

# *Psychological Wellbeing* Santri di Era Supremasi Digital

**Shofiyah Nufus** \*

Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang, Indonesia

\* Corresponding author: [shofiyahnufus@gmail.com](mailto:shofiyahnufus@gmail.com)

**Ahmad Abdullah Zawawi**

University of Sydney, Australia

e-mail: [azaw7374@uni.sydney.edu.au](mailto:azaw7374@uni.sydney.edu.au)

**Nurhafid Ishari**

Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang, Indonesia

e-mail: [hafid.ishari@iaisyarifuddin.ac.id](mailto:hafid.ishari@iaisyarifuddin.ac.id)

**Moch. Arifuddin**

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

e-mail: [mocharifudin.2022@student.uny.ac.id](mailto:mocharifudin.2022@student.uny.ac.id)

**Article history:** Received July 20, 2023 | Revised September 23, 2023 | Accepted November 2, 2023

**Please cite this article** (Turabian of style 8th edition): Nufus, Shofiyah, Ahmad Abdullah Zawawi, Nurhafid Ishari, Moch Arifuddin. "Psychological Wellbeing Santri di Era Supremasi Digital". NUSANTARA: Indonesian Journal of Islamic Studies Vol. 4, no. 1 (Januari 1, 2024): 1-12. Accessed November 25, 2023. <https://doi.org/10.54471/nusantara>

## **Abstrak:**

Teori psychological well-being dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Psychological well-being merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengungkap dan menggali lebih dalam psychological well-being santri di era supremasi digital dimana hampir segala lini kehidupan manusia telah dikuasai oleh teknologi digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan santri dari Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin Asrama Maqoman Mahmuda Lumajang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat enam dimensi psychological well-being yang terimplemetasikan di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin melalui kegiatan rutinitas di dalamnya. Psychological well-being santri dapat terjaga dengan adanya kegiatan dan program di pondok pesantren meski di era supremasi digital seperti saat ini.

**Keywords:** *psychological well being*, santri, supremasi digital.

## Pendahuluan

Teori psychological well-being dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Psychological well-being merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan psychological well-being.<sup>1</sup>

Sesuai dengan teori aktualisasi dari Abraham Maslow yang di katakan oleh Taylor pada karya Mariam Khurshid yang mengatakan *"they are able to accept themselves with all their weaknesses, evils and sins and are able to distinguish between their real and ideal selves"*<sup>2</sup> bahwa mereka mampu menerima diri mereka sendiri dengan segala kelemahan, kejahatan dan dosa mereka dan mampu membedakan antara diri mereka yang nyata dan ideal.

Kesejahteraan psikologis pada individu tidak hanya digambarkan sebagai kondisi dimana tidak adanya gangguan mental yang terjadi pada diri seseorang, tetapi juga bagaimana individu tersebut menyadari sumber daya psikologis yang ada di dalam dirinya serta mampu mengaplikasikannya.<sup>3</sup>

Dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff 18 mengacu pada teori positive functioning (Maslow, Rogers, Jung dan Allport), teori perkembangan (Erikson, Buhler, dan Neugarten), dan teori kesehatan mental (Jahoda). Ryff menyusun enam dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana berikut:<sup>4</sup> *pertama Penerimaan diri* (self acceptance), merupakan inti dari kesehatan mental dan juga

---

<sup>1</sup> Ryff, D. Carol. (1989). *"Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being"*. Journal of Personality Social Psychology.

