

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: xx~xx
E-ISSN: xxxx-xxxx
http://dx.doi.org/

Membangun Resiliensi Komunitas Pesantren: Efektivitas Konseling Sebaya Berbasis Karakter Kekuatan Dalam Mereduksi Stres Adaptasi Santri Baru

Muslikah[1*], Elan Surya Prabaswara[2], Nurul Hanifah Puteri [3], Fatahillah Syamil Ramadhan[4]
[1,2,3]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
[4] SMPIT Ihsanul Fikri, Magelang, Jawa Tengah, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: muslikah@mail.unnes.ac.id

Riwayat Artikel

Submited:
Accepted:
Published:

Abstrak

Masa awal kehidupan di pondok pesantren merupakan periode transisi yang menuntut penyesuaian psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling sebaya berbasis karakter kekuatan dalam mendukung adaptasi santri baru dan penguatan resiliensi komunitas pesantren melalui peningkatan kesejahteraan psikologis (PWB). Penelitian menggunakan kuasi-eksperimen dengan rancangan faktorial 2 × 3. Subjek terdiri atas 81 santri usia 13-17 tahun yang terbagi menjadi kelompok PCC (n = 45) dan kelompok kontrol PCU (n=36). Data dikumpulkan menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* 42 item dan dianalisis menggunakan *Paired Samples t-Test* serta *Two-Way* ANOVA. Hasil menunjukkan peningkatan PWB sebesar 28,133 poin pada kelompok PCC (t = 20,262, p < 0,001), sedangkan kelompok kontrol meningkat 0,500 poin (t = 0,867, p = 0,392). Efek intervensi signifikan (F(1,75) = 482,790, p < 0,001), sedangkan jenis sekolah dan interaksi tidak signifikan. Dengan demikian, PCC efektif mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis santri baru sebagai bagian dari penguatan komunitas pesantren.

Kata kunci: Resiliensi Komunitas; Konseling Sebaya; Kekuatan Karakter; Santri Baru; Bimbingan Dan Konseling.

Abstract

The initial period of life in an Islamic boarding school (pesantren) is a transitional phase requiring psychological and social adjustment. This study examined the effectiveness of Character Strengths-Based Peer Counseling (PCC) in supporting new students' adaptation and strengthening pesantren community resilience through enhanced psychological well-being (PWB). A quasi-experimental design with a 2 × 3 factorial arrangement was employed. The participants were 81 students aged 13–17 years, divided into a PCC group (n = 45) and a control group (PCU; n = 36). Data were collected using the 42-item Ryff's Psychological Well-Being Scale and analyzed using a Paired-Samples t-Test and Two-Way ANOVA. The results showed a PWB increase of 28.133 points in the PCC group (t = 20.262, p < 0.001), whereas the control group showed an increase of 0.500 points (t = 0.867, p = 0.392). The intervention effect was significant (F(1,75) = 482.790, p < 0.001), whereas the effects of school type and the interaction were not significant. Thus, PCC effectively supports the enhancement of new students' psychological well-being as part of strengthening pesantren community resilience.

Keywords: *community resilience; peer counseling; character strengths; first-year students; guidance and counseling.*

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, fluktuasi emosional, dan meningkatnya kebutuhan akan keterikatan sosial dengan teman sebaya. Transisi ini dapat menjadi lebih kompleks bagi remaja yang menempuh pendidikan di lingkungan pondok pesantren atau *boarding school*. Di pesantren, santri menghadapi tuntutan kemandirian sejak dini, regulasi dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari, serta tuntutan untuk menyeimbangkan kurikulum akademik nasional dengan pembelajaran keagamaan (Fahrezi dkk., 2026; Muslikah dkk., 2026). Tuntutan penyesuaian tersebut dapat berdampak langsung pada kesejahteraan emosional dan psikologis remaja (Rohman dkk., 2025). Pada santri baru, tuntutan tersebut dapat muncul dalam bentuk kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, termasuk stres penyesuaian, *homesickness* (rindu rumah), tuntutan akademik, dan kesulitan regulasi emosi dalam kehidupan sosial asrama (Endi dkk., 2026; Himmah & Maryam, 2025; Risnah dkk., 2026; Silain dkk., 2024). Oleh karena itu, masa awal kehidupan di pesantren menjadi periode penting yang memerlukan dukungan adaptasi agar santri baru mampu menjalani tuntutan lingkungan pesantren secara optimal.

