
Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran

Yoga Achmad Ramadhan

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
Magister Psikologi Profesi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Abstract

Psychological Well-Being is a condition where individual able to receive himself/herself just the way it is, creating warm relationship with others, having independence to social pressure, able to control external environment, having meaning in life also make his/her potential into reality continuously. For adolescent who able to pass and conclude the problems faced and compete setting the environment, there would be directed into positive psychological condition and form a good Psychological Well-Being in himself/herself. The research is a qualitative research with phenomenology study approach. Subject used in this research were Al-Qur'an Memorizer Islamic Students of "Kampung Tilawah" Islamic School (Pesantren). The amount of subjects were five with initial ZN, AY, AZ, IM, and AK. Data collection method used in this research was interview. Data analysis used in this research was qualitative descriptive. Data realibility checking was done using triangulation technique. According to the research, there found that psychological wealth Al-Qur'an Memorizer Islamic student at Islamic School of Kampung Tilawah was variances, where subject ZN and AY are able to accept themselves just the way they are, controlling warm relations with other to fit it with their needs, having purpose, and clear meaning of life, also aware and use their potential in continuous way. While subject IM and AZ are able to control warm relations with other people, able overcome the problems in independent way, able to control environment as they needed, having clear purpose and meaning of life, realizing and accept themselves just the way they are and never felt increasing knowledge. Subject AK is able to create warm relation with other people, live independently in overcoming the problem, controlling environment as he needed, aware and able to use potential in continuous way, but still cannot accept himself just the way he is, and still has not found his meaning of life.

Keywords: *Psychological Well-Being, Al-Quran memorizer Islamic student*

Latar Belakang

Kebahagiaan adalah idaman semua orang. Ia berangkat dari sebuah kehidupan yang normal dan sehat. Oleh karena itu setiap manusia berupaya menciptakan kehidupan yang sejahtera baik kondisi fisik, sosial dan psikologisnya. Hal ini dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya yaitu dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang meliputi fisik, sosial dan psikologi. Dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut banyak permasalahan-permasalahan yang muncul sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan psikologi seseorang.

Setiap tahap perkembangan manusia biasanya disertai dengan berbagai tuntutan psikologis yang harus dipenuhi. Demikian pula pada masa remaja, tuntutan tersebut diantaranya : remaja dapat menerima kondisi fisiknya dan dapat memanfaatkannya secara efektif; remaja dapat memperoleh kebebasan emosional dari orang tua; remaja mampu bergaul lebih matang dengan kedua jenis kelamin; mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma,

dan sebagainya.

Masa remaja adalah masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati (Hall dalam Santrock, 2002) oleh karena itu pada masa ini akan ditemukan banyak permasalahan. Permasalahan yang muncul seringkali disebabkan ketidakmampuan remaja untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi, sehingga dari sini akan ditemukan beberapa dampak negatif, misalnya kegagalan dalam studi, penyimpangan perilaku, kriminalitas, dan lain-lain. Hal ini tentu akan mempengaruhi kesehatan mental remaja. Gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh kaum remaja diantaranya adalah depresi, rasa cemas, rasa takut, hiperaktif, dan lain sebagainya (Nursidik, 2009)

Dalam teori Erikson, delapan tahap perkembangan terbentang ketika kita melampaui siklus kehidupan. Masing-masing tahap terdiri dari tugas perkembangan yang khas yang menghadapkan individu dengan suatu krisis yang harus dihadapi. Bagi Erikson, krisis ini bukanlah suatu bencana, tetapi suatu titik balik peningkatan kerentanan (vulnerability) dan

peningkatan potensi. Semakin berhasil individu mengatasi krisis, akan semakin sehat perkembangan mereka (Santrock, 2002)

Tumbuh dewasa tidak pernah mudah. Namun, masa remaja tidak bisa diartikan sebagai saat pemberontakan, krisis, penyakit, dan penyimpangan. Visi yang jauh lebih akurat mengenai masa remaja digambarkan sebagai waktu untuk evaluasi, pengambilan keputusan, komitmen, dan mencari tempatnya di dunia. Kebanyakan problema yang dihadapi kawula muda dewasa ini bukanlah dengan kaum muda itu sendiri. Sebenarnya yang dibutuhkan para remaja adalah akses terhadap berbagai peluang yang tepat dan dukungan jangka panjang dari orang dewasa yang sangat menyayangi mereka (Santrock, 2002)

Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu kondisi di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff, 1989)

Untuk dapat mewujudkan kesejahteraan psikologis yang baik, tentunya faktor-faktor yang mempengaruhi harus sangat diperhatikan. Didasarkan pada penelitian Ryff & Singer (dalam Synder, 2002), bahwa usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian merupakan faktor-faktor yang sangat berpengaruh bagi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis seseorang.

Pondok pesantren kampung tilawah Yayasan Al-Azhar Budi Mulia Malang merupakan sebuah pondok pesantren penghafalan Al-Quran, terletak di Jl. Dieng atas 116, Desa Kalisongo Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Memiliki 14 orang santri dan 3 orang pengajar. Pondok pesantren tersebut diasuh oleh ustad AN, seorang Da'i sekaligus Hafizh Al-Quran.

Berawal dari keinginan menciptakan sebuah kawasan yang dihuni oleh para pecinta dan penghafal Al-Qur'an, dibangunlah pondok pesantren kampung tilawah. Pondok pesantren ini merupakan pesantren gratis, dimana santri dibebaskan dari biaya. Dan semua kebutuhan pesantren, guru dan santri *dikover* langsung oleh donatur. Berlangsung dengan cara yang sangat klasik seperti pesantren-pesantren tradisional.

