

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI NGROWOT  
DI PP. HAJI YA'QUB LIRBOYO KOTA KEDIRI**

**Muhammad Kurnia Mardhika & Beti Malia Rahma Hidayati**

darnia99@gmail.com & tulhidayati@gmail.com

**IAI-Tribakti Kediri**

<https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.873>

**Abstrak**

Pondok pesantren tidak hanya berperan dalam mentransfer ilmu agama, merekonstruksi karakter, namun juga menjernihkan hati. Santri juga terbiasa dengan amalan dan tradisi yang *mindstreem*, diantaranya adalah tradisi yang terdapat di pondok pesantren Haji Ya'qub (PPHY) Lirboyo, yaitu *ngrowot*. Melihat tradisi *ngrowot* dari prespektif kesejahteraan psikologis menjadi sangat *urgen* karena pada umumnya orang di zaman ini menyangka bahwa kesejahteraan lebih condong pada gaya hidup hedonis. Penelitian ini bertujuan mengkaji kesejahteraan psikologis pada santri *ngrowot* di Ponpes Haji Ya'qub Lirboyo Kediri (PPHY) yang masih eksis meski menjadi minoritas dengan tuntutan dan pantangan memakan nasi yang mereka jalani. Data didapat melalui wawancara dan observasi, dianalisa dengan teori psikologi islam dan *psychological well-being* dari Ryff. Hasil penelitian menunjukan bahwa motif santri mengamalkan *ngrowot* ada empat; 1) *'ulumiyyah* (keilmuan), 2) *'amaliyyah* (beribadah), 3) *dzuriyyah* (keturunan dan keluarga), dan 4) *maliyyah* (factor ekonomi). Santri *Ngrowot* di PPHY memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dengan *positive psychological functioning* yang terpenuhi. Pelaksanaan *ngrowot* menunjukkan pengolahan jiwa/ psikis untuk mencapai tujuan hidup dan menemukan kesejahteraan psikologis yang merupakan refleksi dari religiusitas dan konsep kesejahteraan eudaimonik dari santri *ngrowot*, sehingga *ngrowot* dapat menjadi metode meningkatkan *psychological well-being* berbasis kultural dan islami.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Santri, Ngrowot

**Abstract**

*Islamic boarding schools do not only play a role in transferring religious knowledge, reconstructing character but also purifying the heart. This positive spirit needs to be explored by students through implementation to actualize themselves both physically and mentally. Students are also familiar with the practices and mindstream traditions, including the traditions found in the Pondok Pesantren Haji Ya'qub (PPHY), which is named Ngrowot. Seeing the tradition of Ngrowot from the perspective of psychological well-being is very urgent because generally, people today assume that welll being is more to be a hedonic lifestyle. This study aims to examine the psychological well-being of Ngrowot implementation of the students at the Pondok Pesantren Haji Ya'qub (PPHY) which still exist although it is being a minority with demands and restrictions on eating the rice. Data obtained through interviews and observations then analyzed by using Islamic psychological theory and psychological well-being from Ryff. The results showed that there are four motives drive students in practicing Ngrowot: 1) 'ulumiyyah, 2) 'amaliyyah, 3) dzuriyyah, and 4) maliyyah. Students who apply Ngrowot in PPHY have good psychological well-being with positive psychological function that is fulfilled. The implementation of Ngrowot shows the role of mental/ psychological processing in achieving life goals and finding psychological well-being which is a reflection of the religiosity and eudemonics welll-being concepts. So, Ngrowot can be a method of increasing psychological well-being based on cultural and Islamic-based*

**Keywords:** Psychological well-being, Students, Ngrowot

## Pendahuluan

Pondok Pesantren tidak hanya berperan dalam mentransfer ilmu agama, merekonstruksi karakter, namun juga menjernihkan hati. Spirit positif ini perlu untuk digali oleh santri melalui tirakat untuk mengaktualisasikan diri baik secara fisik maupun batin. Santri juga terbiasa dengan amalan-amalan dan tradisi yang *mindstreem* dilakukan oleh kebanyakan umat Islam pada umumnya, diantaranya adalah tradisi yang terdapat di Lirboyo, khususnya di Pondok Pesantren Haji Ya'qub (PPHY) Lirboyo, yaitu *ngrowot*. Santri PPHY terkenal dengan tirakatnya, ada yang tirakat puasa nahun, puasa 41 hari, mutih, termasuk ngerowot (Jamiyyah Pusat Ar Rohmah PPHY, 2018). Salah satu santri yang mengamalkan *ngrowot* di PPHY mengungkapkan bahwa "*ngrowot* itu warisan dari kyai-kyai sepuh yang di dapat dari guru-guru beliau, dan terus bersambung sampai walisongo, jadi barokahnya banyak".

