

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN STRES AKADEMIK TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA TAHFIDZ SMP UNGGULAN PONDOK PESANTREN AL-FURQON DRIYOREJO GRESIK

M.Hafizh Assyidiq

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: m.hafizhassyidiq.19061@mhs.unesa.ac.id

Ari Khusumadewi, S.Pd., M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: arikhsumadewi@unesa.ac.id

Abstrak

Siswa tahfidz merupakan individu yang mengenyam pendidikan pada sekolah berbasis pondok pesantren dimana didalamnya selain terdapat program pelajaran formal biasa dan agama juga terdapat program pondok pesantren sehingga, siswa tahfidz rentan mengalami stres akademik dikarenakan padatnya tuntutan tugas sekolah dan pondok yang dapat menyebabkan menurunnya tingkat *psychological well-being* nya. Dalam Upaya menjadikan *psychological well-being* siswa meningkat menjadi lebih baik, beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya: dukungan sosial dan stres akademik. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz SMP Unggulan Al-Furqon Driyorejo Gresik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan data berbentuk angka pada analisis statistik dengan desain penelitian *ex-post facto* yang mana variabel-variabel bebasnya tidak dimanipulasi atau tidak diberi perlakuan (penelitian *non-experimental*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik dengan *psychological well-being* siswa tahfidz SMP Unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik dengan nilai sebesar 9%. Sedangkan untuk 91% dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel yang diteliti, seperti: faktor demografis (usia, status sosial dan budaya, jenis kelamin), *locus of control*, evaluasi pengalaman hidup, kepribadian, religiusitas, dan genetik.

Kata Kunci: *Psychological well-being*, Dukungan Sosial, Stres Akademik, Siswa Tahfidz

Abstract

Tahfidz students are individuals who are educated in pesantren-based Islamic boarding schools where in addition to regular formal and religious study programs there are also pesantren programs so that tahfidz students are prone to experiencing academic stress due to the dense demands of schools and Islamic boarding schools. schoolwork that can lead to a decrease in the level of *psychological well-being* existence. In an effort to improve the *psychological well-being* of students influenced by several factors, among others: social support and academic stress. The purpose of this study was to determine the effect of social support and academic stress on the *psychological well-being* of tahfidz students at Unggulan Al-Furqon Driyorejo Gresik Middle School.

This study uses a quantitative research method, namely research that uses data in the form of numbers in statistical analysis with an *ex-post facto* research design where the independent variables are not manipulated or given no treatment (*non-experimental* research). The results of this study indicate that there is an influence between social support and academic stress on the *psychological well-being* of tahfidz students at Unggulan Al-Furqon Driyorejo Gresik Middle School with a value of 9%. While 91% is influenced by other variables outside the variables studied, such as: demographic factors (age, socio-cultural status, gender), *locus of control*, evaluation of life experience, personality, religiosity, and genetics.

Keywords: *Psychological well-being*, Social Support, Academic Stress, Tahfidz Students

PENDAHULUAN

Siswa tahfidz merupakan individu yang mengenyam pendidikan pada sekolah berbasis pondok pesantren yang didalamnya selain terdapat program pelajaran formal biasa dan agama, juga terdapat program pondok pesantren, seperti ngaji kitab, mengikuti ceramah, murojaah, setoran hafalan, dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan pendapat (Syafe'i, 2017) bahwa siswa tahfidz disamping melaksanakan tuntutan tugas sekolah, juga wajib untuk mematuhi aturan-aturan atau kegiatan yang terdapat dalam pondok.

Menurut penelitian (Revelia, 2019), selama hidup dipondok pesantren, siswa tahfidz akan memperoleh pengalaman, baik pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Perasaan sejahtera pada diri individu, akan membuat individu tersebut mampu bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidupnya. Kondisi seperti inilah yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

Psychological well-being berdasarkan (Ryff, 1989) diartikan suatu keadaan individu (siswa tahfidz) yang dapat berperilaku baik pada diri atau terhadap individu lain yang ada disekitarnya.

Menurut (Fitriani, 2016) setiap orang penting mempunyai *psychological well-being* yang baik, karena semakin baik *psychological well-being* seseorang, maka taraf kesehatan menjadi meningkat. Sehingga *psychological well-being* dapat menunjukkan seberapa besar kualitas, fungsi dan harapan hidup dalam diri seseorang.