Program pondok berdasar pada enam target pencapaian. Enam target pencapaian sendiri merupakan *output* yang diharapkan bagi santri selama enam semester masa belajar

ditambah satu tahun masa pengabdian, hasil yang diharapkan adalah para santri dapat menguasai: hafal Al-Quran 30 juz, menulis Al-Qur'an 30 juz, hafal 300 Hadist, menguasai bahasa Arab, Komputer dan Matematika.

Enam target pencapaian ini diakui para santri sebagai beban tersendiri. Karena adanya pelajaran selain menghafal Al-Quran seperti matematika dan komputer, menyita waktu mereka untuk melaksanakan murajaah dan menghafal Al-Quran.

Metode penghafalan Al-Quran di pondok pesantren kampung tilawah didasarkan pada hitungan hari dalam islam, dimana hari *Ahad* (minggu) berarti satu, pada hari ini, santri harus menghafal Al-Quran sebanyak satu halaman dalam sehari, dan hari *isnin* (Senin) berarti dua, maka para santri harus menghafal halaman kedua, dan menyetorkan hafalan halaman pertama dan kedua, kemudian pada hari selasa yang dalam bahasa arab adalah *tsulasa* yang berarti tiga, maka santri harus menghafal halaman ketiga, dan menyetorkan halaman ketiga, dan dua halaman, begitu seterusnya. Hari jum'at libur, tapi bukan berarti libur dari menghafal Al-Quran, para santri tetap diperintahkan untuk membaca Al-Quran, dan pada hari sabtu para santri melakukan *muraja'ah* (pengulangan) berpasangan, dan pada hari Minggu kembali lagi menambah hafalan, begitu seterusnya.

Dapat dikatakan bahwa kegiatan santri begitu padat, ditambah lagi dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri, seperti status sosial ekonomi, dimana para santri rata-rata berasal dari keluarga yang berasal dari status sosial ekonomi yang rendah, termasuk dukungan sosial dari keluarga yang menurut ustad AN masih sangat kurang, ditambah lagi usia mereka sebagai remaja yang diperkirakan sangat tertekan dengan pola pembelajaran di pondok yang sangat monoton.

Dari survey yang peneliti lakukan terhadap tiga orang santri, didapatkan bahwa tiga orang santri tersebut mengaku kadang merasa stress dengan program yang harus dijalankan. Santri A mengaku merasa terbebani dengan program pondok yang harus dijalankan setiap hari yang sering membuanya stress. Santri B mengaku kadang merasa bosan, dan akhir-akhir ini merasa putus asa. karena kepergian seorang santri sudaerahnya yang kabur begitu saja karena merasa tertekan dengan target hafalan yang dianggap tidak realistis.

Santri C juga merasakan keinginan untuk menyerah, dan pulang ke kampung halaman, hal ini disebabkan karena program yang dijalankan

berupa enam target pencapaian merupakan hal yang sangat berat buatnya. Santri C juga mengeluhkan program pondok yang tidak menyediakan jadwal untuk *muraja'ah*. Sehari di pondok padat dengan program hafalan dan pelajaran umum lainnya, tanpa ada jadwal *muraja'ah*.

Ustad AN juga mengatakan bahwa kondisi lingkungan tidak kondusif untuk menghafal Al-Quran, karena pondok berada di tengah pemukiman penduduk yang ramai, dan sering mengadakan perayaan-perayaan besar dengan musik-musik yang keras dan kerap mengganggu para santi, ditambah dengan beberapa warga desa yang membenci keberadaan pondok pesantren kampung tilawah, karena masalah perbedaan tata cara beribadah.

Dari gambaran yang peneliti paparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah-masalah remaja santri penghafal Al-Quran Pondok Pesantren Kampung Tilawah sangatlah kompleks, kondisi usia yang masih remaja, namun sudah dituntut untuk fokus pada kegiatan padat dan monoton, kondisi lingkungan yang tidak kondusif untuk menghafal Al-Quran, kebencian beberapa warga, masalah "gratisnya" pesantren, sistem yang monoton, minimnya hiburan yang dapat menumbuhkan kejenuhan, belum lagi kondisi keluarga mereka, dimana kurangnya dukungan sosial bagi santri dan status sosial ekonomi keluarga.

Bagi santri yang mampu melewati dan menghadapi masalah yang dihadapi dan mampu berkompetisi mengatur lingkungan, maka akan mengarah pada kondisi psikologis yang positif dan terbentuklah kesejahteraan psikologis yang baik dalam dirinya. Jiwa yang sejahtera menggambarkan seberapa positif seseorang menghayati dan menjalani fungsi-fungsi psikologisnya. Peneliti kesejahteraan psikologis, Ryff; 1995 (dalam Soegiyoharto, 2009) menyatakan, seseorang yang jiwanya sejahtera apabila ia tidak sekadar bebas dari tekanan atau masalah mental yang lain. Lebih dari itu, ia juga memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi, serta tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-Qur'an pondok pesantren kampung tilawah.

Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Penetapan subjek pada penelitian ini

berjumlah 5 orang dengan menggunakan kriteria sebagai berikut :

- a. Laki-laki
- b. Usia antara 12-23 tahun
- c. Tinggal di Pondok Pesantren

Sedangkan untuk tempat dan waktu Penelitian dilakukan di Pondok pesantren Kampung tilawah yang merupakan kediaman subjek penelitian, dengan waktu fleksibel sesuai kesepakatan antara peneliti dan subjek yang diteliti.

