



Pengalaman Santriwati Kelas 11 sebagai Peer Mentoring dan Dampaknya Terhadap Psychological Well-Being Santriwati di Pondok Pesantren Al-Amanah Junwangi

Aisyah Maulani Niken Cahyanti¹, Muhammad Farid Ilhamuddin²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author : ✉ aisyah.22011@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peran santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Al-Amanah Junwangi yang tidak hanya menjalankan tugas organisasi, tetapi juga berperan sebagai pendamping bagi santriwati junior melalui praktik peer mentoring. Peran tersebut menghadirkan berbagai dinamika psikologis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis (psychological well-being) santriwati. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengalaman santriwati kelas XI sebagai peer mentor serta kontribusinya terhadap psychological well-being di lingkungan pesantren. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri atas lima santriwati kelas XI yang berperan sebagai pengurus organisasi santriwati. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman sebagai peer mentor memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati. Melalui proses membimbing junior, santriwati mengalami peningkatan kepercayaan diri, tanggung jawab, kemampuan mengelola emosi, serta keterampilan membangun hubungan interpersonal yang positif. Pengalaman tersebut juga mendukung perkembangan enam dimensi psychological well-being, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Selain itu, peran sebagai peer mentor turut mendukung pemenuhan kebutuhan psikologis dasar berupa autonomy, competence, dan relatedness. Penelitian ini menyimpulkan bahwa peer mentoring merupakan sarana pembelajaran sosial yang mendukung perkembangan diri dan kesejahteraan psikologis santriwati. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya penguatan program peer mentoring sebagai bagian dari pembinaan dan pengembangan karakter santriwati di lingkungan pesantren.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
22 April 2026
Revised
25 May 2026
Accepted
15 June 2026

Key Word

Peer Mentoring, Psychological Well-Being, Boarding School.

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jetl>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang berperan penting dalam membentuk kepribadian santriwati agar berkarakter religius dan

berakhlak mulia. Selain menyampaikan ilmu keagamaan, pesantren juga menanamkan nilai moral, spiritual, dan sosial secara terpadu melalui kehidupan berasrama yang menuntut penerapan nilai keislaman sehari-hari. Proses pendidikan yang berlangsung sepanjang hari menjadikan pesantren sebagai ruang pembentukan karakter yang berkelanjutan melalui interaksi antara santriwati, pengasuh, dan lingkungan (Wahyuni & Suparto, 2025). Hal ini diperkuat oleh data Kementerian Agama Republik Indonesia yang mencatat sekitar 42.391 pesantren tersebar di 34 provinsi hingga September 2025 (Kemenag, 2025).

Dalam kehidupan pesantren, hubungan sosial tidak hanya terjadi antara santri dan pengasuh, tetapi juga antar santri dengan tingkat pengalaman berbeda. Santri senior yang lebih lama tinggal biasanya memiliki pemahaman lebih baik terkait aturan dan budaya, sehingga berperan sebagai pembimbing bagi santri junior. Peran ini menjadikan mereka sebagai perpanjangan tangan pengasuh dalam membimbing, mengarahkan, dan membantu adaptasi santri baru (Kholilurrohman et al., 2025). Selain itu, santri senior juga terlibat dalam berbagai kegiatan pembinaan, seperti pengaturan kegiatan harian, pendampingan asrama, serta pengawasan kedisiplinan (Sukari et al., 2023).

Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan beberapa santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Al-Amanah Junwangi. Hasilnya menunjukkan bahwa dalam menjalankan peran sebagai pengurus dan *peer mentor*, santriwati mengalami rasa tidak siap, kebingungan dalam membimbing, serta tekanan saat menghadapi junior yang beragam. Namun, seiring berjalannya waktu, pengalaman tersebut dimaknai sebagai proses pembelajaran yang membantu meningkatkan tanggung jawab, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan menjalin hubungan interpersonal di lingkungan pesantren.

Kondisi *psychological well-being* santriwati di lingkungan pesantren tidak terlepas dari berbagai tantangan, baik secara akademik, sosial, maupun personal yang muncul dari sistem kehidupan berasrama yang intens dan penuh aturan. Santri sebagai remaja juga berada pada fase pencarian identitas yang rentan terhadap perubahan emosi, tekanan sosial, serta tuntutan adaptasi terhadap lingkungan baru. Khusumadewi dan Pramesti (2023) menjelaskan bahwa santri di pondok pesantren sering menghadapi kesulitan adaptasi, tekanan akademik, serta tantangan dalam interaksi sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, interaksi sosial yang tinggi dalam kehidupan berasrama juga berpotensi menimbulkan konflik antar teman sebaya serta kesulitan dalam mengelola emosi (Khusumadewi & Pramesti, 2023).

