

## Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Regulasi Diri Santri di Pesantren

Nanda Mustika Meilan<sup>1\*</sup>, Herlina<sup>2</sup>, Mukhlis<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Mataram,<sup>2</sup>Universitas Pendidikan Mandalika,<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Mataram

\*Corresponding Author e-mail: [nandamustikam@staff.unram.ac.id](mailto:nandamustikam@staff.unram.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstract:** Self-regulation is a crucial skill for students living in Islamic boarding schools (pesantren), where daily life is characterized by intensive social interactions, strict routines, and high demands for independence. In such contexts, peer support becomes an important social factor that may influence students' ability to regulate their thoughts, emotions, and behaviors. This study aims to examine the effect of peer support on students' self-regulation in pesantren settings. This study employed a quantitative correlational design involving 252 male and female students from Islamic boarding schools in Gunung Pati District, Semarang, selected through proportional sampling. Data were collected using the Peer Support Questionnaire (PSQ) and the Self-Regulation Questionnaire (SRQ). Multiple linear regression analysis was conducted to examine the contribution of different dimensions of peer support to students' self-regulation. The results showed that peer support had a significant effect on students' self-regulation ( $R = 0.654$ ;  $R^2 = 0.360$ ;  $p < 0.01$ ), indicating a moderate to strong effect size. Specifically, emotional support, companionship support, and validation significantly predicted students' self-regulation, while informational support did not show a significant effect. These findings suggest that affective and relational aspects of peer support play a more important role than informational support in fostering self-regulation among students in pesantren.

**Keywords:** Self-regulation, students, Islamic boarding School, peer support

**Abstrack:** Regulasi diri merupakan keterampilan penting bagi santri yang hidup di lingkungan pondok pesantren, di mana kehidupan sehari-hari ditandai oleh interaksi sosial yang intens, rutinitas yang terstruktur, serta tuntutan kemandirian yang tinggi. Dalam konteks tersebut, dukungan teman sebaya menjadi faktor sosial yang berpotensi memengaruhi kemampuan santri dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri santri di pesantren. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 252 santri dan santriwati dari pondok pesantren di Kecamatan Gunung Pati, Semarang, yang dipilih melalui teknik proportional sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Peer Support Questionnaire (PSQ) dan Self-Regulation Questionnaire (SRQ). Analisis data menggunakan regresi linear berganda untuk mengetahui kontribusi masing-masing aspek dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap regulasi diri santri ( $R = 0.654$ ;  $R^2 = 0.360$ ;  $p < 0.01$ ), yang menunjukkan ukuran efek sedang hingga kuat. Secara spesifik, aspek dukungan emosional, kebersamaan (companionship), dan validasi berpengaruh signifikan terhadap regulasi diri, sedangkan dukungan informasional tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek dukungan yang bersifat afektif dan relasional memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan dukungan informasional dalam membentuk regulasi diri santri di lingkungan pesantren.

**Kata Kunci:** Regulasi diri, santri, pesantren, dukungan teman sebaya.

### Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis asrama yang memiliki karakteristik unik, ditandai dengan kehidupan kolektif, struktur kegiatan yang padat, serta penerapan nilai-nilai religius dalam seluruh aspek kehidupan santri (Saihu & Rohman, 2019). Lingkungan pendidikan seperti ini menuntut santri untuk memiliki kemampuan regulasi diri yang baik agar mampu mengelola waktu, emosi, dan perilaku secara adaptif (Siregar et al., 2022). Regulasi diri menjadi keterampilan penting karena santri dituntut untuk belajar mandiri, mematuhi aturan, serta beradaptasi dengan kehidupan yang terpisah dari keluarga (Wei et al., 2021). Santri pada proses pembelajaran di pondok pesantren akan tinggal jauh dari keluarga sehingga membutuhkan teman sebagai bagian penting dari hidup mereka. Kelompok teman sebaya memainkan peran penting secara emosional dan sosial dalam perkembangan seseorang pada masa remaja (Poremski et al., 2022).



Regulasi diri dalam perspektif psikologi pendidikan dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu (Newman, 2020). Individu dengan regulasi diri yang baik mampu menetapkan tujuan, memantau proses, serta mengevaluasi hasil dari tindakannya (Farah, 2019). Dalam konteks pesantren, regulasi diri tidak hanya berperan dalam keberhasilan akademik, tetapi juga dalam penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis santri. Santri yang mengalami kesulitan regulasi diri cenderung mengalami stres, kelelahan emosional, serta kesulitan mengikuti tuntutan kehidupan pesantren.

Salah satu faktor sosial yang berpotensi memengaruhi regulasi diri santri adalah dukungan teman sebaya. Santri menghabiskan sebagian besar waktunya bersama teman sebaya di lingkungan pesantren, sehingga interaksi sosial antar santri menjadi sangat intens (Ulfah, 2019). Menurut Somerville (2019) dukungan teman sebaya telah didefinisikan sebagai penyediaan dukungan dari individu. Dukungan tersebut mampu untuk mempengaruhi pemikiran seseorang, dengan memberikan saran, dukungan, informasi dan penghargaan atas apa yang dilakukan akan menjadikan dukungan tersebut menjadi suatu penguat bagi individu untuk melakukan sesuatu atau membuat suatu keputusan dalam hidupnya seperti termotivasi untuk berubah dengan memantau kemajuan yang dilakukannya untuk mencapai suatu tujuan dengan konsisten (Dong et al., 2023).