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini ditujukan kepada subjek penelitian yakni remaja santri penghafal Al-Quran pondok pesantren Kampung tilawah, juga terhadap orang-orang atau keluarga terdekat yang tinggal berdekatan dengan remaja tersebut sebagai informan

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologis. Fenomenologi diartikan sebagai: 1) pengalaman subjektif atau pengalaman fenomenologis; 2) Suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok dari seseorang. Fenomenologi merupakan pandangan berfikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia. Peneliti dalam pandangan fenomenologis berusaha memahami arti peristiwa dan kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu (Moleong, 2006: 14:17)

Secara umum, riset psikologi fenomenologis bertujuan untuk menjelaskan situasi yang dialami oleh pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bertujuan untuk menangkap secermat mungkin bagaimana gejala itu dialami dalam konteks terjadinya pengalaman itu. Dari contoh gejala kontekstual yang terperinci sebagaimana dialami oleh partisipan, analisis fenomenologi mencoba untuk mencerna hakikat psikologis gejala tersebut. Dengan kata lain, fenomenologi mencari makna-makna psikologis yang membentuk gejala melalui investigasi dan analisis contoh-contoh dan gejala yang dialami dalam konteks kehidupan para partisipan (Smith, 2009:36-37).

Fenomenologi tidak berasumsi bahwa peneliti mengetahui arti sesuatu bagi orang-orang yang sedang diteliti oleh mereka. Mereka berusaha masuk ke dalam dunia konseptual para subjek yang ditelitinya sedemikian rupa sehingga mengerti apa dan bagaimana suatu pengertian yang dikembangkan oleh mereka di sekitar

peristiwa dalam kehidupannya sehari-hari. Inkuiri fenomenologis dimulai dengan diam. Diam merupakan tindakan untuk menangkap pengertian sesuatu yang sedang diteliti. Yang ditekankan oleh kaum fenomenologis adalah aspek subjektif dari perilaku orang (Moleong, 2006:9)

Penggunaan pendekatan ini didasarkan pada dua alasan. Pertama, pendekatan kualitatif fenomenologis mampu mengungkap sebuah proses. Fokus penelitian ini adalah pada gambaran kesejahteraan psikologis pada santri remaja penghafal Al-Quran, sehingga dibutuhkan suatu metode yang mampu menggambarkan sebuah proses dari awal hingga munculnya fenomena. Kedua, pendekatan kualitatif fenomenologis dapat mengungkap pengalaman seseorang yang bersifat subjektif. Dengan kata lain, penelitian ini mencoba untuk menggunakan pandangan yang bersifat *emic*. Adapun perspektif *emic* adalah perspektif orang dalam, *perspective native*, atau perspektif pelaku (de Laine dalam Subandi, 2006)

Sedangkan pedoman yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Pada wawancara semi-terstruktur, peneliti merancang serangkaian pertanyaan yang disusun dalam suatu daftar wawancara, akan tetapi daftar tersebut digunakan untuk menuntun dan bukan untuk mendikte wawancara tersebut. Dengan demikian ada upaya untuk membangun hubungan dengan subjek penelitian. Urutan pertanyaan tidak terlalu penting sifatnya, peneliti lebih bebas untuk meneliti wilayah-wilayah menarik yang muncul. Wawancara semi terstruktur memfasilitasi terbentuknya hubungan atau empati, memungkinkan keluwesan yang lebih besar dalam peliputan dan memungkinkan wawancara untuk memasuki daerah-daerah baru, dan cenderung untuk menghasilkan data yang lebih subur (Smith, 2006:76)

Teknik analisa data

Analisa data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution (dalam Sugiyono, 2007: 89), menyatakan analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif di mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah,

sebelum terjun kelapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian.

Bogdan & Biklen (dalam Moleong, 2007: 248) mengatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Hasil Penelitian

Deskripsi subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang yang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Adapun identitas subjek dalam penelitian ini, akan disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Identitas subjek penelitian

Nama	Pendidikan Terakhir	Usia	Asal daerah	Lama di pondok/Menghafal	Jumlah hafalan Al-Quran
1. ZN	SMA	23 tahun	Wajak, Malang	2 tahun	12 Juz
2. AY	SMP	16 tahun	Dono Mulyo, Malang	1 tahun, 6 bulan	7 Juz
3. AZ	MTS	16 tahun	Kolomayan, Wonodadi, Blitar	8 bulan	7 Juz
4. IM	SMP	17 tahun	Wajak, Malang	2 tahun	10 Juz
5. AK	MTS	16 tahun	Kucur, Dau, Malang	9 bulan	5 Juz

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melakukan analisa dari data-data yang telah diperoleh. Yang bertujuan untuk lebih mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis remaja santri penghafal Al-Quran. Maka peneliti melakukan analisa persubjek sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar subjek yang memenuhi seluruh indikator setiap dimensi

