



Accepted: Oktober 2025	Revised: November 2025	Published: Desember 2025
----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Pendampingan Penerapan *School Well Being* Pada Santri Dalam Upaya Pencegahan Kekerasan Pada Pondok Pesantren

Erna Nurkholida¹, Ulin Ni'mah Rodliya Ulfah², Laili Paulina Choirunnisak³

E-mail: ernanurkholida@uinkediri.ac.id, ulinni'mah@uinkediri.ac.id,
glai91000082139284@madrasah.kemenag.go.id

¹²Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, Indonesia

³Madrasah Aliyah Negeri 2 Purwoasri Kediri, Indonesia

Abstrak

Fenomena kekerasan di lingkungan pondok pesantren menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan Islam. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan konsep *school well-being* guna mencegah kekerasan terhadap santri, khususnya di Pondok Pesantren Hidayatut Thulab, Petok Mojo, Kabupaten Kediri. Melalui metode Participatory Action Research (PAR), kegiatan ini melibatkan berbagai tahapan mulai dari identifikasi masalah, pelatihan pengurus pondok, pendampingan psikologis dan klinis, hingga evaluasi dan monitoring. Pelatihan difokuskan pada enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yakni otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Hasil dari penyebaran angket menunjukkan bahwa mayoritas santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang positif, yang mencerminkan keberhasilan program pendampingan ini dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan mendukung kesehatan mental santri. Kegiatan ini juga mendorong transformasi budaya pondok menjadi lebih humanis dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan santri.

Kata kunci: School Well-being; Santri; Kekerasan; Pondok Pesantren; Kesejahteraan Psikologis.

Abstract

The phenomenon of violence within Islamic boarding schools (pesantren) has become a serious concern in Islamic education. This community service project aimed to implement the concept of school well-being to prevent violence against students (santri), particularly at Hidayatut Thulab Islamic Boarding School, Petok Mojo, Kediri Regency. Using the Participatory Action Research (PAR) method, the program included several stages such as problem identification, training for boarding school administrators, psychological and clinical mentoring, as well as evaluation and monitoring. The training focused on six dimensions of psychological well-being as defined by Ryff: autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, self-acceptance, and purpose in life. The results from questionnaire distribution indicated that most students demonstrated a positive level of psychological well-being, reflecting the success of the mentoring program in creating a safe, inclusive, and mentally supportive learning environment. This activity also encouraged a cultural transformation within the pesantren toward a more humane and responsive approach to students' developmental needs.

Keywords: *School Well-being; Santri; Violence; Islamic Boarding School; Psychological Well-being.*

Pendahuluan

Pengabdian kepada masyarakat merupakan bagian penting dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang berfungsi sebagai jembatan antara akademisi dan masyarakat dalam menjawab berbagai permasalahan sosial. Salah satu bentuk konkret dari kegiatan ini adalah menghadirkan solusi terhadap persoalan kekerasan di lingkungan pendidikan, khususnya pondok pesantren. Dalam beberapa tahun terakhir, meningkatnya kasus kekerasan terhadap santri menjadi sorotan serius. Fenomena ini tidak hanya merusak citra pendidikan Islam, tetapi juga mengganggu proses tumbuh kembang peserta didik secara emosional dan psikologis. Data dari Kementerian Agama menunjukkan bahwa sepanjang 2023–2024 terjadi puluhan kasus kekerasan di lingkungan pesantren, termasuk kasus tragis di salah satu pesantren penghafal Al-Qur'an di Mojo, Kediri, yang mengakibatkan kematian santri akibat penganiayaan oleh seniorinya.

Masalah kekerasan di pesantren kerap berakar pada budaya senioritas yang telah mengakar kuat. Santri junior sering kali dipaksa tunduk pada aturan tidak tertulis yang menormalisasi intimidasi, kerja paksa, hingga kekerasan fisik.

Budaya ini diperkuat oleh sistem pendidikan pesantren salaf yang masih mempertahankan metode turun-temurun, dengan kurikulum yang belum sepenuhnya menyesuaikan perkembangan psikososial peserta didik. Tidak adanya program orientasi santri baru, pembinaan karakter yang sistematis, serta penguatan manajemen konflik menjadikan pesantren sebagai lingkungan yang berpotensi menimbulkan tekanan mental bagi santri.

Pesantren sejatinya berperan penting dalam membentuk generasi yang tangguh secara spiritual dan sosial. Namun, dalam praktiknya, tidak sedikit pesantren yang berfungsi sebagai “penampung masalah”, karena orang tua menitipkan anak dengan berbagai latar belakang persoalan, seperti kecanduan gim, kenakalan remaja, maupun kondisi keluarga yang tidak kondusif. Tanpa persiapan yang memadai dari pihak pesantren maupun kesiapan psikologis santri, proses adaptasi di lingkungan baru berisiko memicu ketegangan dan konflik internal.