Psychological well-being (PWB) merupakan kondisi yang tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dan mengembangkan potensi dirinya. Ryff (1989) memandang PWB sebagai konstruk multidimensional yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada masa remaja, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting karena individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, termasuk pembentukan identitas, pengelolaan emosi, pengembangan relasi sosial, dan penyesuaian terhadap lingkungan. *Psychological well-being* secara signifikan berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan, khususnya pembentukan identitas dan kemandirian emosional individu (De Lise dkk., 2024; Ruiz & Yabut, 2024). Dalam konteks pesantren, tuntutan penyesuaian tersebut berlangsung bersamaan dengan perubahan pola kehidupan, aturan, lingkungan sosial, dan keterpisahan dari keluarga. Kondisi kesejahteraan psikologis yang kurang optimal dapat berkaitan dengan berbagai hambatan dalam kehidupan akademik dan sosial, seperti tekanan akademik, isolasi sosial, serta keterbatasan akses terhadap psikologis (Al-Najdi dkk., 2025; Conley dkk., 2023; Hyseni Duraku dkk., 2024; Moghimi dkk., 2023; Morales-Rodríguez dkk., 2020; Torrelles-Nadal & Chang, 2025). Oleh karena itu, penguatan PWB menjadi aspek penting dalam mendukung proses adaptasi santri baru di lingkungan pesantren.

Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa santri menghadapi tantangan psikologis selama proses penyesuaian diri di pondok pesantren. Remaja di pesantren menghadapi risiko depresi, kecemasan, dan masalah emosional yang lebih tinggi dibandingkan remaja di sekolah reguler (Manindjo dkk., 2023). Kesulitan adaptasi pada santri juga berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dan risiko masalah psikologis (Endi dkk., 2026; Silain dkk., 2024). Adanya kesulitan dalam berdapatasi juga dapat menjadi ketidakkonsistenan dalam pengembangan karakter santri (Fahrezi dkk., 2026). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya dukungan psikologis yang dapat membantu santri menghadapi tuntutan kehidupan pesantren. Layanan bimbingan dan konseling berfungsi dalam membantu santri baru untuk mengatasi tantangan adaptasi terhadap lingkungan, aturan, dan tekanan akamdemik (Saputri dkk., 2026). Namun, implementasi layanan bimbingan dan konseling di pondok pesantren masih mengalami keterbatasan, seperti kurangnya tenaga pengajar, instrumen pengukuran, pelatihan khusus, serta belum tersedia sistem konseling formal yang terstruktur di pondok pesantren (Alifia dkk., 2023; Musslifah dkk., 2025; Sabtisilwy dkk., 2022). Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya alternatif dukungan psikologis yang dapat menjangkau santri, terstruktur dan melibatkan sumber daya yang tersedia di lingkungan pesantren.

Di sisi lain, temuan mengenai perilaku mencari bantuan psikologis (*psychological help-seeking behavior*) santri menunjukkan adanya peluang untuk mengoptimalkan dukungan teman sebaya. Teman sebaya menjadi figur yang berpengaruh dalam kehidupan santri karena seluruh aktivitas dilakukan bersama. Temuan empiris menunjukkan kuatnya peran teman sebaya sebagai

sumber dukungan bagi santri. Sebanyak 90,5% santri putra sering mencurahkan permasalahan yang dihadapi kepada teman di asrama, sedangkan 92% santri putri memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki potensi untuk dioptimalkan sebagai sumber dukungan psikologis dalam lingkungan pesantren (Priasmoro, 2020; Zahro, 2021). Konseling sebaya dapat mendukung kemandirian santri melalui penguatan pemecahan masalah, kontrol perilaku, serta dukungan sosial dan motivasi (Sa'diyah & Hidayati, 2020). Namun, praktik bimbingan asrama konvensional umumnya masih berfokus pada masalah dan respons terhadap pelanggaran aturan, serta belum secara sistematis membekali mentor sebaya dengan keterampilan komunikasi dan konseling yang memadai (Hotifah, 2017). Praktik pelibatan teman sebaya yang berkembang di pesantren, seperti penunjukan musyrif/musyrifah atau ketua kamar untuk membimbing santri junior, belum selalu berjalan optimal. Dengan demikian, pelibatan teman sebaya perlu dikembangkan dalam bentuk layanan yang lebih terstruktur, didukung pelatihan dan supervisi, agar dukungan sebaya dapat diberikan secara lebih aman dan efektif.

