntutan, serta membantu mereka membangun sistem dukungan internal yang stabil. Penelitian Gunawan & Bintari (2021) bahkan menyebutkan bahwa PSS akan berdampak maksimal jika diikuti dengan strategi regulasi emosi yang adaptif.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis yang signifikan dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis santri, khususnya mereka yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang skema pembinaan psikologis yang integratif, terutama dalam bentuk pelatihan atau program orientasi bagi calon santri mahasiswa. Salah satu rekomendasi implementatif dari penelitian ini adalah penyisipan agenda pelatihan regulasi emosi dan penguatan dukungan sosial dalam masa orientasi santri mahasiswa baru. Workshop ini dapat dirancang dengan pendekatan psikologi positif, seperti pelatihan *cognitive reappraisal*, *mindfulness*, serta simulasi menghadapi tekanan peran ganda. Tujuannya adalah untuk membekali santri dengan keterampilan mengelola emosi dan memperluas persepsi terhadap dukungan sosial yang ada, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan adaptasi baik di lingkungan pesantren maupun kampus. Dengan langkah ini, pesantren tidak hanya berfungsi sebagai institusi pendidikan agama, tetapi juga sebagai lembaga yang memperhatikan pertumbuhan psikososial santrinya secara menyeluruh.

Mempertimbangkan kompleksitas dinamika santri mahasiswa serta keterbatasan studi yang membahas interaksi antara perceived social support dan regulasi emosi terhadap subjective well-being dalam konteks ini, peneliti merasa terdorong untuk menggali fenomena ini lebih dalam melalui pendekatan ilmiah. Ketertarikan peneliti lahir dari hasil studi pendahuluan dan pengamatan langsung di lingkungan pondok pesantren mahasiswa, di mana terlihat adanya kebutuhan mendesak untuk menyediakan intervensi psikologis yang aplikatif dan berbasis data. Selain itu, peneliti juga melihat bahwa penguatan aspek emosional dan sosial pada santri dapat menjadi investasi jangka panjang dalam membentuk generasi yang tangguh secara spiritual dan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara perceived social support dan regulasi emosi terhadap subjective well-being santri pondok pesantren mahasiswa, sebagai kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dan praktik pendidikan berbasis pesantren di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis secara statistik (Jannah, 2022). Penelitian kuantitatif bersifat deduktif dan bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya melalui pengukuran variabel yang sudah ditentukan dengan alat ukur yang baku (Sugihartono et al., 2019). Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring. Instrumen yang digunakan adalah skala psikologis yang telah terstandarisasi dan banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data deskriptif menunjukkan bahwa santri mahasiswa memiliki kecenderungan tingkat subjective well-being yang bervariasi, ditinjau dari aspek kognitif (kepuasan hidup) dan afektif (afek positif dan negatif). Berdasarkan teori Diener (2009b), subjective well-being dipengaruhi oleh evaluasi terhadap kualitas hidup dan pengalaman emosional sehari-hari. Dalam konteks pesantren, kesejahteraan subjektif santri sering kali berkaitan dengan kualitas hubungan sosial, kepatuhan terhadap aturan, beban akademik, serta kemampuan adaptasi emosional (Hidayati & Zulaikhah, 2023; Maulidiyah & Fitria, 2021). Sebagian besar responden melaporkan pengalaman afek positif yang cukup tinggi, sementara sebagian lainnya menunjukkan kecenderungan afek negatif yang lebih sering muncul, terutama terkait tuntutan akademik dan kedisiplinan pesantren. Variasi ini menjadi dasar untuk menilai sejauh mana dukungan sosial dan regulasi emosi dapat berkontribusi dalam meningkatkan subjective well-being para santri.

Mayoritas santri melaporkan persepsi cukup tinggi terhadap dukungan keluarga, teman, dan significant others. Dukungan sosial telah terbukti menjadi

faktor protektif terhadap stres, meningkatkan adaptasi sosial serta mendorong terciptanya kondisi emosi yang lebih stabil (Zimet et al., 1988; House, 1981). Lingkungan pesantren yang sarat interaksi antarsantri juga menjadi ruang penting bagi terbentuknya jaringan sosial yang kuat (Ismail & Yudiana, 2020). Selain itu, regulasi emosi yang diukur melalui dua strategi utama, cognitive reappraisal dan expressive suppression, menunjukkan pola berbeda antarpeserta. Beberapa santri tampak lebih dominan menggunakan reappraisal, yang menurut Gross (2014) merupakan strategi adaptif dan lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, sebagian santri lainnya menggunakan suppression yang dalam beberapa kondisi dapat menurunkan kualitas subjective well-being. Variasi strategi regulasi ini menjadi landasan penting dalam analisis hubungan dan prediksi subjective well-being pada bagian selanjutnya.