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini memfokuskan diri pada pendampingan penerapan *school well-being* sebagai pendekatan preventif terhadap kekerasan di pesantren. Program ini menyoal pondok pesantren di Kabupaten Kediri, khususnya pesantren yang memiliki catatan kekerasan. Pengabdian dilaksanakan melalui pelatihan bagi pengurus pondok, pemberian materi mengenai konsep dan penerapan *school well-being*, serta pendampingan psikologis bagi santri yang mengalami tekanan mental. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga transformatif dalam membangun budaya pesantren yang lebih humanis dan suportif (Rasyid, 2021).

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai konsep *school well-being* secara teoritis dan praktis. Pengurus pesantren dibekali metode dan teknik penerapan *school well-being*, serta diarahkan untuk menyusun rencana aksi pencegahan dan penanganan kekerasan berbasis pendekatan kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan pesantren yang mendukung tumbuh kembang santri secara utuh, baik fisik, mental, sosial, maupun spiritual.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan mitra pesantren, ditemukan beberapa permasalahan mendasar, antara lain minimnya pelatihan bagi pengurus dalam manajemen santri dan pembelajaran abad ke-21, ketiadaan program orientasi santri baru, serta pola pembentukan kemandirian yang bersifat memaksa tanpa pendampingan emosional. Selain itu, regulasi pesantren yang

semakin ketat justru menambah beban psikologis santri, sehingga mereka cenderung merasa cemas, takut, dan tidak nyaman dalam lingkungan belajar.

Sebagai solusi, program ini menawarkan pendekatan berbasis *school well-being* yang menekankan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Carol Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Keenam dimensi tersebut menjadi indikator penting dalam membentuk santri yang sehat secara mental dan mampu beradaptasi secara positif dengan lingkungan pesantren.

Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan *school well-being* terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Rasyid (2021) menegaskan bahwa seluruh elemen sekolah perlu memperhatikan kondisi fisik dan sosial peserta didik guna menciptakan rasa aman dan nyaman dalam proses pembelajaran. Sementara itu, penelitian Nada (2022) pada sekolah inklusi di Yogyakarta menunjukkan bahwa kualitas hubungan guru–murid, dukungan layanan kesehatan, serta pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik menjadi faktor kunci keberhasilan *school well-being*, termasuk pada masa pandemi Covid-19.

Program pengabdian ini juga berpijak pada metode *Participatory Action Research* (PAR), yang menekankan partisipasi aktif seluruh pemangku kepentingan dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, pengumpulan informasi, analisis, hingga refleksi dan pembagian hasil (Afandi, 2020). Melalui asesmen awal, pelatihan, serta evaluasi dan monitoring berkala, program ini diharapkan mampu menumbuhkan budaya kolaboratif dan reflektif dalam pengelolaan kesejahteraan psikologis santri.

Dengan pendekatan tersebut, program ini diharapkan tidak hanya menjadi kegiatan sesaat, tetapi mampu membentuk sistem pendukung jangka panjang di lingkungan pesantren. Pengurus pesantren tidak lagi menormalisasi kekerasan sebagai bagian dari proses pendidikan, melainkan memandangnya sebagai persoalan serius yang harus dicegah melalui pendekatan humanistik dan berbasis kesejahteraan psikologis. Santri pun diharapkan tumbuh sebagai individu yang tidak hanya religius, tetapi juga resilien secara mental dan emosional.

Metode

Penelitian Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Hidayatut Thulab, Petok Mojo, Kabupaten Kediri, selama bulan Agustus hingga Desember 2024. Kegiatan ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif komunitas dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi Tindakan (Afandi, 2020). Subjek dalam kegiatan ini meliputi pengurus kamar, pengurus pondok, dan santri, dengan total peserta sebanyak 25 orang yang terlibat secara langsung dalam proses pelatihan dan pendampingan.

Perencanaan aksi dilakukan melalui pendekatan pengorganisasian komunitas berbasis dialog partisipatif. Tahapan ini diawali dengan observasi awal dan koordinasi dengan pihak Kementerian Agama serta pengurus pondok pesantren. Subjek dampingan dilibatkan dalam diskusi kelompok terfokus (*Focus Group Discussion*), pemetaan masalah, serta perumusan solusi bersama. Dalam proses ini, para peserta menggali isu kekerasan, dinamika senioritas, pola komunikasi, serta kendala dalam pembinaan santri baru. Tahapan kegiatan meliputi: (1) identifikasi masalah, (2) penyusunan rencana aksi, (3) pelatihan konsep *school well-being*, (4) pendampingan psikologis dan klinis, (5) implementasi program, dan (6) evaluasi (Afandi, 2020).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan penyebaran angket *school well-being* yang disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, dan tujuan hidup (Ryff, 1989). Untuk menjamin validitas data, digunakan teknik triangulasi data, sumber, dan metode. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan pendekatan analisis tematik sesuai dengan model Braun dan Clarke (2006) untuk mengidentifikasi perubahan persepsi, sikap, dan pola relasi sosial peserta terhadap nilai-nilai *well-being* dalam kehidupan di pondok pesantren.