Peran pembimbing yang dilakukan oleh santri senior dalam berbagai penelitian dipahami sebagai bentuk mentoring sebaya atau *peer mentoring*. Konsep ini merujuk pada proses pendampingan oleh individu yang memiliki pengalaman lebih tinggi terhadap individu lain dalam lingkungan sosial yang relatif setara (Afiah & Salsabila, 2023). Menurut Kram dan Salsabila (1983), *peer mentoring* merupakan hubungan pendampingan antar individu sebaya yang saling memberikan dukungan, berbagi pengalaman, serta membantu perkembangan pribadi dan sosial. Berbeda dengan mentoring tradisional yang memiliki perbedaan usia dan posisi yang cukup jauh, *peer mentoring* berlangsung lebih setara sehingga memungkinkan adanya pertukaran pengalaman secara dua arah (*mutuality*). Hubungan timbal balik ini membuat kedua pihak dapat saling belajar, berbagi pengalaman, serta memberikan dukungan emosional dan perkembangan diri (Kram, 1983).

Psychological well-being merupakan konsep penting dalam memahami kesejahteraan mental santriwati dalam pelaksanaan *peer mentoring* di pesantren. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi juga kemampuan individu menjalani hidup secara bermakna, menerima diri, serta membangun hubungan positif. Dalam praktik *peer mentoring*, santriwati sebagai mentor maupun mentee dituntut mampu beradaptasi dengan tanggung jawab dan dinamika sosial, sehingga tingkat *psychological well-being* memengaruhi optimalisasi peran mereka. Sebaliknya, relasi mentoring yang tidak sehat berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis dan menghambat perkembangan diri (Tasnim & Satwika, 2021).

Menurut Ryff (2013), *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Dimensi ini relevan dalam *peer mentoring* karena santriwati tidak hanya membimbing, tetapi juga berkembang melalui pengalaman tersebut. *Peer mentoring* yang suportif dapat memperkuat hubungan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong pertumbuhan pribadi, namun jika tidak seimbang dapat mengganggu dimensi hubungan positif dan penerimaan diri. Dalam konteks pesantren, keenam dimensi tersebut semakin penting karena santriwati hidup dalam lingkungan berasrama dengan aturan dan interaksi yang intens. Relasi antara mentor dan mentee dapat menjadi sumber dukungan sosial yang memperkuat hubungan positif, penguasaan lingkungan, serta pertumbuhan diri. Namun, jika relasi tersebut menimbulkan tekanan, maka dapat mengganggu keseimbangan *psychological well-being* santriwati secara keseluruhan (Ryff, 2013).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *peer mentoring* berperan signifikan dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan psikologis

siswa. Penelitian Huong-Giang Le, Sarin Sok, dan Kimkong Heng (2024) berjudul “*The Benefits of Peer mentoring in Higher Education: Findings from a Systematic Review*” menemukan bahwa *peer mentoring* berdampak pada peningkatan performa akademik, retensi, kesejahteraan psikologis, serta integrasi sosial. Selain itu, *peer mentoring* juga meningkatkan kepercayaan diri, resiliensi, dan *sense of belonging*, serta memungkinkan pembelajaran yang lebih personal. Namun, penelitian ini masih berfokus pada pendidikan tinggi dan belum mengkaji konteks pesantren.

Penelitian Elizabeth Lapon dan Leslie Buddington (2023) berjudul “*The Impact of Peer mentoring in First-Year Education Students*” menunjukkan bahwa *peer mentoring* membantu adaptasi akademik dan sosial, meningkatkan *sense of belonging*, serta retensi mahasiswa. Peran sebagai mentor juga memberikan manfaat berupa peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan kepemimpinan. Temuan ini menegaskan bahwa *peer mentoring* bermanfaat bagi mentee dan mentor, namun belum mengkaji dinamika psikologis mentor dalam konteks pendidikan berasrama seperti pesantren.

