STUDI DESKRIPTIF *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA SANTRI DAN SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN MODERN MIFTAHUNNAJAH YOGYAKARTA

*DESCRIPTIVES STUDY OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN STUDENTS AT THE MIFTAHUNNAJAH MODERN ISLAMIC BOARDING SCHOOL YOGYAKARTA*

Dhea Silfani Sinaga1, Sheilla Varadhila P., S.Psi., M.Psi., Psikolog2

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081892@student.mercubuana-yogya.ac.id

082363792397

**Abstrak**

Santri dan santriwati pondok pesantren sering dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan di pondok pesantren, hingga terkadang membuat para santri dan santriwati merasa jenuh dengan kegiatan yang ada dipondok pesantren*. Psychological well being* merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki kemampuan untuk bersikap positif terhadap diri sendiri, dapat membuat keputusan sendiri, mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dengan jelas melalui data empirik mengenai gambaran *psychological well being* pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta. Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran *psychological well being* pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta?. Subjek dalam penelitian ini yaitu santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan skala *psychological well-being*. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menggunakan kategori peraspek yang menunjukkan bahwa sebagian besar partispan memiliki *psychological well-being* yang tergolong baik secara menyeluruh kecuali pada aspek otonomi. Hal ini berarti terdapat adanya *psychological well being* pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta.

**Kata Kunci**: Pondok Pesantren*, psychological well being,* Santri dan santriwati

**Abstract**

*Islamic boarding school students and female students are often required to adapt to various activities at the Islamic boarding school, so that sometimes the students and female students feel bored with the activities in the Islamic boarding school. Psychological well being is a condition where individuals have the ability to have a positive attitude towards themselves, can make their own decisions, regulate their own behavior, can create and manage an environment that is compatible with their needs, have goals in life and make their lives more meaningful, and try to explore and develop himself. The purpose of this study is to clearly know through empirical data about the description of psychological well being in students and female students at the Modern Miftahunnajah Islamic Boarding School, Yogyakarta. The question posed in this study is how is the description of psychological well being in students and female students at the Modern Miftahunnajah Islamic Boarding School in Yogyakarta? The subjects in this study were students and female students at the Modern Miftahunnajah Islamic Boarding School, Yogyakarta. Data collection uses a psychological well-being scale. The data analysis method used in this study uses descriptive analysis. The results of this study used the perspective categories of the participants have psychological well-being which is classified as good as a whole and in all its aspects except for the aspect of autonomy. This means that there is a psychological well-being among students and female students at the Modern Miftahunnajah Islamic Boarding School, Yogyakarta*

*Keywords: Islamic boarding schools, psychological well being, students and female students*

**PENDAHULUAN**

Pada era globalisasi seperti saat ini, pondok pesantren telah menjadi salah satu pilihan untuk pendidikan. Chirsin (dalam Mahrussalim, 2008) mengatakan bahwa pendidikan di pondok pesantren diarahkan kepada pembinaan manusia sebagai insan muslim yang berbekal iman dan berbagai kecakapan yang diajarkan serta dilatihkan untuk mampu mengembangkan diri dalam masyarakat yang selalu mengalami perubahan dan perkembangan secara dinamis. Pendidikan di pondok pesantren merupakan pendidikan agama Islam yang dimulai sejak munculnya masyarakat Islam di nusantara pada abad ke-13. Memasuki era 1970-an pondok pesantren mengalami perkembangan yang signifikan (Masyhud, 2003). Data dari Kementerian Agama RI pada tahun 2001 menunjukkan jumlah pondok pesantren seluruh Indonesia mencapai 11.312 pondok pesantren. Pada tahun 2011, Kementerian Agama RI mencatat jumlah pondok pesantren di Indonesia telah mencapai 15.489 pondok pesantren. Jumlah tersebut meliputi pondok pesantren salafiyah, tradisional, dan modern (Kementerian Agama., 2012). Sedangkan jumlah pondok pesantren di D.I. Yogyakarta saat ini adalah 319 pondok pesantren. Salah satunya adalah Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta.