Table. 1

Jadwal Kegiatan Pendampingan Penerapan *School Well Being* Pada Santri dalam Upaya Pencegahan Kekerasan Pada pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kab Kediri

No.	Kegiatan	Keterangan: Bulan (Minggu ke)
1.	Konsultasi dan evaluasi lapangan dengan Unit Pontren Kab.Kediri.	Agustus (1, 2, 3 dan 4)
2.	Observasi Pondok Pesantren sasaran	September (1 dan 2)
3.	Koordinasi Tim	September (2 dan 3)
4.	Persiapan Pelatihan	September (3)
5.	Pemberian materi tentang Konsep School Well Being	September (4)
6.	Memberikan metode penerapan School Well Being	September (4) dan Oktober (1)
7.	Membagikan teknik-teknik dalam penerapan School Well Being	Oktober (1 dan 2)
8.	Membuat perencanaan di pondok pesantren mengenai pencegahan dan penanganan kekerasan berdasarkan School well Being	Oktober (2 dan 3)
9.	Pendampingan penerapan School Well Being pada santri secara psikologis dan klinis	Oktober (3, 4) dan November (1,2 dan 3)
10.	Evaluasi	November (4)
11.	FGD	Desember (1)
12.	Pembuatan Laporan Akhir	Desember (2,3 dan 4)

Hasil & Pembahasan

Pendampingan penerapan *school well-being* pada santri di Pondok Pesantren Hidayatut Thulab, Petok, Mojo, Kabupaten Kediri, dilaksanakan sebagai upaya pencegahan kekerasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis santri. Program ini diarahkan khusus kepada santri yang berperan sebagai pengurus kamar dan pengurus pondok, dengan total peserta sebanyak 25 orang. Pendekatan yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) yang menekankan peran aktif peserta dalam merumuskan, melaksanakan, serta

mengevaluasi solusi yang muncul guna menghadapi permasalahan kekerasan dan tekanan psikologis di lingkungan pesantren (Afandi, 2020).

1. Tahapan Kegiatan Pendampingan

Program pendampingan ini terbagi dalam tiga tahap utama, yaitu tahap pelatihan, tahap implementasi, serta tahap monitoring dan evaluasi.

a. Tahap Pelatihan

Pada tahap awal, dilakukan pelatihan intensif selama beberapa hari dengan menghadirkan narasumber psikolog profesional, Ibu Tatik Imadatus, M.Psi., Psikolog. Materi pelatihan mencakup pengenalan konsep *well-being*, penerapan nilai-nilai kesejahteraan psikologis, serta teknik-teknik praktis yang relevan untuk menciptakan lingkungan pesantren yang kondusif dan bebas dari kekerasan. Materi pelatihan juga mencakup pemahaman mengenai enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ryff, 1989).



Santri dibagi ke dalam tiga kelompok diskusi, di mana setiap kelompok mendalami dua dimensi kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam. Pendekatan diskusi kelompok ini bertujuan untuk menggali permasalahan yang dihadapi santri sekaligus

mengidentifikasi potensi solusi melalui proses refleksi bersama. Setelah kegiatan diskusi, dilakukan asesmen awal melalui penyebaran angket untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis pada masing-masing dimensi (Ryff, 1989).

b. Tahap Implementasi

Tahap implementasi program dilaksanakan pada tanggal 9 September hingga 15 Oktober 2024. Pada tahap ini, setiap kelompok melaksanakan serangkaian kegiatan yang mendukung pemahaman dan penerapan konsep *well-being* di lingkungan pesantren. Kegiatan implementatif meliputi kegiatan kooperatif, aktivitas sosial, dan pendekatan psikologis.

Kegiatan kooperatif dilakukan dengan memberikan tugas kepada



santri untuk mengelola kebersihan kamar dan taman pesantren. Setiap kamar diberi kesempatan untuk menyelenggarakan lomba dekorasi, perlombaan memasak, serta kegiatan kebersamaan lainnya. Aktivitas ini sejalan dengan prinsip *cooperative learning* yang menekankan kerja

sama, tanggung jawab kolektif, dan pembelajaran sosial (Slavin, 1995).

Aktivitas sosial dilakukan melalui program kerja bakti, seperti penyiraman tanaman dan penanaman pohon di lingkungan pesantren. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa kepemilikan terhadap lingkungan sekaligus mengembangkan keterampilan kerja sama sosial. Selain itu, pendekatan psikologis dilakukan dengan mendorong pengurus dan wali kamar, yang sebelumnya cenderung bersikap otoriter, untuk mengadopsi pendekatan yang lebih suportif dan dialogis. Pertemuan rutin yang dilaksanakan setiap hari Kamis menjadi sarana bagi santri untuk menyampaikan keluhan dan aspirasi, yang menunjukkan adanya pergeseran nilai dari sistem senioritas yang kaku menuju budaya pesantren yang lebih empatik dan humanis (Ryff & Singer, 2008).

c. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan pada periode 12 Oktober hingga 12 November 2024. Evaluasi dilaksanakan melalui pengumpulan ulang data menggunakan angket pasca-implementasi, observasi langsung terhadap pelaksanaan kegiatan di pesantren, serta diskusi kelompok terfokus yang melibatkan santri, pengurus, dan wali kamar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan signifikan berupa peningkatan kesejahteraan psikologis santri, yang tercermin dari peningkatan skor pada setiap dimensi *well-being*, khususnya pada dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan (Ryff, 1995).

