

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI DALAM PERSPEKTIF BUDAYA DAN *INDIGENOUS PSYCHOLOGY*

Ulil Abshar*

Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail: ulilabshar.2024@student.uny.ac.id

Article Info

Article history:

Received 10 09, 2025

Revised 10 25, 2025

Accepted 10 31, 2025

Keywords:

Indigenous psychology
Psychological well-being
Santri

ABSTRACT

This study examines the psychological well-being of students in Islamic boarding schools through the perspective of cultural and indigenous psychology. A literature review was conducted using national and international academic sources. The findings show that the well-being of students is influenced by religiosity, daily spiritual practices, communal relationships, discipline, and guidance from the *kyai*. The Western-based Psychological Well-being (PWB) model is not entirely suitable for the pesantren context, which emphasizes collective spirituality, hierarchical relationships, and obedience as a process of self-regulation. Therefore, culturally adapted concepts and measurement tools are needed. Practically, pesantren can enhance meaning-making and self-awareness through muhasabah, tadabbur, emotional regulation training, and Islamic mindfulness practices such as sabar, syukur, tawakal, and tazkiyatun nafs to support holistic well-being and spiritual depth.

*Corresponding Author:

Universitas Negeri Yogyakarta

Email: ulilabshar.2024@student.uny.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, termasuk melalui jalur pendidikan non formal seperti pondok pesantren (Tambak & Lubis, 2022). Pondok pesantren berfungsi sebagai tempat bagi santri untuk belajar agama Islam, sekaligus menjadi tempat tinggal dan ruang berkumpul mereka (Mayrona et al., 2018). Di pesantren, proses transfer ilmu dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti pengajian kitab klasik, pengajian Al-Qur'an *bil ghoib* dan *binnaadzor*, pengajian akbar, pengajian kilatan, *bahsul masail*, *lalaran*, hafalan, *nadhoman*, serta ceramah klasikal (Azizah et al., 2024; Karimah & Siswati, 2017).

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam di Indonesia memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian, spiritualitas, dan kesejahteraan santri. Santri dididik untuk memahami ilmu agama sekaligus ditempa dalam aspek moral, sosial, dan emosional (Afif Sa'id Ramadhan et al., 2024; Ismail & Yudianta, 2020). Salah satu aspek krusial adalah kesejahteraan psikologis yang berhubungan erat dengan kemampuan individu untuk menjalani hidup sehat secara mental, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengatasi tekanan dan tantangan (Zahrah & Sukirno, 2022).

Santri yang menempuh pendidikan di pesantren merupakan kelompok remaja yang sedang berada pada masa penuh dinamika dan memiliki kerentanan terhadap kondisi kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan oleh perbedaan latar belakang budaya, karakter, serta status sosial di antara mereka yang menuntut adanya proses penyesuaian terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran khas pesantren. Proses adaptasi tersebut

dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif santri (A'yun et al., 2018). Aktivitas di pesantren tidak hanya berfokus pada penanaman nilai-nilai religius, tetapi juga pada penerapan nyata ajaran keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

Kajian tentang PWB yang dikembangkan Ryff banyak digunakan dalam psikologi modern (Ryff, 2013). Namun, pemaknaan PWB sering dipahami dari sudut pandang Barat yang menekankan nilai individualisme, sementara konteks pesantren lebih menekankan religiusitas, kebersamaan, dan kepatuhan pada figur kyai (Attarwiyah et al., 2025). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami kesejahteraan santri dari perspektif *indigenous psychology*, yakni pendekatan yang berakar pada budaya lokal dan nilai-nilai masyarakat setempat (Prasetyaningrum et al., 2021; Yang & Lu, 2007).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis santri dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti religiusitas, dukungan sosial, resiliensi, serta kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari (Ratodi et al., 2025; Suryatiningsih et al., 2024). Selain itu, kehidupan pesantren yang bercirikan kebersamaan, kehangatan relasi guru dengan santri, serta rutinitas kegiatan spiritual harian dipercaya menjadi sumber kekuatan psikologis yang dapat menopang ketenangan batin dan rasa bermakna dalam diri santri (Attarwiyah et al., 2025). Namun, sejumlah studi yang mencoba mengukur kesejahteraan psikologis santri menggunakan model *Psychological Well-Being* (PWB) Ryff (2013) menunjukkan keterbatasan. Astuti et al., (2022) menemukan bahwa meskipun skala PWB versi Indonesia memiliki reliabilitas baik, item-itemnya belum mampu merepresentasikan konteks budaya secara memadai.