Setiap santri dan santriwati berada di bawah pengawasan pihak pondok pesantren selama 24 jam sehari. Santri dan santriwati di sana wajib mengikuti kegiatan yang telah ditentukan pihak pesantren dari belajar, shalat berjamaah, makan bersama dan kegiatan lain yang telah ditentukan pihak pondok pesantren. Setiap santri dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan di pondok pesantren, hingga terkadang membuat para santri dan santriwati merasa jenuh dengan kegiatan yang ada dipondok pesantren. Dalam usaha menghadapi persoalan yang dihadapi tersebut, individu akan mendapatkan pengalaman-pengalaman, baik pengalaman yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, yang selanjutnya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* (Halim dan Atmoko, 2005).

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Ryff mengajukan enam aspek yang merupakan aspek dari *psychological well being*. Enam aspek ini tidak lepas dari penggabungan Ryff dari berbagai teori yang menjadi rumusan dasar *psychological well being* (dalam Ryff, 1989).

Santri dan santriwati di pondok pesantren wajib mengikuti semua kegiatan yang telah ditentukan pesantren. Kegiatan-kegiatan tersebut mengakibatkan para santri maupun santriwati merasa tertekan hingga stress karena tidak dapat menyesuaikan diri di pondok pesantren. Selain menjalani dan menyesuaikan diri dengan kegiatan di pondok pesantren, perselisihan antar teman juga menjadi faktor rendahnya *psychological well being* pada santri dan santriwati, sehingga hal tersebut mengakibatkan beberapa santri maupun santriwati putus asa dan memutuskan untuk keluar dari Pondok Pesantren.

Santri dan santriwati di pesantren berada pada tahap masa remaja. Lestari (2014) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa yang paling sulit dalam tahap perkembangan individu, karena pada masa ini penuh dengan gejolak dan tekanan. Masa remaja merupakan masa yang penuh badai dan tekanan yaitu suatu masa ketegangan emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik dan harmonal Hurlock (1980).

Penelitian dari Miestro dan Hawadi (2012) mengungkapkan bahwa remaja dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat merasakan kebahagiaan, terhindar dari stres, memecahkan masalah dengan efektif dan memiliki komitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Rathi dan Rastogi (2007) menambahkan, bawa stres, kesehatan fisik, dan kedekatan dengan orang lain dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well being* pada seseorang. Santri dan santriwati yang memiliki *psychological well being* yang baik akan mampu menunjukkan perilaku positif dalam hidup dan tidak menunjukkan adanya stres.

Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 1 November 2022 di pondok pesantren Miftahunnajah Yogyakarta. Jumlah partisipan sebanyak 6 orang dengan spesifikasi 4 orang perempuan dan 2 orang laki-laki, dengan rata-rata berumur antara lain 12 hingga 19 tahun, dapat disimpulkan bahwa 4 dari 6 orang tersebut kurang memiliki aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis.

**METODE**

Variabel pada penelitian ini adalah psychological well being. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 69 orang. Adapun karakteristik partisipan adalah santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta dengan kategori remaja awal yang memiliki rentan usia 10-20 Tahun. Menurut Sarwono (2010) remaja yaitu individu yang memiliki rentan usia 10-20 tahun. Masa remaja memiliki karakteristik yang unik yaitu masa yang diwarnai oleh konflik dan perubahaan suasana hati (Santrock, 2012).

Metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yaitu skala psychological well being. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknis deskriptif kuantitatif. Analisis data pada peneltiain ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 22.0 For Windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mengacu pada Azwar (2012) dari hasil perhitungan data hipotetik skor jumlah aitem *psychological well-being* ada 48 pada skala yang digunakan dalam penelitian ini, skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4. diperoleh hasil skor minimum sebesar (jumlah aitem varibel x skor minimal tiap aitem) = 1 x 48 = 48, dan skor maksimum (jumlah aitem variabel x skor maksimal tiap aitem)= 4 x 48 = 192. Rerata hipotetiknya (µ) sebesar (jumlah skor minimal + jumlah skor maksimal:2) = (48+192):2=120, dan jarak seberan adalah (jumlah skor maksimal – jumal skor minimal) = 192 – 48 = 144 dengan deviasi standar (σ) sebesar (192-48):2=72. Data empirik untuk skor minimum 109 dan skor maksimum empiriknya adalah 169.