Pengujian hipotesis utama dilakukan melalui analisis regresi non-parametrik berbasis bootstrapping. Model regresi secara simultan signifikan dalam memprediksi SWB, ditunjukkan oleh nilai $F(2, 193) = 154.4, p < .001$, sehingga hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa ER dan PSS bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap SWB, dapat diterima. Secara parsial, ER memiliki pengaruh signifikan terhadap SWB ($\beta = 0.311, t = 5.575, p < .001$), sehingga hipotesis pertama didukung. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan santri dalam melakukan cognitive reappraisal dan mengelola emosi secara adaptif berkontribusi terhadap meningkatnya subjective well-being, konsisten dengan teori regulasi emosi oleh Gross (2014) dan temuan penelitian terdahulu (Santoso & Indrawati, 2022). Selain itu, PSS terbukti menjadi prediktor lebih dominan ($\beta = 0.558, t = 9.998, p < .001$), sehingga hipotesis kedua yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap SWB juga diterima. Temuan ini sesuai dengan berbagai literatur yang menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam memberikan rasa aman, meningkatkan afek positif, serta memperkuat evaluasi positif terhadap kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan subjective well-being (Diener & Ryan, 2009; Zimet et al., 1988). Dengan demikian, seluruh hipotesis dalam penelitian ini terbukti secara empiris dan konsisten dengan kerangka teoritik yang mendasarinya.

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan perceived social support memiliki pengaruh signifikan terhadap subjective well-being pada santri mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini memperkuat kerangka teoritik yang telah dibangun pada bab sebelumnya, bahwa subjective well-being merupakan hasil interaksi antara evaluasi kognitif (kepuasan hidup) dan afek positif-negatif yang dipengaruhi oleh faktor personal maupun sosial (Diener et al., 2015; Ryan & Deci, 2001). Temuan korelasi dan regresi dalam penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa semakin baik kemampuan santri dalam mengelola emosi serta semakin tinggi persepsi mereka terhadap dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mereka. Hal ini

menjawab rumusan masalah penelitian pertama dan kedua bahwa ER dan PSS secara signifikan memengaruhi SWB. Regulasi emosi membantu santri menafsirkan kembali situasi yang menekan secara positif, sementara perceived social support memberi rasa aman, keterhubungan, dan keyakinan bahwa mereka tidak menghadapi tantangan seorang diri.

Lebih jauh, peran regulasi emosi yang signifikan dalam meningkatkan subjective well-being selaras dengan teori process model of emotion regulation yang dikemukakan Gross (2014), yang menekankan bahwa cognitive reappraisal mampu menurunkan intensitas emosi negatif dan meningkatkan afek positif. Temuan ini juga konsisten dengan meta-analisis Hu et al. (2014) yang menyatakan bahwa reappraisal berhubungan positif dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis. Pada konteks santri pesantren, regulasi emosi menjadi kemampuan penting mengingat mereka hidup dalam lingkungan berdisiplin tinggi, memiliki tuntutan akademik, sekaligus harus mengikuti kegiatan duniyah yang padat (Nurhasanah & Ardi, 2020). Oleh karena itu, kemampuan reappraisal membantu mereka memaknai tantangan sehari-hari sebagai peluang perkembangan diri, bukan sebagai stresor yang menggerus kesejahteraan subjektif. Hal inilah yang menjelaskan mengapa hipotesis pertama—bahwa ER memengaruhi SWB, terbukti secara kuat dalam penelitian ini.