Berdasarkan kajian tersebut, *peer mentoring* dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika sosial di pesantren yang membentuk hubungan pendampingan antar santriwati. Relasi ini tidak selalu bersifat formal, tetapi merupakan proses pembinaan, dukungan, dan pengembangan diri melalui interaksi sebaya. Dalam praktiknya, *peer mentoring* berperan dalam penanaman nilai, peningkatan kemampuan sosial, serta pembentukan karakter. Namun, jika tidak dijalankan secara seimbang, relasi ini juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis bagi mentor maupun mentee. Penelitian sebelumnya umumnya menyoroti manfaat akademik dan sosial, sementara pengalaman psikologis mentor dalam konteks pesantren masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengungkap pengalaman praktik *peer mentoring* di pondok pesantren sebagai bentuk pembinaan oleh santriwati kelas XI, serta memahami kontribusinya terhadap *psychological well-being*. Penelitian ini secara khusus menggali pengalaman subjektif santriwati sebagai mentor dalam membimbing, mengarahkan, dan memberi dukungan, serta mengkaji keterkaitannya dengan *psychological well-being* dalam kehidupan pesantren sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman dan makna yang dirasakan santriwati kelas XI sebagai pengurus sekaligus pendamping bagi santriwati junior serta keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Pengumpulan data

dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi lapangan untuk memperoleh gambaran pengalaman partisipan secara lebih menyeluruh (Creswell & Creswell, 2018).

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Amanah Junwangi dengan subjek penelitian sebanyak 5 santriwati kelas XI yang berperan sebagai pengurus organisasi santriwati (OSMA) dan terlibat dalam pendampingan santriwati kelas X hingga tingkat SMP. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali pengalaman partisipan secara mendalam sesuai fokus penelitian. Pedoman wawancara disusun berdasarkan aspek peer mentoring dari Kathy E. Kram dan aspek psychological well-being dari Ryff.

Table 1.
Identitas Narasumber

No	Inisial	Usia	Kelas	Divisi
1	D	16	XI	Bahasa
2	L	16	XI	OSIM
3	I	16	XI	OSIM
4	E	16	XI	Ketua OSMA
5	A	16	XI	Keamanan

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari beberapa partisipan yang memiliki peran berbeda untuk melihat kesesuaian dan konsistensi data (Sugiyono, 2013). Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan membaca seluruh hasil wawancara, mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penting, mengelompokkan makna ke dalam tema-tema yang relevan, hingga menyusun gambaran pengalaman santriwati secara utuh. Analisis fenomenologi digunakan untuk menemukan esensi pengalaman partisipan terhadap fenomena yang diteliti melalui pemaknaan pengalaman yang mereka ungkapkan (Creswell & Creswell, 2018). Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak tahap pengumpulan data, pengelompokan tema, hingga penarikan kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Peran Santriwati sebagai *Peer mentoring* (*Career Function*)

Pengalaman santriwati dalam memberikan arahan kepada junior menunjukkan adanya proses adaptasi peran. Pada tahap awal, mereka mengalami rasa tidak percaya diri, kebingungan dalam berkomunikasi, serta tantangan menghadapi karakter junior yang beragam. Hal tersebut terlihat pada

santriwati D yang mengungkapkan bahwa ia sempat merasa belum siap menjalankan peran sebagai pembimbing.

“Waktu saya pertama kali memberikan arahan kepada adik-adik sih, sejujurnya masih kurang siap ya kak... tapi adik-adik yang aku temui kebanyakan manut juga kak syukurnya... seiring berjalannya waktu, sekarang divisi bahasa lebih terbuka, jadi kami lebih sering ngobrol dengan adik-adik.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa santriwati mengalami penyesuaian dalam menjalankan peran sebagai pembimbing. Seiring berjalannya waktu, mereka mulai menemukan pendekatan yang lebih efektif melalui interaksi yang lebih terbuka dengan junior.

Peran santriwati kelas XI dalam membantu adaptasi junior terlihat melalui pemberian pemahaman mengenai aturan, kebiasaan, dan nilai pesantren. Santriwati L menjelaskan bahwa proses ini dilakukan sejak awal kedatangan santri baru agar mereka lebih mudah menyesuaikan diri.