Dukungan teman sebaya, seperti dukungan emosional, kebersamaan, dan penghargaan, dapat membantu santri mengelola tekanan, meningkatkan motivasi, serta memperkuat kemampuan mengatur diri (Erangey et al., 2020). Interaksi antara teman sebaya yang positif berupa pemberian dukungan sesama teman memiliki pengaruh yang tinggi terhadap regulasi diri (Alaei & Hosseinneshad, 2020). Lingkungan pertemanan yang suportif memungkinkan santri memperoleh rasa diterima dan dihargai, yang pada akhirnya berkontribusi pada penguatan regulasi diri.

Beberapa penelitian sebelumnya seperti hasil penelitian yang dilakukan Apriani (2019) menjelaskan bahwa peran teman sebaya dibutuhkan oleh santri baru untuk saling menasihati, mendukung, saling terbuka, saling menyayangi dan bisa saling kerjasama dalam menyelesaikan berbagai tuntutan di pondok pesantren. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan juga oleh Novi (2021) didapatkan hubungan positif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri yang bermanfaat bagi penyesuaian diri santri di pesantren. Dukungan teman sebaya dapat berperan penting dalam membentuk regulasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan positif dengan regulasi diri, motivasi belajar, dan penyesuaian diri siswa maupun santri. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks sekolah formal atau hanya menyoroti aspek penyesuaian diri dan kepatuhan, tanpa mengkaji secara spesifik peran dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri dalam konteks kehidupan pesantren. Selain itu, masih terbatas penelitian yang mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan teman sebaya yang paling berpengaruh terhadap regulasi diri santri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan mengkaji pengaruh dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri santri di pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan teman sebaya berperan dalam meningkatkan regulasi diri santri, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual di lingkungan pesantren.

## Metode Penelitian

Desain penelitian korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara dukungan teman sebaya dan regulasi diri santri tanpa melakukan manipulasi variabel. Pendekatan ini dinilai paling sesuai untuk mengkaji fenomena psikologis dan sosial yang berkembang secara alami dalam lingkungan pesantren. Sampel dari 252 yang terdiri dari 168 santriwati perempuan dan 84 santri laki laki.

## Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengambilan data sebanyak 252 subjek santri dan santriwati maka dilakukan kategorisasi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Dukungan Teman Sebaya dan Regulasi Diri Santri

Variabel	Kategori	f	%	M	SD
DTS (X)	Tinggi ( $X < 90$ )	43	17%	97.56	8.03
	Sedang ( $90 < X < 105$ )	177	70%		
	Rendah	33	13%		
	( $Y > 105$ )				
RD (Y)	Tinggi ( $Y > 232$ )	36	17%	208.0	23.6
	Sedang ( $184 < Y < 231$ )	173	69%		
	Rendah ( $Y < 184$ )	43	14%		

Tabel 1 menunjukkan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, serta kategorisasi variabel dukungan teman sebaya dan regulasi diri santri. sebagian besar responden berada pada kategori sedang, dan sisanya berada pada kategori tinggi dan rendah sama halnya yang terjadi pada variabel regulasi diri. Hal ini menunjukkan kategori sedang memiliki frekuensi terbanyak dibanding frekuensi lainnya.

Tabel 2. Regresi Linear Berganda

Predictor	$\beta$	t	P
<i>Emotional Support,</i>	.25	2.25	<.01
<i>Instrumental Support.</i>	-.20	-2.36	<.05
<i>Informational Support,</i>	-.18	-1.46	>.05
<i>Companionship Support,</i>	.29	2.33	<.05
<i>Validation</i>	.26	1.11	<.05
R	.654		
R <sup>2</sup>	.360		
F	6.28		
p	<.01		

Hasil analisis regresi linear berganda pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya secara keseluruhan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi diri santri ( $R = 0.654$ ;  $R^2 = 0.360$ ;  $p < 0.01$ ). Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya mampu menjelaskan sebesar 36% variasi regulasi diri santri, yang mengindikasikan ukuran efek yang tergolong sedang hingga kuat. Temuan ini menegaskan bahwa faktor sosial, khususnya dukungan dari teman sebaya, memiliki peran penting dalam pengembangan regulasi diri santri di lingkungan pesantren.