Selain regulasi emosi, perceived social support muncul sebagai prediktor paling dominan terhadap subjective well-being. Temuan ini memperkuat pandangan Zimet et al. (1988) bahwa dukungan keluarga, teman, dan significant others merupakan faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikologis. Dalam konteks pesantren mahasiswa, tingginya intensitas kebersamaan dan hubungan sosial yang erat antar-santri menjadi sumber utama dukungan emosional, informasional, maupun instrumental (Ismail & Yudiana, 2020). Dukungan sosial memiliki kemampuan menurunkan beban kognitif, meningkatkan rasa harga diri, dan memperkuat keyakinan bahwa individu mampu mengatasi tuntutan kehidupannya (House, 1981). Hasil penelitian sebelumnya pada santri dan mahasiswa—misalnya Lestari dan Widyastuti (2022), Gunawan dan Bintari (2021), serta Hikmawati et al. (2022) juga sejalan dengan temuan ini, bahwa persepsi dukungan sosial yang tinggi secara konsisten meningkatkan subjective well-being. Hal ini menunjukkan bahwa PSS bukan hanya relevan secara statistik, tetapi juga memiliki dasar psikologis yang kuat dalam meningkatkan kualitas hidup santri.

Menariknya, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan perceived social support dalam memengaruhi subjective well-being. Secara teoretis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui pandangan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan individu membangun hubungan sosial yang lebih sehat, terbuka, dan penuh empati, sehingga memperkuat persepsi mereka terhadap dukungan sosial. Individu dengan reappraisal yang adaptif cenderung lebih mampu menafsirkan interaksi sosial secara positif dan mengekspresikan diri dengan cara yang dapat diterima secara sosial, sehingga

mereka lebih mungkin mengevaluasi lingkungan sosialnya sebagai suportif (Gross & John, 2003). Dengan kata lain, kemampuan regulasi emosi yang kuat dapat meningkatkan sensitivitas dan apresiasi individu terhadap dukungan sosial. Temuan ini membuka peluang penelitian lanjutan dengan menempatkan PSS sebagai mediator antara ER dan SWB atau ER sebagai moderator yang memperkuat efektivitas dukungan sosial terhadap SWB. Pendekatan demikian selaras dengan teori social buffering yang menyatakan bahwa dukungan sosial bekerja lebih efektif pada individu yang memiliki kapasitas pengelolaan emosi yang baik.

Temuan penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan nilai-nilai pesantren yang menekankan kedisiplinan, religiusitas, dan kebersamaan. Lingkungan pesantren tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga ruang pembentukan karakter, spiritualitas, dan regulasi diri. Nilai-nilai religius seperti kesabaran, syukur, tawakal, dan kebersamaan sosial dapat memperkuat proses regulasi emosi dan persepsi terhadap dukungan sosial, yang pada akhirnya meningkatkan subjective well-being. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa religiusitas dan aktivitas spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental melalui peningkatan strategi regulasi diri dan penerimaan terhadap stres (Ikhwanisifa & Raudatussalamah, 2022; Cholisoh & Moordiningsih, 2024). Peneliti memandang bahwa konteks pesantren memberikan ruang yang ideal untuk memperkuat kedua variabel prediktor penelitian ini sehingga temuan penelitian menjadi semakin masuk akal dalam bingkai nilai-nilai yang dianut komunitas pesantren.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi dan perceived social support memiliki peran penting dalam meningkatkan subjective well-being pada santri mahasiswa. Kedua variabel tersebut terbukti berpengaruh signifikan baik secara parsial maupun simultan, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Regulasi emosi yang baik membantu santri menafsirkan pengalaman sehari-hari secara lebih adaptif, mengurangi dampak emosi negatif, serta meningkatkan afek positif, sedangkan persepsi terhadap dukungan sosial memberikan rasa aman, penghargaan diri, dan keyakinan bahwa mereka memiliki sumber daya interpersonal yang dapat diandalkan. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan subjektif santri tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang mereka alami dalam lingkungan pesantren.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa perceived social support muncul sebagai prediktor paling dominan terhadap subjective well-being, menegaskan pentingnya peran jaringan sosial, persahabatan, dan hubungan antar-santri dalam menciptakan kualitas hidup yang lebih baik. Temuan ini juga membuka peluang penelitian lanjutan yang lebih mendalam, terutama untuk menguji apakah perceived social support berperan sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan subjective well-being, atau sebaliknya apakah regulasi emosi dapat menjadi moderator yang memperkuat pengaruh dukungan sosial terhadap

kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga implikasi praktis bagi pengembangan program pembinaan santri, khususnya pada aspek penguatan regulasi emosi dan dukungan sosial dalam kehidupan pesantren.

