Journal of Education and Pedagogy
Volume 3, Nomor 2, Oktober 2026, page 125-131
ISSN: 3064-0385 (Online)
DOI: https://doi.org/10.62354/jep.v3i2.73

Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Santri Remaja Putri di Pondok Pesantren An-Nur 1 Malang

The Influence of Religiosity and Emotion Regulation on Psychological Well-Being among Adolescent Female Students at An-Nur 1 Islamic Boarding School Malang

Najwa Fatin Rohma[1,*)] & Titin Kholisna[2)]

[1,2)] Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Raden Rahmat Malang
[*)] Corresponding author: nrohmafatin@gmail.com

Received: 12/08/2026; Revised: 20/10/2026; Accepted: 30/10/2026; Available Online: 31/10/2026; Published: 31/10/2026

Abstrak

Santri remaja putri menghadapi tekanan psikologis ganda: tuntutan perkembangan usia remaja sekaligus adaptasi terhadap kehidupan asrama yang serba teratur dan minim privasi. Kondisi tersebut mendorong pertanyaan mengenai sumber daya psikologis apa yang membantu mereka tetap sejahtera secara psikologis. Studi ini menguji peran religiusitas dan kemampuan regulasi emosi terhadap psychological well-being pada santri remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang, Malang. Desain kuantitatif kausal-asosiatif diterapkan dengan melibatkan 188 santri putri yang dipilih secara acak sederhana (simple random sampling) dari populasi 355 santri berdasarkan perhitungan Slovin. Ketiga variabel diukur melalui skala Likert yang telah lolos uji validitas (Pearson Product Moment) dan uji reliabilitas (Cronbach's Alpha), kemudian dianalisis dengan regresi linier berganda. Temuan menunjukkan religiusitas (t = 7,056; p = 0,000) dan regulasi emosi (t = 5,803; p = 0,000) sama-sama menjadi prediktor positif psychological well-being secara parsial, dan keduanya bersama-sama menyumbang 77,8% variasi psychological well-being (F = 325,000; p = 0,000). Sumbangan efektif religiusitas (42,97%) sedikit melampaui regulasi emosi (34,87%). Hasil ini mengindikasikan bahwa penguatan nilai keagamaan dan keterampilan mengelola emosi perlu menjadi bagian integral dari pembinaan santri di pesantren.

Kata Kunci: religiusitas, regulasi emosi, psychological well-being, santri, remaja putri

Abstract

Female adolescent santri (Islamic boarding school students) face a dual psychological burden: the developmental demands of adolescence and adaptation to a highly regulated, low-privacy dormitory life. This raises the question of which psychological resources help them remain psychologically well. This study examined the role of religiosity and emotion regulation ability in predicting psychological well-being among female adolescent santri at Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang, Malang. A causal-associative quantitative design was applied, involving 188 female santri selected through simple random sampling from a population of 355, based on the Slovin formula. All three variables were measured using Likert scales that had passed validity testing (Pearson Product Moment) and reliability testing (Cronbach's Alpha), and were analyzed using multiple linear regression. Findings show that religiosity (t = 7.056; p = 0.000) and emotion regulation (t = 5.803; p = 0.000) were each significant partial predictors of psychological well-being, and together accounted for 77.8% of its variance (F = 325.000; p = 0.000). The effective contribution of religiosity (42.97%) slightly exceeded that of emotion regulation (34.87%). These results suggest that strengthening religious values and emotion-management skills should be an integral part of santri development programs in Islamic boarding schools.

Keywords: *religiosity, emotion regulation, psychological well-being, santri, female adolescents*

Copyright © 2026 by Authors, Published by CV Rena Cipta Mandiri. This is an open access article under the CC BY-SA License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Remaja yang tinggal dan belajar di pondok pesantren menjalani proses tumbuh kembang yang berbeda dari remaja pada umumnya. Selain menghadapi tugas perkembangan khas usia remaja, seperti pencarian identitas dan penyesuaian sosial (Santrock, 2019), mereka juga dituntut beradaptasi dengan sistem asrama yang ketat, jadwal kegiatan yang padat, serta keterbatasan ruang privasi dan waktu bertemu keluarga. Beban ganda ini membuat santri, khususnya santri putri, rentan mengalami tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat menekan kesejahteraan psikologis atau psychological well-being mereka.

Psychological well-being merujuk pada kondisi individu yang bisa menerima diri apa adanya, membangun relasi positif dengan sesama manusia, bersikap mandiri, menguasai lingkungan, memiliki arah hidup yang jelas, dan terus tumbuh secara pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Riset pada populasi santri di berbagai pesantren memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis mereka sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti keyakinan keagamaan dan resiliensi (Rohayati et al., 2022; Suryatiningsih et al., 2024). Namun demikian, dua faktor tersebut jarang diuji secara serentak, padahal keduanya diduga saling melengkapi dalam membentuk kesejahteraan psikologis santri.