Dalam penelitian (Prasetyaningrum et al., 2021) mengenai kesejahteraan psikologis santri di Indonesia yang disebar kepada 100 responden pada 11 pondok pesantren di Indonesia. Hasil yang didapatkan bahwasanya ada 16 santri berkategori memiliki *psychological well-being* tinggi, 69 orang santri berkategori *psychological well-being* sedang, dan 15 orang santri berkategori mempunyai *psychological well-being* rendah. Sedangkan penelitian (Nadilla, 2019)

mengenai perbedaan *psychological well-being* siswa SMP dengan santri pondok pesantren menunjukkan, responden *psychological well-being* siswa SMP memperoleh skor 45,59 sedangkan santri pondok pesantren memperoleh skor sebesar 43,38 (perolehan skor santri pondok pesantren lebih rendah daripada siswa SMP regular).

Berdasarkan hasil awal penyebaran skala *psychological well-being* dari (Ryff, 1989) pada siswa SMP Unggulan PP. Al-Furqon, terdapat beberapa siswa tahfidz mendapatkan skor *psychological well-being* rendah, diantaranya yaitu: Siswa berinisial AR (kelas VIII), setelah dilakukan wawancara pada tanggal 28 januari 2023, siswa tersebut berasal dari luar jawa, ia jarang dikunjungi orangtuanya dan merasa stres karena terbebani dengan tuntutan tugas sekolah maupun pondok dan juga kesulitan dalam setor hafalan, sehingga pada bulan lalu dia sempat opname dirumah sakit. Dari data tersebut diatas, seperti yang dikatakan (Ridevianti, 2015.), bahwa kesehatan fisik, kedekatan dengan individu lain, stres, bisa menentukan tinggi rendahnya *psychological well-being* pada seseorang.

Berikutnya, siswa berinisial AG (kelas VIII). Setelah dilakukan wawancara tanggal 28 januari 2023, siswa tersebut berasal dari luar jawa, orangtuanya hampir tidak pernah berkunjung, biaya sekolah dan mondok hanya melalui transfer, sehingga ia merasa kurang diperhatikan orangtua. Ia sempat membandingkan dirinya dengan teman yang lainnya yang mana rata-rata setiap satu minggu sekali dikunjungi oleh orangtuanya. Pada awalnya ia tidak betah dan ingin pindah, tapi ia tetap mencoba bertahan hingga sekarang. Padahal dengan kedatangan masing-masing keluarga untuk menjenguk dan keakraban sesama kawan, juga dapat menyebabkan tinggi rendahnya *psychological well-being* seseorang. Hal ini disebabkan kedatangan keluarga untuk menjenguk merupakan wujud dukungan sosial keluarga yang diberikan kepada siswa tahfidz (Sarafino & Smith, 2014)

Menurut Akhtar (Zahrah & Sukirno, 2022), Idealnya, siswa tahfidz mempunyai taraf *psychological well-being* yang tinggi, sebab setiap orang tentunya

mengharapkan kebahagiaan hidup dalam aspek psikologis, begitu juga siswa tahfidz yang masih dalam kategori remaja. *Psychological well-being* pada siswa dapat menimbulkan tingkah laku dan emosi yang baik serta semakin nyaman dalam menjalankan hidup sebab memperoleh kepuasan dan juga kebahagiaan hidup.

Akan tetapi faktanya, terdapat beberapa keadaan yang belum berpihak pada siswa yang diketahui tingkat *psychological well-being* nya masih rendah dalam akademik sebagaimana yang terjadi pada siswa tahfidz tersebut diatas. Dalam upaya memperbaiki *psychological well-being* siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya : faktor demografis (usia, status sosial dan budaya, jenis kelamin), *locus of control*, evaluasi pengalaman hidup, kepribadian (Ryff, 1989), dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995), stres akademik (Rohayati et al., 2022).

Dari paparan tersebut di atas, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap *Psychological well-being* pada Siswa Tahfidz SMP Unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo, Gresik”.

METODE

Desain Penelitian

Desain yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2017) Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menggunakan data yang berbentuk angka pada analisis statistik. Pemecahan masalah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan desain penelitian *ex-post facto*. Menurut (Adnan & Latief, 2020) penelitian *ex-post facto* adalah penelitian yang mana tidak dimanipulasi variabel-variabel bebasnya atau tidak diberi tindakan, sehingga penelitian ini dikategorikan kedalam penelitian *non experimental*. Peneliti ingin mendalami kembali apakah terdapat faktor penyebab terjadinya sesuatu.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi meliputi obyek/subyek yang memiliki mutu dan ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Yang dijadikan populasi penelitian ini adalah semua siswa Tahfidz kelas VII, VIII, dan IX SMP Unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik dengan jumlah 90 siswa.

Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2017). Jika subjek penelitian tidak lebih dari 100, sebaiknya digunakan seluruhnya sehingga penelitiannya disebut penelitian populasi. Namun jika subjek jumlahnya diatas 100 bisa diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Tanzeh & Arikunto, 2020).

Teknik Pengumpulan Data

Untuk meraih tujuan penelitian, maka pengumpulan data diperlukan sehingga mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Adapun yang dapat dilakukan antara lain dengan metode-metode pengumpulan data. Metode dalam pengumpulan data merupakan teknik maupun cara yang dapat ditempuh peneliti dalam rangka untuk pengumpulan data yang menjadi sarana utama dalam metode dan teknik analisis data (Rahmadi, 2017). Menurut (Tanzeh & Arikunto, 2020), bahwa metode pengumpulan data merupakan teknik yang dipakai peneliti untuk menghimpun data penelitian. Adapun metode pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini yaitu skala.

Teknik Analisis Data

Analisis data dibutuhkan supaya dapat mengelola, menganalisis dan menguji kebenaran data dari hasil pengumpulan data serta menjawab rumusan masalah penelitian yang selanjutnya akan didapatkan kesimpulan hasil penelitian (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan

analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Hal ini didasarkan dengan kesesuaian tujuan penelitian. Lalu software yang digunakan adalah SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 25.

1. Uji Asumsi Klasik

Pada penelitian ini memakai uji asumsi klasik dengan pendekatan uji normalitas, homogenitas dan linieritas, dengan hasil sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan bantuan menggunakan program analisis statistik IBM SPSS Statistics 25. Apabila nilai probabilitas $\geq 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan melalui uji nilai *Homogmity of Variance Test* memakai *uji Levene*. Jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka data tersebut dikatakan homogen, kebalikannya bila nilai probabilitas $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

c. Uji Linieritas

Untuk uji linieritas ini menggunakan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut: Jika nilai deviation from linearity sig $> 0,05$, maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent, sebaliknya jika nilai deviation from linearity sig $< 0,05$, maka tidak ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent.

2. Uji Hipotesis

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dalam kaitannya untuk menjawab pertanyaan atau menguji hipotesis yang ada pada penelitian ini. Di bawah ini akan dijelaskan ketiga uji hipotesis tersebut.

a. Uji Regresi Linier Sederhana Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Psychological well-being* (X1 terhadap Y)

Hipotesis pertama yang diajukan menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial (X1) dan *Psychological well-being* (Y). Uji yang digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh dukungan sosial (X1) dan *Psychological well-being* (Y) adalah menggunakan uji linier sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25.0.

b. Uji Regresi Linier Sederhana Pengaruh Stres Akademik terhadap *Psychological well-being* (X2 terhadap Y)

Hipotesis kedua yang diajukan menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik (X2) dan *Psychological well-being* (Y). Uji yang digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh stres akademik (X2) dan *Psychological well-being* (Y) adalah menggunakan uji linier sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25.0.

c. Uji Regresi Linier Berganda Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik terhadap *Psychological well-being* (X1 dan X2 terhadap Y)

Hipotesis ketiga yang diajukan menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial (X1) dan stres akademik (X2) terhadap *psychological well-being* (Y). Uji yang digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh dukungan sosial (X1) dan stres akademik (X2) terhadap *psychological well-being* (Y) adalah menggunakan uji regresi berganda dengan bantuan program SPSS versi 25.0 yang kemudian dirumuskan berdasarkan (Riyanto & Hatmawan, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana telah diketahui, pada penelitian ini judul yang diambil oleh peneliti adalah “Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap *Psychological well-being* Siswa Tahfidz SMP Unggulan Al-Furqon Driyorejo Gresik”, pengambilan judul tersebut

didasarkan oleh ketertarikan peneliti untuk mengetahui kebenaran ada tidaknya pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz, seperti halnya pendapat beberapa ahli bahwa dalam upaya memperbaiki *psychological well-being* siswa, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya: faktor demografis (usia, status sosial dan budaya, jenis kelamin), *locus of control*, evaluasi pengalaman hidup, kepribadian (Ryff, 1989), dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995), stres akademik (Rohayati et al., 2022).

Hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa dukungan sosial (X1) dan stres akademik (X2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap terhadap *psychological well-being* (Y) pada siswa tahfidz SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik, terbukti kebenarannya. Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh positif dukungan sosial dan pengaruh negatif stres akademik terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan semakin rendah tingkat stres akademik, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada siswa tahfidz. Hal ini didukung dari hasil analisis regresi linier berganda bahwa:

Koefisien regresi (β_1) sebesar 0,195 menyatakan bahwa setiap kenaikan variabel dukungan sosial (X1) sebesar satu satuan maka akan berdampak pada kenaikan *psychological well-being* (Y) pada SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik sebesar 0,195 satu satuan dengan asumsi variabel lain tetap. Koefisien regresi (β_2) sebesar -0,222 menyatakan bahwa setiap penurunan variabel stres akademik (X2) sebesar satu satuan maka akan berdampak pada kenaikan *psychological well-being* (Y) pada SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik sebesar 0,222 satu satuan dengan asumsi variabel lain tetap.

Hipotesis pertama yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being* (Y) pada SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik, terbukti kebenarannya. Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh positif dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz. Semakin tinggi

tingkat dukungan sosial, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada siswa tahfidz. Hal ini didukung dari hasil analisis regresi linier sederhana bahwa: Koefisien regresi (β) sebesar 0,226 menyatakan bahwa setiap kenaikan variabel dukungan sosial (X1) sebesar satu satuan maka akan berdampak pada kenaikan *psychological well-being* (Y) pada SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik sebesar 0,226 satu satuan dengan asumsi variabel lain tetap.

Hipotesis kedua yang menyatakan bahwa stres akademik memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being* (Y) pada SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik, terbukti kebenarannya. Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz. Semakin rendah tingkat stres akademik, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada siswa tahfidz. Hal ini didukung dari hasil analisis regresi linier sederhana bahwa: Koefisien regresi (β) sebesar -0,230 menyatakan bahwa setiap penurunan variabel stres akademik (X2) sebesar satu satuan maka akan berdampak pada kenaikan *psychological well-being* (Y) pada SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik sebesar 0,230 satu satuan dengan asumsi variabel lain tetap.

Dari paparan hasil analisis diatas, dapat dijelaskan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz SMP Unggulan Al-Furqon Driyorejo Gresik sebesar 9%. Hal ini berdasarkan analisis koefisien determinasi (adjusted R²) adalah 0,090 artinya perubahan *psychological well-being* (Y) pada SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik mampu diterangkan oleh perubahan variabel dukungan sosial (X1) dan stres akademik (X2) secara bersama-sama hanya sebesar 9%.

Sementara sisanya yaitu sebesar 91% dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel yang diteliti, seperti halnya pendapat ahli yang mengatakan bahwa dalam upaya memperbaiki *psychological well-being* siswa, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya: faktor demografis (usia, status sosial dan

budaya, jenis kelamin), *locus of control*, evaluasi pengalaman hidup, kepribadian (Ryff, 1989), religiusitas (Batubara, 2019), dan faktor genetik menurut Huppert (Zahrah & Sukirno, 2022).

SMP Unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik memiliki karakteristik pesantren yang unik, dimana terdapat program utama yang menjadi andalan dari sekolah, yaitu program tahfidz, mengaji agama dan juga kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga, seni, dan keterampilan berbasis IT sesuai dengan tuntutan tren modernisasi dan globalisasi, dengan tetap tidak menghilangkan tradisi keaslian karakteristik pesantren. Karena itu, pesantren memiliki komponen utama kurikulum yang dapat dilihat secara kontemporer yaitu: pendidikan umum (sekolah), pengembangan karakter, pelatihan keterampilan kerja, dan pelajaran agama (ngaji) Lukens Bull dalam (Khusumadewi & Pramesti, 2022). Menurut pendapat (Revelia, 2019) selama hidup di pesantren, siswa tahfidz akan memperoleh pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, yang nantinya akan membuat individu mampu bertahan serta dapat memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* siswa tahfidz.

Pada proses penelitian, peneliti menyadari bahwa ada beberapa keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan adalah subyek penelitian yang digunakan hanya siswa tahfidz pada satu pondok pesantren saja yaitu SMP unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo, Gresik dikarenakan terbatasnya waktu dan biaya, jenis penelitian ini adalah *ex-post facto* (tidak memberikan perlakuan) sehingga variabel bebas tidak terkontrol.