#### Tabel 3. Kategorisasi Psychological Well-being

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Data Hipotetik | Data Empirik |
| Mean | Skor | SD | Mean | Skor | SD |
|  | Min | Max |  |  | Min | Max |  |
| *psychological well-being* | 61 | 120 | 48 | 192 | 72 | 141,71 | 109 | 169 | 14,5 |

Keterangan:

N = Jumlah Subjek

Mean = Rerata

Min = Skor minimal atau terendah

Max = Skor maksimal atau tertinggi

SD = Standar Deviasi

Setelah didapatkan data selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan kategorisasi data. Kategorisasi dilakukan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah sesuai kontinum atribut yang diukur. Menurut Azwar (2012) dalam melakukan kategorisasi dapat dilakukan dengan cara mengelompokkan data ke dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Peneliti melakukan kategoriasi *psychological well-being* berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut ini merupakan tabel 4 kategorisasi skor *psychological well-being.*

####  Tabel 4. Kategorisasi skor psychological well-being

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategorisasi | Pedoman | Skor | N |  | Presentase |
| Santri | Santriwati |  |
| Tinggi | X ≥ (µ + σ) | X ≥ 192 | - | ­­- |  | - |
| Sedang | (µ-1σ) ≤ X < (µ+1σ) | 48 ≤ X < 192 | 31 | 30 |  | 100% |
| Rendah | X < (µ-1σ) | X < 48 | - | - |  | - |
| Total |  |  | 61 | 100% |

Keterangan:

X = X- Skor partisipan

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standart deviasi hipotetik

Berdasarkan kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki *psychological well-being* dalam kategorisasi sedang sebesar 100% (61 partisipan) dengan 31 santri dan 30 santriwati. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian sebagian besar memiliki *psychological well-being* pada kategori sedang.

Adapun hasil penelitian ini juga dikategorisasikan berdasarkan aspeknya, Hasil kategorisasi skor masing-masing peraspek dapat dilihat di bawah ini:

####

#### Tabel 5. Kategorisasi skor Aspek Psychological Well-Being

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Jumlah Skor** | **Presentase Jumlah Skor** |
| penerimaan diri | 1385 | 16,1% |
| hubungan positif dengan orang lain | 1492 | 17,1% |
| Otonomi | 1040 | 12,1% |
| penguasaan dalam lingkungan | 1383 | 16,1% |
| tujuan dalam hidup | 1559 | 18.1% |
| pengembangan diri | 1738 | 20,2% |

Berdasarkan kategori di atas, dapat diketahui bahwa Mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* berdasarkan aspek penerimaan diri diperoleh sebesar 16,1% (1385), aspek hubungan positif dengan orang lain 17,1% (1492), aspek otonomi 12,1% (1040), aspek penguasaan dalam lingkungan 16,1% (1383), aspek tujuan dalam hidup 18% (1559) dan juga aspek pengembangan diri diperoleh sebesar 20,2% (1738). Hal ini menunjukkan bahwa aspek pengembangan diri memperoleh skor yang tinggi, sedangkan aspek otonomi memperoleh skor yang rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan adanya skala. Penelitian kuantitiatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian perilaku *psychological well-being* pada santri dan santriwati.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa *psychological well being* pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta berada pada kategorisasi sedang, dimana artinya santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta cukup dengan tingkat *psychological well being* sedang 100% dengan jumlah 31 santri dan 30 santriwati. Hal ini dapat dijelaskan melalui keterangan yang dikemukakan oleh Ryff (1989) bahwa perbedaan jenis kelamin tidak memberikan pengaruh pada *psychological well being* seseorang dimana tidak ada kecenderungan wanita dan laki-laki terhadap *psychological well being*. Skala *psychological well being* pada penelitian ini dikembangkan oleh Ryff (1989) dimana tujuannya untuk mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan yang meliputi enam aspek, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Semakin tinggi skor *psychological well being* menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologisnya juga rendah.

 Gambaran *psychological well being* pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang. *Psychological well being* dalam kategori sedang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis pada santri dan santriwati yang memiliki sikap positif terhadap diri termasuk kualitas baik dan buruk, serta merasa positif tentang kehidupan yang telah dijalani, selain itu santri dan santriwati di pesantren Miftahunajah Yogyakarta mempunyai hubungan yang hangat, saling percaya dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan psikologis dengan orang lain, dan memiliki hubungan yang kuat contohnya santri dan santriwati dapat memberikan dukungan secara moral dan materi kepada masyarakat. Santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Mitahunnajah Yogyakarta mampu menghadapi tekanan sosial, mengatur tingkah laku sendiri dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Jika dilihat dari indikator tujuan dalam hidup terdapat 61 santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Mitahunnajah Yogyakarta bahwa telah memiliki tujuan dan arah hidup, merasakan adanya arti atau makna dalam hidup masa kini dan masa lampau. Serta selama berada di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta santri dan santriwati terdapat adanya pengembangan potensi diri yang berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi diri dan dapat melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu untuk mengembangkan potensi diri.