Faktor pertama yang diduga berperan adalah religiusitas, yakni sejauh mana nilai-nilai agama dihayati dan diamalkan seseorang dalam berbagai dimensi kehidupan, mulai dari keyakinan, ibadah, pengetahuan agama, pengalaman spiritual, hingga konsekuensi moral sehari-hari (Dister, 1998; Huber & Huber, 2012). Di lingkungan pesantren yang sarat nilai keagamaan, religiusitas berpotensi menjadi kerangka makna yang membantu santri memandang kesulitan hidup secara lebih positif. Temuan Junaidin (2023) pada santri di Sumbawa maupun Suryatiningsih dkk. (2024) pada santri di Sidoarjo sama-sama melaporkan bahwa religiusitas saling berhubungan positif dengan psychological well-being, meski besar kontribusinya bervariasi antar populasi penelitian.

Faktor kedua adalah regulasi emosi, yaitu kapasitas individu memantau, menilai, dan mengubah reaksi emosionalnya agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 1998). Kajian mutakhir menegaskan bahwa keterampilan regulasi emosi berkontribusi luas terhadap kesehatan mental, mulai dari penurunan simtom depresi hingga peningkatan kepuasan hidup (Richard-Sephton et al., 2023). Pada konteks religius, regulasi emosi bahkan terbukti berinteraksi dengan strategi coping spiritual dalam memprediksi kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup individu (Graça & Brandão, 2024). Bagi santri yang harus mengelola kerinduan pada keluarga, tekanan akademik, dan relasi dengan sesama santri dalam ruang yang terbatas, kemampuan ini menjadi keterampilan bertahan hidup yang esensial (Mariyati et al., 2023; Santi et al., 2022).

Kebaruan penelitian ini yaitu pada pengujian religiusitas dan regulasi emosi secara simultan bukan terpisah seperti pada sebagian besar studi terdahulu-khusus pada santri remaja putri, kelompok yang secara psikologis maupun sosial memiliki kerentanan spesifik namun masih jarang menjadi fokus riset dibandingkan santri secara umum atau mahasiswa. Studi ini juga dilakukan pada konteks pesantren yang belum banyak diteliti, yaitu Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang, sehingga diharapkan memperkaya bukti empiris pada setting yang beragam. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah religiusitas dan regulasi emosi berpengaruh terhadap psychological well-being pada santri remaja putri, baik secara parsial maupun simultan? Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh religiusitas terhadap psychological well-being, pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being, serta pengaruh keduanya secara bersama-sama, dengan harapan hasilnya dapat menjadi rujukan bagi pengelola pesantren dalam merancang program pembinaan santri yang lebih holistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model desain asosiatif kausal untuk menguji pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat (Sugiyono, 2019). Variabel bebas yang diuji adalah religiusitas (X1) dan regulasi emosi (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah psychological well-being (Y). Lokasi penelitian adalah Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang, Kabupaten Malang, dengan subjek santri putri Asrama Azzubaidah.

Populasi penelitian berjumlah 355 santri putri. Melalui perhitungan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, diperoleh ukuran sampel minimal sebanyak 188 responden, yang selanjutnya dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling agar setiap populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Kriteria responden meliputi santri putri aktif berusia 12-18 tahun, berjenjang pendidikan SMP hingga SMA/sederajat, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan sukarela.

Data dikumpulkan melalui kuesioner sebagai instrumen awal, dilengkapi observasi dan wawancara singkat sebagai data pendukung. Skala religiusitas dan psychological well-being menggunakan format Likert lima poin (Sangat Tidak Sesuai-Sangat Sesuai), sedangkan skala regulasi emosi menggunakan format frekuensi lima poin (Tidak Pernah-Selalu). Penyusunan aitem religiusitas mengacu pada dimensi Glock dan Stark sebagaimana diuraikan Ancok dan Suroso (2011) serta Dister (1998); aitem regulasi emosi mengacu pada model proses Gross (1998); dan aitem psychological well-being mengacu pada enam dimensi Ryff dan Keyes (1995).

Validitas aitem diuji dengan korelasi Pearson Product Moment (r tabel = 0,1431 pada df=186, taraf signifikansi 5%), sedangkan reliabilitas diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha (ambang reliabel > 0,60). Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik meliputi normalitas (Normal P-Plot dan Kolmogorov-Smirnov), multikolinearitas (Tolerance dan VIF), serta heteroskedastisitas (uji Glejser). Pengujian hipotesis menggunakan regresi linier berganda melalui uji t (parsial), uji F (simultan), dan koefisien determinasi (R^2), diolah dengan IBM SPSS Statistics versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 188 santri putri berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan rentang usia 14-20 tahun dan mayoritas (65,4%) berusia 16-18 tahun. Berdasarkan jenjang pendidikan, 69,1% responden duduk di bangku SMA, 17,0% di SMP, dan 13,8% menempuh pendidikan tinggi sambil mondok. Sebagian besar responden (71,8%) telah tinggal di pesantren selama 1 sampai 3 tahun dan 89,9% berasal dari wilayah Malang Raya.