Dari hasil penelitian, meskipun hasilnya hanya 9%, paling tidak bisa memberikan informasi atau gambaran bahwa ada pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz SMP unggulan pondok pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik, dengan harapan hasil penelitian ini bagi pondok pesantren dapat dijadikan pertimbangan dalam merancang program atau kegiatan layanan untuk siswa tahfidz,

misalnya dalam bentuk layanan kolaborasi, parenting yang melibatkan guru BK, guru pengajar, siswa, dan orang tua (bisa pada waktu MPLS, penerimaan raport, maupun pada waktu yang diprogramkan), baik yang bersifat preventif maupun kuratif. Kemudian untuk peneliti selanjutnya, dapat dijadikan rekomendasi untuk menentukan variabel yang dapat mengembangkan dan memperkuat penelitian ini.

Tabel 1. Koefisien Determinasi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.332 ^a	.110	.090	6,85827

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Dukungan Sosial

PENUTUP

Simpulan

Mengacu pada hasil analisis dan pembahasan bab sebelumnya, maka bisa diambil simpulan sebagai berikut:

1. Variabel dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada siswa tahfidz SMP Unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik
2. Variabel stres akademik memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada siswa tahfidz SMP Unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik.
3. Variabel dukungan sosial dan stres akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada siswa tahfidz SMP Unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik.

Saran

Berdasarkan penelitian tersebut diatas, bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz, terdapat pengaruh negatif signifikan stres akademik terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz, dan juga terdapat pengaruh secara bersama-sama dukungan sosial dan stres akademik terhadap *psychological well-being* siswa tahfidz dengan nilai koefisien sebesar 9%. Mengingat pentingnya individu untuk memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena semakin tinggi *psychological well-being* individu, maka taraf kesehatan menjadi meningkat serta menunjukkan seberapa besar kualitas, fungsi dan harapan

hidup dalam diri individu, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Siswa Tahfidz

Diharapkan dengan mengetahui pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap *psychological well-being*, siswa dapat menghindarkan diri atau mencegah dari faktor-faktor yang dapat menurunkan *psychological well-being*, mampu memanfaatkan dukungan sosial yang dimiliki dan juga mengelola stres akademiknya sehingga bisa meningkatkan *psychological well-being*. Disamping itu siswa juga bisa mendapatkan layanan bimbingan dan konseling yang tepat.

2. Untuk SMP Unggulan PP. Al-Furqon Driyorejo Gresik

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi deskriptif mengenai *psychological well-being* pada siswa tahfidz, sehingga bisa menjadi dasar untuk meningkatkan *psychological well-being* nya dan merancang program atau kegiatan layanan untuk siswa tahfidz, misalnya dalam bentuk layanan kolaborasi, *parenting* yang melibatkan guru bk, guru pengajar, siswa, dan orang tua (bisa pada waktu MPLS, penerimaan raport, maupun pada waktu yang diprogramkan), baik yang bersifat preventif maupun kuratif.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai koefisien penelitian sebesar 9% yang berarti bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dinilai masih kecil dan memungkinkan adanya peluang untuk menambah variabel bebas yang diprediksi mempunyai pengaruh besar terhadap *psychological well-being*. Adapun variabel bebas diluar variabel penelitian ini yang direkomendasikan peneliti adalah faktor demografis (usia, status sosial dan budaya, jenis kelamin), *locus of control*, evaluasi pengalaman hidup, kepribadian, religiusitas, dan faktor genetik.

4. Untuk Orang Tua Siswa Tahfidz

Diharapkan orang tua siswa tahfidz lebih meningkatkan perhatian, dukungan sosial terhadap putera-puterinya, dan memberikan support agar siswa tahfidz terhindar dari stres akademik yang tinggi serta

berkomunikasi secara intens dengan pihak pondok, sehingga *psychological well-being* siswa tahfidz dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Erhaka Utama.
- Batubara, A. (2019). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Ditinjau Dari Big Five Personality Pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai. *Al-Irsyad*, 7(1).
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Khusumadewi, A., & Pramesti, M. (2022). Identification Of Student's Psychological Wellbeing On Pondok Pesantren. *Proceeding Series Of International Conference On Arts And Humanities*, 2.
- Nadilla, N. (2019). *Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Smp Dan Santri Pondok Pesantren Di Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97.
- Rahmadi. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Revelia, M. (2019). Pengaruh Big Five Personality Dan Adversity Quotient Terhadap Psychological Well-Being Santri Pondok Pesantren Darul Muttaqien. *TAZKIYA: Journal Of Psychology*, 4(2).
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Deepublish.
- Rohayati, N., Anwar, A. S., & Hajjah, N. (2022). Stres Akademik, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Pesantren Raudhatul Irfan. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 46–56.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D. *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung*, 225, 87.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61–82.

- Tanzeh, A., & Arikunto, S. (2020). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 43, 22–34.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>