Jika dilihat dari gambaran *psychological well-being* dan hasil sub indikator dimana terdapat adanya indikator *purpose in life* atau tujuan hidup, dimana pada indikator ini selama di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta pada santri dan santriwati cukup mempunyai arti hidup, tujuan, arahhidup dan cita-cita yang jelas, serta tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan masa lalu. *psychological well being* atau kesejahteraan psiklogis adalah situasi psikologis seseorang yang berfungsi secara baik dan positif (Ramadhani et al., 2016). Kesejahteraan psikologis atau *psychological well being psychological well being* ialah hal yang penting bagi setiap individu dan berlaku bagi semua kalangan, termasuk kalangan remaja dewasa atau santi dan santriwati sekalipin. Menurut Siswoyo (2007) santri dan santriwati didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat menengah pertama, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat. Santri dan santriwati dinili memiliki tingkat inteketuakitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak.

**KESIMPULAN**

Dengan demikian, dapat dianalisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, sehingga kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah berdasarkan analisis deskriptif mengenai gambaran *psychological well being* pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Modern Miftahunnajah Yogyakarta, maka diperoleh gambaran secara deskriptif bahwa rata-rata santri dan santriwati dalam penelitian sebagian besar memiliki *psychological well being* pada kategori sedang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azalia, L., Muna, L. N., & Rusdi, A. (2018). Kesejahteraan Psikologis Pada Jemaah Pengajian

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Relibilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

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

Batram, D., & Boniwel, L. (2007). The science of happiness: Achieving sustained psychological well-being. Positive psychology in practice, 472-482

Danyalin, AM. (2022) Kesesakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Ecopsy*. 9(1), https://doi.org/10.20527/ecopsy.2022.03.003

Darmayanti, N. (2015). Meta-Analsis: Gender Dan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi,* 35(2), 164-180. https://doi.org/10.22146/jpsi.7950

Dayton, B. I., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aungsuroch, Y. (2001). Psychological wll-being Asian style: The perspective of Thai elders, *Journal of Cross-Cultural Gerontology, 16(3), 283-302.* [https://doi.org/10.1023/A:1011984017317](https://doi.org/10.1023/A%3A1011984017317)

Diener, E. (2000). Subjective Well Being: The science of happiness and proposal for a natonal index. American psychologist, 55 (1), 34-43

Epita, D.N & Utoyo, S.D.B.(2013). Hubungan Antara Psychological Well Being Dan Kepuasan Kerja Pada PNS Organisasi Pemerintahan Di Yogyakarta. Universitas Indonesia Library.

Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hadi, S. (2016). *Metodologi Riset.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hanin,C. S. (2023) Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Pesantren Darussa’adah Teupin Raya Kabupaten Pidie. *Jurnal thesis*, UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Hardi, N. F. (2022) Ketenangan jiwa dan psychological well-being: studi pada santri mahasiswa di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islam.* Vol 1, No 2.

Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding itd Causes and Consequences. *Applied Psycology: Health and Well-being,* 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j/1758-0854.2009.01008.x>

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed). Jakarta: Erlangga.

Imaniar, E.A (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja.

Kasturi, T. (2016). Meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat indonesia: tinjauan psikologi islam. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1 (1), 1-7

Khasanah, Khasanah. (2022) Psychological Well-Being Mahasiswa Pondok Pesantren Al-Musawwa Surakarta. *Jurnal In: Sarasehan Konselor & Call for Paper Bimbingan Dan Konseling Islam*, Parepare

Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2006). Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4

King, L. A. (2016). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif.* Jakarta: Salemba Humanika.

King, L. A. (2017). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.

Kuniasari, E., Rusmana, N., & Budiman N. (2009). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovatice Counseling: Theory, Practice, anda Research,* 3(2), 52-58. <https://doi.org/10.1177/1069072717714538>

Latifah, H. N., (2022) Hubungan Penyesuaian diri dengan kesejahteraan psikologi pada sanrtri pengahfal Al-quran di Pesantren X. *Jurnal Skripsi.Thesis,* UIN Sunan Kalijagah Yogyakarta

Linawati, R. A., & Desiingrum, D. R. (2017). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well-being pada siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 105-109.

