

## **Pentingnya *Social Support* Untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Santri Pondok Pesantren : *A Systematic Literature Review***

**Aulia Rachma Nindya<sup>1</sup>, Abdul Muhid<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

---

### **Info Artikel :**

Diterima 16 April 2022  
Direvisi 27 Juni 2022  
Dipublikasikan 1 Juli 2022

---

### **Kata Kunci:**

Santri  
Social Support  
Subjective Well-Being

---

### **ABSTRAK ( 9PT)**

Rendahnya *Subjective well-being* santri yang tinggal di asrama pondok pesantren dapat terjadi karena tidak terpenuhinya *Social support* yang baik. Santri yang tidak menerima *Social support* mempunyai kecenderungan sikap untuk acuh tak acuh terhadap sesama dan bersikap kurang santun, keadaan emosionalnya sedikit lebih tertekan, dan kurang berprestasi dalam hal akademik. Studi ini bertujuan untuk melakukan telaah kajian pustaka tentang penerapan *Social support* untuk meningkatkan kondisi *Subjective well-being* pada santri yang tinggal di asrama pondok pesantren. Hasil pembahasan mengungkapkan bahwa bantuan adanya *Social support* dapat mempengaruhi santri dalam beradaptasi, memiliki peranan sosial yang baik, hubungan pertemanan yang baik, rasa kemandirian meningkat, tekanan emosional menurun, sehingga memiliki pikiran, perilaku, dan kesehatan mental yang baik agar dapat mencapai kondisi *Subjective well-being* yang lebih sejahtera.

*The low subjective welfare of students living in boarding school dormitories can occur because of the lack of good social support. Santri who do not receive Social support have a tendency to be indifferent to others and be less polite, their emotional state is slightly more depressed, and lack academic achievement. This study aims to conduct a literature review on the application of Social support to improve subjective well-being conditions for students who live in boarding school dormitories. The results of the discussion show that assistance with Social support can affect students in adapting, having good social roles, good friendship relationships, increasing sense of independence, decreasing emotional pressure, so that they have good thoughts, behavior, and mental health in order to achieve subjective well-being conditions. more prosperous.*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

---

### **Koresponden:**

Aulia Rachma Nindya  
Email: [arnindyaaaaa@gmail.com](mailto:arnindyaaaaa@gmail.com)

---

## Pendahuluan

*Subjective well-being* memiliki pengertian sebagai gambaran luas yang tertuju pada penilaian dari aktivitas individu (Diener et al., 2015). Santri yang tinggal di pondok pesantren harus memiliki kualitas *Subjective well-being* yang memadai, karena *Subjective well-being* ini merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi individu dalam memaknai kebahagiaannya. Ini mengacu pada seseorang yang memiliki kepercayaan akan hidupnya telah berjalan sesuai dengan keinginannya. Kondisi *Subjective well-being* individu dapat dikatakan tinggi jika kebutuhan dan kepuasan atas hidupnya tercapai. Sebaliknya, subjek dikatakan memiliki *Subjective well-being* yang rendah jika memiliki kepuasan hidup yang rendah dan sering mengalami pengaruh negatif daripada positif dalam hidup. Orang dengan *Subjective well-being* tinggi cenderung memiliki keterikatan yang berpengaruh besar dengan lingkungan sosialnya jika dibandingkan dengan individu yang memiliki *Subjective well-being* rendah (Diener et al., 2017).

Individu yang tinggal di asrama pondok pesantren memang akan mendapatkan berbagai pengalaman. Akan tetapi beberapa dari mereka ada yang menyangkal untuk tinggal di asrama pondok pesantren. Salah satu permasalahan yang terjadi pada beberapa santri di Pesantren Ali Maksum Yogyakarta yang menyatakan tidak nyaman dengan kehidupannya ketika menjalani hari-harinya di pondok pesantren. (Sardi & Ayriza, 2020). Rata-rata santri cenderung lebih memilih sekolah negeri daripada pesantren. Santri tidak bisa menerima perpisahan dengan orang tuanya. Mereka percaya dan memiliki persepsi buruk jika didalam pesantren terdapat hukuman-hukuman bahkan penganiyaan dan tidak menyenangi kelas dengan unsur keagamaan, yaitu keislaman. Namun, mereka akan menemukan kebahagiaan setelah mampu mengatasi masalah dan membuat pilihan berdasarkan apa yang diinginkannya (Fadhillah, 2017).