<sup>2</sup> Mariam Khurshid, "BODY IMAGE, GENERALIZED CONTENTMENT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS", Journal of Research and Reviews in Social Sciences Pakistan, Vol 1 (1), 2018.72

<sup>3</sup> Malahatul Wardiyah. *"Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja"*, Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi © 2013 Magister Psikologi UMM, ISSN: 2303-2936 Volume I (2), 139 - 152. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.140

<sup>4</sup> Amawidyati, Sukma Adi Galuh & Utami, Muhana Sofiaty. *"Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa"*, Jurnal Psikologi Volume 34, No 2, 164

merupakan aspek inti individu yang mencapai aktualisasi diri yang berfungsi secara optimal, dan matang. dimensi ini juga menekankan penerimaan diri masa lalu. Sehingga individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki sifat-sifat positif terhadap dirinya dan menerima berbagai aspek dirinya, termasuk sifat baik dan buruk.<sup>5</sup>

*Kedua Hubungan baik dengan orang lain* (Positive relations with others) merupakan dimensi kemampuan untuk mencintai, dianggap sebagai ciri penting kesehatan mental. Individu yang memiliki aspek hubungan yang baik dengan orang lain dapat memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dapat dipercaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan mereka, empati, kasih sayang, dan keintiman. Ditandai dengan memahami konsep memberi dengan menerima dengan menerima hubungan interpersonal.<sup>6</sup> *Ketiga kemandirian*, Pada dimensi kemandirian ini seseorang yang well-being lebih terlihat dari kemandiriannya dalam menghadapi sesuatu, melakukan pengambilan keputusan berdasarkan diri sendiri tidak tergantung pada orang lain, berperilaku sesuai standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

*Keempat, Penguasaan Lingkungan* (Environmental Mastery), kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan keinginan individu dan dapat didefinisikan sebagai salah satu ciri kesehatan mental. Penguasaan lingkungan yang baik dapat dilihat dari sejauh mana lingkungan tersebut tersedia bagi individu, atau individu yang dapat mengambil keuntungan dari lingkungan tersebut. Individu juga dapat mengekspresikan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental.<sup>7</sup> *Kelima, Tujuan hidup* (Purpose of Life) Individu yang memiliki psychological well-being yang baik adalah orang yang mempunyai tujuan dan sasaran hidup, merasa menjadi pemimpin dalam hidupnya sendiri, merasakan arti dari

---

<sup>5</sup> Rahmawati, *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*,(Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020)12

<sup>6</sup> Rahmawati, *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*,(Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020)12

<sup>7</sup> Rahmawati, *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*,(Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020)12

kehidupan sekarang dan masa lalu, dan memegang kepercayaan bahwa hidup ini memiliki makna.

*Keenam, pertumbuhan pribadi (Personal Growth)* Individu yang berfungsi optimal secara psikologis harus tumbuh dan mengembangkan potensinya agar dapat tumbuh dan berkembang. Memaksimalkan semua bakat dan kemampuan individu adalah penting untuk kesejahteraan psikologis. Mereka yang mencari pengalaman-pengalaman baru berarti bahwa individu berkembang, tidak hanya mencari titik stasioner di mana semua masalah diselesaikan. Individu dengan pertumbuhan diri yang baik (individu dengan pertumbuhan diri dan emosi yang baik) memiliki emosi yang berkembang, melihat dirinya sebagai orang yang sedang berkembang, mengenali potensinya, dan menjadi dirinya sendiri dari waktu ke waktu.

Santri merupakan salah satu unsur yang tidak dapat dipisahkan dari lima komponen pesantren (kyai, pondok, masjid, santri, kitab kuning)<sup>8</sup> Santri adalah siswa yang belajar di pondok pesantren, santri dapat di golongkan menjadi dua kelompok, yaitu: Pertama. Santri mukim, yaitu santri yang berdatangan dari tempat yang jauh yang tidak mungkin dia untuk pulang kerumahnya, maka dia mondok (tinggal) di pesantren. Sebagai santri mukim mereka punya kewajiban-kewajiban tertentu; Kedua. Santri kalong, yaitu para siswa yang datang dari daerah-daerah sekitar pondok yang mungkin dia pulang kerumahnya masing-masing. Santri kalong ini mengikuti pelajaran dengan jalan pulang pergi antara rumah dan pesantren.<sup>9</sup>