“Kita biasanya ngajakin mereka yang baru dateng buat ngobrol bareng... kita ceritain kebiasaan di pondok ini seperti apa, biar mereka nggak kaget soal beberapa peraturan yang mungkin emang baru mereka temuin disini.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa peran peer mentor tidak hanya memberi arahan, tetapi juga mendampingi proses adaptasi melalui interaksi yang membantu junior merasa lebih nyaman dan terhubung dengan lingkungan pesantren.

Fungsi Psikososial dalam *Peer mentoring* (Psychosocial Function)

Pengalaman santriwati dalam memberikan dukungan emosional kepada junior menunjukkan bahwa peran sebagai peer mentor tidak hanya sebatas memberikan arahan, tetapi juga menjadi tempat berbagi bagi junior yang menghadapi kesulitan di lingkungan pesantren. Dukungan tersebut diberikan melalui mendengarkan dan memberikan saran. Santriwati I mengatakan:

“Kalau respon aku terkesan santai aja ya kak, jadi lebih ke ngajakin mereka ngobrol dulu sebelum sampai ke inti cerita... nanti kalau mereka udah mulai nyaman, aku ajak buka cerita pelan-pelan.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang santai membantu junior merasa nyaman dan lebih terbuka dalam menyampaikan masalah, sehingga hubungan mentoring menjadi ruang berbagi yang mendukung kesejahteraan emosional..

Hubungan antara senior dan junior di lingkungan pesantren menunjukkan adanya keseimbangan antara kedekatan dan tanggung jawab. Meskipun tidak

selalu dekat secara personal, santriwati tetap berupaya membangun hubungan yang positif dengan junior. Santriwati A mengatakan,

“Karena aku dari divisi keamanan sih, belum bisa terlalu leluasa buat akrab sama adik-adik ya kak... lebih ke tanggung jawab aja buat bantu mereka kalau semisal ada yang ingin mereka sampaikan.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hubungan peer mentoring tidak selalu ditandai oleh kedekatan emosional, tetapi tetap berfungsi sebagai sarana dukungan dan pembinaan melalui pelaksanaan tanggung jawab sebagai senior.

Dampak Terhadap Psychological Well-Being

Pengalaman santriwati sebagai peer mentor menunjukkan adanya perkembangan penerimaan diri selama menjalankan peran di lingkungan pesantren. Pada awalnya, beberapa santriwati merasa kurang sesuai dengan posisi atau tanggung jawab yang diberikan, namun seiring berjalannya waktu mereka mulai mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan peran tersebut. Santriwati A mengungkapkan,

“Kalau ini sih, awalnya aku ngerasa kalau divisi ini belum sesuai dengan diriku... cuman seiring berjalannya waktu ya udah mulai belajar, jadi bisa menerima juga. Dan banyak hal yang bisa aku tangkap setelah itu, banyak positifnya.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri berkembang melalui pengalaman dan proses penyesuaian terhadap tuntutan peran yang dijalankan di lingkungan pesantren.

Interaksi dalam peer mentoring menunjukkan adanya perkembangan kemampuan santriwati dalam membangun hubungan positif dengan orang lain, khususnya junior yang dibimbing. Hubungan tersebut tidak hanya bersifat formal, tetapi juga melibatkan empati dan kepedulian terhadap kondisi junior. Hal ini terlihat pada santriwati I yang mengatakan, “

Aku biasanya ngobrol santai sama mereka... kadang aku selipin guyonan dikit biar nggak terlalu tegang antara aku sama adek ini.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang hangat dan santai membantu membangun kedekatan dengan junior. Pengalaman ini juga menjadi ruang pembelajaran bagi santriwati dalam mengembangkan hubungan sosial yang lebih positif.

Peran sebagai peer mentor juga mendorong berkembangnya kemandirian dalam diri santriwati, terutama dalam menentukan cara membimbing junior sesuai situasi yang dihadapi. Hal ini terlihat dari santriwati E yang mengatakan,

“Biasanya aku lihat dulu orangnya gimana... nanti aku sesuaikan cara aku ngasih arahan ke mereka.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa santriwati mampu mengambil keputusan secara mandiri dan menyesuaikan pendekatan berdasarkan karakter individu yang dibimbing. Kemampuan tersebut berkembang melalui pengalaman selama menjalankan peran sebagai mentor.