Subyek	Dimensi	Interpretasi
		Gambaran Kesejahteraan Psikologis
ZN	a. Penerimaan diri:	Subjek mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, mampu menerima masa lalunya, mampu mengevaluasi diri secara positif, mampu menghargai diri sendiri, dan tidak menyesal dengan keputusannya menghafal Al-Quran.
	b. Hubungan positif dengan orang lain	Subjek mampu menciptakan hubungan yang akrab dan hangat dengan orang lain, hubungan saling percaya, rasa saling memberi dan menerima, mampu berempati, mengasihi orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, namun subjek tertutup pada lingkungan luar, dan hanya bisa terbuka pada hubungan yang dekat dan sudah terpercaya.
	c. Otonomi	Subjek meyakini dan memegang teguh prinsip dan standar pribadi, mampu mandiri dalam mengambil keputusan, dan memecahkan masalah, mampu bertahan terhadap tekanan sosial, bebas dalam menentukan pilihan, dan mampu mengevaluasi berdasarkan standar pribadinya.
	d. Penguasaan Lingkungan	Subjek memiliki penguasaan lingkungan yang baik dimana subjek mampu memahami keadaan lingkungannya dan berusaha untuk dapat mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan apa yang sedang dibutuhkannya, dan berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain. Subjek juga telah mampu memanfaatkan waktu yang ada dengan secara efektif.
	e. Tujuan hidup	Subjek telah memiliki tujuan hidup yang jelas, dan telah menemukan makna hidupnya, meskipun subjek merasa hidupnya masih kurang bermakna, karena masih belum sesuai dengan standarnya.
	f. Pengembangan pribadi	Subjek sadar akan potensi dan berusaha untuk mengembangkannya, terbuka pada pengalaman baru, melihat kemajuan dari waktu ke waktu, merasakan adanya pengetahuan yang meningkat dan efektif, memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan, mampu melewati tahap-tahap perkembangan, dan melakukan perbaikan setiap waktu.
AY	a. Penerimaan diri:	Subjek mampu menerima kelebihan maupun kekurangannya, mampu menghargai diri sendiri, mampu menerima masa lalunya hingga kini, namun subjek menyalahkan dirinya atas masa lalunya. Namun, Kesalahan yang subjek rasakan membuatnya ingin lebih memperbaiki diri lagi, tidak membuatnya terpukul.
	b. Hubungan positif dengan orang lain	Subjek telah mampu menciptakan hubungan yang akrab dan hangat, rasa saling percaya, mengerti makna dari rasa saling memberi dan menerima, mampu berempati, dan mampu memperhatikan kesejahteraan orang lain. Kebencian subjek terhadap MJ memang tidak bisa terelakkan, masih dalam batas yang wajar, subjek masih mampu menerima keberadaan MJ, dan mampu mengontrol hubungan yang baik.

Tabel 2. Daftar subjek yang kurang memenuhi seluruh indikator setiap dimensi

Subjek	Dimensi	Interpretasi
		Gambaran Kesejahteraan Psikologis
AZ	a. Penerimaan diri	Subjek belum mampu menerima masa lalunya, namun mampu menerima dirinya saat ini. tidak merasa memiliki kelebihan, namun mampu menerima kekurangan. Dalam hal ini subjek kurang mampu menghargai dirinya sendiri.
	a. Hubungan positif	Subjek telah mampu menciptakan hubungan yang akrab dan hangat, rasa saling percaya, saling memberi dan menerima dengan orang lain, Subjek masih mampu mengontrol hubungan baik bahkan pada orang yang ia benci, mampu berempati. Dan sangat memperhatikan kesejahteraan orang lain, bahkan berupaya untuk meningkatkannya. Peneliti menilai bahwa subjek memiliki dimensi hubungan positif yang sangat baik, nilai lebihnya adalah kemampuan subjek memperhatikan kesejahteraan warga desa dan adanya upaya untuk meningkatkannya.
	b. Otonomi	Subjek mampu memutuskan dan memecahkan masalah dengan mandiri, tanpa terpengaruh oleh paksaan maupun bantuan orang lain, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, bebas menentuka pilihan, mampu bangkit sendiri dari keterpurukan, mampu memegang dengan teguh prinsip dan keyakinannya, dan mampu bertahan terhadap tekanan sosial, namun masih kurang mampu dalam mengevaluasi dirinya.
	c. Penguasaan lingkungan	Subjek mampu memahami keadaan lingkungannya dengan baik, mampu mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan kebutuhan, berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain, mampu memanfaatkan waktu yang ada secara efektif, dan mampu menciptakan komunitas yang sesuai dengan kepribadian. Namun subjek tidak mampu merencanakan sesuatu, sehingga berdampak pada ketidakmampuan subjek dalam mengontrol serangkaian aktifitas.
	d. Tujuan hidup	Subjek telah menemukan dan memiliki tujuan hidup yang jelas, makna hidup, walaupun subjek belum merasakannya, dan memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup.
	e. Pengembangan pribadi	Subjek merasa berubah, dan perubahan merupakan bukti adanya perkembangan diri, subjek juga terbuka pada pengalaman baru, melihat kemajuan dari waktu ke waktu, memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan, melakukan perbaikan dari waktu ke waktu, menyadari potensi dan mengembangkannya. Namun subjek tidak merasakan pengetahuan yang meningkat.
IM	a. Penerimaan diri	Subjek masih belum mampu dalam menerima kelebihan dan kekurangannya, belum mampu menerima masa lalunya, kurang positif dalam mengevaluasi diri, kerap menyesal dan menyalahkan dirinya, dan kurang menghargai diri sendiri.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu mampu menerima kondisi dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan dan makna dalam hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi.

Terlepas dari berbagai pengalaman hidup yang baik ataupun buruk sekalipun, kesejahteraan psikologis tidak hanya bisa dilihat atau ditemukan oleh besarnya materi yang dimiliki, atau seberapa besar individu mengalami pengalaman yang menyenangkan dalam rentang kehidupannya, karena peristiwa negatif yang dialami individu tidak serta merta membuatnya tidak sejahtera. Ukuran kesejahteraan bersifat subjektif dan tergantung dari standar yang dimiliki oleh setiap individu.