Dalam kehidupan manusia dalam berbagai kurun waktu dan masa, akan terjadi perkembangan yang berbeda. Perkembangan manusia akan membuat manusia menjadi semakin banyak belajar dan berinovasi dalam perkembangan dirinya. Banyak hal yang dapat terjadi dalam kehidupan manusia. Termasuk saat ini, manusia menjadi lebih lebih kreatif dalam mendapatkan informasi serta berkomunikasi. Salah satu upaya manusia untuk dapat tetap menjalankan aktivitas komunikasi walaupun ruang digital dan komunikasi tetap berjalan dengan efektif. Digitalisasi telah menjadi pengaruh yang sangat luas pada budaya karena munculnya internet sebagai bentuk komunikasi massal, dan meluasnya penggunaan komputer pribadi dan perangkat

---

<sup>8</sup> Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*. Jakarta: LP3ES, t. Th. 116.

<sup>9</sup> Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*. Jakarta: LP3ES, t. Th. 116.

lain seperti smartphone. Teknologi digital ada di mana-mana di seluruh dunia sehingga studi tentang budaya digital berpotensi mencakup semua aspek kehidupan sehari-hari, dan tidak terbatas pada internet atau teknologi komunikasi modern.<sup>10</sup> Seiring berjalannya waktu, maka kehidupan juga bertransformasi, termasuk digitalisasi.

Transformasi digital, seperti didefinisikan oleh Constellation Research, merupakan metodologi yang digunakan organisasi untuk mengubah dan membuat model dan budaya bisnis baru dengan teknologi. Secara sederhana, ada 2 hal yang melatarbelakangi terjadinya transformasi digital. Pertama adalah kehadiran internet, yang kedua adalah munculnya serangkaian teknologi baru yang membuat transformasi ini diakselerasikan dengan cepat. Transformasi ini juga ikut mengubah implementasi proses di pemerintahan yang manual menjadi digital.

Transformasi digital adalah bagian proses dari teknologi yang lebih besar, dan ini adalah perubahan yang berhubungan dengan penerapan teknologi digital dalam semua aspek kehidupan yang ada pada masyarakat. Transformasi Digital dapat dianggap sebagai tahap ketiga dari penerapan teknologi digital: kompetensi digital → penggunaan digital → transformasi digital, dengan penggunaan dan kemampuan transformatif dalam menginformasikan kesadaran digital. Tahap transformasi berarti bahwa penggunaan yang inheren/melekat dari teknologi digital memungkinkan jenis baru dari inovasi dan kreativitas dalam domain tertentu, bukan hanya meningkatkan dan mendukung metode tradisional.<sup>11</sup>

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif artinya penelitian yang dimaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian bersifat deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan atau mendeskripsikan suatu

---

<sup>10</sup> Astuti dkk, "*Budaya Bermedia Digital*",(Jakarta: Direktorat Jendral Aplikasi Informatika,2021)1

fungsi dari permasalahan yang ada. Sebagaimana yang dikatakan oleh Sugiono bahwa penelitian yang bersifat deskriptif selalu menampilkan data, pengumpulan data berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan kepada angka.<sup>12</sup>

Penelitian deskriptif merupakan penelitian terhadap fenomena atau populasi tertentu yang diperoleh peneliti dari subyek berupa individu, organisasi, industri atau perspektif yang lain. Adapun tujuannya adalah untuk menjelaskan aspek-aspek yang relevan dengan fenomena yang diamati, menjelaskan karakteristik atau masalah yang ada. Pada umumnya penelitian deskriptif ini tidak membutuhkan hipotesis, sehingga dalam penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.<sup>13</sup>

Penelitian ini melibatkan santriwati di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin Asrama Maqoman Mahmuda Lumajang. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, display data, dan triangulasi.