Pengalaman sebagai pengurus membuat santriwati lebih mampu memahami dan mengelola lingkungan pesantren, baik dalam hal aturan, interaksi sosial, maupun tanggung jawab organisasi. Hal ini terlihat dari pernyataan santriwati D,

“Awalnya memang agak susah ya kak... tapi setelah dijalani ternyata bisa, jadi sekarang lebih ngerti harus ngapain.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa santriwati mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dan menjalankan berbagai tanggung jawab secara lebih efektif. Kemampuan tersebut berkembang melalui pengalaman yang diperoleh selama menjalankan peran sebagai pengurus dan peer mentor.

Peran sebagai peer mentor memberikan makna dan tujuan dalam kehidupan santriwati di pesantren. Melalui peran tersebut, mereka merasa memiliki kontribusi dalam membantu perkembangan junior. Hal ini terlihat dari pernyataan santriwati E,

“Pengalaman ini bikin aku jadi punya tujuan ke depan... kayak ada arah gitu dari apa yang aku jalani sekarang.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman sebagai pengurus dan peer mentor memberikan arah serta makna dalam kehidupan santriwati. Tujuan hidup tersebut berkembang melalui keterlibatan dalam peran yang dijalankan dan pengalaman membantu orang lain.

Pengalaman sebagai peer mentor juga mendorong perkembangan diri santriwati, baik dalam aspek kemampuan, sikap, maupun cara berpikir. Hal ini terlihat dari pernyataan santriwati L

“Sekarang aku jadi lebih ngerti kalau semua pilihan itu ada konsekuensinya... jadi lebih mikir sebelum bertindak.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman sebagai mentor memberikan pembelajaran yang mendorong perubahan dalam cara berpikir dan bersikap. Melalui peran yang dijalankan, santriwati memperoleh pengalaman yang membantu perkembangan diri secara berkelanjutan.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santriwati kelas XI menjalankan peran sebagai *peer mentor* melalui pemberian arahan, pendampingan adaptasi, dukungan emosional, dan pembinaan hubungan positif dengan junior. Temuan ini sejalan dengan konsep *peer mentoring* Kram (1983) yang menekankan bahwa

mentoring merupakan proses berbagi pengalaman dan pembelajaran bagi kedua pihak. Penelitian Cho et al. (2025) juga menunjukkan bahwa *peer mentor* perlu beradaptasi dengan tuntutan peran dan hubungan interpersonal. Namun, berbeda dengan penelitian pada mahasiswa, proses adaptasi dalam penelitian ini berlangsung dalam konteks kehidupan pesantren yang memiliki aturan dan kedisiplinan yang lebih intens (Cho et al., 2025).

Temuan mengenai peran santriwati dalam membantu adaptasi junior juga mendukung penelitian Pather et al. (2023) yang menyatakan bahwa *peer mentoring* membantu individu beradaptasi melalui dukungan sosial dan pemberian informasi. Dalam penelitian ini, adaptasi tidak hanya berkaitan dengan lingkungan sosial, tetapi juga dengan budaya, aturan, dan nilai-nilai pesantren, sehingga menunjukkan fungsi pembinaan yang lebih luas dibandingkan penelitian sebelumnya (Pather et al., 2023).

Penelitian ini menemukan bahwa santriwati berperan sebagai sumber dukungan emosional bagi junior melalui komunikasi yang hangat dan pendekatan yang lebih personal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lapon dan Buddington (2023) yang menunjukkan bahwa *peer mentoring* dapat menjadi sarana dukungan psikologis dan emosional (Lapon & Buddington, 2023). Selain itu, hubungan antara senior dan junior tidak hanya dibangun melalui kedekatan emosional, tetapi juga melalui tanggung jawab sebagai pengurus, sehingga memperluas temuan Al-Kahfi et al. (2026) mengenai pentingnya fungsi pembinaan dalam *peer mentoring* (Al-Kahfi et al., 2026).

Berkaitan dengan *psychological well-being*, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman sebagai *peer mentor* berkontribusi terhadap berkembangnya penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Temuan tersebut mendukung teori *psychological well-being* dari Ryff (2013), namun penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai perkembangan keenam dimensi tersebut dalam konteks kehidupan pesantren (Ryff, 2013).