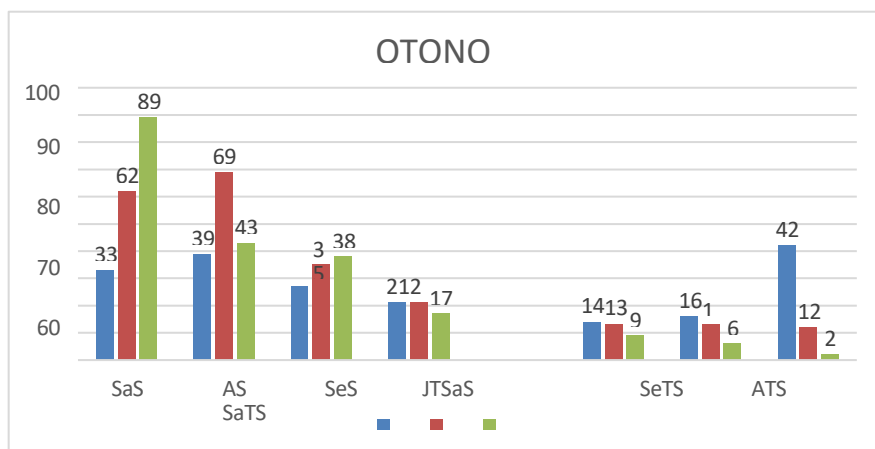
2. Gambaran Hasil Angket

Sebanyak 200 responden santri mengikuti penyebaran angket yang mengukur keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Berikut adalah gambaran hasil pada dua dimensi penting:

a. Dimensi Otonomi

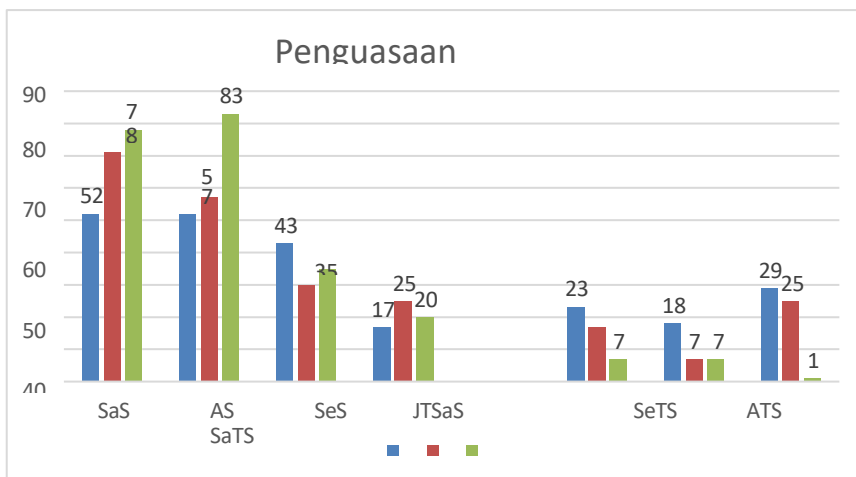
Hasil angket menunjukkan bahwa 83% santri memiliki tingkat otonomi yang baik. Santri merasa mampu mengambil keputusan secara mandiri, tidak mudah terpengaruh oleh pendapat eksternal, serta menunjukkan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Hasil angket juga menunjukkan bahwa santri dengan tingkat otonomi yang tinggi cenderung lebih proaktif dalam mengelola aktivitas harian dan mengambil tanggung jawab, yang merupakan karakteristik utama dari dimensi otonomi dalam *psychological well-being* (Ryff, 1989).

Grafik Dimensi Otonomi



b. Dimensi Penguasaan Lingkungan

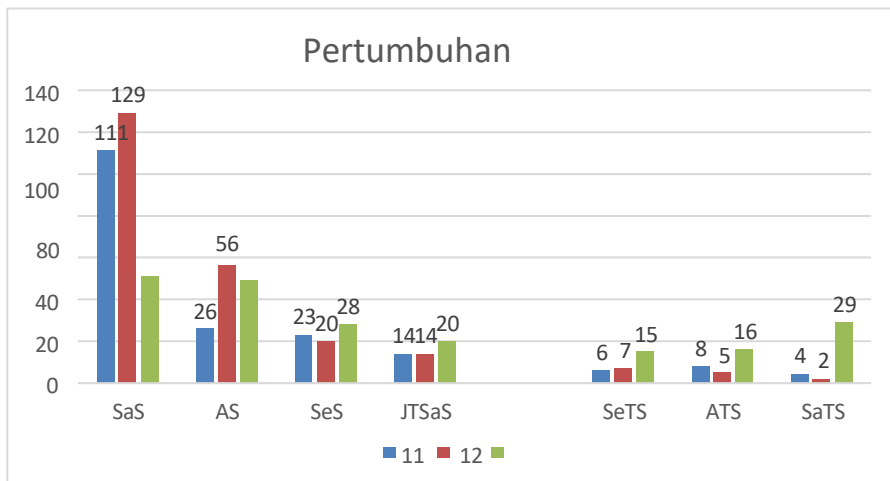
Pada aspek penguasaan lingkungan, 98% responden menyatakan mampu mengelola dan beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan



sekitar. Kegiatan seperti lomba dekorasi kamar dan pengelolaan taman menunjukkan peningkatan rasa memiliki dan kesadaran dalam menjaga kebersihan serta keteraturan lingkungan pesantren. Aktivitas ini merupakan indikator bahwa para santri semakin nyaman dan percaya diri dalam mengelola lingkungan mereka sendiri. *Grafik Dimensi Penguasaan Lingkungan*

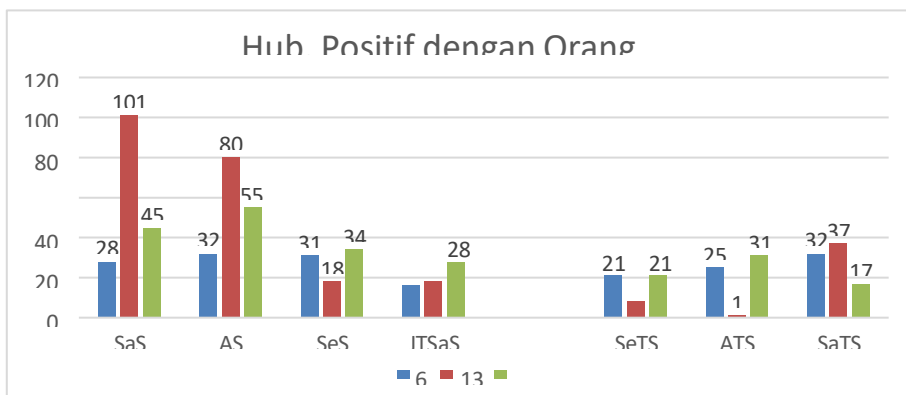
c. Pertumbuhan Pribadi

92% santri mengakui pentingnya mencari pengalaman baru dan tantangan untuk mengembangkan potensi diri.



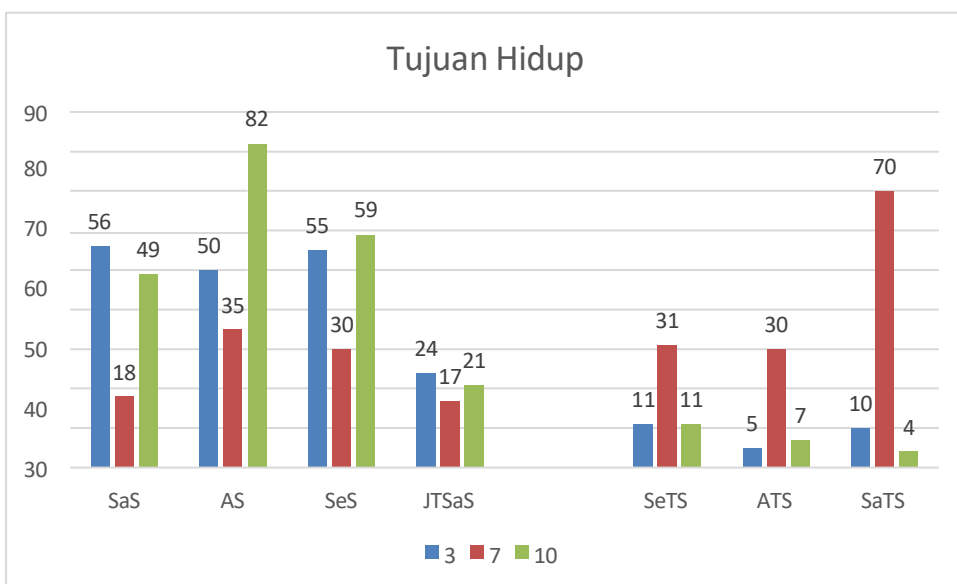
d. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Rata-rata nilai mencapai antara 46% hingga 100%, menandakan bahwa santri mampu membangun relasi yang harmonis di lingkungan mereka.