Menurut studi yang telah dilakukan oleh Li (2014) menghasilkan *Social support* memiliki hubungan langsung yang signifikan dengan *Subjective well-being*. Secara umum, *Social support* berfokus pada kesiapan sumber daya yang dapat diberikan lingkungan kepada individu untuk membantu menyelesaikan konflik yang muncul (Thohiroh et al., 2019). Ronen (2007) dalam penelitiannya tentang *Subjective well-being* remaja di sekolah perumahan yang terancam perang menemukan bahwa *Social support* memiliki efek yang lebih kuat pada kebahagiaan, keterampilan subjektif versus pengendalian diri. Dukungan pertemanan lebih dibutuhkan bagi santri yang berada di pesantren. *Social support* mencakup adanya persepsi bahwa kehadirannya dapat diterima oleh orang lain, merasa dihargai, dipedulikan dan diperhatikan.

Rendahnya *Subjective well-being* santri yang tinggal di pondok pesantren dikaitkan dengan kurangnya *Social support* yang kurang baik. Santri, orang yang tidak mendapat *Social support* cenderung mempunyai karakteristik sosial yang kurang cukup, seperti suka menolong dan sopan santun, lebih rentan terhadap depresi, dan memiliki prestasi akademik yang lebih rendah (Sardi & Ayriza, 2020). *Social support* adalah pertolongan, bantuan, dan dukungan yang diterima oleh antar individu melalui jaringan sosial. Pertolongan ini dapat meningkatkan perasaan yang positif dan meningkatkan harga diri individu, sehingga dapat membentuk *Subjective well-being* yang baik (Sardi & Ayriza, 2020). *Social support* juga dapat menurunkan tingkah laku dan perasaan yang negatif serta menurunkan tingkatan stres (Raharjo & Sumargi, 2018). Santri dengan *Subjective well-being* akan dapat bekerja secara aktif menuju pemenuhan diri dan mencapai tonggak perkembangannya, siswa yang tidak mendapat *Social support* dari teman sebayanya akan merasakan ketidakbergunaan, tidak ada yang mempedulikan, dan merasa dipandang secara negatif, sehingga menyebabkan keadaan *Subjective well-being* yang rendah.

Penelitian Sardi (2020) menunjukkan bahwa *Social support* berkaitan dengan *Subjective well-being* santri yang tinggal di pondok pesantren. Terdapat hasil yang bermakna mengenai dukungan pertemanan dengan *Subjective well-being* siswa. Hasil studi yang dilangsungkan oleh Thohiroh (2019) juga menyatakan bahwa *Social support* dapat mempengaruhi *Subjective well-being* siswa. Semakin banyak siswa menemukan bahwa mereka menerima *Social support* dari teman dan guru, semakin positif penilaian mereka terhadap kehidupan sekolah atau keberhasilan siswa di sekolah.

Penulis ingin menggali lebih dalam kebahagiaan subjektif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi pustaka tentang penerapan *Social support* untuk meningkatkan kondisi *Subjective well-being* santri yang tinggal di pondok pesantren. Sebagai salah satu intervensi yang sangat dibutuhkan, maka penting untuk menemukan kajian-kajian teoritis berdasarkan kajian-kajian sebelumnya yang membahas tentang hubungan antara *Social support* dengan *Subjective well-being* seseorang, khususnya santri yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini dibatasi untuk mencari literatur tentang penerapan *Social support* pada santri yang tinggal di pondok pesantren atau asrama sebagai mata pelajaran. Materi yang digunakan berasal dari berbagai negara dengan asumsi bahwa semua negara saat ini sedang berusaha memperbaiki keadaan subjektif santri yang tinggal di pondok pesantren dengan *Social Support*. Dengan mengadakan penelitian pendahuluan melalui penelitian ini, diharapkan muncul pemahaman yang komprehensif tentang peran *Social support* untuk meningkatkan kondisi *Subjective well-being* santri yang menetap di pondok pesantren.