*Ngrowot* sudah mentradisi dalam kehidupan manusia jawa tanpa diketahui secara pasti siapa pencetusnya dan kapan *ngrowot* bermula. Sejarah *ngrowot* di PPHY tidak terlepas dari para pendiri PPHY yang sukses dalam mewariskan keilmuan dan amalan spiritual secara estapet kepada para penerusnya. KH. Ya'qub tidak hanya berkontribusi dalam menjaga keamanan dan mewariskan PPHY sebagai lembaga pendidikan islam yang *muwafiqon bil zaman* (relevan dengan zaman) dan *munasaban bil makan* (sesuai dengan tempat), KH. Ya'qub juga memberikan warisan kepada *dzuriyyah*. *Dzuriyah* diambil dari bahasa arab yang artinya keturunan. Di PPHY dan umumnya di Lirboyo, *dzuriyyah* dipakai untuk sebutan keturunan kyai, dzuriyyah juga sering dipanggil dengan agus, gus, atau cak. dan santrinya berupa semangat pengamalan spiritual untuk menjaga seluruh element Pondok Pesantren Lirboyo dari gangguan fisik, psikis maupun mistis.

Selama ini tradisi *ngrowot* terlihat hanya sebuah ritual yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat mistis, gaib, magis, bahkan ada yang beranggapan hanya menyiksa diri. Hal ini tidak

terjelaskan dengan deskripsi (Irkham, 2012). Pandangan seperti di atas, tentu tidak berdasarkan pada argumen yang kuat, atau hanya asumsi belaka tanpa melakukan penelitian, terlebih melihat *ngrowot* dari perspektif pengamalnya. *Ngrowot*, selain dari sisi *barakah* dan upaya *tazkiyatul nafs* (menyucikan diri) juga memiliki manfaat dari berbagai sisi, sebagaimana hasil-hasil penelitian. Diantaranya, dalam perspektif kemandirian pangan dan energi berbasis pertanian, Budaya *ngrowot* meniadakan/mengurangi ketergantungan pada beras yang membutuhkan infrastruktur mahal. Berarti juga pendayagunaan sumberdaya local pekarangan yang bersifat tahan naungan, tegalan dengan input rendah, dan bertujuan memenuhi kecukupan gizi dengan swadaya local (Suprihati, Yuliawati, dkk. 2013).

Dalam kajian neurosains (Suyadi, 2018), *ngrowot* membuat nalar spiritual para santri lebih mandiri, sulit dipengaruhi oleh pemikiran-pemikiran asing yang tidak senafas dengan ajaran salafi *ngrowot* menjadikan pelakunya mengubah sejumlah sikap dan kebiasaan baru yang selaras dengan nilai-nilai karakter, seperti zuhud dalam bersikap dan lembut dalam bertutur kata namun tetap optimis dan penuh semangat. Namun apakah *ngrowot* sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan (*habbit*) dikalangan santri, memberikan dampak pada kesejahteraan psikologi pelakunya?. Padahal kesejahteraan psikologis dan hidup bermakna dianggap lebih penting daripada uang, kebaikan moral, bahkan lebih penting daripada masuk surga, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh King dan Napa (Luthfiyah, 2012).

Menurut Ryff (1989), *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*) Ryff berpendapat bahwa *psychological well being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan

kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada disekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompetensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan.