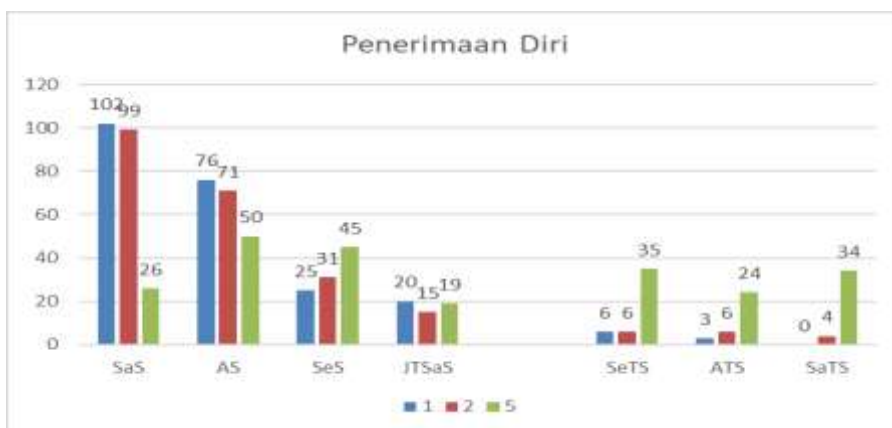
e. Tujuan Hidup

95% santri menyatakan telah memiliki tujuan hidup yang jelas dan mampu merancang rencana untuk mencapai tujuan tersebut, yang mencerminkan motivasi internal yang tinggi.



f. **Penerimaan Diri**

Tingkat penerimaan diri yang baik (61%–100%) menunjukkan



bahwa santri mampu mengakui kelebihan dan kekurangan diri serta mengelola perasaan dengan lebih sehat, yang merupakan karakteristik utama dari dimensi *self-acceptance* dalam *psychological well-being* (Ryff, 1989).

3. **Refleksi Perubahan Sosial dan Transformasi Lingkungan Pesantren**

Hasil pendampingan tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku individual, tetapi juga memicu perubahan sosial dalam struktur dan budaya pesantren. Beberapa temuan penting antara lain:

a. Transformasi Budaya dan Kepemimpinan Lokal

Sebelumnya, sistem senioritas dan pola hierarkis yang kaku mendominasi lingkungan pesantren. Namun, setelah penerapan program pendampingan, terjadi pergeseran budaya yang mendukung dialog terbuka dan partisipatif. Wali kamar dan pengurus mulai lebih mendekati santri secara emosional melalui pertemuan rutin, sehingga muncul rasa kebersamaan yang tinggi. Di samping itu, terdapat figur-figur pemimpin lokal baru dari kalangan santri yang menunjukkan inisiatif dalam memimpin diskusi dan mengorganisir kegiatan kelompok. Transformasi ini menunjukkan potensi perubahan sosial yang mendalam di lingkungan pesantren, di mana nilai-nilai kekeluargaan dan kolaborasi semakin diutamakan.

b. Penyesuaian Kebijakan Internal Pesantren

Berbagai kebijakan internal pesantren pun mengalami penyesuaian. Misalnya, peran psikolog yang sebelumnya hanya bersifat konsultatif kini menjadi bagian tetap dari mekanisme pendampingan di pondok pesantren. Kebijakan ini membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi santri dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

c. Peningkatan Kualitas Interaksi Sosial

Evaluasi menunjukkan bahwa peningkatan interaksi antar santri serta antara santri dengan pengurus memberikan dampak positif terhadap kualitas hubungan interpersonal. Program kerja bakti dan berbagai kegiatan kooperatif terbukti mampu mengurangi kecenderungan kekerasan dan konflik internal. Santri menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan serta menunjukkan empati dan dukungan terhadap sesama, yang merupakan indikator penting dari dimensi hubungan positif dengan orang lain dalam kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Temuan ini menunjukkan keberhasilan program dalam menciptakan lingkungan pesantren yang sehat secara sosial dan psikologis.

Pembahasan

Pendampingan penerapan *school well-being* di Pondok Pesantren Hidayatut Thulab merupakan bentuk implementasi nyata dari pendekatan partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif komunitas pesantren. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi, tetapi juga sebagai upaya kolaboratif untuk menciptakan lingkungan yang sehat secara psikologis dan sosial. Dengan mengadopsi metode *Participatory Action Research* (PAR), program ini mendorong santri, pengurus pondok, serta pemangku kepentingan lainnya untuk terlibat langsung dalam proses identifikasi masalah, perencanaan solusi, pelaksanaan aksi, dan evaluasi dampak (Afandi, 2020).

Tahap pelatihan yang diberikan kepada santri dan pengurus kamar menggunakan pendekatan edukatif dengan fokus pada enam dimensi *psychological well-being*, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Konsep ini diperkenalkan oleh Ryff yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan mental, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk hidup secara bermakna dan berkembang secara optimal (Ryff, 1989).

Melalui pendekatan diskusi kelompok kecil, di mana setiap kelompok membahas dua dimensi kesejahteraan psikologis, santri belajar melalui pengalaman serta berbagi pandangan personal. Model pembelajaran ini sejalan dengan pendekatan konstruktivisme sosial yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan keterlibatan aktif peserta didik dalam membangun pengetahuan baru secara kolektif (Vygotsky, 1978).

