

Damhil Education Journal

Volume 5 Nomor 2, Tahun 2025

ISSN: 2776-8228 (Print) / ISSN: 2776-2505 (Online)

Doi: [10.37905/dej.v5i2.3152](https://doi.org/10.37905/dej.v5i2.3152)

PERSEPSI SISWA TENTANG SPIRITUALITAS POSITIF DAN KEBAHAGIAAN DI LINGKUNGAN PESANTREN

Nimim ✉, Universitas Muhammadiyah Luwuk, Indonesia

✉ nimim03ali@gmail.com

Abstract: *Positive spirituality and adolescent well-being have become crucial issues in boarding-based education, particularly within Islamic boarding schools (pesantren), where intensive spiritual formation is emphasized. The urgency of this study lies in understanding how students interpret positive spirituality and happiness within the dynamic environment of the pesantren, which shapes their emotional and religious development. This research aims to analyze students' perceptions of positive spirituality and how it contributes to their happiness at Pesantren Al-Muraad Luwuk. Employing a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews, participant observations, and document analysis. Thematic analysis was used to identify patterns of meaning and subjective experiences emerging from the data. The findings reveal that positive spirituality is understood as a close relationship with God, manifested through consistent religious practices, inner peace, gratitude, and self-acceptance. Happiness is perceived as a stable and meaningful inner state rather than mere material pleasure. Warm peer relationships, emotional support from teachers, pesantren discipline, and a conducive physical environment further strengthen students' spiritual development and psychological well-being. This study contributes to Islamic positive psychology by reinforcing the role of spiritual well-being as a key psychological resource for adolescents in religious educational settings. In conclusion, positive spirituality serves as the foundation of students' happiness and acts as an adaptive mechanism for coping with the demands of boarding school life. Future research is recommended to conduct comparative studies across different pesantren or incorporate mixed-method approaches to strengthen empirical insights.*

Keywords: *positive spirituality, happiness, students, Islamic boarding school, psychological well-being*

Abstrak: Spiritualitas positif dan kebahagiaan remaja menjadi isu penting dalam pendidikan berbasis asrama, terutama di pesantren yang menekankan pembinaan spiritual secara intensif. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan memahami bagaimana santri memaknai spiritualitas positif dan kebahagiaan dalam konteks kehidupan pesantren yang penuh dinamika, baik emosional maupun religius. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persepsi santri mengenai spiritualitas positif serta bagaimana hal itu berkontribusi terhadap kebahagiaan mereka di Pesantren Al-Muraad Luwuk. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola makna dan pengalaman subjektif yang muncul dari data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas positif dimaknai sebagai hubungan dekat dengan Allah yang diwujudkan melalui rutinitas ibadah, ketenangan batin, sikap syukur, dan penerimaan diri. Kebahagiaan dipahami sebagai kondisi batin yang stabil dan bermakna, bukan semata-mata kenikmatan material. Relasi sosial yang hangat, dukungan emosional ustaz, disiplin pesantren, serta lingkungan fisik yang kondusif turut memperkuat perkembangan spiritualitas dan kesejahteraan santri. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi positif Islami dengan mempertegas peran spiritual well-being sebagai sumber daya psikologis yang penting bagi remaja di lingkungan pendidikan keagamaan. Kesimpulannya, spiritualitas positif berfungsi sebagai fondasi kebahagiaan santri dan menjadi mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan berasrama. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi perbandingan antar pesantren atau mengembangkan kajian campuran untuk memperkuat temuan empiris.

Kata kunci: spiritualitas positif, kebahagiaan, santri, pesantren, kesejahteraan psikologis.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan dan keberfungsian positif individu menjadi salah satu isu penting dalam psikologi kontemporer. Paradigma psikologi positif menekankan bahwa kesejahteraan bukan hanya ketiadaan gangguan, tetapi kondisi “flourishing” yang ditandai emosi positif, keterlibatan, relasi yang hangat, hidup bermakna, dan pencapaian (model PERMA) (Glanz, 2015). Di tingkat global, indeks kebahagiaan menunjukkan bahwa Indonesia berada pada posisi menengah (peringkat 80 dengan skor sekitar 5,57 pada World Happiness Index 2024), mengindikasikan masih adanya ruang besar untuk penguatan kesejahteraan psikologis masyarakat, termasuk remaja dan siswa (World Happiness Index, 2024). Survei kebahagiaan lain menunjukkan sebagian besar masyarakat Indonesia merasa bahagia, tetapi distribusi kebahagiaan antar kelompok usia dan konteks sosial termasuk di lembaga pendidikan tidak selalu merata (Ipsos, 2024). Kondisi ini menegaskan pentingnya kajian yang lebih spesifik tentang kebahagiaan pada kelompok remaja di lingkungan pendidikan keagamaan seperti pesantren.

Di sisi lain, berbagai laporan nasional menunjukkan peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja Indonesia. Fakta terbaru Kementerian Kesehatan RI mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya; RISKESDAS 2018 mencatat sekitar 6,2% penduduk usia 15–24 tahun mengalami depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Survei I-NAMHS memperkirakan satu dari tiga remaja ($\pm 34,9\%$) atau sekitar 15,5 juta remaja Indonesia memiliki sedikitnya satu masalah kesehatan mental (GoodStats, 2023). Studi lain juga menegaskan bahwa depresi pada remaja Indonesia merupakan masalah yang kian mengkhawatirkan dan berdampak pada fungsi akademik, sosial, dan spiritual mereka (Putri et al., 2013). Di tengah situasi tersebut, pendekatan yang hanya berfokus pada aspek patologis menjadi kurang memadai; diperlukan perspektif yang menekankan potensi, kekuatan, dan dimensi spiritualitas positif sebagai sumber daya protektif bagi remaja.