Kebutuhan dukungan sebaya yang terstruktur dapat dijawab melalui model konseling sebaya berbasis karakter kekuatan (*Character Strengths-Based Peer Counseling*/PCC) sebagai pendekatan yang memadukan konseling sebaya terstruktur dengan psikologi positif. Model ini mengutamakan identifikasi dan aktualisasi potensi diri daripada berfokus pada permasalahan atau defisit psikologis (Joshanloo, 2014; Peterson & Seligman, 2004, 2006). Model PCC mengintegrasi karakter kekuatan berupa syukur (*gratitude*), harapan (*hope*), semangat (*zest*), rasa ingin tahu (*curiosity*), dan cinta (*love*) yang sejalan dengan nilai moral-spiritual Islam (Muslikah dkk., 2026). Kelima karakter kekuatan tersebut secara teoretis berkaitan dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Dalam implementasinya, konselor sebaya tidak hanya berperan sebagai pemberi dukungan emosional, tetapi juga membantu santri mengeksplorasi kekuatan diri dan mengoptimalkannya dalam menghadapi permasalahan adaptasi. Dukungan teman sebaya akan berorientasi pada peningkatan dukungan emosional, sehingga dengan implementasi konselor sebaya berbasis kekutan karakter terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis santri secara signifikan (Muslikah dkk., 2022, 2026). Dengan demikian, PCC memiliki potensi menjadi pendekatan yang mengintegrasikan dukungan teman sebaya dengan penguatan sumber daya psikologis santri.

Model *Character Strengths-Based Peer Counseling* (PCC) menawarkan pendekatan terstruktur yang memanfaatkan kedekatan teman sebaya sekaligus mengembangkan karakter kekutan sebagai sumber daya psikologis santri. Meskipun model telah dikembangkan dan menunjukkan potensi dalam mendukung kesejahteraan psikologis, efektivitas penerapan pada santri baru dalam menghadapi tuntutan adaptasi awal kehidupan perlu dikaji lebih lanjut. Selain itu, konteks sekolah berbasis pesantren memiliki karakteristik yang berbeda sehingga dipertimbangkan untuk melihat konsistensi efektivitas model. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan menguji efektivitas konseling sebaya berbasis karakter kekuatan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri baru, mengkaji perbedaan efektivitas berdasarkan jenis sekolah, serta mendukung penguatan komunitas pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi-eksperimen *pretest-posttest control group* design dengan desain faktorial 2x3. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari populasi santri baru tahun pertama di Kota Semarang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (PWB) pada kategori rendah berdasarkan skrining awal. Jumlah sampel keseluruhan adalah 81 santri yang tersebar di tiga pesantren: SMK Nurul Barqi (n = 27), MA Al Asror (n = 27), dan SMA IT Bina Amal (n = 27). Di setiap sekolah, santri secara acak dimasukkan ke dalam Kelompok Eksperimen yang menerima layanan Character Strengths-Based Peer

Counseling (PCC, n = 45) atau Kelompok Kontrol yang menerima perlakuan layanan konseling sebaya secara umum konvensional (PCU, n = 36).

Pengumpulan data kuantitatif menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being* (PWB) Scale versi 42 item yang telah diadaptasi ke dalam budaya santri Indonesia dengan izin dari Carol Ryff, serta melalui uji validitas instrumen yang melibatkan 1361 responden menggunakan Analisis RASCH (reliabilitas item-person mencapai 0.86, INFIT MNSQ person = 1.04, OUTFIT MNSQ person = 1.03) (Muslikah, 2024). Skala ini mengukur enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Data kuantitatif dianalisis secara statistik inferensial parametrik menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk mengukur perubahan dalam kelompok, serta uji *Two-Way* ANOVA berbantuan *software* SPSS untuk menguji hipotesis perbedaan efektivitas antar-kelompok perlakuan dan pengaruh latar belakang pendidikan sekolah.