Individu yang memiliki dimensi penerimaan diri yang positif adalah individu yang mampu mengevaluasi dirinya secara positif, mampu menghargai diri sendiri dan mampu menerima aspek positif dan negatif dalam dirinya (Ryff, 1989 dalam Compton, 2005). Dalam dimensi penerimaan diri, subjek ZN, AY, dan AZ sudah mampu menerima dirinya secara utuh, sedangkan subjek AK masih kurang mampu menerima aspek negatif dalam dirinya, dan subjek IM masih kurang mampu menerima dirinya baik dari aspek positif maupun negatif, bahkan masa lalunya. Hal ini disebabkan standar hidup subjek yang menjadikan orang lain yang lebih tinggi sebagai patokan, sehingga subjek tidak pernah merasa puas.

Individu yang memiliki hubungan positif adalah individu yang mampu menciptakan hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu berempati dan mengasihi orang lain (Ryff, 1989 dalam Compton, 2005). Kelima subjek ternyata memiliki dimensi hubungan positif yang baik. Hal ini mungkin disebabkan oleh perilaku orang tua terhadap keluarga dan masyarakat sekitar. Catatan untuk subjek AK yang mendiamkan salah seorang sahabatnya,

mungkin disebabkan oleh sikap temperamental kedua orang tuanya yang kerap menyalahkan anak-anaknya.

Kelima subjek juga sama-sama memiliki dimensi otonomi yang baik. Kelima subjek sudah mampu untuk mencari uang sendiri melalui usaha-usaha yang dibuat pondok seperti mengajar di TPA, dan bekerja di pabrik jamur. Kelima subjek memiliki keinginan untuk mandiri, tanpa membebani orang tua lagi. Kelima subjek mampu mandiri dalam mengambil keputusan dan memecahkan masalah, keputusan menjadi penghafal Al-Quran pun murni dari dirinya sendiri, terlebih subjek AY, yang mampu bertahan tanpa dukungan keluarga, bahkan mampu merubah ketidaksetujuan menjadi dukungan yang meningkatkan. Hal ini sesuai dengan kata-kata Ryff (1989) yang menyatakan bahwa individu berdimensi otonomi yang positif adalah individu yang bebas menentukan pilihan, mampu bertahan terhadap tekanan sosial, dan mampu mengendalikan diri (Compton, 2005).

Kelima subjek sama-sama memiliki masalah dalam hal penguasaan lingkungan, kondisi lingkungan yang tidak kondusif, dan cobaan internal seperti malas, capek, dan bosan, namun kelima subjek sama-sama mampu mengatasi hal tersebut, baik dengan berkonsentrasi penuh, mengkondisikan dirinya seperti berjalan-jalan, refreshing, dan mengerjakan kegiatan-kegiatan lain yang mampu membuatnya mampu menghafal Al-Quran. Hal ini sesuai dengan Ryff (Keyes & Waterman, 2005:179) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah individu yang mampu memajemen suatu lingkungan yang kompleks, memilih dan menciptakan komunitas yang sesuai dengan pribadi.

Individu yang memiliki dimensi tujuan hidup yang positif adalah individu memiliki tujuan dan makna hidup dan memiliki arah dan tujuan dalam hidup (Ryff, 1989, dalam Compton, 2005). Subjek ZN, AY, AZ, dan IM sudah memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas. Sedangkan subjek AK belum menemukan tujuan hidupnya, namun sudah memiliki makna hidup. Subjek ZN, AY, AZ, dan AK merasakan kebermaknaan dalam

hidupnya, berbeda dengan subjek IM yang belum merasakan kebermaknaan hidup, karena merasa belum puas atas pencapaian hidupnya saat ini. Hal ini juga disebabkan oleh standar kehidupan masing-masing subjek.

Individu yang memiliki dimensi perkembangan diri yang baik adalah individu yang sadar dan mampu mengembangkan potensi diri, merasakan perubahan, terbuka pada hal baru (Ryff, dalam Compton, 2005), memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan, dan merasakan adanya pengetahuan yang meningkat dan efektif (Ryff, 1999, dalam Keyes & Waterman, 2003).

Subjek ZN, AK dan AY sama-sama memiliki dimensi pengembangan diri yang baik, namun subjek AZ kurang dalam hal merasa pengetahuan yang meningkat, sedangkan subjek IM subjek tidak merasakan adanya pengetahuan yang meningkat dari waktu ke waktu, karena standar subjek yang kerap membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih tinggi.

Secara umum gambaran kesejahteraan psikologis dari kelima subjek menunjukkan adanya perbedaan. Subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah mereka yang mampu memenuhi indikator pada dimensi penerimaan diri, hubungan yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Mereka tidak merasa kesulitan dalam menerima diri sendiri, mampu menciptakan hubungan yang akrab dan hangat dengan orang lain, mampu memecahkan masalah, dan mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengatur lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan, dan mampu memanfaatkan potensi yang dimiliki secara efektif. Sedangkan subjek dengan kesejahteraan psikologis yang buruk adalah individu yang kurang memenuhi indikator pada dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

Kesejahteraan psikologis yang bervariasi ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Ryff (1989, dalam Keyes & Waterman, 2003: 497) mendapati bahwa penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup, perkembangan diri, penerimaan diri, dan

hubungan positif dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Hal ini dapat dilihat pada subjek AK yang belum menemukan tujuan dalam hidupnya, dan subjek AZ yang belum merasakan pengetahuan yang meningkat. Padahal subjek AZ disebut-sebut sebagai santri terpintar, karena berhasil memperoleh peringkat satu. Hal ini dapat disebabkan oleh usia subjek. Ustad AN sendiri menyatakan bahwa kedua subjek masih kekanak-kanakan, belum sedewasa santri-santri yang lain. Peneliti berasumsi bahwa kondisi subjek IM, AK dan AZ juga turut dipengaruhi oleh faktor usia. Subjek IM berusia 17 tahun, sedangkan subjek AK, dan AZ berusia 16 tahun. Dapat dibandingkan dengan subjek ZN yang saat ini berusia 23 tahun dan mampu memenuhi seluruh dimensi. Namun hal ini tidak terjadi pada subjek AY yang masih berusia 16 tahun.