Berbagai kajian internasional dan nasional menunjukkan bahwa spiritual well-being berhubungan erat dengan kesehatan mental, kebahagiaan, dan kepuasan hidup siswa. Systematic review tentang spiritual well-being pada peserta didik menemukan bahwa kesejahteraan spiritual terkait dengan kualitas hidup, harapan, penyesuaian diri, dan penurunan gejala psikologis negatif (Klokočka, 2025). Kajian lain menegaskan pentingnya dimensi spiritual dalam peningkatan kesehatan mental mahasiswa, di mana tingkat spiritualitas yang tinggi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Nadifa et al., 2024). Bukti empiris dari Indonesia memperlihatkan bahwa spiritual well-being berkaitan dengan sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku dalam konteks pendidikan, serta dapat berperan sebagai pelindung terhadap masalah mental di kalangan mahasiswa (Noer, 2023). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa spiritualitas positif bukan sekadar aspek tambahan, tetapi salah satu fondasi penting kebahagiaan peserta didik.

Dalam konteks Indonesia, pesantren merupakan ekosistem pendidikan yang unik dan kaya dimensi spiritual. Data Kementerian Agama yang dikutip oleh Prasetyaningrum dkk. (2022) menunjukkan adanya puluhan ribu pondok pesantren yang tersebar di 34 provinsi dengan jutaan santri, sebagian besar berada pada jenjang setara SMP dan SMA (Prasetyaningrum et al., 2021). Pesantren diposisikan sebagai lembaga pendidikan Islam yang menanamkan nilai-nilai tauhid, akhlak, dan karakter, bukan hanya transfer pengetahuan agama

(Lesmana et al., 2021). Berbagai kajian menegaskan bahwa pesantren tetap menjadi pilar pendidikan karakter di era modern, berupaya menyeimbangkan tradisi keilmuan Islam, pembinaan moral, dan tuntutan perubahan sosial yang cepat (Nafis, 2024). Dengan karakter 24 jam pembinaan di asrama, pesantren menjadi ruang yang sangat potensial untuk menumbuhkan spiritualitas positif dan kebahagiaan santri secara terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, realitas di lapangan tidak selalu ideal. Penelitian tentang kesejahteraan psikologis santri menunjukkan bahwa di balik tujuan mulia pesantren, terdapat santri yang merasa tertekan oleh program yang padat, aturan ketat, serta tuntutan akademik dan religius yang tinggi; kondisi ini dapat memunculkan kejenuhan, ketidakbetahan, bahkan keinginan untuk menyerah (Prasetyaningrum et al., 2021). Di sisi lain, terdapat bukti bahwa kecerdasan spiritual berperan dalam penyesuaian diri remaja yang tinggal di lingkungan berasrama, membantu mereka menghadapi tekanan dan perubahan hidup (Raja Nurhalimah et al., 2025). Studi terbaru di beberapa pesantren juga memperlihatkan bahwa integrasi praktik spiritual dengan program Social-Emotional Learning (SEL) mampu memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan santri (Nasution et al., 2025). Temuan-temuan ini memperlihatkan adanya dinamika kompleks antara tuntutan kehidupan pesantren, spiritualitas, dan kebahagiaan santri.

Kajian-kajian sebelumnya mengenai pesantren di Indonesia banyak berfokus pada peran pesantren dalam pembentukan karakter, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis santri secara umum, namun relatif sedikit yang menggali secara spesifik persepsi santri tentang spiritualitas positif dan bagaimana mereka memaknai kebahagiaan dalam konteks kehidupan pesantren sehari-hari (Mita Silfiasari & Ashif Az Zhafi, 2020). Banyak penelitian menyoroti konstruksi teoretis seperti kesejahteraan psikologis, kecerdasan spiritual, atau intervensi SEL, tetapi jarang yang menempatkan suara santri sendiri sebagai pusat analisis mengenai bagaimana mereka merasakan, menafsirkan, dan menginternalisasi spiritualitas positif dalam keseharian di asrama (Nasution et al., 2025). Selain itu, penelitian mengenai kebahagiaan santri umumnya masih bersifat umum dan belum cukup mengkaji dimensi kontekstual masing-masing pesantren yang memiliki budaya, kurikulum, dan pola pembinaan yang khas.

Pesantren Al-Muraad Luwuk sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam di daerah memiliki karakteristik sosial, budaya, dan tradisi keagamaan yang mungkin berbeda dengan pesantren lainnya. Di tengah arus globalisasi, penetrasi teknologi digital, serta perubahan pola relasi keluarga dan masyarakat, santri di pesantren ini berhadapan dengan berbagai tantangan: adaptasi dengan kehidupan berasrama, jarak dari keluarga, tuntutan akademik dan keagamaan, maupun ekspektasi sosial. Dalam situasi demikian, bagaimana siswa memaknai spiritualitas positif misalnya rasa syukur, tawakal, optimisme Islami, dan relasi spiritual dengan Allah dan bagaimana hal itu berkontribusi pada kebahagiaan mereka, menjadi pertanyaan penting yang belum banyak dijawab secara empirik, khususnya di lingkungan Pesantren Al-Muraad Luwuk. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar urgensi penelitian ini.

Bertolak dari paparan tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis persepsi siswa tentang spiritualitas positif dan kebahagiaan di lingkungan Pesantren Al-Muraad Luwuk. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah kajian psikologi positif dan pendidikan Islam dengan

menghubungkan konstruksi kebahagiaan dan spiritual well-being dalam konteks pesantren, sekaligus mengintegrasikan perspektif psikologi positif modern dengan tradisi spiritualitas Islam (Burgess, 2019). Secara praktis, temuan penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola pesantren, guru, dan pembina asrama dalam merancang program pembinaan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis santri, memperkuat iklim spiritual yang sehat, serta menumbuhkan kebahagiaan yang lebih berkelanjutan di lingkungan pesantren.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis, karena berupaya menggali secara mendalam pengalaman subjektif santri dalam memaknai spiritualitas positif dan kebahagiaan di lingkungan pesantren. Pendekatan fenomenologis dipilih karena mampu menangkap konstruksi makna, persepsi, serta pengalaman hidup subjek secara langsung dan mendalam (Creswell, 2013). Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memahami fenomena dari perspektif partisipan melalui proses interpretatif yang sistematis dan berorientasi pada makna (Willig & Rogers, 2017).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari santri yang menjadi subjek penelitian melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif di lingkungan Pesantren Al-Muraad Luwuk. Data sekunder berasal dari dokumen pesantren, literatur terkait spiritualitas positif, dan penelitian terdahulu mengenai kebahagiaan remaja dalam konteks pendidikan keagamaan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, serta studi pustaka. Wawancara semi-terstruktur dipilih agar peneliti dapat menggali pengalaman personal peserta sekaligus fleksibel menyesuaikan pertanyaan yang muncul selama proses wawancara (Kvale, S., & Brinkmann, 2015).