Prosedur penelitian diawali dengan pembentukan dan pelatihan konselor sebaya (santri senior kelas XI atau XII yang memiliki catatan kepribadian baik dan PWB kategori sedang-tinggi). Pelatihan intensif dilakukan selama 4 minggu dibimbing oleh guru BK sekolah (co-experimenter), meliputi teknik dasar bimbingan, empati komunikasi, mengenali 5 kekuatan karakter, serta struktur pelaksanaan model PCC. Setelah itu, intervensi konseling sebaya dilaksanakan selama 1 bulan yang terdiri dari 10 sesi pertemuan terstruktur (dua kali seminggu, durasi 45-60 menit per sesi). Guru BK secara aktif bertindak sebagai supervisor klinis melalui pertemuan evaluasi dua mingguan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis menunjukkan perbedaan efektivitas yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen (PCC) dan kelompok kontrol (PCU). Berdasarkan uji Paired Sample T-Test pada Kelompok Eksperimen yang menerima intervensi konseling sebaya berbasis karakter kekuatan (PCC), terdapat peningkatan skor kesejahteraan psikologis (PWB) yang sangat tinggi dari pretest ke posttest dengan rata-rata peningkatan sebesar 28,133 poin (SD = 9,314, t = 20,262, df = 44, p < 0,001). Sebaliknya, pada Kelompok Kontrol yang menerima konseling sebaya secara umum (PCU), pre-posttest hanya menunjukkan peningkatan marginal yang tidak signifikan secara statistik sebesar 0,500 poin (SD = 3,460, t = 0,867, df = 35, p = 0,392). Hal ini memberikan bukti awal yang kokoh bahwa pendekatan konseling yang berfokus pada penemuan dan penguatan potensi karakter secara terstruktur jauh lebih efektif dibandingkan bimbingan sebaya konvensional yang bersifat non-spesifik.

Tabel 1. Hasil Uji ANOVA Dua Jalur (*Two-Way* ANOVA)

Sumber Variasi	**df**	**F**	**p-value**
Model Konseling (PCC vs PCU)	1	482.790	<0.001*
Jenis Pendidikan (SMK/MA/SMA)	2	1.665	0.196
Interaksi Model * Sekolah	2	2.454	0.093
Eror	75	-	-

Untuk mengontrol pengaruh latar belakang jenis sekolah (SMK, MA, SMA) dan menguji signifikansi efek interaksi perlakuan, dilakukan analisis Two-Way ANOVA (Tabel 1). Hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruh utama jenis intervensi konseling terhadap peningkatan PWB santri sangat signifikan (F(1, 75) = 482,790, p < 0,001). Sementara itu, pengaruh utama jenis sekolah tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan (F(2, 75) = 1,665, p = 0,196), serta efek interaksi antara jenis perlakuan dan jenis sekolah juga tidak signifikan (F(2, 75) = 2,454, p = 0,093). Hal ini memiliki implikasi teoritis dan praktis yang sangat penting terkait model konseling

sebaya berbasis karakter kekuatan terbukti efektif secara stabil dan konsisten dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri baru, tanpa dipengaruhi oleh latar belakang jenis lembaga pendidikan asrama santri.