## Metode

Studi riset ini menggunakan SLR atau *Systematic Literature Review* sebagai teknik dalam pengumpulan data. Alasan menggunakan metode SLR adalah karena mudahnya menemukan banyak literatur tentang penelitian-penelitian sebelumnya yang dapat dirangkum dan disimpulkan melalui berbagai platform (Suhartono, 2017). Teknik pengumpulan data SLR ini memiliki berbagai tujuan, yaitu untuk SLR merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menguji, dan mengartikan temuan penelitian yang relevan dengan fakta yang diteliti, dalam hal ini peran *Social support* dalam meningkatkan kondisi *Subjective well-being* pada santri. Penelitian ini menggunakan metode SLR yang ditulis oleh Francis (2006) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. Rumusan pertanyaan penelitian

Penelitian ini mencakup pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- a. Bagaimana kondisi *Subjective well-being* pada santri yang tinggal di pondok pesantren ?
- b. Apakah *Social support* dapat meningkatkan kondisi *Subjective well-being* pada santri yang tinggal di pondok pesantren ?
- c. Bagaimana *Social support* dapat memberikan *impact* mengenai kondisi *Subjective well-being* pada santri yang tinggal di pondok pesantren ?
- d. Siapa saja pihak yang dapat memberikan *Social support* bagi santri yang tinggal di pondok pesantren ?
- e. *Social support* seperti apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kondisi *Subjective well-being* pada santri yang tinggal di pondok pesantren ?

Semua pertanyaan penelitian dirancang sebagai garis besar atau pedoman penelitian, untuk meminimalkan hambatan yang mungkin timbul selama peninjauan literatur. Terakhir, jawaban atas pertanyaan penelitian tersebut harus memberikan kerangka teoritis yang jelas mengenai penerapan *Social support* untuk meningkatkan *Subjective well-being* santri yang tinggal di pondok pesantren.

2. Melakukan pencarian literatur yang mendukung jawaban pertanyaan penelitian  
 Pencarian literatur dilakukan secara online menggunakan berbagai *platform*. Penelitian tidak khusus untuk negara atau wilayah tertentu, tetapi secara global. Untuk memudahkan studi kepustakaan, maka difokuskan pada pertanyaan penelitian yang telah disusun. Berikut ini adalah upaya untuk menemukan dokumentasi yang sesuai. Penelusuran literatur menggunakan jurnal-jurnal nasional dan internasional, tetapi laporannya ditulis dalam bahasa Indonesia. Hal ini disebabkan fakta bahwa banyak penelitian telah dilakukan di pengaturan nasional dan internasional. Selama proses ini, 469 artikel dikumpulkan dari Google Cendekia dan Portal Garuda yang cocok dengan kata kunci pertanyaan penelitian, tetapi tidak semuanya sangat relevan. Untuk mendapatkan dokumen yang sepenuhnya sesuai, diperlukan langkah ketiga.
3. *Screening &* seleksi literatur yang dianggap relevan  
 Seleksi literatur dan seleksi literatur yang tepat untuk menjawab pertanyaan penelitian. Jumlah publikasi yang relevan adalah 9 publikasi yang terdiri dari 4 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional. Berikut adalah hasil dari tinjauan pustaka terpilih, sebagai berikut:

N o	Pertanyaan Penelitian	Penulis (Tahun Terbit)	Judul Literature
1.	Bagaimana kondisi <i>Subjective well-being</i> pada santri yang tinggal di pondok pesantren ?	Ghofiniyah & Setiowati (2018)	Jurnal Nasional Hubungan antara kematangan emosi dan ketrampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren daar al furqon kudas. <i>Proyeksi: Jurnal Psikologi</i> , 12(1), 1–16. <a href="http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.1.1-16">http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.1.1-16</a> .
2.	Apakah <i>Social support</i> dapat meningkatkan kondisi <i>Subjective well-being</i> pada santri yang tinggal di pondok pesantren ?	Dewi, dkk. (2021)	Jurnal Internasional <i>Subjective well-being: Mental health study among student in the Islamic boarding school. International Journal of Public Health</i> , 10(1), 146–158. DOI: 10.11591/ijphs.v10i1.20610.
3.	Bagaimana <i>Social support</i> dapat	Brooks, dkk. (2019)	Jurnal Internasional Trauma characteristics and