Subjek penelitian ditentukan menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan pertimbangan tertentu seperti lama tinggal di pesantren, kemampuan berkomunikasi, dan kesediaan memberikan informasi yang kaya terkait fenomena yang diteliti. Teknik ini relevan digunakan dalam penelitian fenomenologis karena fokus utamanya ialah kedalaman, bukan jumlah responden (Patton, 2015). Kriteria partisipan meliputi: (1) santri aktif minimal satu tahun di pesantren, (2) berusia remaja (13–18 tahun), (3) bersedia diwawancarai, dan (4) mampu mengungkapkan pengalaman spiritual dan kebahagiaan secara verbal.

Analisis data dilakukan melalui prosedur analisis tematik, yang meliputi tahap reduksi data, pengkodean, identifikasi tema, dan interpretasi temuan. Peneliti membaca seluruh transkrip wawancara secara berulang, mengembangkan unit makna, kemudian mengelompokkan kode menjadi tema-tema utama yang mencerminkan persepsi santri tentang spiritualitas positif dan kebahagiaan. Analisis tematik dipilih karena cocok untuk mengidentifikasi pola makna dalam data kualitatif secara sistematis dan transparan (Braun & Clarke, 2006). Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, member checking, dan audit trail sesuai standar penelitian kualitatif (Miles et al., 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam persepsi santri Pesantren Al-Muraad Luwuk mengenai spiritualitas positif dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Temuan penelitian disajikan berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi, serta dokumentasi lingkungan pesantren. Analisis tematik menghasilkan beberapa pemaknaan sentral, yang berkaitan dengan cara santri memahami relasi spiritual, praktik kehidupan religius, dinamika keseharian di asrama, hingga konstruksi kebahagiaan yang mereka alami. Walaupun masing-masing peserta memiliki latar belakang, pengalaman, dan ekspresi spiritualitas yang berbeda, terdapat kesamaan pola pemaknaan yang memperlihatkan bahwa kehidupan pesantren telah membentuk sebuah ekosistem spiritual sekaligus emosional yang mempengaruhi kebahagiaan mereka secara signifikan.

Tema pertama yang muncul dari data adalah bahwa spiritualitas positif dimaknai sebagai hubungan dekat dengan Allah yang diwujudkan melalui rutinitas ibadah dan sikap batin yang tenang. Bagi sebagian besar santri, kehidupan pesantren memberikan ruang dan disiplin yang memungkinkan mereka menjalani ritual ibadah dengan lebih konsisten dibandingkan ketika tinggal di rumah. Tanggapan santri, yang telah dua tahun tinggal di pesantren, menyatakan bahwa ia merasakan perubahan besar setelah terbiasa mengikuti jadwal ibadah yang terstruktur. Mengatakan,

"Di sini saya jadi lebih rajin shalat tepat waktu. Kalau di rumah kadang terlambat atau lupa. Rasanya kayak ada ketenangan kalau bisa ikut semua kegiatan ibadah dari pagi sampai malam."

Kutipan ini menggambarkan bahwa kehidupan berasrama menyediakan struktur yang membantu internalisasi spiritualitas secara lebih konsisten dan mendalam. Santri tidak hanya memaknai ibadah sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai sumber ketenangan emosional. Hal serupa diutarakan oleh santri lain, yang menyatakan bahwa rutinitas ibadah membantunya menghadapi tekanan akademik:

"Kalau lagi stres, biasanya saya ambil wudhu atau baca Qur'an. Setelah itu kepala terasa lebih ringan."

Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas positif bukan sekadar konsep teoretis, tetapi benar-benar hadir sebagai pengalaman afektif yang memberi kekuatan psikologis.

Praktik kehidupan pesantren membentuk pola kebermaknaan hidup yang kuat, terutama melalui nilai-nilai seperti keikhlasan, kesabaran, dan syukur. Sebagian besar santri menyebutkan bahwa mereka memaknai kebahagiaan tidak hanya sebagai kesenangan sesaat, melainkan kemampuan menerima keadaan dengan lapang dada. Santri menggambarkan dengan kata-kata:

"Bahagia itu kalau bisa menerima keadaan. Kadang capek, kadang kangen rumah, tapi kalau diingat-ingat lagi semua ini buat masa depan. Jadi saya merasa lebih ikhlas."

Kemampuan menerima keadaan yang sulit ini tampaknya berkembang melalui dinamika kehidupan pesantren yang menuntut disiplin dan kemandirian. Para santri dilatih untuk bangun dini hari, mengikuti kegiatan akademik yang padat, dan menaati aturan yang ketat. Walaupun hal ini kadang menimbulkan kelelahan, sebagian besar dari mereka justru mengaitkan pengalaman tersebut

dengan pembentukan karakter dan kedewasaan. Hal ini tercermin dari ungkapan santri:

"Kalau di luar pesantren saya mungkin manja. Di sini saya belajar sabar, belajar mandiri, dan itu bikin saya merasa lebih kuat."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa proses pembinaan yang terjadi di pesantren secara tidak langsung menumbuhkan rasa syukur dan kebermaknaan dalam diri santri, yang kemudian berkontribusi pada kebahagiaan mereka.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa relasi sosial yang hangat antar santri menjadi salah satu sumber utama kebahagiaan. Kehidupan di pesantren menciptakan komunitas kecil yang sangat intens, di mana para santri tinggal, belajar, dan beraktivitas bersama hampir sepanjang hari. Interaksi yang terus-menerus ini membentuk ikatan emosional yang kuat. Santri menceritakan pengalamannya:

"Teman-teman di sini sudah seperti keluarga kedua. Kalau ada yang sedih, biasanya kami saling dukung. Kadang cuma ngobrol sebentar saja sudah bikin lega."