Secara teoretis, keefektifan model PCC ini dapat dipahami melalui pemanfaatan dukungan sosial teman sebaya dan stimulasi dimensi kesejahteraan psikologis. Dukungan teman sebaya bukan sekedar sumber kenyamanan, melainkan berfungsi sebagai *sosial catalys* atau *relational scaffolding* yang menentukan seberapa efektif perilaku pencarian bantuan tersebut dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kholiq dkk., 2025). Dalam intervensi *Character Strengths-Based Peer Counseling*/PCC mengintergrasikan lima kekuatan karakter inti syukur, harapan, semangat, rasa ingin tahu dan cinta ke dalam kerangka konseling sebaya yang selaras pada nilai pendidikan islam (Muslikah dkk., 2026). Intervensi yang dilakukan oleh teman sebaya memanfaatkan keterbukaan alami agar individu mampu mencari dukungan dari teman sebaya yang memiliki latar belakang dan tekanan lingkungan yang serupa (Khusumadewi dkk., 2023). Namun, efektivitas konseling sebaya juga akan bergantung pada pelatihan yang memadai (Kennes dkk., 2023). Maka perlu adanya kesiapan dan kompetensi yang berasal dari pelatihan dukungan teman sebaya secara tepat dan terstruktur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa PCC memiliki relevansi dengan kehidupan sosial santri di lingkungan pesantren. Sejalan penelitian Sa'diyah & Hidayati (2020) adanya konseling sebaya di pesantren meningkatkan kemandirian santri melalui pemecahan masalah bersama teman, kemampuan kontrol perilaku, serta dukungan sosial dan motivasi. PCC tidak sekadar menghadirkan alternatif layanan konseling, tetapi mengoptimalkan dukungan teman sebaya melalui proses yang lebih terstruktur dan terarah. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di pesantren, pendekatan ini lebih tepat diposisikan sebagai pelengkap layanan profesional, bukan pengganti peran guru BK. Pelaksanaan konseling sebaya tetap memerlukan pelatihan, supervisi, batasan peran, dan mekanisme rujukan agar dukungan yang diberikan sesuai dengan kompetensi konselor sebaya.

Salah satu karakteristik PCC yang mendukung penerapan dalam konteks pesantren adalah integrasi kekuatan karakter dengan nilai islam dalam proses konseling. Integrasi ini menghasilkan pendekatan yang sangat peka budaya (*culturally responsive*) dan spiritual bagi santri, sehingga memiliki tingkat keberterimaan (*acceptability*) yang sangat tinggi di ekosistem pesantren (Sutoyo, 2017). Integrasi tersebut memungkinkan proses konseling tidak hanya berorientasi pada penyelesaian permasalahan, tetapi adanya sumber daya yang positif dengan nilai-nilai yang dikenal santri. Sesi awal (Sesi 1-4) difokuskan untuk membangun hubungan teologis-terapeutik yang hangat berdasarkan ukhuwah Islamiyah dan prinsip amanah (menjaga kerahasiaan/confidentiality). Pada sesi pertengahan (Sesi 5-9), konselor sebaya asrama membimbing konseli menyusun plans of action yang realistis melalui teknik framing solutions dan pertanyaan pengecualian (*exception questions*). Sesi penutup (Sesi 10) diakhiri dengan muhasabah (evaluasi diri) dan muraqabah (pemantauan diri) secara berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan hasil bimbingan. Dengan karakteristik ini menunjukkan bahwa PCC tidak hanya mengadaptasi konseling sebaya ke lingkungan pesantren, tetapi juga menempatkan konteks budaya dan spiritual sebagai bagian proses intervensi.

Keberhasilan PCC tidak hanya memiliki implikasi pada perubahan kondisi psikologis santri sebagai individu, melainkan menjadi penguatan sistem dukungan di lingkungan pesantren. Penguatan tersebut tidak menempatkan konselor sebaya sebagai pihak yang bekerja secara mandiri, tetapi sebagai bagian dari sistem layanan yang melibatkan guru BK dalam pembimbingan dan supervisi. Guru BK sekolah tidak melepas konselor sebaya asrama bekerja sendiri secara bebas. Sebaliknya, guru BK bertindak sebagai arsitek program, penilai, dan supervisor klinis. Pertemuan supervisi klinis periodik wajib dilakukan dua minggu sekali melalui untuk mendiskusikan pengalaman, evaluasi, bahkan mempertahankan keterampilan yang sudah dilakukan (Sa'diyah & Hidayati, 2020). Para konselor sebaya berdiskusi, saling bertukar pengalaman, mengevaluasi hambatan di asrama, serta menyegarkan kembali keterampilan bimbingan mereka. Penting dicatat bahwa selama jalannya diskusi, rahasia identitas (anonimitas)

santri yang dibantu tetap dijaga dengan ketat (*confidentiality*) guna melindungi aib dan kehormatan santri (QS. At-Taubah: 128). Penguatan komunitas pondok pesantren tidak terjadi secara fragmentaris, melainkan melalui model institusional terintegrasi yang menggabungkan konsolidasi nilai, kurikulum, penguatan peran aktor, dan kemitraan (Halimah & Khozin, 2026). Dengan demikian, PCC dapat dipandang sebagai bagian dari sistem dukungan psikologis yang menghubungkan peran santri, guru BK, dan lingkungan asrama.