---

memberikan <i>impact</i> mengenai kondisi <i>Subjective well-being</i> pada santri yang tinggal di pondok pesantren ?		posttraumatic growth: The mediating role of avoidance coping, intrusive thoughts, and social support. <i>Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy</i> , 11(2), 232. <a href="https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000372">https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000372</a> .
	Putri (2016)	Jurnal Nasional  Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap <i>Subjective well-being</i> pada remaja awal. <i>Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 1(1), 12–22. <a href="https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770">https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770</a> .
	Thohiroh, dkk. (2019)	Jurnal Nasional  Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan persepsi dukungan sosial terhadap <i>Subjective well-being</i> di sekolah pada siswa Pondok Pesantren Modern. <i>Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 6(2), 131–144. <a href="https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5323">https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5323</a> .
4. Siapa saja pihak yang dapat memberikan <i>Social support</i> bagi santri yang tinggal di pondok pesantren	Sabiq & Miftahuddin (2018)	Jurnal Nasional  Pengaruh optimisme, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap <i>Subjective well-being</i> pada perawat. <i>Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)</i> , 6(2), 183–196.
	Nurmalitasari & Widyana (2021)	Jurnal Internasional  Nurmalitasari, A., & Widyana, R. (2021). The Relationship Between Self-Esteem and <i>Social support</i> with <i>Subjective well-being</i> of MTs Students Living in Islamic Boarding Schools. <i>Duconomics Sci-Meet (Education &amp; Economics Science Meet)</i> , 1, 206–232. <a href="https://doi.org/10.37010/duconomics.v1.5443">https://doi.org/10.37010/duconomics.v1.5443</a> .

---

---

5. <i>Social support</i> seperti apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kondisi <i>Subjective well-being</i> pada santri yang tinggal di pondok pesantren ?	Batool & Zubair (2018)	Jurnal Internasional Role of shyness and perceived <i>Social support</i> in self-disclosure among university students. <i>Pakistan Journal of Psychological Research</i> , 35–54.
	Kocalevent, dkk. (2018)	Jurnal Internasional Kocalevent, R.-D., Berg, L., Beutel, M. E., Hinz, A., Zenger, M., Härter, M., Nater, U., & Brähler, E. (2018). <i>Social support</i> in the general population: standardization of the Oslo <i>Social support</i> scale (OSSS-3). <i>BMC Psychology</i> , 6(1), 1–8. <a href="https://bmcpublishing.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-018-0249-9">https://bmcpublishing.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-018-0249-9</a> .

---

#### 4. Analisis dan sintesis hasil penelitian

Melakukan pengumpulan berkas- berkas ataupun informasi yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian yang telah disusun. Kemudian dikelompokkan, diedit, dan disajikan dalam sebuah laporan penelitian. Analisis dan sintesis yang dilakukan oleh tim peneliti akan dibahas pada langkah selanjutnya. Tujuan analisis dan sintesis dilakukan adalah memperoleh rangkuman yang sesuai untuk pembahasan hasil penelitian, guna memberikan kerangka informasi yang lengkap dan akurat.

#### 5. Upaya pengendalian kualitas hasil penelitian

Pemeriksaan kualitas hasil penelitian dilakukan dengan cara cross check data dari dokumen hasil pencarian, dokumen terpilih dengan relevansi tinggi dan ringkasan hasil analisis disajikan dalam studi penutup. Pengendalian kualitas bertujuan untuk menjaga hasil penelitian untuk meminimalkan bias penelitian dan agar hasil penelitian konsisten dengan pertanyaan penelitian yang diajukan. Pengendalian mutu menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan merupakan upaya ilmiah sehingga dapat dibuktikan kebenarannya.

#### 6. Menyusun laporan hasil penelitian

Laporan penelitian disiapkan oleh peneliti dan diterbitkan dalam jurnal yang diakui secara nasional. Laporan penelitian dapat digunakan sebagai alat untuk menyebarkan penelitian ke berbagai pemangku kepentingan.

## Hasil

Hasil penelitian disusun sesuai dengan urutan rumusan pertanyaan penelitian dan disajikan berdasarkan sumber literatur yang didapatkan. Hal ini dilakukan untuk mempermudah pembaca dalam menemukan informasi sesuai dengan kebutuhannya.