Malek, M. D. A., Mearns, K., & Flin, R.(2010). Stress and psychological well-being in UK and Malaysian fire fighters. An International Journal, 17 (1), 50-61.

Mardhika, M. K., & Hidayati, B. M. R. (2019). Psychological Well-Being pada Santri Ngrowot Di PP. Haji Ya’qub Lirboyo Kota Kediri. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *4*(2), 201-224. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.873>

Merryman, W., Martin, M., Martin, D. (2015). Relationship Betewen Psychological Well-Being and Perceived Wellness in Online Graduate Counselor Education Students.

Mikaeili, N., Barahmand, USA. (2012). Training in Self Regulation Enhances Psychological Well-being of Distressed Couples. Procedia-Social and Behavior Science 84 (2013): 66-69.

Millatina, A., & Yanuvianti, M. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Wanita Menopouse (di RS Harapan Bunda Bandung). *Prosiding Psikologi,* 1(2), 300-3008.

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta: Gadjah Mada Unicversity Press.

Nayeri A., Refahi, Z., Bahmani, B. (2014). Comparing Attachment to God and Identity Styles and Psychological Well-being in Married Teachers: With Regards Demographic Factors. Procedia-Social and Behavior Science 152(2014): 58-64

Nelson, K., Boudrias, J., Brunet, L., Morin, D., De Civita, M., Savoie, A., Alderson, M. (2014). Authentic Leadership and Psychological Well-being at Work of Nurses: The Mediating Role of Work Climate at the Individual Level of Analysis. Burnout Research Volume 1 (2012): 90-101.

Nurhayati, Akbar, S. N., & Mayangsari, M. D. (2014). Hubungan Perfeksionisme dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ecopsy*, 1(4).

Panuju, P., & Umami, I (1999). *Psikologi Remaja.* Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia* (10th ed). Jakarta: Salemba Humanika.

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260. <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>

Rahim, N., Rohaida, S. (2014). Protean Career Orientation and Career Goal Development: Do They Predict Engineer’s Psychological Well-Being?. Procedia-Social and Behavior Science 172 (2015): 270-277.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everthing, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

Santrock, J W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11th ed.). Jakarta: Erlangga.

Saputri, S.A. (2013) Hubungan antara religius dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada santri kelas viii pondok pesantren tahfidzul qur”an ibnu “abbas klaten. J*urnal Skripsi.*

Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.

Savitri, W.C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi,* 2(1), 43-59. <https://doi>.Org/10.211580/pjpp.v2il.1323

Sawitri, D., & Siswati. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati,* 8(2),112-117.

Simarmata & Sasmita.(2012). Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Kerja Karyawan. Jurnal Universitas Udayana, 1(1), 476-486

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Sulastoyo, P. (2011). Mindfulness dan depresi pada remaja putri. In *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.

Sulistiowati, N. m. d., Keliat, B.A., Besral, & Wakhid, A. (2018). Gambaran Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi dan Sosial pada Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Ilmiah STIKES* Kendal, 8(2), 116-122.

Susanti, (2012). Hubungan Harga Diri dan Psychological Well-Being pada Wanita Lajang ditinjau dari Bidang Pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1-8.

Tanujaya, W.(2014). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan Cleaner yang Menerima Gaji tidak Sesuai Standar UMP di PT Sinergi Integra Services Jakarta. Jurnal Psikologi, 12 (2), 67-79

Wade.C., & Tarvis, C. (2017). *Psikologi (9th ed.).* Jakarta: Erlangga

Wahdati, Risma Ana (2022) Hubungan self compassion dengan psychological well-being pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahdzib Jombang. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Wright, T.A, & Bonnet, D.G.(2007). Job satisfaction and psychological well being as nonaddictive predictors of workplace turnover. Journal of management, 33, 141- 161.

Wright, T. A., & Cropanzano, R.(2000). A 5 year study of change in the relationship between well being and performance. Consulting psychology journal : practice and research, 51, 252-265

Wright, T.A & Cropanzano.(2002). Psychological Well-Being and Job Satisfaction as Predictors of Job Performance. Journal of Occupational Health Psychology. 5, (1), 84-94.