Berdasarkan hasil temuan diatas, konseling sebaya dengan basis karakter kekuatan memiliki relevansi sebagai pendekatan layanan bimbingan dan konseling dalam memanfaatkan sumber psikolgis dan sosial yang tersedia dalam komunitas pesantren. Adanya peningktan dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa model PCC dalam mendukung adaptasi santri baru, sementara keterlibatan konselor sebaya yang terintregasi dengan supervisi guru BK dapat memperluas sistem dukungan psikologis di lingkungan pesantren. Efektivitas model ini perlu dipahami dalam konteks penerapannya pada skeolah berbasis pesantren dengan karakteristik lingkungan yang beragam dan struktur pengawasan program konseling sebaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji efektivitas dan pembahasan model konseptual, dapat disimpulkan bahwa Model Konseling Sebaya Berbasis Karakter Kekuatan (PCC) terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (PWB) santri baru tahun pertama, sekaligus mereduksi stres adaptasi secara signifikan. Model ini bekerja secara stabil dan konsisten di berbagai jenjang sekolah berasrama Islam (SMK, MA, SMA). Integrasi antara dimensi kesejahteraan eudaimonik Barat (Ryff) dengan kearifan lokal spiritual Islam di pesantren berhasil mentransformasi asrama asrama menjadi komunitas suportif yang mandiri, aman, dan peka terhadap kesehatan mental santri. Pelibatan teman sebaya terstruktur di bawah. Hasil penelitian ini juga menemukan peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat mendukung adaptasi santri sehingga santri memiliki penguatan resiliensi komunitas pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

Alifia, S., Fauziah, F., & Syaputra, Y. D. (2023). Problem checklist to identify problems with students in Islamic boarding schools. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, *4*(2), 99–112.

Al-Najdi, S., Mansoor, A., Al Hayk, O., Al-Hashimi, N., Ali, K., & Daud, A. (2025). Silent struggles: A qualitative study exploring mental health challenges of undergraduate healthcare students. *BMC Medical Education*, *25*(1), 157. https://doi.org/10.1186/s12909-025-06740-8

Conley, C. S., Huguenel, B. M., Shapiro, J. B., & Kirsch, A. C. (2023). Developmental trajectories and predictors of psychological well-being and distress across the college years. *The Journal of Higher Education*, *94*(6), 792–821.

De Lise, F., Luyckx, K., & Crocetti, E. (2024). Identity Matters for Well-Being: The Longitudinal Associations Between Identity Processes and Well-Being in Adolescents with Different Cultural Backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, *53*(4), 910–926. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01901-8

Endi, E., Utami, F. S., & Fatihul'Alwan, F. (2026). Far From Home: Adjustment and Social Support Related to Homesickness among Islamic Boarding School Students. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, *18*(1), 155–168.

Fahrezi, F., Athoillah, M. I., A'yun, S. Q., Hasanah, U., & Musonif, I. (2026). Psychosocial Adaptation Of Santri From Dysfunctional Families In Islamic Boarding Schools: A Humanistic Educational Approach. *IJGIE (International Journal of Graduate of Islamic Education)*, *7*(1), 531–541.

Halimah, H., & Khozin, K. (2026). The Institutionalization of Islamic Education through Tradition, Habituation, and Adaptation: Lessons from Islamic Boarding School on Sumbawa Island. *KASTA: Jurnal Ilmu Sosial, Agama, Budaya dan Terapan*, *6*(2), 1601–1627.

Himmah, E. S., & Maryam, E. W. (2025). Hubungan antara Dukungan Sosial Wali Kamar dengan Penyesuaian Diri Santri pada Tahun Pertama di SMPIT Pondok Pesantren Darul Fikri Sidoarjo: The Relationship between Dormitory Supervisors' Social Support and The Students Self-Adjustment of in The First Year at Islamic Integrated Junior High School (SMPIT) Pondok Pesantren Darul Fikri Sidoarjo. *Academia Open*, *10*(2), 10–21070.