Lalu bagaimana fenomena *ngrowot* yang paling banyak dilatarbelakangi oleh barakah dan penyucian diri (*tazkiyatul anafs*) berada pada dimensi mistis dan spiritual, dilihat dalam perspektif psikologi sebagai ilmu jiwa yang berada pada dimensi ilmiah?. Hal ini menjadikan santri *ngrowot* sangat menarik untuk di teliti. Penelitian ini memfokuskan kajian terhadap apa yang melatarbelakangi santri di PPHY *ngrowot*, menganalisa pelaksanaannya, serta bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada santri *ngrowot*

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif, Penelitian kualitatif (Sugiyono, 2017) diartikan sebagai penelitian naturalistik karena penelitian dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*). Pendekatan penelitian yang peneliti gunakan adalah pendekatan fenomenologi. Fenomenologi juga dipakai untuk menjelaskan *thing in ngelves*, memahami apa yang masuk sebelum kesadaran, dan memahami makna dan esensi-nya, dalam intuisi dan refleksi diri. Proses ini memerlukan pengembangan dari apa yang nampak dan apa yang ada dalam gambaran orang yang mengalaminya (Kuswarno, 2009).

Mengukur *Psychological Well-Being* (PWB) pada santri *ngrowot* berdasarkan perspektif Ryff dengan spesifik memerlukan proses *assesment* melalui tes psikologis dengan skala pengukuran *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (Amalia, 2016), namun secara tidak langsung hal ini mereduksi kekayaan makna dan esensi PWB sendiri. Oleh karena itu metode kualitatif fenomenologi di pilih

dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif fenomenologi diharapkan dapat memberi gambaran utuh mengenai santri *ngrowot* di Pondok Pesantren Haji Ya'qub (PPHY) pada *natural setting*, serta dapat menggali dinamika kesejahteraan psikologis berdasarkan pengalaman langsung santri yang menjalankan tradisi *ngrowot* di PPHY, dalam artian tidak sekedar menggali dan menganalisis data berupa angka-angka atau statisika saja.

## **Paparan Hasil**

### **Tipologi Santri *Ngrowot* di PPHY**

Santri-santri di PPHY bersifat heterogen sebagaimana terdapat pondok pesantren pada umumnya, berasal dari daerah yang berbeda, latar belakang ekonomi, pendidikan dan pola asuh keluarga yang berbeda-beda. Kegiatan pesantren menuntut semua santri PPHY saling berinteraksi dengan santri lain tanpa bisa dihindari. Untuk mendapatkan gambaran kesejahteraan secara lebih spesifik santri PPHY dikategorikan melalui 3 perspektif yaitu madrasah, aktivitas, dan nasab.

Dalam perspektif madrasah, santri PPHY pada umumnya mengikuti studi agama di Madrasa Diniyah Haji Ya'qub (MDHY). Madrasah ini berada dibawah pengasuh yang sama dengan PPHY, namun memiliki struktur kepengurusan yang berbeda. Santri di MDHY ini notabennya adalah santri yang berskolah formal dan bekerja. Selain itu santri MDHY melakukan kegiatan pembelajaran pada malam hari. Yang kedua adalah Madrasah Hidayatul Mubtadi'ien (MHM) atau pondok induk. Perbedaan yang paling kontras antara santri MDHY dengan santri MHM yaitu adanya proses input pemikiran dan budaya dari luar pondok yang terserap oleh santri MDHY, sedangkan santri di MHM bahkan tidak diperkenankan keluar pondok kecuali bila ada kepentingan seperti ke atm, berobat, dan pulang ke rumah. Hal ini berhasil memproteksi santri dari bahaya era globalisasi, sosial media dan budaya modern yang negatif.

Dalam perspektif aktivitas, santri MDHY dapat dibedakan menjadi santri formal, artinya mereka menjalani jenjang

pendidikan disekolah formal mulai dari SMP, SMK atau SMA dan jenjang perkuliahan. Yang kedua adalah santri kerja, yaitu santri yang memenuhi kebutuhan hidupnya di pesantren dengan bekerja di luar pesantren guna meringankan beban orang tua mereka di rumah. Namun ada juga yang beretujuan untuk mencari pengalaman dan keahlian. Pekerjaan yang mereka jalani beragam, ada yang berjualan, mengedarkan koran, menjaga toko bahkan ada yang menjadi guru disekolah di sekitar kecamatan Lirboyo dan sekitarnya. Yang ketiga adalah santri Santri *abdi dalem*, yaitu santri yang menyatakan dirinya ‘siap’ untuk mengabdi dan melayani orang *dalem* (kyai). santri *abdi dalem* diberi kemudahan khusus di dalam sistem peraturan pondok pesantren Lirboyo sebagai upaya mempermudah akses aktivitas *ndalem* (rumah Kyai).

