



PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI YANG MENJALANI LAKU PRIHATIN DI PONDOK PESANTREN SALAF

Layli Mumbaasithoh¹, Subandi²

^{1,2}Fakultas Psikologi UGM

Abstrak. *Psychological well-being* merupakan keadaan sejahtera yang dirasakan individu akibat dari baiknya menjalani proses kehidupan. Individu yang menjalani proses kehidupan dengan baik memerlukan usaha dan ketidaknyamanan, oleh sebab itu dibutuhkan latihan untuk diri sendiri. *Laku prihatin* merupakan latihan yang dilakukan oleh santri salaf melalui beberapa praktik puasa *daud* dan *ngrowot*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana gambaran *psychological well-being* santri yang menjalani *laku prihatin*, dan bagaimana santri menjalaninya di tengah arus globalisasi. Pendekatan kualitatif fenomenologi dengan analisis data berupa *interpretative phenomenological analysis* dipilih dalam penelitian ini karena kesesuaiannya dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur pada dua santri putri dan dua santri putra di pondok pesantren salaf yang sudah menjalani *laku prihatin* minimal tiga tahun. Pada penelitian ini ditemukan enam tema superordinat yaitu, motivasi melakukan *laku prihatin*, penyesuaian diri, pola hubungan dengan orang lain, kemandirian, pertumbuhan pribadi, dan kontrol diri serta ditemukan satu tema khusus yang ditemukan pada satu partisipan yaitu konsep diri sebagai santri.

Kata kunci: *Laku prihatin, Psychological well-being, santri salaf, tujuan hidup.*

Abstract. *Psychological well-being* is a state of well-being that is felt by individuals as a result of good life processes. Individuals who live the process of life well require effort and discomfort. Therefore, practice for yourself is needed. The practice of concern is an exercise carried out by salaf students through several practices of *daud* and *ngrowot* fasting. This study aims to understand psychological well-being of students who do practice of concern and how they live it in the midst of globalization. A qualitative phenomenological approach with data analysis in the form of *interpretive phenomenological analysis* was chosen in this study because of its suitability with the research objectives. Data collection was carried out by conducting semi-structured interviews with two female and two male students at the Salaf Islamic Boarding School who had been doing the practice of concern with a minimum of three years. In this study found six of relationships with others, independence, personal growth, and self-control and found one special theme found in one participant, namely the concept of self as santri.

Keyword: *Laku prihatin, Psychological well-being, Santri salaf, purpose in life*