Hotifah, Y. (2017). Peer counseling in perspective of Pesantren. *Journal of Social Sciences (COES&RJ-JSS)*, *6*(2), 291–299.

Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Arënliu, A., Uka, F., & Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: A narrative review. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1466060.

Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of happiness studies*, *15*(2), 475–493.

Kennes, A., Lataster, J., Janssens, M., Simons, M., Reijnders, J., Jacobs, N., & Peeters, S. (2023). Efficacy of a School-Based Mental Health Intervention Based on Mindfulness and Character Strengths Use Among Adolescents: A Pilot Study of Think Happy-Be Happy Intervention. *Journal of Happiness Studies*, *24*(2), 677–697. https://doi.org/10.1007/s10902-022-00611-5

Kholiq, A., Khafidhoh, N. L., & Melzak, E. (2025). Peer support amplifies the benefits of psychological help-seeking on adolescent well-being in Indonesia's collectivist culture. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, *6*(2), 252–280.

Khusumadewi, A., Hannurawan, F., Hambali, I. M., & Atmoko, A. (2023). Enhancing students psychological well-being in Islamic Boarding Schools: The impact of prophetic values-based group counseling. *KONSELOR*, *12*(4), 222–229.

Manindjo, Z. A., Anindhita, V., & Abidin, F. A. (2023). Parental psychological control, autonomy frustration, and psychological well-being among boarding school adolescents. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, *17*(2), 262–270.

Moghimi, E., Stephenson, C., Gutierrez, G., Jagayat, J., Layzell, G., Patel, C., McCart, A., Gibney, C., Langstaff, C., Ayonrinde, O., Khalid-Khan, S., Milev, R., Snelgrove-Clarke, E., Soares, C., Omrani, M., & Alavi, N. (2023). Mental health challenges, treatment experiences, and care needs of post-secondary students: A cross-sectional mixed-methods study. *BMC Public Health*, *23*(1), 655. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15452-x

Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International journal of environmental research and public health*, *17*(13), 4778.

Muslikah, M., Sugiharto, D. Y. P., Mahfud, A., Sofyan, A., Endalan, L. M., & Prabawa, A. F. (2026). The effectiveness of character strengths-based peer counseling in fostering psychological well-being in Islamic boarding schools. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *9*(1).

Muslikah, M., Sugiharto, D. Y. P., Sugiyo, S., Sutoyo, A., & Kholiq, A. (2022). Adolescent peer support profile at school. *Proceedings of International Conference on Science, Education, and Technology*, *8*, 1302–1304. https://proceedings.unnes.ac.id/ISET/article/view/1917

Musslifah, A. R., Putri, D. R., & Puspita, A. V. S. (2025). KYAI AS A PSYCHOLOGIST OF ISLAMIC BOARDING SCHOOLS: AN EXPLORATION OF THE ROLE OF LEADERSHIP IN STUDENT COUNSELING. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *6*(1), 138–146.

Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. *A life worth living: Contributions to positive psychology*, 29–48.

Priasmoro, D. P. (2020). Korelasi dukungan sosial dengan kesehatan jiwa santri putra di Pondok Pesantren Lumajang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *8*(3), 424–434.

Risnah, R., Ahmad, D., Fauzian, A. I., Mirsan, N. F., Irwan, M., & Rahman, S. R. (2026). Improving student mental health in an Islamic boarding school through ABCD-based Helping Adolescents Thrive training. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, *12*(1), 1–6.

Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: Scoping Review. *Indonesian Health Science Journal*, *5*(1), 76–88.

Ruiz, W. D., & Yabut, H. J. (2024). Autonomy and identity: The role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1309690.

Sabtisilwy, S., Zainuddin, H., & Zahirah, H. (2022). Instruments And Media In Guidance And Counseling Services At Islamic Boarding School. *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, *8*(1), 46–55.

Sa'diyah, E. H., & Hidayati, F. (2020). Meningkatkan kemandirian santri melalui pendampingan konseling sebaya (peer counseling). *Psikoislamika*, *17*(1), 36–43.