Observasi lapangan juga menunjukkan dinamika kebersamaan yang khas, seperti saling mengingatkan untuk shalat, belajar bersama menjelang ujian, atau sekadar berbagi cerita sebelum tidur. Suasana iklim sosial semacam ini memperkuat rasa memiliki dan menjadi faktor penting dalam pembentukan kebahagiaan santri. Ada pula santri yang menyatakan bahwa ikatan sosial di pesantren membantu mereka bertahan menghadapi rasa rindu kampung halaman. Santri kelas IX, berkata,

"Awalnya saya sering nangis karena kangen ibu. Tapi teman-teman banyak yang menghibur. Lama-lama saya merasa betah."

Temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan santri tidak hanya bersumber dari aspek spiritual, tetapi juga dimediasi oleh kualitas relasi interpersonal.

Walaupun demikian, penelitian ini juga menemukan dinamika emosional yang fluktuatif. Beberapa santri mengalami tekanan psikologis akibat padatnya jadwal dan aturan ketat pesantren, namun mereka berusaha menyeimbangkannya dengan aktivitas spiritual. Santri menyampaikan bahwa ia sempat merasa tertekan pada awal masa tinggalnya di pesantren:

"Dulu saya pernah merasa tertekan karena jadwalnya padat sekali. Tapi ustaz bilang kalau kita niatkan semua karena Allah, nanti hati jadi lebih ringan. Pelan-pelan saya coba praktikkan dan memang terasa beda."

Proses adaptasi terhadap kedisiplinan pesantren bukanlah sesuatu yang mudah bagi sebagian santri. Beberapa menyebutkan bahwa mereka mengalami kesulitan menjaga fokus, mengelola waktu, atau mengikuti kegiatan ibadah secara penuh. Namun, mayoritas dari mereka menyatakan bahwa kesulitan tersebut justru menjadi bagian dari perjalanan spiritual. Santri mengatakan,

"Awalnya terasa berat, tapi lama-lama jadi biasa. Justru kalau ada jadwal kosong saya merasa aneh."

Hal ini menunjukkan bahwa struktur pesantren membentuk kebiasaan yang akhirnya memberi stabilitas emosional bagi santri. Pengalaman ini juga menggambarkan bahwa spiritualitas positif berkembang melalui proses belajar yang melibatkan kesungguhan, ketelatenan, dan pengendalian diri.

Dalam hal persepsi kebahagiaan, santri memaknai kebahagiaan sebagai kondisi batin yang stabil dan dekat dengan Allah, bukan sekadar kesenangan fisik atau materi. Banyak dari mereka menyampaikan bahwa kebahagiaan timbul ketika

mereka merasa lebih mampu mengendalikan diri, lebih rajin beribadah, atau lebih memahami nilai-nilai agama. Santri menjelaskan hal ini dengan sangat jelas:

"Bahagia itu kalau hati tenang. Tenang itu datangnya kalau kita dekat dengan Allah. Kalau shalatnya bagus, baca Qur'annya banyak, rasanya lebih damai."

Penelitian ini menemukan bahwa pemaknaan kebahagiaan semacam ini tumbuh dari integrasi antara pembiasaan ibadah, pendidikan akhlak, serta bimbingan ustaz dan pengasuh. Penekanan pada nilai-nilai Islam membuat santri memahami kebahagiaan sebagai hasil dari hubungan spiritual yang harmonis, bukan sebagai kondisi yang ditentukan oleh faktor eksternal semata. Di sisi lain, beberapa santri juga mengaitkan kebahagiaan dengan pencapaian akademik atau keberhasilan dalam kegiatan pesantren. Santri mengatakan,

"Saya bahagia kalau bisa hafal ayat baru atau bisa menjawab pertanyaan ustaz."

Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan santri bersifat multidimensional, namun tetap berakar pada nilai-nilai spiritualitas.

Analisis data juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dari ustaz, ustazah, dan pengasuh pesantren menjadi aspek penting dalam pembentukan spiritualitas positif santri. Walaupun hubungan antara santri dan pengajar bersifat formal, sebagian santri merasakan adanya kedekatan emosional. Para ustaz tidak hanya mengajar, tetapi juga memberikan nasihat, bimbingan, dan dukungan moral. Santri menyatakan,

"Kalau ada masalah, biasanya kami cerita ke ustaz. Mereka menasihati dengan lembut dan tidak marah-marah. Itu yang bikin kami merasa dihargai."

Hubungan semacam ini membantu santri membangun rasa aman dan kepercayaan, sehingga mereka lebih mudah mengekspresikan diri serta mengembangkan sikap spiritual yang positif. Observasi lapangan memperlihatkan bagaimana ustaz sering memulai ceramah dengan kisah-kisah inspiratif, memberikan tausiyah pendek setelah shalat, dan mengajak santri berdiskusi mengenai makna hidup. Aktivitas ini menciptakan atmosfer religius yang memfasilitasi perkembangan spiritual dan emosional santri. Secara keseluruhan, dukungan interpersonal dari pengasuh pesantren berfungsi sebagai pondasi penting bagi pembentukan kesejahteraan psikologis santri.

Selain itu, ditemukan pula bahwa pesantren berperan sebagai lingkungan yang mendorong pembentukan identitas diri yang lebih matang. Para santri belajar menghadapi rasa bosan, rindu keluarga, maupun tekanan akademik melalui mekanisme yang berkaitan dengan spiritualitas. Santri menuturkan pengalaman pribadinya:

"Saya dulu mudah marah dan susah diatur. Tapi setelah tinggal di sini, saya jadi lebih sabar. Ustaz selalu bilang sabar itu bagian dari iman."