Perkembangan kemandirian dan kemampuan mengambil keputusan dalam penelitian ini selaras dengan penelitian Bussu dan Moran (2024) yang menyatakan bahwa *peer mentoring* dapat mendorong *autonomy* dan *empowerment* (Bussu & Moran, 2024). Selain itu, kemampuan santriwati dalam memahami dan mengelola tuntutan lingkungan pesantren mendukung temuan Le et al. (2024) mengenai peran *peer mentoring* dalam membantu individu menghadapi tuntutan lingkungan secara lebih efektif (Le et al., 2024). Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan tersebut berkembang melalui pengalaman kepemimpinan dan pembinaan junior dalam kehidupan pesantren sehari-hari.

Temuan mengenai tujuan hidup dan perkembangan diri juga mendukung penelitian Madel dan Zimmerman (2025) yang menjelaskan bahwa keterlibatan dalam peer mentoring dapat meningkatkan *sense of purpose* dan *personal growth*. Dalam penelitian ini, pengalaman membantu junior mendorong refleksi diri yang membuat santriwati lebih memahami peran, tanggung jawab, dan arah pengembangan dirinya (Madel & Zimmerman, 2025).

Secara keseluruhan, pengalaman santriwati kelas XI sebagai peer mentor menunjukkan bahwa pendampingan sebaya tidak hanya membentuk relasi sosial, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan Khoirudin et al. (2023) yang menyatakan bahwa kehidupan boarding school dapat menimbulkan tekanan sehingga membutuhkan dukungan sosial sebagai salah satu faktor penyesuaian diri (Khoirudin et al., 2023).

Dalam konteks ini, peer mentoring menjadi bentuk dukungan sosial yang membantu menjaga kesejahteraan psikologis santriwati. Melalui interaksi dengan junior, santriwati tidak hanya memberi arahan, tetapi juga membangun hubungan, bertukar pengalaman, dan memperoleh dukungan emosional. Temuan ini sejalan dengan Godwin dan Hamza (2025) yang menyatakan bahwa *peer mentoring* dapat meningkatkan mental well-being melalui dukungan sosial, peningkatan *self-efficacy*, dan berkurangnya perasaan terisolasi (Godwin & Hamza, 2025).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa santriwati kelas XI tidak hanya menjalankan peran sebagai *peer mentor*, tetapi turut mengembangkan kemampuan diri melalui pengalaman membimbing junior. Mereka belajar menyesuaikan komunikasi, mengambil keputusan, dan mengelola hubungan interpersonal secara lebih efektif, sehingga mendukung perkembangan psikologis dan kemampuan adaptasi.

Proses tersebut menunjukkan bahwa pengalaman sebagai *peer mentor* tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis individu. Hal ini selaras dengan konsep *self-determination* Ryan dan Deci (2000) yang menekankan pentingnya *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dalam kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2000). Dalam penelitian ini, ketiga kebutuhan tersebut terlihat melalui kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, meningkatnya rasa mampu, serta terjalinnya hubungan positif dengan junior.

Proses tersebut menunjukkan bahwa pengalaman sebagai *peer mentor* tidak hanya berkaitan dengan penyesuaian peran, tetapi juga mendukung perkembangan motivasi intrinsik dan regulasi diri. Temuan ini sejalan dengan Ryan dan Deci (2000) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis

berkembang ketika kebutuhan *autonomy, competence, dan relatedness* terpenuhi. Selain itu, Priyoaji (2023) menjelaskan bahwa pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut berkontribusi terhadap motivasi intrinsik dan perkembangan psikologis. Dalam penelitian ini, santriwati tidak hanya berperan sebagai pemberi arahan, tetapi juga berkembang melalui pengalaman membimbing dan berinteraksi dengan junior (Priyoaji, 2023).

Pengalaman santriwati sebagai *peer mentor* juga menunjukkan bahwa hubungan sebaya yang suportif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial dan interaksi yang setara. Temuan ini sejalan dengan Harahap et al. (2024) yang menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh dukungan sosial (Harahap et al., 2024). Temuan dari Angraini dan Avrilianda (2026) juga menjelaskan bahwa interaksi egaliter dapat meningkatkan rasa diterima dan kepercayaan diri (Angraini & Avrilianda, 2026). Dalam konteks ini, menurut Ryff (2013) hubungan antara senior dan junior tidak hanya bersifat struktural, tetapi juga memperkuat hubungan positif sebagai salah satu aspek *psychological well-being* (Ryff, 2013).