Meskipun demikian, penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Salah satu keterbatasannya adalah penggunaan data kuesioner secara daring yang dapat dipengaruhi oleh kondisi subjektif responden saat mengisi instrumen, sehingga memungkinkan adanya bias respons. Selain itu, penelitian dilakukan pada dua pondok pesantren mahasiswa dengan karakteristik tertentu, sehingga generalisasi temuan pada konteks pesantren secara lebih luas harus dilakukan dengan hati-hati. Keterbatasan lain dapat berasal dari desain korelasional yang tidak memungkinkan peneliti menarik kesimpulan kausalitas secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menguji model mediasi maupun moderasi antara ER, PSS, dan SWB menggunakan desain longitudinal atau eksperimen. Selain itu, penelitian mendatang dapat memperluas konteks ke pesantren perempuan atau pesantren tahfidz untuk menguji apakah dinamika dukungan sosial dan regulasi emosi berbeda pada lingkungan yang memiliki pola interaksi dan tuntutan aktivitas yang unik.

Bagi santri dan pihak akademik, khususnya dalam ranah pendidikan psikologi, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk memperkaya wawasan mengenai pentingnya dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi dalam memastikan kesejahteraan subjektif individu. Penelitian ini juga menambah landasan teoritis dalam kajian psikologi sosial, sesuai manfaat teoritis yang telah dirumuskan, karena memberikan bukti empiris terbaru terkait interaksi antara PSS, ER, dan SWB pada konteks unik kehidupan pesantren mahasiswa. Saran untuk peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian ini dengan desain yang lebih kompleks, misalnya menguji peran mediasi *perceived social support* dalam hubungan antara regulasi emosi dan *subjective well-being* atau menempatkan regulasi emosi sebagai variabel moderator. Pendekatan ini berpotensi memberikan gambaran mekanisme psikologis yang lebih komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Abshar, M. F. (2025). Kesejahteraan psikologis santri dalam perspektif budaya dan indigenous psychology. *Al Irfan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Penelitian*, 1(2), 139-144. <https://doi.org/10.64877/alirfan.v1i2.38>
- Adriani, Y., & Handika, S. (2023). Influence of self-compassion, social support, and living arrangements on subjective well-being of the elderly. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 45-57.
- Afifah, N., & Wahyuningsih, R. (2021). Stres akademik pada mahasiswa dengan latar belakang pesantren: Studi komparatif mahasiswa reguler dan mahasiswa eks-santri. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 123-135.

- Afifah, N., & Wahyuningsih, S. (2021). Tingkat stres akademik pada mahasiswa berlatar pesantren dan non-pesantren. *Jurnal Psikologi Edukatif*, 8(2), 112–120. <https://doi.org/10.21009/jpe.v8i2.12345>
- Alifa, R., & Handayani, E. (2021). The effect of perceived father's involvement on subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 112–125.
- Anggraini, I., & Sugiyanto, S. (2021). Strategi menentukan ukuran sampel dalam penelitian kuantitatif menggunakan Tabel Isaac dan Michael. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 38(2), 157–165. <https://doi.org/10.21831/jpp.v38i2.39876>
- Anggraini, S., & Amini, N. (2023). Dukungan sosial dan regulasi emosi sebagai prediktor subjective well-being remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(1), 33–45. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v12i1.40889>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, H. (2020). Welas asih diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 25(1), 34–42.
- Azra, A. (2020). Pesantren: Warisan dan tantangan dalam pendidikan Islam Indonesia. Prenadamedia Group.
- Azwar, S. (2022). Metodologi penelitian psikologi (Edisi Revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik pendidikan tinggi Indonesia 2023. BPS RI.
- Cholisoh, F., & Moordiningsih, S. (2024). Mindfulness-based Islamic spiritual therapy on enhancing subjective well-being in married women with infertility. *Jurnal Intervensi Psikologi Islam*, 29(1), 22–35.
- Dahlem, N. W., Zimet, G. D., & Walker, R. R. (1991). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: A confirmation study. *Journal of Clinical Psychology*, 47(6), 756–761. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199111\)47](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199111)47)
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Handbook of well-being.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). The relationship between self-esteem, optimism, and subjective well-being among adolescents in the United States and China. *Journal of Adolescent Research*, 23(3), 345–357.
- Eddington, N., & Shuman, R. M. (2008). Subjective well-being and self-esteem in adolescents. *Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 207–220.
- Fahmi, A. B. (2023). Humility, intellectual humility, and subjective well-being: The mediating role of altruistic attitudes and prosocialness. *Jurnal Psikologi Humanis*, 28(2), 88–102.