Peningkatan regulasi emosi ini tampak sebagai indikator penting dari perkembangan spiritualitas positif. Santri tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga melalui pengalaman konkret yang membentuk sikap mental mereka. Beberapa santri menuturkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengontrol emosi negatif setelah mengikuti kegiatan pesantren secara rutin. Santri menyebutkan,

"Kalau lagi marah, saya coba diam dan ingat nasihat ustaz. Lama-lama marahnya hilang."

Mekanisme ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya hadir dalam aktivitas ritual, tetapi juga dalam cara santri memaknai berbagai situasi menantang dalam kehidupan sehari-hari.

Pertumbuhan spiritual santri juga sangat berkaitan dengan penerimaan diri dan pembentukan keyakinan bahwa hidup mereka memiliki arah dan tujuan. Sejumlah peserta mengungkapkan bahwa mereka mulai memahami bahwa hidup memiliki makna lebih besar ketika dijalankan berdasarkan nilai agama. Santri mengatakan,

"Saya merasa hidup saya punya tujuan kalau saya bisa dekat dengan Allah. Jadi kalau ada masalah, saya anggap itu ujian supaya saya lebih baik."

Pemaknaan ini menunjukkan adanya integrasi antara konsep teologis dan pengalaman pribadi, yang membantu santri merasa lebih kokoh menghadapi tantangan hidup. Dalam beberapa kasus, santri menyebutkan bahwa pemahaman tentang takdir, qadar, dan tawakal membantu mereka mengurangi kecemasan. Santri mengatakan,

"Kalau sudah berusaha, sisanya saya pasrahkan ke Allah. Itu bikin hati ringan."

Hal ini memberikan gambaran bahwa spiritualitas positif memperkuat resiliensi dan membantu santri menjaga keseimbangan mental.

Mengenai identitas spiritual dan kebahagiaan, terdapat pula narasi bahwa penguasaan ilmu agama menumbuhkan rasa bangga dan meningkatkan kebahagiaan santri. Banyak dari mereka merasakan bahwa kemampuan membaca Al-Qur'an, menghafal surah, memahami kitab, atau menjawab pertanyaan ustaz membuat mereka merasa lebih berharga. Santri mengatakan,

"Kalau saya bisa hafal ayat baru, saya merasa bangga sekali. Orang tua juga bangga."

Kebanggaan ini tidak terlepas dari budaya pesantren yang menghargai prestasi keagamaan dan aktivitas ibadah. Bagi sebagian santri, kebahagiaan juga muncul ketika mereka dapat membantu teman lain dalam mempelajari materi agama. Hal ini terlihat dari pernyataan santri:

"Saya senang kalau bisa mengajari teman yang belum bisa baca Qur'an. Rasanya seperti ibadah juga."

Temuan ini memperlihatkan bahwa kebahagiaan santri terhubung erat dengan kontribusi sosial dan capaian religius, bukan hanya aspek personal.

Dalam beberapa wawancara, muncul pula pemaknaan bahwa lingkungan fisik pesantren turut mempengaruhi suasana hati dan kebahagiaan santri. Mereka menyebutkan bahwa halaman, masjid, dan ruang belajar merupakan tempat yang sering dijadikan pusat refleksi. Santri menjelaskan, *"Saya suka duduk di halaman setelah maghrib. Anginnya sejuk, bikin tenang."* Selain itu santri juga menyebutkan bahwa suasana masjid memberi kenyamanan batin: *"Di masjid rasanya beda. Lebih tenang dan adem. Kalau lagi banyak pikiran saya duduk sebentar di sana."* Lingkungan yang bersifat spiritual fisik seperti ini tampaknya memiliki peran psikologis yang cukup signifikan dalam mendukung perkembangan spiritualitas positif dan kebahagiaan santri.

Lebih jauh, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa santri mengembangkan kebahagiaan melalui proses pembiasaan, bukan sekadar instruksi. Pada awalnya, sebagian santri melaksanakan ibadah karena mengikuti aturan, tetapi seiring waktu mereka mengalami internalisasi makna. Santri menyampaikan:

"Dulu saya ikut shalat berjamaah karena takut ditegur. Tapi lama-lama saya sadar kalau shalat itu bikin hati saya lebih tenang."

Pengalaman ini menunjukkan adanya transisi dari kepatuhan eksternal menuju motivasi intrinsik. Proses ini diperkuat oleh interaksi sosial, lingkungan spiritual, serta bimbingan ustaz. Kebahagiaan yang muncul kemudian menjadi lebih stabil dan mendalam karena berasal dari pemahaman dan kesadaran pribadi, bukan sekadar kewajiban.

Ketika ditanya mengenai tantangan terbesar dalam menjaga spiritualitas positif, beberapa santri menyebutkan tekanan akademik, rasa rindu rumah, dan kesulitan menjaga konsistensi ibadah. Santri mengatakan, *"Kadang capek sekali karena tugas banyak. Mau ibadah tapi ngantuk."* Ada pula peserta yang menyatakan bahwa mereka merasa kesulitan menjaga kekhusyukan: *"Shalatnya kadang tidak khushuk karena pikiran ke mana-mana."* Namun demikian, mayoritas santri mengakui bahwa mereka berusaha mengatasi tantangan tersebut dengan cara mendekatkan diri pada Allah. Santri menyebutkan, *"Kalau lagi tidak khushuk, saya ulangi wudhu, tarik napas, terus coba fokus lagi."* Pendekatan ini menunjukkan bahwa para santri memiliki kesadaran reflektif yang berkembang melalui pengalaman spiritual sehari-hari.