Keterlibatan santriwati sebagai *peer mentor* menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, pemberdayaan diri, dan keterhubungan sosial melalui pengalaman membimbing junior. Temuan ini sejalan dengan Gower et al. (2022) yang menyatakan bahwa *peer mentoring* dapat meningkatkan *empowerment*, kepercayaan diri, dan keterhubungan sosial (Gower et al., 2022). Hal ini juga sesuai dengan konsep Kram (1983) mengenai fungsi psikososial *mentoring* yang mencakup *role modeling*, dukungan emosional, dan pembentukan identitas diri (Kram, 1983).

Pengalaman sebagai *peer mentor* juga berkaitan dengan perkembangan otonomi dan kemampuan pengambilan keputusan. Davis dan McQuillin (2022) menyatakan bahwa *mentoring* mendukung otonomi melalui kesempatan mengambil keputusan secara mandiri dan belajar dari pengalaman (Davis & McQuillin, 2022). Temuan ini diperkuat oleh Ryan dan Deci (2000) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh terpenuhinya *autonomy, competence, dan relatedness* (Ryan & Deci, 2000). Dalam penelitian ini, santriwati menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola tanggung jawab, menghadapi tekanan, dan mengambil keputusan secara mandiri. Selain itu, (Khoirani et al. (2025) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi membantu individu menghadapi tantangan dan meningkatkan keyakinan diri (Khoirani et al., 2025).

Pengalaman menghadapi tekanan selama menjalankan peran sebagai pengurus juga menunjukkan adanya proses adaptasi psikologis. Temuan ini sejalan dengan Ryff (2013) yang menyatakan bahwa *psychological well-being*

berkaitan dengan kemampuan menghadapi tantangan dan mengembangkan potensi diri (Ryff, 2013). Gower et al. (2022) juga menegaskan bahwa *peer mentoring* dapat meningkatkan *well-being* melalui dukungan sosial yang berkelanjutan. Dalam penelitian ini, santriwati yang awalnya mengalami tekanan mampu beradaptasi dan belajar dari pengalaman, sehingga menunjukkan berkembangnya *environmental mastery, self-acceptance, dan personal growth* (Gower et al., 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman santriwati kelas XI sebagai *peer mentor* berkontribusi terhadap perkembangan diri dan kesejahteraan psikologis. Melalui proses membimbing junior, santriwati mengalami perubahan dari rasa tidak siap dan kebingungan menjadi lebih percaya diri, bertanggung jawab, mampu mengelola emosi, serta lebih terampil menjalin hubungan interpersonal. Pengalaman tersebut juga mendukung berkembangnya penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pengungkapan pengalaman subjektif santriwati sebagai *peer mentor* dalam konteks pesantren yang masih jarang diteliti. Temuan menunjukkan bahwa *peer mentoring* tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan bagi junior, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang mendukung perkembangan psikologis mentor.

Penelitian ini terbatas pada jumlah partisipan yang sedikit dan lokasi penelitian yang hanya mencakup satu pesantren. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis santriwati dalam pelaksanaan *peer mentoring*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, K. N., & Salsabila, A. J. (2023). Mentoring Sebaya Sebagai Strategi dan Inovasi Pemberdayaan: Analisis Program Peningkatan Soft Skill Santri Putri Pondok Pesantren di Yogyakarta. *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 8(2), 78-103.
- Al-Kahfi, M. F., Ramadhan, M. A., & Sibawaihi. (2026). PEER MENTORING DALAM PENDIDIKAN PESANTREN: PERAN MUJANNIB DALAM PEMBINAAN IBADAH DAN DISIPLIN BELAJAR SANTRI. *Musala: Jurnal Pesantren Dan Kebudayaan Islam Nusantara*, 5(1), 28-47. <https://doi.org/10.37252/jpkin.v5i1.2433>