Uji validitas terhadap 35 aitem pada masing-masing instrumen menyisakan 21 aitem valid untuk Religiusitas, 22 aitem untuk Regulasi Emosi, dan 16 aitem untuk Psychological Well-Being; aitem yang tidak valid digugurkan sebelum tahap analisis. Hasil uji reliabilitas atas aitem-aitem valid tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Aitem Valid	Cronbach's Alpha	Kategori
Religiusitas (X1)	21	0,799	Cukup Reliabel
Regulasi Emosi (X2)	22	0,882	Reliabel
Psychological Well-Being (Y)	16	0,832	Reliabel

(Sumber: Data primer diolah, 2026)

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Maks	Mean	SD
Religiusitas (X1)	188	49,00	81,00	69,74	8,70
Regulasi Emosi (X2)	188	52,00	98,00	78,15	11,57
Psychological Well-Being (Y)	188	36,00	70,00	56,03	8,34

(Sumber: Data primer diolah, 2026)

Standar deviasi ketiga variabel relatif kecil dibandingkan nilai rata-ratanya, menandakan sebaran skor antarresponden cukup homogen. Berdasarkan kategorisasi mean dan standar deviasi empirik (Azwar, 2017), mayoritas responden tergolong kategori sedang pada ketiga variabel: Religiusitas (63,8%), Regulasi Emosi (72,3%), dan Psychological Well-Being (64,9%).

Pengujian asumsi klasik menunjukkan model regresi layak digunakan. Sebaran titik pada grafik Normal P-Plot mengikuti garis diagonal; uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan signifikansi 0,048, angka yang wajar mendekati ambang batas mengingat sensitivitas uji ini pada sampel besar (N=188), sehingga bersama pola sebaran visual yang mendekati normal, residual model dapat diterima. Nilai Tolerance 0,238 dan VIF 4,195 menunjukkan tidak ada multikolinearitas berarti antarvariabel bebas (Tolerance > 0,10; VIF < 10). Uji Glejser menghasilkan signifikansi 0,497 (Religiusitas) dan 0,791 (Regulasi Emosi), keduanya di atas 0,05, sehingga model bebas dari heteroskedastisitas.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Parsial (Uji t)

Variabel	B	Std. Error	t hitung	Sig.
Konstanta	-0,573	2,336	-0,245	0,806
Religiusitas (X1)	0,480	0,068	7,056	0,000
Regulasi Emosi (X2)	0,296	0,051	5,803	0,000

(Sumber: Data primer diolah, 2026)

Dengan t tabel sebesar 1,973 (df=185, α=5%), Religiusitas (t=7,056>1,973; p=0,000) dan Regulasi Emosi (t=5,803>1,973; p=0,000) terbukti masing-masing berpengaruh positif dan signifikan terhadap Psychological Well-Being. Dengan demikian, kedua hipotesis parsial penelitian ini diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Simultan (Uji F) dan Koefisien Determinasi

Model	F hitung	Sig.	R	R Square
Regresi	325,000	0,000	0,882	0,778

(Sumber: Data primer diolah, 2026)

F hitung 325,000 melampaui F tabel 3,045 (df1=2, df2=185) dengan signifikansi 0,000, membuktikan Religiusitas dan Regulasi Emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Psychological Well-Being. Nilai R Square 0,778 berarti kedua variabel bebas menjelaskan 77,8% variasi Psychological Well-Being, sedangkan 22,2% sisanya dijelaskan faktor lain di luar model. Perhitungan sumbangan efektif menunjukkan Religiusitas menyumbang 42,97% dan Regulasi Emosi 34,87% terhadap total pengaruh tersebut.

Temuan bahwa religiusitas berpengaruh signifikan terhadap psychological well-being memperkuat gagasan bahwa penghayatan keagamaan menyediakan kerangka makna yang membantu individu memaknai pengalaman sulit secara konstruktif (Dister, 1998; Huber & Huber, 2012). Bagi santri yang harus berjarak dari keluarga dan menjalani rutinitas ketat, keyakinan bahwa hidup di pesantren bernilai ibadah tampak berfungsi sebagai penyangga psikologis. Pola ini konsisten dengan temuan Junaidin (2023) dan Suryatiningsih dkk. (2024), meski besaran kontribusi pada penelitian ini relatif lebih tinggi, kemungkinan karena karakteristik budaya kepesantrenan dan intensitas kegiatan keagamaan yang khas di lokasi penelitian ini.