Akhirnya, keseluruhan data penelitian ini mengungkapkan bahwa spiritualitas positif dan kebahagiaan di pesantren merupakan fenomena yang saling berkaitan dan terbentuk dalam konteks sosial, religius, serta emosional yang terintegrasi. Spiritualitas positif tidak berdiri sebagai konsep abstrak, melainkan hadir dalam rutinitas ibadah, hubungan antarsantri, bimbingan ustaz, disiplin pesantren, serta pengalaman pribadi yang penuh dinamika. Sementara itu, kebahagiaan dipahami sebagai ketenangan batin, penerimaan diri, dan pencapaian spiritual, bukan sekadar kondisi emosional sesaat. Para santri melihat kehidupan pesantren sebagai proses pendewasaan diri yang tidak jarang menghadirkan tantangan, namun justru memberi ruang untuk tumbuh dan menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Melalui integrasi praktik keagamaan, relasi sosial yang kuat, serta pembentukan kedisiplinan, pesantren Al-Muraad Luwuk menjadi lingkungan yang efektif untuk mengembangkan spiritualitas positif sekaligus membentuk kebahagiaan yang lebih stabil bagi para santri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas positif memainkan peran fundamental dalam membentuk kebahagiaan santri di Pesantren Al-Muraad Luwuk, dan temuan ini sejalan dengan literatur psikologi positif yang menempatkan spiritualitas sebagai salah satu kekuatan karakter yang berfungsi meningkatkan kesejahteraan individu. Emosi positif, keterlibatan, relasi yang mendukung, makna, dan prestasi merupakan fondasi dasar kebahagiaan manusia dalam model PERMA, dan dalam konteks pesantren, kelima aspek ini tampak muncul secara alami melalui aktivitas keagamaan, hubungan sosial yang hangat, serta lingkungan pembinaan yang menekankan makna hidup berbasis spiritual (Arroisi et al., 2023). Temuan penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa praktik spiritual yang terstruktur dapat meningkatkan well-being dengan membangun perasaan damai, terkoneksi, dan memiliki tujuan hidup, dalam kajiannya tentang psikologi spiritual (Josephson, 2009).

Dalam konteks fenomenologis, persepsi santri mengenai spiritualitas positif bukan hanya berkaitan dengan pemenuhan kewajiban ritual, tetapi juga

pengalaman subjektif terhadap ketenangan batin, penerimaan diri, dan hubungan personal dengan Allah. Hal ini memperlihatkan keselarasan dengan teori spiritual well-being yang mengartikan spiritualitas sebagai kesehatan batin yang mencakup hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan (Gomez & Fisher, 2003). Kehidupan pesantren yang dipenuhi ritual ibadah, pengingat moral, serta tuntunan guru menjadi wadah alami bagi santri untuk menumbuhkan dimensi spiritualitas tersebut. Penelitian-penelitian sebelumnya pada konteks remaja muslim juga menunjukkan bahwa praktik religius yang konsisten dapat meningkatkan kontrol diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Abu-Raiya & Pargament, 2015), yang tampak selaras dengan narasi santri tentang bagaimana mereka menemukan ketenangan melalui ibadah, membaca Al-Qur'an, dan bermunajat.

Penelitian ini juga menemukan bahwa relasi sosial antar santri menjadi sumber signifikan kebahagiaan, yang menguatkan teori-teori psikologi sosial yang menempatkan hubungan interpersonal sebagai elemen kunci dalam kesejahteraan. (Baumeister & Leary, 1995) dalam teorinya tentang kebutuhan dasar manusia menyatakan bahwa kebutuhan untuk merasa terhubung secara sosial adalah kebutuhan universal yang memengaruhi kebahagiaan dan kesehatan mental. Temuan bahwa santri saling mendukung, berbagi cerita, serta merasakan kedekatan seperti keluarga menguatkan hipotesis bahwa suasana kebersamaan di pesantren mampu menumbuhkan rasa memiliki (sense of belonging), yang kemudian berdampak positif terhadap well-being. Dalam konteks religius, kebersamaan tersebut juga sering dilandasi nilai ukhuwah (persaudaraan), sehingga relasi sosial tidak hanya bersifat interpersonal, tetapi juga memiliki dimensi spiritual.

Temuan mengenai tekanan emosional yang dialami sebagian santri pada awal masa tinggal di pesantren menegaskan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan berasrama merupakan pengalaman yang menuntut, dan hal ini sejalan dengan literatur tentang pendidikan berasrama yang menunjukkan bahwa transisi menuju kehidupan yang terstruktur sering kali menimbulkan stres awal. Namun, penelitian ini mengungkap bahwa seiring waktu santri mampu mengelola tekanan tersebut melalui mekanisme spiritual seperti meningkatkan ibadah, membaca Al-Qur'an, atau praktik tawakal. Temuan ini mendukung teori coping religius, yang menyatakan bahwa individu sering menggunakan strategi spiritual untuk mengatasi stres, dan strategi ini terbukti efektif meningkatkan ketahanan psikologis (Barrett & Pargament, 1998). Adaptasi yang terjadi pada santri menunjukkan bahwa spiritualitas positif bukan hanya pengalaman emosional, tetapi juga mekanisme regulasi diri yang memfasilitasi penyesuaian terhadap lingkungan yang menantang.

Interpretasi terhadap persepsi santri mengenai kebahagiaan menunjukkan bahwa mereka memaknai kebahagiaan sebagai kondisi batin yang tenang dan dekat dengan Allah, bukan sekadar pemenuhan kebutuhan material atau kesenangan duniawi. Definisi kebahagiaan seperti ini sangat dekat dengan konsep eudaimonic well-being yang menekankan kebutuhan untuk hidup sesuai nilai dan mencapai makna pribadi (Ryan & Deci, 2001). Pemaknaan kebahagiaan yang bersifat spiritual ini juga ditemukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya pada komunitas religius, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung mendasarkan kebahagiaannya pada makna dan kedekatan spiritual daripada faktor eksternal (Joshnloo, 2013). Hal ini membedakan

kebahagiaan santri dari kebahagiaan hedonis yang umum dikaji dalam masyarakat umum, karena konteks pesantren secara filosofis menempatkan kebahagiaan sebagai bagian dari perjalanan spiritual.