Dukungan sosial turut berpengaruh hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2002) yang menyebutkan adanya hubungan yang significant antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Melihat dari dukungan keluarga, subjek ZN, AZ, IM, dan AK memperoleh dukungan penuh dari seluruh keluarga, bahkan sejak kecil keempat subjek telah dididik agama dengan keras oleh orangtua mereka.

Hal ini sangat berbeda dengan subjek AY, yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Bahkan pengucilan oleh teman-teman di kampung halaman, hanya pakde dan kakek nenek saja yang memberikan dukungan. Namun hal tersebut tidak berpengaruh bagi subjek, bahkan subjek mampu menciptakan ketidaksetujuan tersebut sebagai dukungan yang mampu meningkatkan motivasinya. Kemampuan subjek AY ini dipengaruhi oleh dukungan sosial dari teman-teman di pondok. Subjek AY mengaku bahwa untuk mempertahankan komitmennya, salah satu strateginya adalah berkumpul dengan para santri, sehingga terciptalah dukungan sosial yang dirasakan subjek AY. Subjek AY mengaku bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh.

Pola didik dan latar belakang lingkungan kelima subjek pun berbeda-beda, Subjek ZN, IM, dan AZ berasal dari keluarga yang dekat pada agama, dan mendidik agama

sejak dini, sedangkan subjek AK, dididik dengan pola asuh orang tua yang temperamental, dan tidak bisa memberikan contoh yang baik tentang kebiasaan beragama, namun subjek AK sedikit beruntung karena dibimbing secara langsung oleh Ustad Sulton santoso yang memiliki harapan besar kepada subjek, sehingga subjek sudah memiliki dasar agama dan perilaku yang baik. Subjek AY kurang dididik dengan baik, sejak kelas 4 SD, sang ibu sudah tidak memperhatikan subjek, sehingga membuat semangat belajar subjek menurun, bahkan subjek diasuh oleh kakek dan nenek yang berlainan agama, yang walaupun ingin subjek menjalankan agamanya, namun tidak bisa memberikan contoh, sehingga subjek AY sendiri tidak pernah melakukan shalat.

Dijelaskan oleh Bonner (1953) bahwa peran orang tua sebagai pengasuh dan pembimbing dalam keluarga, sangat berperan penting dalam meletakkan dasar-dasar perilaku bagi anak-anaknya. Sikap, perilaku, dan kebiasaan orang tua selalu dilihat, dinilai, dan ditiru oleh anaknya yang kemudian semua itu secara sadar atau tidak sadar diresapinya dan kemudian menjadi kebiasaan pula bagi anak-anaknya. Hal demikian disebabkan karena anak mengidentifikasi diri pada orang tuanya sebelum mengadakan identifikasi dengan orang lain. Dapat dikatakan bahwa subjek ZN, IM, AK, dan AZ sudah memiliki dasar pemahaman agama dan perilaku yang baik sebelum memutuskan menjadi penghafal Al-Quran, sedangkan subjek AY baru memahami setelah berada di pondok pesantren kampung tilawah.

Dapat disimpulkan bahwa subjek AY, yang kurang memperoleh dukungan dari keluarga dan pendidikan agama sejak kecil, mampu memenuhi seluruh indikator kesejahteraan psikologis, disebabkan oleh pola didik kakek dan nenek yang baik, dan dukungan sosial dari para santri di pondok.

Permasalahan subjek IM dalam penerimaan diri dan pengembangan pribadi juga turut dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga. Memang sang ayah mendukung dan memperhatikan subjek sebagai santri penghafal Al-Quran. Namun,

ada hal yang menjadi catatan. Subjek IM adalah anak yang pandai, dan memiliki banyak kelebihan seperti kemampuannya menghafal hanya dalam waktu 15 menit. Namun, sang ayah mengatakan bahwa subjek tidak memiliki kelebihan apapun, subjek adalah anak yang biasa-biasa saja, dan sang ayah merasa tidak dapat berharap banyak pada sang anak. Pandangan sang ayah inilah yang menyebabkan subjek belum mampu menerima kelebihan maupun kekurangannya. Subjek kurang mendapat apresiasi dari sang ayah. Subjek menjadi tidak pernah puas pada pada setiap pencapaian, tidak merasakan pengetahuan yang meningkat, karena selalu melihat standar orang-orang yang di atasnya.

Menurut Ryff dkk (1999 dalam Ryan & Deci, 2001), status sosial ekonomi berpengaruh pada dimensi penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Status sosial ekonomi keluarga kelima subjek berada pada taraf "middle low." Kelima subjek sudah terbiasa dengan kondisi perekonomian yang buruk sehingga membuat mereka harus *survive* dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Keterbatasan ekonomi keluarga inilah yang menyebabkan dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan kelima subjek memiliki nilai yang tinggi. Dari sana dapat dilihat bahwa kelima subjek mampu mandiri dalam memutuskan dan memecahkan masalah seberat apapun.