Pengaruh regulasi emosi yang juga signifikan sejalan dengan pandangan Gross (1998) bahwa kapasitas menilai ulang dan mengelola respons emosional membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah tekanan. Temuan ini diperkuat kajian sistematik Richard-Sephton dkk. (2023) yang mengonfirmasi kontribusi regulasi emosi terhadap berbagai luaran kesehatan mental, serta riset Mariyati dkk. (2023) dan Santi dkk. (2022) yang secara khusus menemukan pola serupa pada populasi santri. Santri dengan regulasi emosi baik, misalnya mampu mengalihkan rasa rindu keluarga menjadi motivasi belajar atau ibadah, tampak lebih mampu menjaga kestabilan psikologisnya.

Efek simultan kedua variabel yang mencapai 77,8% menegaskan bahwa religiusitas dan regulasi emosi bukan sekadar berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling melengkapi sebagai sumber daya psikologis. Temuan ini memperluas model Ryff dan Keyes (1995) dengan menunjukkan bahwa pada konteks pesantren, dimensi spiritual dan kapasitas regulasi diri bergerak beriringan membentuk psychological well-being, sejalan dengan temuan Graça dan Brandão (2024) bahwa strategi coping religius dan regulasi emosi saling berinteraksi memprediksi kesejahteraan psikologis. Dibandingkan penelitian-penelitian terdahulu yang umumnya menguji religiusitas atau regulasi emosi secara terpisah, kekuatan penelitian ini terletak pada pengujian simultan yang menghasilkan gambaran kontribusi relatif antarvariabel secara lebih presisi. Namun demikian, penelitian ini juga memiliki kekurangan karena bersifat cross-sectional dan mengandalkan data self-report, sehingga rentan terhadap bias social desirability serta tidak dapat menggambarkan dinamika perubahan variabel dari waktu ke waktu.

Secara praktis, temuan ini berimplikasi pada perlunya pesantren merancang program pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada penguatan ibadah dan pengetahuan agama, tetapi juga secara eksplisit melatih keterampilan regulasi emosi santri, misalnya melalui bimbingan konseling rutin, pelatihan mindfulness berbasis nilai Islam, atau kelompok dukungan sebaya. Dampak jangka panjang dari intervensi semacam ini diharapkan dapat menekan risiko masalah psikologis pada santri sekaligus mengoptimalkan potensi tumbuh kembang mereka selama menempuh pendidikan di pesantren.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa religiusitas dan regulasi emosi masing-masing berpengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being pada santri remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang (religiusitas: t=7,056, p=0,000; regulasi emosi: t=5,803, p=0,000). Secara simultan, kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan dan menjelaskan 77,8% variasi psychological well-being (F=325,000; p=0,000), dengan religiusitas memberikan sumbangan efektif terbesar (42,97%) dibandingkan regulasi emosi (34,87%). Temuan ini menjawab tujuan penelitian sekaligus menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis santri remaja putri paling optimal terbentuk ketika penghayatan keagamaan dan keterampilan regulasi emosi berkembang secara bersamaan. Bagi pengelola pesantren, hasil ini

menjadi dasar untuk merancang program pembinaan yang memadukan penguatan spiritual dengan pelatihan keterampilan psikologis, sementara bagi peneliti selanjutnya disarankan memperluas lokasi penelitian agar populasinya banyak dan sampel lebih bisa mengeneralisasij serta mempertimbangkan desain longitudinal untuk menangkap dinamika perubahan psychological well-being santri dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dister, N. S. (1998). *Pengalaman beragama dan motivasi beragama*. Yogyakarta: Kanisius.

Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-being, and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(2), 221-236. https://doi.org/10.1177/00916471231223920

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710-724. https://doi.org/10.3390/rel3030710

Junaidin. (2023). Hubungan religiusitas dengan psychological well-being pada santri di Pondok Pesantren Al-Mutmainnah Desa Leseng Kabupaten Sumbawa. Jurnal Ilmiah Universitas Teknologi Sumbawa.

Mariyati, L. I., Partontari, R. A., & Kusuma, M. K. I. (2023). Peranan regulasi emosi terhadap subjective well being pada santri di Sidoarjo. *JICOP: Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(2).

Richard-Sephton, N., Ougrin, D., Rea, L., Marchant, N., Farrington, S., & Chan, S. W. Y. (2023). Emotion regulation in mental health: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 103, 102297. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102297

Rohayati, N., Anwar, A. S., & Hajijah, N. (2022). Stres akademik, religiusitas dan psychological well-being pada remaja di Pesantren Raudhatul Irfan. *Psychophedia: 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), 1069-1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Santi, D. E., Arifiana, I. Y., et al. (2022). Religiusitas, regulasi emosi dan resiliensi santri selama pandemi COVID-19 dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(1), 1-10.

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryatiningsih, Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, religiusitas dan psychological well-being pada santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 903-916. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5226