Pelaksanaan kegiatan implementatif seperti lomba dekorasi kamar, penanaman bunga, dan kerja bakti menjadi sarana aktualisasi keterlibatan santri dalam menciptakan lingkungan pesantren yang sehat. Kegiatan tersebut memiliki nilai simbolis sebagai penanda perubahan budaya, sekaligus nilai fungsional karena mendorong tanggung jawab kolektif dan kolaborasi sosial. Aktivitas kooperatif semacam ini sejalan dengan prinsip *cooperative learning* yang menekankan kerja sama, empati, dan pembelajaran sosial (Slavin, 1995).

Salah satu transformasi paling signifikan adalah perubahan budaya dari sistem senioritas yang kaku menuju budaya yang lebih dialogis dan suportif. Wali kamar dan pengurus mulai melaksanakan pertemuan rutin untuk mendengarkan aspirasi santri serta menyelesaikan konflik internal secara komunikatif. Perubahan ini memperkuat kesejahteraan psikologis berbasis komunitas,

sebagaimana ditekankan dalam pendekatan *community well-being* (Prilleltensky & Prilleltensky, 2006).

Dimensi otonomi menunjukkan perkembangan yang signifikan. Santri menyatakan mampu mengambil keputusan secara mandiri, menolak tekanan sosial yang tidak sehat, serta menyusun agenda personal mereka sendiri. Temuan ini sejalan dengan konsep otonomi dalam teori *psychological well-being* Ryff yang menekankan kemandirian dan internal locus of control sebagai fondasi kesehatan mental (Ryff, 1989; Ryff, 1995).

Penguasaan lingkungan juga mengalami peningkatan, yang tercermin dari kemampuan santri dalam mengelola ruang tinggal, menjaga kebersihan kamar, serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman. Kemampuan ini menunjukkan bahwa santri mulai membangun kontrol terhadap lingkungannya, yang berkontribusi pada rasa aman, kepemilikan, dan kenyamanan psikologis (Ryff, 1989).

Pertumbuhan pribadi menjadi aspek penting lainnya yang berkembang selama program berlangsung. Melalui kegiatan reflektif dan interaktif, santri menunjukkan keterbukaan terhadap pengalaman baru, kemampuan evaluasi diri, serta kemauan untuk memperbaiki kesalahan masa lalu. Pertumbuhan pribadi merupakan indikator utama kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan orientasi pengembangan diri jangka panjang (Ryff & Singer, 2008).

Dimensi tujuan hidup juga menunjukkan peningkatan yang berarti. Sebagian besar santri mulai memiliki arah hidup yang lebih jelas, menyusun rencana masa depan, serta menunjukkan motivasi untuk melanjutkan pendidikan dan berkontribusi kepada masyarakat. Hal ini menegaskan bahwa intervensi *school well-being* tidak hanya berdampak pada perilaku jangka pendek, tetapi juga pada pembentukan makna hidup dan orientasi masa depan (Ryff, 2013).

Hubungan positif dengan orang lain turut mengalami penguatan melalui pendekatan kolaboratif dalam kegiatan pesantren. Kerja tim, forum diskusi, serta sikap suportif dari wali kamar menciptakan ekosistem relasi sosial yang sehat, empatik, dan saling mendukung. Dimensi ini merupakan salah satu pilar utama dalam kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989).

Dimensi penerimaan diri juga mengalami penguatan yang signifikan. Santri mulai menerima kelebihan dan kekurangan diri tanpa tekanan standar eksternal yang berlebihan, sehingga mengurangi kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan ketergantungan pada validasi sosial. Penerimaan diri merupakan fondasi

penting dalam membangun ketahanan psikologis dan aktualisasi diri (Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Selain itu, komunikasi antara pesantren dan orang tua santri menunjukkan peningkatan yang positif. Forum wali santri menjadi ruang dialog yang transparan dan kolaboratif, sehingga orang tua dapat terlibat secara aktif dalam pengawasan dan dukungan terhadap perkembangan anak. Keterlibatan keluarga merupakan faktor penting dalam menciptakan sistem pendukung kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan (Bronfenbrenner, 1994).

Kerja sama lintas sektor dengan psikolog, akademisi, dan lembaga pemerintah seperti Kementerian Agama membentuk ekosistem intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan. Kolaborasi lintas lembaga ini menjadi faktor kunci dalam menjamin keberlanjutan program *school well-being* di masa mendatang (Rasyid, 2021).

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa penerapan *school well-being* melalui pendekatan PAR memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri. Peningkatan pada seluruh dimensi *psychological well-being* menurut Ryff tidak hanya mencerminkan keberhasilan program pada level individu, tetapi juga mendorong transformasi sosial di lingkungan pesantren. Model intervensi ini memiliki potensi besar untuk direplikasi pada lembaga pendidikan berbasis komunitas lainnya sebagai strategi pencegahan kekerasan dan promosi kesehatan mental secara holistik (Nada, 2022).