Secara lebih rinci, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak semua aspek dukungan teman sebaya memberikan kontribusi yang sama terhadap regulasi diri. Aspek emotional support, companionship support, dan validation terbukti berpengaruh signifikan terhadap regulasi diri santri. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan yang bersifat emosional, kebersamaan, serta penghargaan dan pengakuan dari teman sebaya lebih berperan dalam

membantu santri mengelola emosi, memotivasi diri, dan mengontrol perilaku. Sebaliknya, aspek informational support tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa pemberian informasi atau saran semata belum tentu berdampak langsung pada kemampuan regulasi diri santri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kualitas relasi sosial dan dukungan emosional dari teman sebaya berkontribusi positif terhadap regulasi diri dan penyesuaian diri siswa maupun santri. Penelitian oleh Novi (2021) dan Ulfah (2019) menunjukkan bahwa santri yang mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan pengelolaan diri yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan pesantren. Selain itu, penelitian Vattøy (2020) menegaskan bahwa dukungan sosial yang bersifat afektif lebih efektif dalam memperkuat regulasi diri dibandingkan dukungan yang bersifat instruksional.

Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menegaskan bahwa dalam konteks pesantren, dukungan teman sebaya yang paling berpengaruh terhadap regulasi diri adalah dukungan yang bersifat relasional dan afektif, bukan dukungan informasional. Hal ini dapat dipahami mengingat santri hidup dalam lingkungan berasrama dengan intensitas interaksi sosial yang tinggi, sehingga rasa diterima, dihargai, dan ditemani menjadi faktor penting dalam membantu santri mengelola tekanan emosional dan tuntutan kehidupan pesantren.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperjelas posisi penelitian dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya pada konteks pesantren. Penelitian ini melengkapi temuan-temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya tidak hanya berpengaruh secara umum terhadap regulasi diri, tetapi juga bahwa bentuk dukungan tertentu memiliki peran yang lebih dominan dalam membentuk regulasi diri santri.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa terdapat adanya pengaruh positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan regulasi diri. Hal ini menunjukkan jika semakin positif dukungan teman sebaya yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula regulasi diri santri. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi regulasi diri santri serta menggunakan desain penelitian eksperimental atau longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

## **Daftar Pustaka**

- Alaei, M. M., & Hosseinneshad, H. (2020). The Development and Validation of Peer Support Questionnaire (PSQ). *Journal of Teaching Language Skills (JTLS)*, 39(2), 67–109.
- Apriani, M. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Santri. *Jurnal Harkat : Media Komunikasi Gender*, 11(2), 160–171.
- Cattellino, E., Morelli, M., Baiocco, R., & Chirumbolo, A. (2019). From external regulation to school achievement: The mediation of self-efficacy at school. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 127–133.
- Dong, X., Liang, Y., & Yu, S. (2023). Middle-achieving students are also my peers: The impact of peer effort on academic performance. *Labour Economics*, 80.
- Erangay, J., Marvin, C., Littman, D. M., Mollica, M., Bender, K., Lucas, T., & Milligan, T. (2020). How peer support specialists uniquely initiate and build connection with young people experiencing homelessness. *Children and Youth Services Review*, 105668.

- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2020). Self-regulation theories. In *Theories of Adolescent Development*.
- Novi, Muhimmatul Hasanah, & Indah Fajrotuz Zahro. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16(1), 1–14.
- Poremski, D., Kuek, J. H. L., Yuan, Q., Li, Z., Yow, K. L., Eu, P. W., & Chua, H. C. (2022). The impact of peer support work on the mental health of peer support specialists. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 1–8.
- Saihu, & Rohman, B. (2019). Pembentukan Karakter Melalui Model Pendidikan Transformative Learning Pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Ikhlas Bali. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 08(02), 435–452.
- Siregar, N. P. S., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi pada Siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 284–292.
- Somerville, L. H., Haddara, N., Sasse, S. F., Skwara, A. C., Moran, J. M., & Figner, B. (2019). Dissecting “Peer Presence” and “Decisions” to Deepen Understanding of Peer Influence on Adolescent Risky Choice. *Child Development*, 90(6), 2086–2103.
- Ulfah, M. (2019). Pengaruh dukungan teman sebaya dan motivasi belajar terhadap penyesuaian diri santri. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(2), 17–32.
- Vattøy, K. D. (2020). Teachers’ beliefs about feedback practice as related to student self-regulation, self-efficacy, and language skills in teaching English as a foreign language. *Studies in Educational Evaluation*, 64, 100828.
- Wei, W. S., McCoy, D. C., & Hanno, E. C. (2021). Classroom-level peer self-regulation as a predictor of individual self-regulatory and social-emotional development in Brazil. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 101347.
- Iliyati, Z., Pramono, R. B., & Ahyani, L. N. (2020). *Konsep diri dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor regulasi diri santri*. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(2), 76–85. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.59>
- Apriani, M. (2019). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri terhadap penyesuaian diri santri*. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 11(2), 160–171. <https://doi.org/10.15408/harkat.v11i2.10440>
- Novia Damayanti, Hasanah, M., & Zahro, I. F. (2021). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri santri di pondok pesantren*. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD)*, 16(1), 1–14. <https://doi.org/10.55352/uq.v16i1.350>
- Afifah, S., & Saloom, G. (2020). *Dukungan sosial teman sebaya dan self-efficacy dalam penyesuaian diri santri baru*. *Dialog*, 41(2), 139–150. <https://doi.org/10.47655/dialog.v41i2.309>