Selain itu, dukungan emosional dari ustaz dan ustazah ditemukan sebagai elemen kunci yang berkontribusi pada pembentukan spiritualitas positif. Temuan ini sejalan dengan teori pendidikan Islam yang menekankan bahwa guru bukan hanya penyampai ilmu, tetapi juga pembimbing spiritual (ta'dib) dan teladan akhlak (Nuryanto, 2022). Para santri menggambarkan bahwa nasihat ustaz yang lembut, bimbingan moral, serta kesempatan untuk berdiskusi memberi mereka rasa dihargai dan diakui, yang dalam psikologi pendidikan dikenal sebagai teacher support dan merupakan prediktor kuat kesejahteraan siswa (Li, 2025). Kehadiran figur guru yang membina secara personal juga mendukung pembentukan iklim sekolah (school climate) yang positif, yang berkontribusi pada perkembangan karakter dan kesehatan mental.

Lingkungan fisik pesantren juga berperan dalam membentuk suasana hati dan pengalaman spiritual santri. Mereka menemukan ketenangan di masjid, halaman, atau ruang belajar, yang menguatkan konsep psikologi lingkungan bahwa setting fisik yang mendukung dapat meningkatkan kenyamanan emosional dan memperkuat pengalaman meditasi atau spiritual (Kaplan & Kaplan, 1989). Dalam konteks pesantren, ruang fisik tersebut bukan sekadar tempat aktivitas ritual, melainkan ruang simbolik yang memfasilitasi refleksi diri, meditasi, dan hubungan transendental dengan Allah. Interaksi antara ruang fisik dan pengalaman spiritual ini merupakan temuan menarik yang menambah dimensi baru dalam kajian lingkungan pendidikan Islam.

Temuan mengenai proses internalisasi ibadah juga memberikan kontribusi teoritis yang penting. Pada mulanya, beberapa santri mengikuti ibadah karena tuntutan peraturan, namun dengan berjalannya waktu mereka merasakan perbedaan signifikan dalam makna dan kualitas ibadah. Proses ini menjelaskan transisi motivasi dari ekstrinsik menuju intrinsik sebagaimana dipaparkan dalam *Self-Determination Theory* (White et al., 2021). Ketika santri mulai menjalankan ibadah dengan kesadaran dan pemahaman, mereka mengembangkan autonomous motivation, yang terbukti meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan. Hal ini juga selaras dengan literatur pendidikan Islam yang menegaskan bahwa tujuan pendidikan bukan sekadar kepatuhan ritual, tetapi penginternalisasian nilai spiritual secara sadar (Assalihee et al., 2019).

Dari sisi kontribusi ilmiah, penelitian ini memperkaya khazanah kajian psikologi positif berbasis agama dengan menghadirkan perspektif santri sebagai subjek utama, sebuah aspek yang sering kurang mendapat perhatian dalam literatur. Penelitian sebelumnya banyak membahas spiritual well-being pada mahasiswa atau masyarakat umum, tetapi hanya sedikit yang menggali suara santri secara mendalam, terutama dalam konteks pesantren di daerah. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas positif dan kebahagiaan santri terbentuk melalui interaksi kompleks antara ritual ibadah, relasi sosial, disiplin pesantren, bimbingan guru, dan pengalaman personal. Model integratif seperti ini memberikan kontribusi teoritis yang signifikan bagi pengembangan model kesejahteraan spiritual dalam konteks pendidikan Islam.

Meski demikian, perlu diakui adanya beberapa faktor yang mungkin memengaruhi hasil penelitian. Pertama, pengalaman spiritual sangat subjektif, sehingga respons santri mungkin dipengaruhi oleh kondisi emosional sementara,

pengalaman pribadi, atau persepsi mereka terhadap peneliti. Kedua, struktur kehidupan pesantren yang menekankan kepatuhan dan disiplin dapat membuat sebagian santri cenderung memberikan jawaban yang dianggap ideal secara religius. Efek desirability seperti ini merupakan tantangan umum dalam penelitian kualitatif pada konteks religius (King & Leavey, 2010). Selain itu, penelitian ini terbatas pada satu pesantren, sehingga variasi budaya, sistem pendidikan, dan tradisi pesantren lain belum tercakup secara menyeluruh. Pesantren di perkotaan, misalnya, mungkin memiliki dinamika sosial dan ritual yang berbeda dari pesantren di daerah.

Keterbatasan lain terletak pada durasi penelitian dan jumlah partisipan. Meskipun pendekatan fenomenologis tidak menuntut sampel besar, cakupan yang lebih luas akan memungkinkan perbandingan antar kelompok santri, seperti tingkat kelas, latar belakang keluarga, atau lama tinggal di pesantren. Penelitian longitudinal juga dibutuhkan untuk melihat bagaimana persepsi spiritualitas dan kebahagiaan berkembang seiring waktu. Namun, meskipun terdapat keterbatasan tersebut, kedalaman wawancara dan ketajaman refleksi partisipan sudah cukup memberikan gambaran teoretis yang solid tentang fenomena spiritualitas dan kebahagiaan di lingkungan pesantren.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan studi multi-situs yang melibatkan beberapa pesantren dengan latar budaya yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai spiritualitas positif santri. Penelitian kuantitatif atau campuran juga dapat dikembangkan untuk menguji hubungan antara variabel seperti spiritual well-being, resiliensi, kontrol diri, dan kebahagiaan santri. Selain itu, kajian intervensi berbasis program spiritual atau Social-Emotional Learning (SEL) bernuansa Islam dapat dilakukan untuk melihat efektivitasnya dalam meningkatkan kesejahteraan santri secara terukur.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa spiritualitas positif merupakan fondasi penting yang menopang kebahagiaan santri dan berfungsi sebagai sumber daya psikologis sekaligus moral dalam kehidupan berasrama. Temuan penelitian ini tidak hanya relevan bagi pengembangan psikologi positif Islami, tetapi juga bagi pengembangan kurikulum pesantren dan strategi pembinaan santri yang lebih humanis, reflektif, dan berorientasi pada kesejahteraan batin.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas positif memiliki peran sentral dalam membentuk kebahagiaan santri di Pesantren Al-Muraad Luwuk. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini mengungkap bahwa spiritualitas positif tidak hanya dipahami sebagai pelaksanaan ibadah yang rutin, tetapi juga sebagai pengalaman batin yang mencakup ketenangan, penerimaan diri, dan hubungan transendental dengan Allah. Kehidupan pesantren yang terstruktur, ditambah dengan bimbingan ustaz dan interaksi sosial yang intens, menciptakan ekosistem yang mendukung internalisasi nilai-nilai spiritual secara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri memaknai kebahagiaan sebagai kondisi batin yang stabil, penuh makna, dan dekat dengan Allah, sebuah pemaknaan yang sejalan dengan konsep eudaimonic well-being dalam psikologi positif. Temuan juga memperlihatkan bahwa relasi sosial yang hangat, dukungan emosional dari pengasuh pesantren, serta lingkungan fisik yang kondusif turut berkontribusi dalam menguatkan spiritualitas positif dan kebahagiaan santri. Meskipun sebagian