## **Hasil dan Pembahasan**

Perubahan zaman yang disertai perkembangan teknologi digital merubah peradaban manusia termasuk sedikit mengusik Psychological well being (kesejahteraan psikologis) manusia, terutama santri. Mengapa demikian, santri dengan batasan dan peraturan yang di terapkan di pesantren dituntut untuk mampu menyeimbangi dan bisa bersaing dengan siswa yang tidak mukim di pesantren. Sebagai salah satu contoh, siswa non pesantren bisa berkomunikasi melalui aplikasi yang disediakan beberapa platform ternama, sedang santri tetap bergulat dengan kitab kuningnya. Begitu berita yang tertanam di masyarakat.<sup>14</sup>

Namun, berbeda dengan kenyataanya. Berita yang beredar di tolak oleh salah satu pengurus asrama putri Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin, yakni Ustadzah Imroatul Maghfiroh. Beliau selaku kepala

---

<sup>12</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2012), 287.

<sup>13</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 208.

<sup>14</sup> Iszah afkarina, "wawancara", Lumajang 17 Juli 2023

Tarbiyah Wa At-ta'lim mengatakan, bahwa di pesantren juga memberikan fasilitas kepada santrinya untuk tetap bisa menyeimbangi siswa non santri yang mayoritas sudah banyak mengenal bahkan menguasai media. Dengan diadakannya berbagai acara bahkan pelatihan, juga fasilitas media yang tersedia.<sup>15</sup> Adanya pelatihan “Nisaiyyah” yang berisi tentang pelatihan kewanitaan, mulai dari menjaga diri, mempercantik diri, memasak hingga memandikan jenazah di lakukan untuk memberikan bekal sekaligus mengenalkan jati diri kepada santri putri bahwa banyak hal yang perlu dilakukan selain bermedia sosial tanpa menghilangkan ke eksis-an di dunia maya.

Termasuk pelatihan design grafis yang di adakan oleh pengurus pesantren, dan sudah di setujui oleh pengasuh, dengan mendatangkan salah satu mentor ahli dalam bidang design, di tujukan untuk pengembangan santri dalam bidang non formal, dan di luar kitab kuning.<sup>16</sup> Ada juga pelatihan Al-Miftah, dimana santri di ajarkan untuk membaca kitab kuning dengan cepat dan mudah, serta masih banyak pelatihan yang lain yang di adakan oleh pengurus pesantren bidang humasy.

Selain pelatihan, masih banyak program pesantren yang lain. Seperti program pokok di pesantren. Musyawarah merupakan salah satu program kegiatan yang wajib di ikuti seluruh santri. Kegiatan tersebut di adakan untuk memberikan ruang kepada santri untuk berdiskusi, menuangkan segala persepsi mengenai topik yang sedang di bahas dan di tentukan oleh ustadzah pendampingnya.<sup>17</sup> Musyawarah di adakan secara berkelompok dan sesuai dengan kelas belajar santri.

Setiap malam selasa di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin Asrama Maqoman Mahmuda diadakan kegiatan Khitobah, dimana kegiatan tersebut membiasakan setiap santri diberi tugas untuk maju dan mempraktekkan bagaimana berbicara didepan umum, mulai dari menjadi pembawa acara, menjadi tuan rumah, kepala daerah, hingga menjadi muballigh, atau narasumber dalam sebuah acara yang di adakan sesuai tema yang telah di tentukan oleh pengurus. Yang dalam

---

<sup>15</sup> Imroatul Maghfiroh, ”wawancara” Lumajang 10 Juli 2023

<sup>16</sup> Neng Fatimatus Zahro, ”wawancara” Lumajang 10 Juli 2023

<sup>17</sup> Imroatul Maghfiroh, ”wawancara” Lumajang 10 Juli 2023

hal ini Khitobah di adakan di setiap komplek bahasa. Di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin Asrama Maqoman Mahmuda santri dibedakan kompleknya sesuai dengan ekstra Bahasa asing yang dipilih. Ada opsi Bahasa Inggris dan ada Bahasa Arab, menurut penuturan Ustadzah Imroatul Maghfiroh ketika dilakukan wawancara, pembagian komplek Bahasa dibedakan guna mempermudah santri mengaplikasikan pembelajaran Bahasa asing yang telah diberikan di kelas masing-masing.