Kondisi ini menegaskan bahwa model PWB berbasis nilai individualistik Barat belum sepenuhnya sesuai untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis santri, sehingga pendekatan *indigenous psychology* diperlukan untuk menghasilkan konsep dan instrumen yang benar-benar kontekstual dengan budaya pesantren. Berdasarkan latar belakang tersebut, studi literatur ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesejahteraan psikologis santri dalam perspektif budaya dan *indigenous psychology*. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi berbasis budaya Indonesia, serta menawarkan pemahaman yang lebih holistik tentang kesejahteraan psikologis santri di lingkungan pesantren.

METODE

Artikel ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah artikel ilmiah nasional dan internasional. Pencarian literatur dilakukan melalui *Google Scholar*, *DOAJ*, dan portal jurnal perguruan tinggi dengan kata kunci: *psychological well-being*, *santri*, *pesantren*, *religiosity*, *indigenous psychology*, dan *budaya*. Pemilihan metode studi literatur dilakukan karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesejahteraan psikologis santri dalam perspektif budaya dan *indigenous psychology* yang belum sepenuhnya terjabarkan dalam kerangka teori Barat. Studi literatur memungkinkan peneliti untuk membandingkan temuan empiris lintas konteks, serta mensintesis konsep yang relevan secara kultural berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang kredibel. Dengan demikian, metode ini tepat digunakan untuk pengembangan landasan konseptual yang kuat sebelum melakukan penelitian empiris lebih lanjut.

Artikel yang dipilih merupakan penelitian empiris maupun kajian teoretis yang relevan dengan konteks pesantren dan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, data dianalisis dengan pendekatan tematik untuk menemukan faktor-faktor kunci yang memengaruhi kesejahteraan santri, serta keterkaitannya dengan perspektif budaya dan *indigenous psychology* (Yang & Lu, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telaah literatur mengungkap bahwa kesejahteraan psikologis santri dibentuk melalui interaksi antara praktik religius, struktur sosial pesantren, dan konteks budaya lokal yang khas. Dalam banyak penelitian, religiusitas dan praktik spiritual harian muncul sebagai faktor paling dominan dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri. Praktik seperti pengajian rutin, dzikir, dan ibadah kolektif tidak hanya menjadi ritual formal, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping dan sumber makna hidup bagi santri. Misalnya, dalam penelitian *Empowering Santri Well-Being* ditemukan bahwa integrasi praktik spiritual dan program pembelajaran sosial-emosional (SEL) mampu mengurangi tekanan mental pada santri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Mayrona et al., 2018; Widiastuti, 2022).

Selain religiusitas, kedisiplinan dan aturan kolektif pesantren memainkan peran penting sebagai kerangka pengaturan diri (*self-regulation*) dan mekanisme adaptif. Dalam lingkungan pesantren yang memiliki jadwal ketat, pengaturan ritual, dan aturan asrama, santri belajar mengelola waktu, menahan distraksi, dan menata prioritas hidup. Literatur menunjukkan bahwa struktur disiplin ini, bila disertai makna religius dan dukungan sosial, dapat memperkuat ketahanan psikologis dan rasa kompetensi, yang merupakan komponen penting dalam konsep *psychological well-being*.

Selanjutnya, peran figur kyai dan relasi sosial komunitas pesantren sangat menentukan dimensi hubungan interpersonal dan dukungan sosial dalam kesejahteraan psikologis santri. Kyai tidak hanya bertindak sebagai pengajar tetapi juga sebagai pemimpin spiritual, mentor, dan teladan moral. Penelitian tentang "The Role of Kiai in Maintaining Santri Mental Health" menunjukkan bahwa kyai memberikan bimbingan emosional, membangun lingkungan suportif, dan menjadi figur yang dapat dipercaya bagi santri dalam mengatasi masalah pribadi maupun akademis (Attarwiyah et al., 2025; Mulyati et al., 2023). Keberadaan kyai yang aktif dalam hubungan personal memperkuat rasa keterikatan, kepercayaan, dan dukungan sosial, yang meningkatkan aspek hubungan positif dalam kerangka PWB.

Sementara itu, pengembangan instrumen kesejahteraan pada siswa boarding school oleh Khusumadewi et al., (2023) juga belum secara spesifik menangkap nilai spiritual-komunal khas pesantren. Upaya terbaru melalui penyusunan *Psychological Well-Being Santri Scale* (PWBSs) oleh Suprananto et al., (2024) menunjukkan adanya dimensi yang lebih sesuai dengan konteks santri, yakni aspek pribadi, emosional, sosial, fisik, spiritual, dan kognitif. Namun, hasil validasi konstruk awal memperlihatkan bahwa beberapa item masih perlu direvisi dan skala tersebut belum diuji pada beragam tipe pesantren, sehingga stabilitas dan generalisasi instrumennya memerlukan penguatan empiris lanjutan.