Saputri, I. N. F., Qudsiyyah, H., Mudafi, M. A., Huda, M. N., Dzakwan, M. R., Putri, S. A. S., Hasanah, S. M., Shobiroh, T. N., Lailiyah, A., & Aisah, S. (2026). Pendampingan Psikososial Santri Berbasis Nilai Kepesantrenan: Studi Implementasi Program Psikoedukasi & Konseling di Pondok Pesantren Tebuireng. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, *5*(1), 47–56.

Silain, D. T., Harahap, F., Mursy, A. A., & Malisa, M. (2024). The influence of self-efficacy and social support on adolescent self-adjustment in islamic boarding schools. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, *5*(10), 1204–1213.

Sutoyo, A. (2017). *BEBERAPA PEMIKIRAN MENUJU LABORATORIUM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI*. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/38574/

Torrelles-Nadal, C., & Chang, Y.-C. (2025). The impact of psychological well-being on university students. Dalam *Frontiers in Psychology* (Vol. 16, hlm. 1684619). Frontiers Media SA. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1684619/full

Zahro, I. F. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri santri di pondok pesantren. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*. https://www.academia.edu/download/88317889/176.pdf

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Dr. Muslikah, S.Pd., M.Pd. adalah Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling sekaligus Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Konselor (PPK) Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang (UNNES). Pengalaman penulis secara konsisten telah menghasilkan berbagai karya ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional. Rekam jejak penelitian dan publikasinya dapat dilihat dan disitasi pada Google Scholar dan ResearchGate. Selain melaksanakan tugas tridharma perguruan tinggi sebagai dosen, penulis saat ini juga menjadi anggota pada Pusat Kajian Kesehatan Mental dan Intervensi Perilaku (*Center for Mental Health Studies and Behavioral Interventions*) UNNES. Penulis dapat dihubungi untuk keperluan korespondensi melalui email di alamat surel: muslikah@mail.unnes.ac.id/ 0856-4033-8631



Elan Surya Prabaswara, S.Pd., Kons., Gr. adalah mahasiswa Magister Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang (UNNES). Dalam ranah keprofesian, penulis memiliki rekam jejak sebagai pendidik sekaligus Koordinator Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Perindustrian Yogyakarta pada periode 2023 hingga awal 2026. Di samping menempuh studi pascasarjana, penulis aktif mengaplikasikan keilmuannya sebagai praktisi dengan mendirikan biro layanan konseling daring Prabaswara Konseling, serta tergabung sebagai *associate counselor* pada platform Inginpulih.id. Di lingkungan akademik, penulis berkontribusi sebagai asisten dosen pada Jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES serta menjalankan tugas sebagai staf mahasiswa (*student employee*) pada Program Studi Pendidikan Profesi Konselor (PPK) UNNES. Penulis dapat dihubungi untuk keperluan korespondensi melalui alamat surel: elansuryap12@students.unnes.ac.id



Nurul Hanifah Puteri, S.Pd., M.Pd adalah mahasiswa Pendidikan Profesi Konselor di Universitas Negeri Semarang (UNNES). Penulis juga berperan sebagai pemakalah dalam seminar nasional dan internasional, dan terlibat aktif dalam kegiatan penelitian, pengabdian Masyarakat, dan Penguat Sekolah Puisi. Dalam hal kontribusi ilmiah, penulis telah menulis beberapa artikel bersama dosen-dosen di jurnal nasional terakreditasi Sinta, serta menghasilkan karya intelektual berupa Hak Kekayaan Intelektual (HKI) berbentuk video edukatif dan *E-book*. Penulis dapat dihubungi untuk keperluan korespondensi melalui alamat surel: nurulhanifahputeri@students.unnes.ac.id.



Fatahillah Syamil Ramadhan merupakan santri dan siswa SMPIT Ihsanul Fikri Magelang. Ia aktif dalam berbagai kegiatan organisasi, khususnya di lingkungan Dewan Kemakmuran Masjid (DKM). Selain menempuh pendidikan formal, Syamil memiliki ketertarikan dalam kegiatan keagamaan, organisasi, dan pengembangan diri. Ia dapat dihubungi melalui email syamilramadhan2012@gmail.com.