Hasil penelitian yang diperoleh dengan menggunakan metode SLR adalah sebagai berikut :

*Pertama*, perbedaan latar belakang santri yang tinggal di asrama pondok pesantren menjadi salah satu faktor dari perbedaan kondisi *Subjective well-being* yang dimiliki oleh setiap individu. Oleh karena itu, bagi santri untuk memilih masuk ke pondok pesantren perlu adanya proses penyesuaian diri dengan lingkungan dan sistem pembelajaran santri tersebut. Santri tidak bisa beradaptasi, tidak terbuka dengan teman, melanggar aturan seperti keluar dari pesantren karena santri merasa terkekang dengan persyaratan pesantren (Ghofiniyah & Setiowati, 2018). Jadi, penting bagi santri untuk dapat mencapai tingkat *Subjective well-being* yang tinggi untuk meningkatkan pembelajaran, adaptasi sosial, dan kualitas hidup (Dewi et al., 2021).

Jika keinginan, harapan, tujuan seseorang dapat terpenuhi dengan baik, maka kondisi *Subjective well-being* mereka akan meningkat (Eryilmaz, 2012). *Subjective well-being* adalah pertimbangan seseorang mengenai pengalaman yang telah dialami, termasuk pertimbangan mengenai aspek afektif dan kognitif, serta manifestasi dari kesejahteraan psikologisnya (Diener et al., 2017). *Subjective well-being* juga dapat diartikan sebagai gambaran luas yang mengacu pada semua penilaian hidup dari individu mengenai keadaan emosi yang berasal dari kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi, serta afek negatif yang rendah (Diener et al., 2015). Komponen kepuasan hidup adalah komponen kognitif dan komponen afektif yang meliputi pengaruh positif, yaitu kesenangan, rasa syukur, kebermaknaan, dan pengaruh negatif seperti kemarahan, kedukaan, dan kegelisahan. Ada banyak manfaat memiliki tingkat *Subjective well-being* yang tinggi, termasuk manfaat dalam kesehatan dan umur panjang, produktivitas, komunitas, dan hubungan sosial (Larsen & Eid, 2008).

Harga diri positif, pengendalian diri, optimisme, keterbukaan, hubungan interpersonal yang baik, dan memiliki tujuan hidup yang akan dicapai adalah beberapa variabel yang dapat mempengaruhi kondisi *Subjective well-being* individu (Compton, 2005). Seseorang yang memiliki harga diri positif, maka dirinya akan memiliki kinerja yang unggul karena mampu membangun hubungan yang baik dengan kelompok lingkungannya. Pengendalian diri sangatlah penting untuk dimiliki oleh tiap-tiap individu, karena ini berhubungan dengan proses *problem solving*, memahami dan mengolah informasi untuk dijadikan suatu tindakan yang memiliki konsekuensi tertentu. Individu dapat mengontrol segala hal yang telah terjadi dalam hidupnya jika dirinya selalu berpikiran positif mengenai apa yang telah dan akan terjadi dalam kehidupannya. Selain itu, individu yang memiliki karakteristik kepribadian ekstrovert akan memiliki banyak relasi sosial yang baik untuk dapat mencapai tingkat kesenangan yang lebih tinggi. Kesenangan dan rasa puas akan muncul dalam kehidupan jika mengerti arti dan tujuan dalam hidupnya.

*Kedua*, pentingnya *Social support* untuk membentuk *Subjective well-being* santri yang tinggal di asrama pondok pesantren. *Social support* menurut Cohen (1985) adalah energi yang diberikan dari seseorang untuk orang lainnya yang dapat memberikan pengaruh mengenai kondisi kesejahteraan individu tersebut. Sedangkan menurut House (1988) *Social support* merupakan sokongan mengenai atensi emosional, kabar, dan bantuan yang didapatkan oleh seseorang ketika sedang bercengkrama. *Ketiga*, *Social support* dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional santri serta dapat mempengaruhi tingkat *Subjective well-being* pada santri (Putri, 2016). Menurut Wicaksana (2017) *Social support* mempunyai keterkaitan yang erat dengan *Subjective well-being*. Semakin banyak *Social support* yang diberikan kepada individu, termasuk santri, maka akan semakin baik kondisi *Subjective well-being*

individu tersebut. Jika *Social support* yang diberikan rendah, maka kondisi *Subjective well-being* pada santri cenderung kurang baik (Tarigan, 2018). *Social support* berpengaruh signifikan terhadap kondisi *Subjective well-being* pada santri pondok pesantren. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa fenomena mengenai tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif pada santri dapat dipengaruhi oleh adanya *Social support* yang diberikan.