Kajian mengenai budaya pesantren dan *indigenous psychology* menegaskan bahwa tidak semua aspek kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan menggunakan kerangka teori Barat tanpa adaptasi. Nilai-nilai lokal seperti kolektivitas, ketaatan terhadap otoritas kyai, ukhuwah (persaudaraan), serta orientasi spiritual yang mendalam merupakan elemen sentral dalam pembentukan kesejahteraan santri. Tradisi, simbol, serta praktik religius yang khas membentuk pemaknaan kesejahteraan yang berbeda dari dinamika pelajar secara umum.

Implikasi praktis dari temuan literatur ini penting diperhatikan dalam pengembangan program kesejahteraan santri seperti layanan bimbingan konseling santri dapat diarahkan untuk tidak hanya memfokuskan pada aspek kognitif-emosional, tetapi juga integrasi aspek ibadah, relasi spiritual dengan guru, dan penguatan identitas santri

sebagai bagian dari komunitas beriman. Praktisi/konselor pesantren dapat mengembangkan modul intervensi berbasis praktik *mindfulness* untuk membantu santri mengelola stres dan meningkatkan resiliensi (Burgess, 2019; Nufus et al., 2023).

Studi oleh Abshar dan Putri (2025) menjelaskan bahwa intervensi yang mengombinasikan *mindfulness* dengan nilai-nilai seperti *sabar*, *syukur*, *tawakal*, dan *tazkiyatun nafs* dapat membantu santri mengelola tekanan internal maupun eksternal, sekaligus membangun ketenangan batin dan makna hidup yang lebih dalam. Pendekatan ini berpotensi memberikan dukungan holistik yang tidak hanya mengatasi stres atau gangguan konsentrasi, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar, ketenangan emosi, dan kedalaman spiritual santri, karena "*interventions have the potential to provide holistic support that not only addresses stress and concentration disorders, but also builds learning motivation, inner peace of mind, and deeper meaning in life.*" (Abshar & Putri, 2025).

Selain itu, pengembangan kurikulum pesantren juga dapat diarahkan untuk memperkuat *meaning-making* dan kesadaran diri melalui kegiatan *muhasabah harian*, *tadabbur*, dan pelatihan pengelolaan emosi berbasis ajaran akhlak. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya menjadi isu klinis, tetapi menjadi bagian dari pembiasaan pembinaan karakter santri sehari-hari.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis santri merupakan konstruksi unik yang tidak dapat dipisahkan dari pilar-pilar utama pesantren seperti religiusitas dan spiritualitas, figur kyai, dan struktur komunal yang disiplin. Telaah literatur secara konsisten menunjukkan adanya kesenjangan antara instrumen pengukuran PWB yang ada dengan realitas *indigenous* santri. Hal ini berimplikasi pada kebutuhan untuk mengembangkan intervensi dan layanan bimbingan konseling yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis umum, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai sentral pesantren seperti *sabar*, *syukur*, dan *tawakal* untuk mencapai dukungan holistik.

SIMPULAN

Kesejahteraan psikologis santri dibentuk oleh interaksi antara religiusitas, kedisiplinan, hubungan dengan kyai, kebersamaan komunitas, dan praktik spiritual harian. Temuan literatur menunjukkan bahwa budaya pesantren dan pendekatan *indigenous psychology* menegaskan perlunya penyesuaian model *psychological well-being* terutama pada aspek spiritualitas, hubungan sosial, dan ketaatan sebagai proses pembentukan *self-regulation*. Penyesuaian ini penting agar konsep kesejahteraan lebih sesuai dengan realitas nilai, relasi, dan praktik kehidupan pesantren.

Dengan demikian, model *psychological well-being* yang berakar pada tradisi Barat perlu diadaptasi dengan nilai-nilai Islam dan konteks budaya lokal. Kajian ini menegaskan urgensi pendekatan psikologi berbasis budaya dalam penelitian dan intervensi kesejahteraan santri untuk mendukung kesehatan mental, perkembangan kepribadian, dan kualitas hidup secara komprehensif.