santri mengalami tekanan emosional pada masa awal adaptasi, mekanisme coping berbasis religius yang mereka gunakan membantu meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa spiritualitas di pesantren tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas, tetapi sebagai kekuatan psikologis yang menuntun santri menghadapi tantangan hidup. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kajian psikologi positif Islami, khususnya mengenai hubungan antara spiritual well-being dan kebahagiaan dalam konteks pendidikan berasrama. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pengelola pesantren untuk merancang program pembinaan yang lebih humanis, reflektif, dan berorientasi pada kesejahteraan santri secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. In *Psychology of Religion and Spirituality* (Vol. 7, Issue 1). <https://doi.org/10.1037/a0037652>
- Arroisi, J., Mulyana, A., & Da'i, R. A. N. R. (2023). Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam). *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(2).
- Assalihee, M., Boonsuk, Y., Bakoh, N., & Sano, I. L. (2019). Reconceptualizing The 21st Century English Pedagogies For Islamic School Teachers In Asean. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 4(1). <https://doi.org/10.24200/jonus.vol4iss1pp401-421>
- Barrett, J. L., & Pargament, K. I. (1998). The Psychology of Religion and Coping: Theory Research Practice. *Review of Religious Research*, 40(1). <https://doi.org/10.2307/3512468>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Burgess, N. (2019). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. Fourth edition. *Educational Psychology in Practice*, 35(3), 354–355. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1602302>
- Creswell, J. W. (2013). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). *SAGE Publications*.
- Glanz, J. L. (2015). Book Review: Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry*, 12(1), 221–226. <https://doi.org/10.1177/073989131501200126>

- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35(8). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00045-X)
- GoodStats. (2023). *15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental*. https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh?utm_source
- Ipsos. (2024). *Global happiness 2024 – Indonesia*. Ipsos Global Advisor. https://www.ipsos.com/en-id/global-happiness-indonesia-2024?utm_source
- Josephson, A. M. (2009). Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. *Journal of Psychiatric Practice*, 15(2). <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000348370.26795.a0>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: a psychological perspective. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Depresi pada anak muda di Indonesia (factsheet keswa)*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03factsheetKeswa_bahasa.pdf?utm_source
- King, M., & Leavey, G. (2010). Spirituality and religion in psychiatric practice: Why all the fuss? *Psychiatrist*, 34(5). <https://doi.org/10.1192/pb.bp.108.022293>
- Klokočka, J. (2025). Spiritual well-being of pupils and students: A systematic review of current empirical research. *International Journal of Educational Research*, 133, 102689. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102689>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. SAGE Publications.
- Lesmana, F. R., Salsabilah, H., & Alviana Febrianti, B. (2021). Peran Pondok Pesantren dalam Pembentukan Karakter Santri dalam Manajemen Pendidikan Islam. *Jurnal Syntax Transformation*, 2(07), 962–970. <https://doi.org/10.46799/jst.v2i7.319>
- Li, Y. (2025). The impact of teacher support on OLE in RFL learners: The chain mediating roles of classroom enjoyment and motivation. *Acta Psychologica*, 252, 104677. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104677>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Mita Silfiyasari, & Ashif Az Zhafi. (2020). Peran Pesantren dalam Pendidikan Karakter di Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(1), 127–135. <https://doi.org/10.35316/jpii.v5i1.218>
- Nadifa, M., Latif, M. B. R. A., Sobr, A. Y., & Ubaidillah, A. F. (2024). The Importance of the Spiritual Dimension in Improving the Mental Well-Being of College Students. *Studies in Learning and Teaching*, 5(2), 370–381. <https://doi.org/10.46627/silet.v5i2.382>
- Nafis, A. W. (2024). *Pesantren Pilar Pendidikan Karakter di Era Modern*. Pondok Pesantren KYI Syarifuddin Wonorejo Lumajang. https://pondoksyarifuddin.com/pesantren-pilar-pendidikan-karakter-di-era-modern/?utm_source
- Nasution, S., Jusri Pohan, A., Khairurrijal, Nur, K., & Putriani, Z. (2025). Empowering Santri Well-Being: Integrating Spiritual Practices and SEL in Pesantren Mental Health. *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 23(1), 121–141. <https://doi.org/10.21154/cendekia.v23i1.10526>
- Noer, M. (2023). Spiritual well-being and mental health illness among students during the COVID-19 pandemic. *Scholarship of Teaching and Learning in the South*, 7(2), 63–83. <https://doi.org/10.36615/sotls.v7i2.271>
- Nuryanto, A. (2022). Concept of Education in Islam. *Internasional Journal of Islamic Religious*, 1(1).
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. 4th Edition. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- 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>
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Chahya Kharin Herbawani. (2013). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya. *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG*, 10(2). <https://doi.org/10.32922/jkp.v10i2.502>
- Raja Nurhalimah, Salim, & Citra Marhan. (2025). Kecerdasan Spiritual dalam Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Jurnal Sublimapsi*, 6(2), 123–133. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v6i2.18>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 52). <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. In *Teaching and Teacher Education* (Vol. 99). <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
- Willig, C., & Rogers, W. S. (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526405555>
- World Happiness Index. (2024). *Indonesia – World Happiness Index 2024*. CountryEconomy.Com. https://countryeconomy.com/demography/world-happiness-index/indonesia?utm_source