*Keempat*, menurut Sabiq (2018) sumber – sumber *Social support* dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat ataupun lingkungan terdekat. Individu dapat tumbuh dan berkembang dalam naungan keluarga. Untuk dapat memahami seseorang, maka kebutuhan secara fisik dan psikis dari keluarga sangat diperlukan. Seseorang akan membutuhkan dukungan emosional dari teman-temannya. Keharmonisan hubungan pertemanan, saling menolong satu dengan yang lainnya akan menjadi suatu kepercayaan dan kebanggaan bagi individu karena menjadi bagian dari suatu golongan tersebut. Selain itu, adanya *Social support* dari masyarakat atau lingkungan juga penting, karena individu perlu diberikan dorongan oleh orang lain untuk dapat memahami, menerima, dan mencintai diri sendiri.

*Kelima*, beberapa faktor yang dapat mendorong seseorang untuk memberikan *Social support* menurut Kocalevent (2018) yaitu empati, aturan sosial atau norma, pertukaran sosial. Individu dapat ikut merasakan kesulitan dari orang lain untuk memprediksi emosi dan motivasi perilaku dalam mengurangi penderitaan dan dapat memberikan kesenangan terhadap individu lain. Aturan sosial dapat menginspirasi individu dalam berperilaku untuk memaknai apa yang menjadi tanggungan dari hidupnya. Seseorang akan di dorong untuk saling memberikan dukungan antara satu sama lain agar kualitas aktivitas sosial mereka meningkat. Untuk dapat membentuk kondisi hubungan interpersonal yang baik, maka seseorang harus saling memberikan pelayanan, informasi, kasih sayang antara satu dengan yang lainnya.

Kemudian juga terdapat beberapa yang mempengaruhi penerimaan *Social support* antar individu menurut Batool (2018) yaitu keakraban, harga diri, dan pergaulan sosial. Bila individu menjalin hubungan yang dekat dengan individu lainnya, maka akan semakin banyak *Social support* yang dapat diperoleh. Seseorang yang memiliki ego yang berlebihan akan menjunjung tinggi tingkat harga dirinya. Mereka tidak akan menerima bantuan dari orang lain karena merasa bahwa dirinya itu mampu untuk melakukannya. Seseorang yang memiliki *circle* pergaulan yang besar secara otomatis akan memiliki jaringan sosial yang luas. Sementara itu, seseorang yang memiliki lingkup pergaulan yang sempit, maka dirinya cenderung *introvert* dan memiliki kontak sosial yang rendah.

## Pembahasan

Individu, terutama remaja yang tinggal di asrama pondok pesantren akan mendapatkan berbagai pengalaman yang baru bagi mereka. Beberapa dari mereka akan menerima dengan positif keberadaannya untuk tinggal di pesantren, namun juga ada sebagian dari mereka yang memberikan penolakan untuk tinggal di pondok pesantren. Hal ini akan mempengaruhi keadaan *Subjective well-being* mereka. Santri yang memiliki kondisi *Subjective well-being* yang baik akan dapat belajar dan melakukan aktivitas secara optimal, namun santri dengan kondisi *Subjective well-being* yang kurang baik akan merasa kesulitan dan membutuhkan adanya *Social support* untuk dapat meningkatkan kondisi *Subjective well-being* nya.

*Subjective well-being* adalah penilaian ilmiah yang dilakukan oleh seorang individu untuk menilai kualitas hidup. Penilaian tersebut mencakup dari segi kepuasan hidup dan emosi yang dialami dalam kehidupan mereka,

baik positif maupun negatif (Diener et al., 2017). Sedangkan *Social support* memiliki pengertian sebagai hubungan pribadi dengan orang lain yang memiliki pertukaran dukungan sehingga seseorang mengalami perasaan positif. *Social support* merupakan faktor penting dalam menentukan *Subjective well-being* seseorang (Brooks et al., 2019).