Di pondok pesantren putri Kyai Syarifuddin Asrama Maqoman Mahmuda juga di adakan berbagai macam perlombaan dalam rangka mengisi hari Libur Nasional atau PHBI (Peringatan Hari Besar Islam), mulai dari lomba baca kitab kuning, hafalan nadzom hingga aneka permainan untuk melatih keberanian para santri. Dari berbagai macam program yang berjalan di pesantren tersebut, sesuai dengan enam dimensi Psychological Well Being yang di rumuskan oleh Ryff, yakni: penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Dimensi pertama, yakni penerimaan diri. Setiap santri memiliki dimensi penerimaan diri yang tinggi karena di pondok pesantren senantiasa diajarkan untuk menjalani hidup dengan penuh rasa syukur dan tidak mencela diri sendiri. Selain itu, berbagai macam program kegiatan di pondok pesantren ditujukan agar santri dapat mengembangkan kemampuan dan bakat dirinya masing-masing sehingga hal tersebut membantu santri mencapai penerimaan diri sebagai salah satu dimensi psychological well-being.

Dimensi kedua, yakni Hubungan baik dengan orang lain. Dimensi ini terpenuhi pada santri dengan adanya kegiatan di pesantren yang melibatkan beberapa santri atau berkelompok, seperti kegiatan pokok pesantren yakni musyawarah kitab kuning. Dengan adanya kegiatan tersebut santri di latih untuk berintraksi dengan baik dengan orang di sekitarnya. Baik cara bicara, cara menghargai sesama hingga cara mengungkapkan pemikiran tanpa menyakiti lawan bicaranya.

Dimensi ketiga yakni kemandirian. Sejak awal masuk pesantren santri sudah di ajarkan mandiri dan bertanggungjawab atas dirinya sendiri. Mulai dari bangun tidur sampai jam tidur malam kembali. Bahkan, di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin Putri Asrama Maqoman Mahmuda di adakan pelatihan Nisa'iyah. Dimanan santri

di ajarkan untuk tidak bergantung terhadap yang lain, tentang olahraga bela diri, memasak, hingga di ajarkan cara merawat tubuh dengan baik dan benar.

Dimensi keempat menurut Ryff yakni Penguasaan Lingkungan, di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin Asrama Maqoman Mahmuda Santri dilatih untuk mampu dan menguasai cara dan praktek untuk menguasai lingkungan sekitarnya. Baik ketika di Pesantren atau nanti setelah pulang dari pesantren. Kegiatan Khitobah yang diadakan setiap malam selasa menurut peneliti telah memenuhi dimensi Psychological Well Being yang dirumuskan oleh Ryff tentang penguasaan lingkungan. Karena santri dibiasakan untuk berani tampil didepan teman santri yang lain. Dan hal itu akan dijadikan bekal para santri ketika sudah boyong dari pesantren.

Dimensi berikutnya yakni tujuan hidup, yang dalam hal ini santri Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin senantiasa dibimbing untuk dapat memiliki cita-cita dan berusaha menggapainya. Tidak hanya itu, di pondok pesantren juga diajarkan tentang makna kehidupan di dunia dan kehidupan setelah kematian. Hal itu tidak hanya membuat santri memiliki tujuan hidup di dunia semata tapi juga mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan setelah kematian.

Dimensi terakhir Psychological Well Being yaitu pertumbuhan pribadi, yang dalam hal ini santri di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin Asrama Maqoman Mahmuda juga terpenuhi fasilitasnya, dengan diadakannya pelatihan Al-Miftah, pelatihan Design hingga pemilihan Ekstra Bahasa Asing. Kegiatan tersebut menurut peneliti termasuk dalam dimensi yang dirumuskan oleh Ryff, mengapa demikian? Karena, pelatihan yang diadakan di Pondok Pesantren tersebut bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki santri. Mulai dari wajib mengikuti program kegiatan yang telah diadakan hingga memilih kegiatan pelatihan untuk pertumbuhan skill pribadi.