Secara aplikatif, pesantren dapat memperkuat *meaning-making* dan *self-awareness* melalui kegiatan *muhasabah*, *tadabbur*, dan pelatihan pengelolaan emosi berbasis ajaran akhlak dalam kurikulum. Selain itu, pengembangan modul intervensi berbasis *mindfulness Islam* meliputi nilai *sabar*, *syukur*, *tawakal*, dan *tazkiyatun nafs* dapat memberikan dukungan holistik yang mendorong ketenangan batin, motivasi belajar, dan kedalaman spiritual santri.

REFERENSI

- A'yun, M. Q., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2018). *Gambaran Subjective Well Being pada Remaja Perempuan di Pondok Pesantren*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/2ez8x>
- Afif Sa'id Ramadhan, Nabila Nova Azzahra, Maulida Hasni Istifadah, Shibilla Anas Tasya, Muslikah Muslikah, & Ashari Mahfud. (2024). Eksplorasi Kondisi Culture shock pada Santri Baru di Kota Semarang: Implikasi Terhadap Proses Penyesuaian Diri. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 338-345. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.832>
- Astuti, B., Purnama, D. S., & Farozin, M. (2022). The Ryff's Psychological Well-Being Scale for Indonesian Higher Education Students: A RASCH Model Analysis How to Cite. *Indonesian Research Journal in Education*, 6(2).
- Attarwiyah, N. M., Chotib, M., & Subakri, S. (2025). Spiritual Leadership and Mental Wellbeing: The Role of Kiai in Maintaining Santri Mental Health. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 17(1), 121-134. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v17i1.6395>
- Azizah, B., Izzati, N., & Aprilia, F. T. (2024). Strategic Approaches in Developing Competent Students in Traditional Islamic Boarding Schools. *IJIBS*, 2(2), 85-96. <https://doi.org/10.35719/ijibs.v2i2.43>
- Burgess, N. (2019). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. Fourth edition. *Educational Psychology in Practice*, 35(3). <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1602302>
- Ismail, A. N., & Yudiana, W. (2020). Studi Komparasi Subjective Well Being pada Siswa Pesantren Modern dan Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1). <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.5689>
- Karimah, F. N., & Siswati, S. (2017). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khalafi Kabupaten Demak. *Jurnal EMPATI*, 5(4). <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15408>
- Khusumadewi, A., Hanurawan, F., Hambali, I. M., & Atmoko, A. (2023). Psychometric Properties of Psychological Well-being for Students in Boarding Schools: A Rasch Analysis. *Migration Letters*, 21(2 SE-Articles).
- Mayrona, C. T., Subchan, P., Widodo, A., & Lingkungan, S. (2018). Pengaruh Sanitasi Lingkungan Terhadap Prevalensi Terjadinya Penyakit Scabies Di Pondok Pesantren Matholiul Huda Al Kautsar Kabupaten Pati. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1).
- Mulyati, Mashabi, N. A., & Ciptianingsih, R. A. (2023). Self-Adjustment and Psychological Well-being of Santri at the Asshiddiqiyah 2 Islamic Boarding School, Tangerang, Banten. *Journal of Family Sciences*, 35-50. <https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49829>
- Nufus, S., Zawawi, A. A., Ishari, N., & Arifuddin, M. (2023). Psychological Wellbeing Santri di Era Supremasi Digital. *Nusantara: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.54471/nusantara.v4i1.46>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86-97. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Ratodi, M., Zubaidah, T., & Marlinae, L. (2025). Mental Health Resilience Among Santri. *Jurnal Promkes*, 13(SI2), 101-107. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.ISI2.2025.101-107>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1). <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Suprananto, S., Samudera, A., & Hamdi, M. D. F. (2024). Psychological Well-Being Santri scale (PWBSs): Construct validity with Confirmatory Factor Analysis. *Tazkiya Journal of Psychology*, 12(2), 213–227. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i2.36772>
- Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, & Eko Hardi Ansyah. (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>
- Tambak, A. B. S., & Lubis, Y. (2022). Potensi Pendidikan dan Teknologi dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia di Desa Ulumahuam. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(Vol 3 No 2 (2022): Jurnal Edukasi Nonformal).
- Ulil Abshar, & Citra Pangestika Putri. (2025). Integration of Islamic values based mindfulness as an effort to improve the psychological well being of students in Islamic boarding schools: A conceptual study. *Arshaka: Social Sciences and Education*, 1(1), 43–53.
- Widiastuti, S. (2022). Pembelajaran Sosial Emosional dalam Domain Pendidikan: Implementasi dan Asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4). <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4427>
- Yang, C. P., & Lu, F. G. (2007). Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context. *Pastoral Psychology*, 56(1). <https://doi.org/10.1007/s11089-007-0090-1>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2). <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>