- Fatimah, N., Putri, E. R., & Novianty, N. (2022). Internalisasi nilai religius terhadap pembentukan karakter mahasiswa eks-santri. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(3), 456–468. <https://doi.org/10.21831/jpk.v12i3.48765>
- Ferilya Lasut, L. G., & Huwae, A. (2024). Regulasi emosi dan subjective well-being pada fungsionaris lembaga kemahasiswaan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 56–67.
- Fitriani, I., & Wahyuni, R. (2022). Perceived social support dan regulasi emosi sebagai prediktor subjective well-being pada mahasiswa pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 125–136. <https://doi.org/10.14421/jpi.2022.102-05>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2021). *Basic econometrics* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gunawan, A., & Bintari, N. (2021). Perceived social support dan regulasi emosi terhadap subjective well-being pada santri. *Jurnal Psikologi Islam*, 18(2), 102–112. <https://doi.org/10.21580/jpi.2021.18.2.7547>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Herdianto, H., & Ramdhani, N. (2016). Adaptasi Satisfaction with Life Scale (SWLS) ke dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 124–133. <https://doi.org/10.22146/jpsi.13224>
- Hidayati, D. N., & Zulaikhah, S. (2023). Subjective well-being santri ditinjau dari efikasi diri dan penyesuaian diri. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.24854/jpu312>
- Hikmawati, F., Hermia, H., & Hermawati, N. (2022). Religiosity and social support as predictors for subjective well-being of overseas students during pandemic. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 91–104.
- Husen, K., & Husni, M. (2025). Peran pesantren dalam meneguhkan identitas budaya Indonesia di tengah arus modernisasi. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i1.847>
- Ianah, I., & Suprayogi, A. (2022). Peran pondok pesantren dalam pembentukan karakter santri: Studi pada Pondok Pesantren Al-Ishlah Bondowoso. *Tadbir: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*, 6(2), 167–180. <https://doi.org/10.29240/jsmp.v6i2.4022>
- Ikasari, L., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas, regulasi diri, dan kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 132–146.
- Ikhwanisifa, I., & Raudatussalamah, R. (2022). Peran religious coping dan tawakal untuk meningkatkan subjective well-being pada masyarakat Melayu. *Jurnal Psikologi Keislaman*, 18(1), 76–88.

- Ismail, R., & Yudiana, Y. (2020). Peran interaksi sosial terhadap kesejahteraan subjektif santri mahasiswa. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 213–222. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.9653>
- Jannah, M. (2022). Panduan praktis metode penelitian kuantitatif dalam psikologi. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 4(1), 45–58.
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278–292.
- Lestari, S., & Widyastuti, D. (2022). Perceived social support sebagai prediktor kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 55–67. <https://doi.org/10.37275/jpi.v5i1.192>
- Martadinata, M. A., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2020). Work life balance, social support, and subjective well-being among teachers in special needs' schools. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 25(2), 103–115.
- Maulidiyah, S., & Fitria, A. N. (2021). Subjective well-being santri ditinjau dari stres akademik dan dukungan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 15–28. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.15776>
- Nurdiana, N., & Yuniarti, K. W. (2019). Adaptasi Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ke dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 79–90. <https://doi.org/10.24198/insight.v1i2.21547>
- Nurhasanah, N., & Ardi, R. (2020). Strategi regulasi emosi pada santri: Studi kualitatif terhadap dinamika emosional di lingkungan pesantren. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 112–125. <https://doi.org/10.37275/jpi.v3i2.89>
- Nurhayati, S., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada santri mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 77–88. <https://doi.org/10.32678/psikologi.v9i1.6789>
- Nuryadi, N. (2020). Penentuan ukuran sampel menggunakan Tabel Krejcie dan Morgan serta Tabel Isaac dan Michael dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Riset Pendidikan*, 20(1), 123–130. <https://doi.org/10.21009/jrp.201.09>
- Panjaitan, E. S., & Rahmasari, D. (2021). Social comparison negatif pada mahasiswa pengguna instagram dan kesejahteraan subjektifnya. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 210–223. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i2.2105>
- Prasetyo, K. B., & Rahmasari, D. (2016). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan motivasi belajar pada siswa SMA [Skripsi, Universitas Surabaya].
- Putri, A. D., & Mustika, I. (2022). Burnout pada mahasiswa santri ditinjau dari subjective well-being dan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 23–35. <https://doi.org/10.24252/jpic.v5i1.28315>
- Rachmaningtyas, A. T., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan self-regulated learning pada mahasiswa tahun pertama di masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 34–45.