- Angraini, F., & Avrilianda, D. (2026). Peran Kelompok Sebaya Dalam Pendidikan Nonformal (Peer Support) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMK Dari Keluarga Disfungsional. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 6(1), 747-759. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10362>
- Bussu, A., & Moran, L. (2024). The development and implementation of a Peer Mentoring Scheme for Sociology Early Career Academics (ECAs) in Ireland: lessons from research, insights from practice. *Irish Educational Studies*, 45(1), 49-68. <https://doi.org/10.1080/03323315.2024.2361031>
- Cho, J. Y., Lee, J., Foster, D. D., & Rice, L. L. (2025). EXPLORING PEER MENTORS' ROLES IN A COLLEGE STUDENT TRANSITION MENTORING PROGRAM. *NACTA Journal* •, 69, 2025.
- Creswell, John. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Fifth). SAGE Publications India Pvt. Ltd.
- Davis, A. L., & McQuillin, S. D. (2022). Supporting autonomy in youth mentoring relationships. *Journal of Community Psychology*, 50(1), 329-347. <https://doi.org/10.1002/jcop.22567>
- Godwin, A., & Hamza, C. (2025). Avance International Journal of Academic Multidisciplinary Research The Role of Peer Mentorship Programs in Fostering Student Mental Well-being: A Longitudinal. *Avance International Journal of Academic Multidisciplinary Research*, 1(7), 338-354. <https://www.journals.aiu.ac.ug>
- Gower, S., Jeemi, Z., Forbes, D., Kebble, P., & Dantas, J. A. R. (2022). Peer Mentoring Programs for Culturally and Linguistically Diverse Refugee and Migrant Women: An Integrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912845>
- Harahap, A. P., Daramusseng, A., Choirunissa, R., & Nugraheni, S. A. (2024). The Effect of Social Support on Adolescent Mental Health: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 33(1), 40-45. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2023.033.01.7>
- Khoirani, H., Irwansyah, T., Iryani, E., & Helty. (2025). STRATEGI MENINGKATKAN EFIKASI DIRI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TANTANGAN AKADEMIK. *Global Research and Innovation Edutech Journal (GREAT)*, 01(01), 413-418.
- Khoirudin, A., Farid, M., & Author, C. (2023). SPIRITUAL WELL-BEING AND PEER SOCIAL SUPPORT WITH ACADEMIC STRESS ON STUDENT IN

- BOARDING SCHOOL. *International Journal of Research in Counseling*, 2(2), 2023–2072. <https://doi.org/10.55849/wp.v2i2.57>
- Kholilurrohman, M., Biroli, A., Dzulkarnain, I., & Sari, Y. W. (2025). Peran Pengurus Senior Dalam Membangun Kepatuhan Santri Dipondok Pesantren Madura. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(3), 356–365. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i3.2023>
- Khusumadewi, A., & Pramesti, M. (2023). Development of Psychological Well-Being Scale for Students in Islamic Boarding Schools. *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities*, 1098–1104. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-152-4_111
- Kram, K. E. (1983). Phases of the mentor relationship. *Academy of Management Journal*, 26, 608–625.
- Lapon, E., & Buddington, L. (2023). The impact of peer mentoring in first-year education students. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 13(1), 73–87. <https://doi.org/10.1108/IJMCE-01-2023-0002>
- Le, H.-G., Sok, S., & Heng, K. (2024). The benefits of peer mentoring in higher education: findings from a systematic review. *Journal of Learning Development in Higher Education*, (31), 1–29.
- Madel, R., & Zimmerman, N. (2025). Peer Mentoring for Professional Growth and Sustainability: A Model for Support, Leadership, and Learning. *NECTFL Review, Number, 94*, 13–33.
- Pather, S., Johannes, C., Abiodun, O. P., Bota, L., Chitongo, R., Davids, M., Goldberg, B. A., Jaftha, M., & Manie, N. (2023). Peer Partnerships in a First Year Transition Programme During Covid-19: Unmasking Student Voices. *Proceedings of The Focus Conference (TFC 2022)*, 161–173. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-006-0_14
- Priyoaji, K. S. (2023). GIFTED UNDERACHIVER: ANALISIS SELF-DETERMINATION THEORY. *Edunomika*, 08(01), 2023.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/DOI:10.1037110003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D* (19th ed.). Penerbit Alfabeta.
- Sukari, Suhadi, & Ardiyanto, P. (2023). PERAN SANTRI SENIOR DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SANTRI DI PONDOK PESANTREN. *Ambarsa : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 27–48.

Tasnim, Z., & Satwika, Y. W. (2021). HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI AGRESI DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA SANTRI PUTRA PONDOK PESANTREN X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 11-23.

Wahyuni, D., & Suparto. (2025). Transformasi Pola Pengasuhan Santri: Studi Kasus Penerapan Religious Authoritative Parenting di Pesantren Islam Hidayatunnajah. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 647-653. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1376>