Status sosial ekonomi juga berkaitan dengan kondisi pendidikan. Saat ini kelima subjek berada di pondok pesantren kampung tilawah, selain menghafal Al-Quran, para subjek juga belajar berbagai macam ilmu, seperti matematika, komputer, bahasa arab, dan berbagai kitab kuning. Para subjek juga selalu mengikuti kemajuan zaman setiap waktu, baik dari koran, informasi para ustad, maupun dari buku-buku bacaan. Pembelajaran di pondok membuat pengetahuan subjek meningkat, dan dengan bekal agama yang baik, subjek mampu berfikir dan bertindak dengan cara yang benar.

Para subjek juga kerap bertemu dengan pengalaman-pengalaman baru baik yang

besar maupun berkesan, yang mampu menumbuhkan keinginan-keinginan yang baru, sehingga menumbuhkan tujuan dan makna hidup. Pengalaman baru dan hafalan Al-Quran yang terus meningkat, meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri subjek. Akibatnya, subjek pun mampu menghargai dirinya. Kondisi pendidikan ini berpengaruh terhadap dimensi otonomi, tujuan hidup, pengembangan diri, dan penerimaan diri.

Hal ini dapat dilihat dari pengakuan kelima subjek yang menyatakan bahwa diri mereka berubah. Seperti subjek ZN yang awalnya adalah individu yang nakal, malas, dan pernah berpacaran, menjadi pribadi yang sangat mencintai Al-Quran, lebih rajin dan lebih menjaga pandangan. Atau subjek AY, yang pada awalnya seorang anak yang nakal, perokok, dan tidak pernah mengerjakan shalat, menjadi anak yang taat, meninggalkan rokok dan selalu mengerjakan shalat berjamaah. Subjek AZ yang pada awalnya sebagai anak yang masih belum memiliki tujuan hidup yang jelas, menjadi anak yang memiliki tujuan dan impian besar memakmurkan desanya. Subjek IM, yang pada awalnya kurang menjaga pergaulan, tidak menjaga waktu shalat, tidak menghormati kedua orang tua, akhirnya menjadi sosok anak yang menjaga pergaulannya, menjaga waktu shalat, dan sangat menghormati orang tua. Begitu pula dengan subjek AK yang pada awalnya suka berpacaran, suka merokok, dan selalu bertengkar dengan orang tua, menjadi anak yang menjaga pandangan, berhenti merokok dan sangat hormat dan mengasahi kedua orang tuanya.

Status sosial ekonomi juga berkaitan dengan pekerjaan. Ryff (2008) menyatakan bahwa Individu yang memfokuskan pada kebutuhan materi dan finansial akan memiliki kesejahteraan psikologis yg rendah (Ryan & Deci, 2001). Hal ini dapat dilihat dari kondisi subjek IM yang tidak mampu menerima masa lalunya, tidak menerima kelebihan maupun kekurangan, dan tidak mampu menghargai dirinya. Begitu pula subjek AK yang tidak mampu menerima aspek negatif dalam dirinya dan belum menemukan tujuan hidupnya. Kedua subjek

sama-sama bekerja di pabrik jamur, subjek IM bekerja mulai ba'da dhuhur hingga menjelang maghrib, sedangkan subjek AK bekerja mulai ba'da maghrib sampai keesokan pagi. Hal ini sejalan dengan pendapat Subjek IM dan AK sendiri mengaku mulai terfokus di pabrik jamur, aktivitasnya banyak tersita, dan sering merasa kelelahan. Memang subjek mengaku bahwa aktivitas di pabrik jamur efektif untuk menghilangkan kemalasannya dan melatih kemandiriannya, namun jika subjek mulai terfokus pada hal tersebut, maka hal itu akan menjadi problem yang berakibat pada rendahnya kesejahteraan psikologis.

Religiusitas juga turut berpengaruh. Seperti pada penelitian Wall dan Zarit, 1999 (dalam Papalia, et al, 2003:419) bahwa individu yang merasa mendapat dukungan dari tempat peribadatan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Mereka sangat bersyukur kepada tuhan dan selalu berusaha untuk lebih mendekatkan diri kepadaNya. Seperti subjek ZN yang selalu melaksanakan shalat tahajud dan lebih sering berdoa, subjek disebut sebagai santri yang paling disiplin dan istiqomah dalam menjalankan amalan-amalan wajib maupun sunnah. Subjek ZN memenuhi seluruh indikator dimensi kesejahteraan psikologis. Hal itu terjadi pula pada subjek AZ yang juga rutin dalam melaksanakan shalat tahajud. Subjek AZ mengakui bahwa dengan melasanakan shalat tahajud hati menjadi tenang, hafalan pun lebih lancar, sehingga subjek selalu mampu menyelesaikan setoran setiap hari dengan baik. Namun keadaan ini tidak terjadi pada subjek AY, IM, dan AK. Ketiga subjek mengaku tidak sempat melaksanakan shalat tahajud. Peneliti berasumsi bahwa kurangnya Subjek AZ, IM, dan AK dalam kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor religiusitas, namun peneliti belum dapat menjelaskannya secara jelas, karena belum meneliti hal ini secara khusus.

Kepribadian juga berpengaruh. Subjek IM yang mengalami masalah dalam dimensi penerimaan diri, dan pengembangan diri, sempat mengalami depresi yang mengakibatkan pada gejala psikosomatis. Hal ini disebabkan karena target yang

terlampau tinggi melebihi kemampuannya sendiri. Subjek IM dapat disebut sebagai individu yang memiliki tipe kepribadian *high neurotism*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Schmutte dan Ryff (Ryan & Deci, 2001) yang menyatakan bahwa Individu yang termasuk dalam kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik simpulan bahwa remaja santri penghafal Al-Quran pondok pesantren kampung memiliki kesejahteraan psikologis yang bervariasi. Subjek ZN, dan AY memenuhi seluruh indikator dari seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, sedangkan subjek AZ, IM dan AK kurang memenuhi indikator kesejahteraan psikologis, yaitu dalam dimensi penerimaan diri, tujuan hidup dan perkembangan diri.