Perspektif selanjutnya adalah nasab. Secara tidak disadari nasab telah membentuk suatu norma yang mengkategorisasi santri. Pertama adalah *gus*, *gus* atau *cak* adalah *dzyuriyah* atau keturunan dari pendiri pondok pesantren yang mendapat penghormatan yang lebih dibanding santri lainnya serta menanggung beban sebagai penerus pondok pesantren dimasa depan. Konsep *gus* pada umumnya juga ada dihampir semua pondok pesantren yang ada di pulau jawa. Yang kedua adalah *iyek*, *iyek* adalah santri yang nasabnya bersambung sampai nabi Muhammad SAW yang tidak memiliki beban tanggung jawab untuk melanjutkan eksistensi suatu pondok pesantren. Yang ketiga adalah santri biasa, santri biasa secara nasab bukan terlahir dari keluarga kyai ataupun habib, maka santri biasa ini tidak diperlakukan lebih atau mendapat perlakuan yang sama.

Dalam penelitian ini, ditemukan ada 43 santri dari 808 santri PPHY atau hanya 8.08% yang menjalani *ngrowot*. Kategorisasi tersebut mengindikasikan kompleksitas yang saling bertalian antara setiap santri di PPHY, adakalanya seorang santri yang mengaji di MHM secara aktivitas adalah *dalem*, dan memiliki nasab *gus*, namun ada juga santri MDHY yang bekerja dan bernasab biasa. Hal ini akan menimbulkan dinamika kepribadian, tujuan dan konsep-konsep pemikiran yang berbeda, didalam memahami

berbagai hal, termasuk memaknai *ngrowot* dan konsep kesejahteraan.

### **Esensi Pelaksanaan *Ngrowot***

*Ngrowot* memiliki arti yang berbeda bagi setiap santri. Esensi *ngrowot* dapat digambarkan sebagai perilaku meninggalkan hal yang disukai untuk mencapai apa yang diinginkan. Kesukaan dalam hal ini dimaknai dengan sesuatu pada umumnya disukai banyak orang secara subjektif, sedangkan keinginan di maknai dengan sebuah tujuan objektif dari pelakunya. Meninggalkan nasi dan bertransisi kepada nasi jagung hanya substansi dari esensi *ngrowot*. Menurut subyek MA, *ngrowot* adalah tirakat yang paling ringan karena seseorang hanya perlu meninggalkan apa yang disukai oleh orang pada umumnya, MA merefleksikan *ngrowot* dalam perspektif ini dengan dasar jika dibandingkan dengan tirakat lain seperti puasa mutih, daud, naun yang relatif memiliki masa yang lama. Dalam prakteknya *ngrowot* memang terbilang lebih mudah karena hanya perlu mentransisikan nasi kepada makanan pokok selain nasi, namun secara esensi prilaku *ngrowot* perlu didasari oleh para pelakunya sebagai laku prihatin untuk melatih aspek psikologis dari diri seseorang agar dapat menuju tujuan utama tanpa teralihkan oleh kesenangan yang sering mengalihkan tujuan.

*Ngrowot* juga yang dimaknai sebagai media *tazkiyah al-nafs* sebagai faktor yang mendukung tercapainya misi mencari ilmu di pondok pesantren. Santri *ngrowot* meyakini bahwa *ngrowot* adalah ritual ibadah yang bisa mensucikan hati dan memperoleh *barokah* agar ilmu yang diinput melalui berbagai media dan metode pembelajaran akan mudah di serap oleh santri. Mereka juga meyakini bahwa aspek terpenting dari *ngrowot* adalah meniatinya semata-mata *lillahi ta'ala*, kerena allah ta'ala, tanpa adanya niat *lillahi ta'ala*, *ngrowot* hanya sekadar menahan lapar.

Subyek RI berpendapat bahwa *ngrowot* berorientasi pada bagaimana seseorang menerima dirinya apa adanya. Seandainya seseorang sudah bisa menerima situasi tersulit dalam hidupnya, maka tidak ada lagi cobaan yang berat baginya. Menurut RI pondok

pesantren sebagai laboratorium perilaku merupakan tempat untuk melakukan eksperimen yang hasilnya akan di implementasikan di masyarakat, maka *ngrowot* dalam perspektif ini memiliki esensi pada penerimaan diri yang bermuara pada implementasi di setiap aspek kehidupan.