- Rachmawati, A., & Kusumaningrum, D. E. (2021). Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa santri. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 23–34. <https://doi.org/10.23917/jpsi.v9i1.4387>
- Rahmadani, L. D., & Saputro, T. M. E. (2023). Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 55–68. <https://doi.org/10.37275/jpi.v6i1.210>
- Rahmasari, D., Rachmawati, T. S., & Darmawanti, I. (2024). Social support as a coping mechanism for fatherless adolescents. *Proceedings of Social Sciences and Humanities (PSSH)*.
- Rahmawati, D. (2021). Dinamika psikologis santri mahasiswa dalam menghadapi peran ganda: Studi kasus di Pondok Pesantren Mahasiswa Surabaya. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 101–114. <https://doi.org/10.24252/jpic.v4i2.25477>
- Rintan Septiani, A., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2021). Resiliensi dan kesejahteraan subjektif anak didik LPKA. *Jurnal Psikologi Perkembangan Anak*, 26(1), 41–55.
- Rosyadi, A. I., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*.
- Sa'idah, N., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di Pondok Pesantren. *Semantic Scholar*. <https://doi.org/10.26740/JPTT.V7N2.P116-122>
- Santoso, H., & Indrawati, R. (2022). Regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan tuntutan akademik tinggi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 21(2), 123–134. <https://doi.org/10.22146/jpsi.2022.21.2.123>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Sari, M. D., & Wulandari, T. (2021). Dinamika emosi pada emerging adulthood: Kajian terhadap mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 45–58. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.16231>
- Satwika, Y. W., Laksmiwati, H., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Penerapan model *problem-based learning* untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 3(1), 7–12.
- Septianingrum, R., & Ariyanti, F. (2018). Validitas dan reliabilitas Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.24198/insight.v1i1.21456>
- Setyawan, D., Wahyuni, S., & Hariani, D. (2020). Subjective well-being santri ditinjau dari regulasi emosi dan kebermaknaan hidup. *Personifikasi: Jurnal Psikologi*, 8(2), 124–138. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v8i2.7743>
- Shaleh, A. R., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and social support as predictors for fishermen's subjective well-being. *Jurnal Psikologi Sosial dan Komunitas*, 5(1), 66–79.

- Sholichah, M., Kushartati, S., & Hidayati, E. (2020). Religious cognitive behavior counseling to increase subjective well-being in adolescent survivors of family violence. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 55–67.
- Sida, M. S., & Astuti, D. R. (2022). Regulasi emosi sebagai prediktor subjective well-being pada santri. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(1), 24–35. <https://doi.org/10.18860/jpib.v4i1.14763>
- Sugihartono, T., Suryanti, E., & Prasetyo, A. (2019). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suryana, D., Rizki, N. R., & Wijaya, A. R. (2022). Peran perceived social support dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pasca-pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 13(2), 145–160. <https://doi.org/10.33021/mindset.v13i2.894>
- Susanti, R., et al. (2023). Peran psychological capital dan spirituality dalam meningkatkan subjective well-being mahasiswa dan dampaknya terhadap academic achievement. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(1), 77–89.
- Warsah, I., et al. (2023). Insights on mother's subjective well-being: The influence of emotion regulation, mindfulness, and gratitude. *Jurnal Psikologi Perempuan dan Keluarga*, 8(1), 44–59.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Widyasrini, J. U. S., & Lestari, S. (2020). Dual role conflict, coping stress, and social support as nurses' well-being predictor. *Jurnal Psikologi Profesi*, 19(2), 99–111.
- Wulandari, R., & Hariani, D. (2021). Regulasi emosi dan perceived social support sebagai prediktor subjective well-being pada santri remaja. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 89–100. <https://doi.org/10.24252/jpic.v4i2.25461>
- Zahrah, N., & Sukirno. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>
- Zainuddin, M., & Nafi'ah, U. (2022). Transformasi pendidikan pesantren di era digital: Integrasi sistem pembelajaran pesantren dan perguruan tinggi. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 89–102. <https://doi.org/10.31958/jt.v7i1.7255>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2