Secara spesifik, *Social support* bersumber dari keluarga terutama orang tua, pertemanan, dan guru di sekolah (Alcantara et al., 2017). Pemberian emosi yang positif dan perasaan merasa dihargai yang timbul melalui *Social support* akan mempengaruhi *Subjective well-being* individu. Hipotesis dalam penelitian Sardi (2020) dan Thohiroh (2019) dapat memberikan informasi bahwa dukungan pertemanan akan dapat menentukan status subjektif santri yang tinggal di pondok pesantren. Santri yang tidak mendapat *Social support* dari lingkungan pertemanannya akan merasakan perasaan tidak berharga dan tidak berfungsi, serta merasa kesendirian karena tidak ada yang peduli padanya, sehingga akan memandang dirinya secara negatif dan menimbulkan situasi subjektif yang tidak baik. Oleh karena itu, perlu diciptakan *Social support* khusus bagi santri yang tinggal di pondok pesantren agar memiliki *Subjective well-being* yang layak dan optimal, sehingga dapat berkembang dan mencapai tahapan perkembangan dalam kehidupan.

Kajian tentang *Social support* untuk meningkatkan *Subjective well-being* individu banyak dilakukan oleh para peneliti saat ini dengan berbagai fokus penelitian. Pada studi ini, terpilih 9 literatur yang berfokus dalam pembahasan yang relevan dengan *Social support* untuk meningkatkan *Subjective well-being* bagi seseorang. Pada prosedurnya, pemilihan literatur dilandaskan pada tingkatan kesesuaian atas pertanyaan yang telah disusun oleh penulis. Pertanyaan yang telah disusun oleh penulis akan menjadi pedoman dalam penelitian agar tidak memicu terjadinya kesalahan dalam menganalisis penelitian.

Hasil penelitian mengungkapkan berbagai hal tentang : 1) Bagaimana kondisi *Subjective well-being* pada santri yang tinggal di pondok pesantren, 2) Apakah *Social support* dapat meningkatkan kondisi kesejahteraan pada santri yang tinggal di pondok pesantren, 3) Bagaimana *Social support* dapat memberikan *impact* mengenai kondisi *Subjective well-being* pada santri yang tinggal di pondok pesantren, 4) Siapa saja pihak yang dapat memberikan *Social support* bagi santri yang tinggal di pondok pesantren, 5) *Social support* seperti apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kondisi *Subjective well-being* pada santri yang tinggal di pondok pesantren. Segala kondisi diungkapkan pada kelima poin tersebut.

Menurut survei yang dilakukan oleh Putri (2016) pemberian *Social support* yang aktif dilakukan akan dapat meningkatkan *Subjective well-being* pada santri secara signifikan. Jika santri diberikan *Social support* yang cukup, maka kondisi *Subjective well-being* nya juga akan meningkat. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Thohiroh (2019) juga mempertunjukkan bahwa *Social support* memang dapat mempengaruhi kondisi *Subjective well-being* santri. Semakin santri mengenali *Social support* dari teman dan guru, semakin positif mereka menghargai kehidupan sekolah mereka dan semakin nyaman mereka merasa di pesantren.

Oleh karena itu *Social support* memiliki keterkaitan yang erat dengan keadaan subjektif kesejahteraan seseorang, karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial ingin menjalin hubungan dengan orang lain, dan secara alamiah ia membutuhkan bantuan dari orang lain. Sebuah studi yang menunjukkan adanya keterkaitan *Social support* dan *Subjective well-being* dilakukan oleh Nurmalitasari (2021) yang menyatakan bahwa *Social support* dapat membantu santri dalam beradaptasi, memiliki peranan sosial yang baik, hubungan pertemanan yang

baik, rasa kemandirian meningkat, tekanan emosional menurun, sehingga memiliki pikiran, perilaku, dan kesehatan mental yang baik agar dapat mencapai kondisi *Subjective well-being* yang lebih sejahtera.

### Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji secara komprehensif studi tentang *Social support* untuk meningkatkan *Subjective well-being* santri pondok pesantren. Berbagai kekuatan dan kelemahan untuk meningkatkan *Subjective well-being* santri, serta upaya *Social support* telah dibahas. *Subjective well-being* adalah penilaian subjektif seseorang terhadap kehidupan secara keseluruhan, meliputi unsur akan kepuasan hidupnya, efek positif dan negatif. Semua individu akan memiliki tingkatan yang berbeda mengenai *Subjective well-being* nya. Menurut penelitian yang dilakukan, ada faktor psikologis yang dapat mempengaruhi *Subjective well-being* , termasuk *Social Support*. Pemberian *Social support* yang diberikan untuk santri akan membantu mereka dalam beradaptasi, memiliki peranan sosial yang baik, dapat menjalin hubungan pertemanan yang baik, rasa kemandirian meningkat, tekanan emosional menurun, sehingga memiliki pikiran, perilaku, dan kesehatan mental yang baik agar dapat mencapai kondisi *Subjective well-being* yang lebih sejahtera. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk studi yang akan dilakukan mengenai pengaruh *Social support* dalam meningkatkan *Subjective well-being* pada santri pondok pesantren.

### Referensi

- Alcantara, S. C., González-Carrasco, M., Montserrat, C., Viñas, F., Casas, F., & Abreu, D. P. (2017). Peer violence in the school environment and its relationship with *Subjective well-being* and perceived social support among children and adolescents in Northeastern Brazil. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1507–1532.
- Batool, F., & Zubair, A. (2018). Role of shyness and perceived social support in self-disclosure among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35–54.
- Brooks, M., Graham-Kevan, N., Robinson, S., & Lowe, M. (2019). Trauma characteristics and posttraumatic growth: The mediating role of avoidance coping, intrusive thoughts, and social support. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(2), 232.
- Cohen, S. E., & Syme, S. I. (1985). *Social support and health*. Academic Press.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth.
- Dewi, L., Tentama, F., & Diponegoro, A. M. (2021). *Subjective well-being*: Mental health study among student in the Islamic boarding school. *International Journal of Public Health*, 10(1), 146–158.
- Diener, E., Heintzleman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on *Subjective well-being*. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2), 87.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of *Subjective well-being*. *American Psychologist*, 70(3), 234.

- Eryilmaz, A. (2012). A model for *Subjective well-being* in adolescence: Need satisfaction and reasons for living. *Social Indicators Research*, 107(3), 561–574.
- Fadhillah, E. P. A. (2017). Hubungan antara Psychological Well-Being dan Happiness pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Francis, C. (2006). Baldesari,“. *Systematic Reviews of Qualitative Literature*,” Oxford: UK Cochrane Centre.
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dan ketrampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren daar al furqon kudu. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–16.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14(1), 293–318.
- Kocalevent, R.-D., Berg, L., Beutel, M. E., Hinz, A., Zenger, M., Härter, M., Nater, U., & Brähler, E. (2018). Social support in the general population: standardization of the Oslo social support scale (OSSS-3). *BMC Psychology*, 6(1), 1–8.
- Larsen, R., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of *Subjective well-being*. In *The science of subjective well-being*.
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and *Subjective well-being*. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(1), 135–144.
- Nurmalitasari, A., & Widyana, R. (2021). The Relationship Between Self-Esteem and Social Support with *Subjective well-being* of MTs Students Living in Islamic Boarding Schools. *Duconomics Sci-Meet (Education & Economics Science Meet)*, 1, 206–232.
- Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12–22.
- Raharjo, Y. O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Yang 1, 2 Berasal Dari Luar Jawa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 1–10.
- Ronen, T., & Seeman, A. (2007). Subjective well being of adolescents in boarding schools under threat of war. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1053–1062.
- Sabiq, Z., & Miftahuddin, M. (2018). Pengaruh optimisme, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(2), 183–196.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Subjective well-being* Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48.

- Suhartono, E. (2017). Systematic Literatur Review (SLR): Metode, Manfaat, Dan Tantangan Learning Analytics Dengan Metode Data Mining di Dunia Pendidikan Tinggi. *Infokam*, 13(1).
- Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan *Subjective well-being* pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1–8.
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif di sekolah pada siswa Pondok Pesantren Modern. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131–144.
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). *Pengaruh optimisme dan Social support terhadap Subjective well-being pada anggota bintangara pelaksana Polri.*