Gambaran kesejahteraan psikologi subjek ZN dan AY adalah mampu menerima dirinya apa adanya, mampu mengontrol hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu memutuskan dan mengatasi masalah secara mandiri, mampu mengontrol lingkungannya agar sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas untuk menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain dan beribadah sebagai hamba Allah SWT, dan menyadari dan memanfaatkan potensi yang ada secara berkesinambungan.

Subjek IM dan AZ memiliki gambaran kesejahteraan psikologis di mana kedua subjek mampu mengontrol hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengatasi masalah secara mandiri, mampu mengontrol lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, memiliki makna dan tujuan hidup yang jelas, menyadari dan memanfaatkan potensi secara berkesinambungan, namun masih kurang mampu menerima diri sendiri apa adanya, dan tidak merasakan adanya peningkatan pengetahuan dari waktu ke waktu. Subjek AK memiliki gambaran kesejahteraan psikologis dimana mampu menciptakan hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mandiri dalam memutuskan dan

mengatasi masalah, mampu mengontrol lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan, menyadari dan mampu memanfaatkan potensi secara berkesinambungan, namun subjek belum mampu menerima dirinya sendiri apa adanya, dan belum menemukan tujuan hidupnya.

Kesejahteraan psikologis subjek penelitian tersebut, turut didukung oleh faktor usia, faktor status sosial ekonomi (kondisi perekonomian, kondisi pendidikan dan pekerjaan), faktor dukungan sosial (Pola didik sejak kecil, dan dukungan keluarga saat ini).

Saran

1. Kepada subjek penelitian
 - a. Meningkatkan kesadaran diri terhadap kesejahteraan psikologis dengan menumbuhkan minat, untuk lebih melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang bermakna.
 - b. Lebih menghargai diri dengan menerima diri apa adanya, dan menggunakan standar hidup yang sesuai dengan diri sendiri.
 - c. Meningkatkan religiusitas dengan lebih meningkatkan kualitas beribadah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.
2. Kepada orang tua dan pondok pesantren
 - a. Menyediakan sumber dukungan sosial yang positif agar remaja santri penghafal Al-Quran tetap bisa merasa bahagia, mencapai kepuasan hidup, terhindar dari depresi. Seperti melibatkan dalam aktivitas sosial dalam taraf yang memungkinkan, seperti diskusi, makan bersama, rekreasi, dan lain-lain.
 - b. Memberikan dukungan yang positif secara langsung, dengan lebih memahami kondisi kesejahteraan psikologis para santri, menghargai setiap potensi dan kelebihan yang dimiliki, menyesuaikan target dengan kemampuan, apresiasi di setiap peningkatan, dan meningkatkan pengawasan secara langsung.
 - c. Menyediakan pelatihan-pelatihan dari pihak-pihak yang berkompeten untuk mendesai program intervensi bagi

remaja. Seperti pelatihan penerimaan diri, manajemen diri, manajemen stres, manajemen menghafal Al-Quran, pelatihan *Life-Review* untuk mengurangi depresi, pelatihan-pelatihan yang menunjang hobi, terlebih yang mendatangkan hasil.

3. Kepada peneliti selanjutnya
 - a. Hendaknya menambah subjek dengan jenis kelamin perempuan agar diperoleh dinamika kesejahteraan psikologis yang lebih beragam.
 - b. Hendaknya menambah subjek yang tidak sampai selesai dalam menghafal Al-Quran (Mantan santri menghafal Al-Quran), agar dapat memperkaya dinamika kesejahteraan psikologis menghafal Al-Quran.

DAFTAR PUSTAKA

- Compton, W. C. 2005. *An introduction of Positive Psychology*. USA: Thomson Wardsworth.
- Keyes, Corey L. M. & Waterman, M. B. 2003. Dimensions of well-being and mental health in adulthood. Dalam Bornstein, Marc. H, Davidson, L. & Moore, K.A. *Well being, Positive development across the life course* (Hal. 477-497). London. Laurence erlbaum associates publishers.
- Moleong, L.J. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif edisi refisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nursidik, Y. 2009. *Dampak Kehidupan Modern Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Diakses 13 Februari 2011 dari <http://apadefinisinya.blogspot.com>.
- Papalia, D. E, Old, Feldman. 2001. *Human Development*. New York: McGraw-Hills.
- Ryan, M. R, & Deci, L. D. 2001. *On happiness and human potentials, a review of research on hedonic and eudemonic well being*. University of Rochester.
- Ryff, C. D. 1989. Happiness is Everything or is It? Exploration On The Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. Singer, Burton H. 2008 Know Theyself and Become What You Are: An Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies* 9:13–39 DOI 10.1007/s10902-006-9019-0. Diperoleh dari www.ebscohost.com.
- Santrock, J. W. 2002. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, C.A. 2010. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Siswa di Sekolah Menengah Atas Diponegoro Tulungagung*. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang).
- Smith, J.A. 2009. *Dasar-dasar Psikologi Kualitatif, Pedoman Praktis Metode Penelitian*. Bandung: Nusa Media.
- Soegiyoharto, R. 2009. *Cara Berbahagia*. Diakses 13 Februari 2011 dari <http://www.AsianBrain.com>.
- Subandi, M.A. 2009. *Psikologi dzikir: studi fenomenologi pengalaman transformasi religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Synder, C.R; Lopez, S. J. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press