Penutup

Program pendampingan penerapan *school well-being* di Pondok Pesantren Hidayatut Thulab mencerminkan keberhasilan pendekatan partisipatif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis santri dan mencegah kekerasan. Melalui metode *Participatory Action Research* (PAR), para santri dan pengurus pondok tidak hanya menjadi objek, tetapi juga pelaku perubahan sosial. Intervensi ini terbukti meningkatkan enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1989), yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri.

Refleksi teoritis dari hasil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan tidak hanya dapat ditumbuhkan melalui penyuluhan, tetapi juga melalui internalisasi

nilai dan perubahan budaya dalam komunitas tertutup seperti pesantren. Dukungan kolektif, komunikasi terbuka, dan keterlibatan aktif seluruh elemen pondok menciptakan ruang aman yang memperkuat kesehatan mental dan relasi sosial santri.

Transformasi budaya dari sistem senioritas menuju pola relasi yang suportif menandai keberhasilan pendekatan *well-being* dalam konteks institusi pendidikan berbasis nilai. Dengan demikian, program ini menunjukkan bahwa penguatan dimensi psikologis dalam pendidikan keagamaan merupakan langkah strategis dalam membentuk generasi yang tidak hanya cakap secara spiritual dan intelektual, tetapi juga sehat secara emosional dan sosial.

1. Program *school well-being* perlu dijadikan kebijakan internal pondok secara berkelanjutan, dengan integrasi dalam pembinaan santri harian.
2. Pengurus hendaknya menjadi perwujudan dari nilai-nilai *well-being*: memiliki empati, mampu mendengarkan, terbuka terhadap kritik, serta memberi ruang bagi tumbuh kembang santri. Keteladanan adalah kunci transformasi kultural di pesantren.
3. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengukur dampak jangka panjang dan mereplikasi pendekatan ini di berbagai tipe lembaga keagamaan lainnya.

Acknowledgements

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga program pengabdian masyarakat yang bertajuk "*Pendampingan Penerapan School Well-Being pada Santri dalam Upaya Pencegahan Kekerasan pada Pondok Pesantren se-Kabupaten Kediri*" dapat terlaksana dengan lancar dan menghasilkan laporan ini.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pimpinan Pondok Pesantren Hidayatut Thulab, beserta seluruh jajaran pengurus, yang telah memberikan izin, dukungan, serta ruang partisipatif untuk pelaksanaan program ini.
2. Para santri dan pengurus kamar yang menjadi peserta aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, serta memberikan kontribusi pemikiran dan pengalaman yang berharga dalam proses pendampingan.

3. Ibu Tatik Imadatus, M.Psi., Psikolog, selaku narasumber profesional yang telah memberikan pelatihan dan pendampingan psikologis secara intensif kepada para peserta.
4. Tim akademisi dan relawan mahasiswa, yang telah membantu proses perencanaan, pelaksanaan, asesmen, serta evaluasi program secara menyeluruh dan penuh dedikasi.
5. LP2M dan tim reviewer dari UIN Syekh Wasil Kediri, yang telah memberikan arahan, saran, dan evaluasi yang konstruktif sejak awal hingga akhir program pengabdian ini.
6. Pemerintah Desa Petok dan aparat kecamatan Mojo, yang turut mendukung secara administratif dan moral dalam pelaksanaan kegiatan di lingkungan pesantren.
7. Seluruh pihak lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan doa, dukungan, fasilitas, maupun semangat selama kegiatan berlangsung.

Daftar Pustaka

- Afandi, A. (2020). *Participatory action research (PAR): Metodologi alternatif riset dan pengabdian kepada masyarakat transformatif*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Bakhri, S., & Futiah, V. (2020). Metode PAR (*Participatory Action Research*): Prinsip, fase, dan aplikasi dalam pengabdian masyarakat. In N. P. P. E. Nainiti (Ed.), *Metode PAR (Participatory Action Research)* (pp. 83–90). Universitas Kristen Artha Wacana.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In T. Husén & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (2nd ed., Vol. 3, pp. 1643–1647). Pergamon Press.
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus lengkap psikologi* (K. Kartono, Trans.). PT RajaGrafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (4th ed.). Pustaka Pelajar.

- Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. Springer.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kuang, Y. (2010). Psychological adjustment and self-acceptance in adolescents. *Journal of Psychology*, 45(2), 123–135.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(1), 45–55.
- Lune, H., & Berg, B. L. (2016). *Qualitative research methods for the social sciences* (9th ed.). Pearson.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nada, Q. A. (2022). Implementasi *school well-being* pada sekolah inklusi di Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Inklusi*, 6(2), 115–128.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting well-being: Linking personal, organizational, and community change*. John Wiley & Sons.
- Rasyid, A. (2021). *School well-being* sebagai pendekatan dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman bagi peserta didik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–56.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research, and practice* (2nd ed.). Allyn & Bacon.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wulandari, L., & Widyastuti, F. (2014). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 12(2), 65–74.