Sesuai pemaparan di atas, Psychological Well Being (kesejahteraan Psikologi) santri di era supremasi digital juga terpenuhi, dan tetap mampu bersaing dengan siswa non santri diluar, dengan skill yang telah diajarkan di pesantren. Enam dimensi yang dirumuskan oleh Ryff semuanya di laksanakan di Pondok Pesantren Kyai

Syarifuddin melalui ketiatan yang diadakan. Meskipun enam dimensi tersebut tidak di cantumkan dalam program pokok pesantren dan aturannya. Namun menurut peneliti, kegiatan dan program di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin Asrama Maqoman Mahmuda mampu menjaga Psychological Well Being santri di era supremasi digital saat ini.

### **Kesimpulan**

Untuk mengakhiri tulisan ini, beberapa uraian di atas disimpulkan menjadi dua kesimpulan, sebagai berikut:

Pertama, Teori psychological well-being dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Psychological well-being merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif.

Kedua, Dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff 18 mengacu pada teori positive functioning (Maslow, Rogers, Jung dan Allport), teori perkembangan (Erikson, Buhler, dan Neugarten), dan teori kesehatan mental (Jahoda). Ryff menyusun enam dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana berikut: pertama Penerimaan diri (self acceptance), Kedua Hubungan baik dengan orang lain (Positive relations with others), Ketiga kemandirian, Keempat Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery), Kelima, Tujuan hidup (Purpose of Life), Keenam, pertumbuhan pribadi (Personal Growth). Dan dari keenam dimensi tersebut di selenggarakan di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin, sehingga memenuhi syarat untuk disebut kesejahteraan Psikologis santri yang mukim di pesantren.

### **Author's Contribution**

Shofiyah Nufus: Contribute to formulating research ideas, collecting data, processing data, and interpreting data.

Moch. Arifuddin: Contributing to writing a systematics, research methods.

Nurhafid Ishari: Contributing to analyzing interpretation results and discussion

### **Acknowledgements**

The author is grateful to those who helped in the completion of this article, especially during the data collection process and article review.

### **Declaration of Competing Interest**

The author declares that there is no conflict of interest.

### **Referensi**

Amawidyati, Sukma Adi Galuh & Utami, Muhana Sofiati. "*Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa*", Jurnal Psikologi Volume 34, No 2.

Astuti dkk, 2021. "*Budaya Bermedia Digital*". Jakarta: Direktorat Jendral Aplikasi Informatika.

Ishari, Nurhafid, and Ahmad Fauzan. "Pendidikan Karakter Dalam Kitab Al-Hikam Al-Atha'iyah Karya Syekh Ibnu Atha'illah As-Sakandari". *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 1 (February 15, 2017): 66–79. Accessed November 25, 2023. <https://ejournal.iaisyarifuddin.ac.id/index.php/tarbiyatuna/article/view/254>.

Malahatul Wardiyah. 2013. "*Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja*". Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi Magister Psikologi UMM, ISSN: 2303-2936 Volume I (2), 139 - 152. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang

Mariam Khurshid. 2018. "*BODY IMAGE, GENERALIZED CONTENTMENT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS*", Journal of Research and Reviews in Social Sciences Pakistan, Vol.

Muzaky, Choirul Mala, and Nurhafid Ishari. "Implementasi Metode Al-Miftah Lil Ulum Dalam Pembelajaran Kitab Kuning Di Pondok Pesantren Sidogiri Pasuruan". *Tarbiyatuna: Jurnal*

*Pendidikan Islam* 13, no. 1 (February 15, 2020): 22–36. Accessed November 25, 2023.  
<https://www.ejournal.iaisyarifuddin.ac.id/index.php/tarbiyatuna/article/view/607>

Rahmawati. 2020. *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Ryff, D. Carol. 1989. "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality Social Psychology*.

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Zamakhsyari Dhofier. 2018. *Tradisi Pesantren*. Jakarta: LP3ES.