### **Tipologi *Ngrowot***

#### ***Telesan***

*Telesan* dalam bahasa Indonesia artinya basah, adalah *ngrowot* yang paling ringan, seseorang yang melaksanakan *ngrowot telesan* biasanya hanya menghindari nasi saja, artinya mereka hanya memakan singkong, ubi, jagung dan makanan selain nasi pada umumnya. Mereka juga memakan makhluk yang memiliki nyawa dan yang keluar darinya, memakan makanan yang dimasak seperti biasa. Mereka juga biasanya mengamalkan suatu dzikir yang tidak memberatkan bagi mereka. *Ngrowot telesan* biasanya dijalankan oleh santri yang baru, atau orang yang terkena diabetes.

#### ***Seretan***

*Seretan* atau seret, pada praktiknya sama dengan *ngrowot telesan* namun *ngrowot* tipe ini dilarang memakan sesuatu yang pada awalnya memiliki ruh atau sesuatu yang keluar dari ruh seperti telur, susu dan sejenisnya. *Seretan* juga biasanya dibarengi dengan amalan yang lebih berat dari *ngrowot telesan*, seperti membaca sholawat 1000 kali, puasa pada hari senin dan kamis, dan menjalankan sholat tahajud setiap malam selama 40 hari, bila hal ini dilanggar satu hari saja, maka *ngrowot* yang dijalani oleh santri *ngrowot* menjadi batal atau gugur dan harus mengulangi dari awal. Umumnya yang menjalankan *seretan* adalah beberapa santri senior.

#### ***Garingan***

*Garingan* atau keringan adalah *ngrowot* yang paling berat. Seseorang yang menjalani *garingan* hanya memakan makanan yang tidak lazim dimakan oleh manusia pada umumnya dalam keadaan mentah atau tidak dimasak, seperti KH. Ya' qub yang hanya memakan beberapa butir beras untuk berbuka, KH. Abdul

Karim pendiri PP. Lirboyo yang hanya makan daun pace selama 40 tahun, atau KH. Hamim Jazuli pendiri PP. Ploso yang hanya memakan kulit semangka setiap harinya. *Garingan* biasanya dibarengi dengan amalan yang berat seperti puasa *naun*, *bilaa ruh*, maupun dzikir dengan jumlah ribuan.

## Pembahasan

### **Motif Santri Menjalani *Ngrowot***

Sejak dulu, *ngrowot* sudah digunakan sebagai media batin untuk mempercepat pencapaian keinginan, doanya terkabul, ingin kaya, tujuannya ilmu. Selain itu, tak sedikit juga yang tujuannya adalah untuk kejadugan dan kesehatan. Dalam perspektif santri, terdapat beberapa motif yang menjadi tujuan santri mengamalkan *ngrowot*. Sebagaimana paparan di atas, secara esensi *ngrowot* diartikan sebagai media untuk menyampaikan pelakukannya pada tujuan hidup mereka.

#### ***Ulumiyyah***

*Ulumiyyah*, motif ini bertendensi pada pengembangan akal dalam dimensi kognitif agar keilmuan yang di dapat dari pondok pesantren dapat dengan mudah diterima, menjadi kebaikan yang terus bertambah dan bermanfaat di manapun berada. Dalam psikologi islam, akal merupakan lawan dari watak (*at-tab'u*) dan juga hati (*al-qolbu*). Kemampuan yang diperoleh oleh akal adalah melalui proses nalar (*an-nazar*) (Purwanto, 2011). *Ngrowot* memang tidak secara frontal di sebutkan dalam beberapa literasi, namun sebagai media melatih kesabaran, *ngrowot* juga diyakini oleh para santri dapat membuat pelakunya mendapatkan ilmu yang manfaat dan barokah. Al-Ghozali menjelaskan bahwa ‘ilmu dan ‘amal yang bermanfaat adalah implikasi dari sebab lapar dan kesabaran (Dahlan, 2016).

#### ***'Amaliyyah***

Pada dasarnya motif ini condong kepada santri *ngrowot* yang bertujuan membersihkan hati, dan melatih diri dengan kesusahan agar tidak goyah ketika mendapat cobaan serta lebih fokus dan konsisten dalam beribadah dan dapat beramal kebaikan secara

maksimal. Hal ini mengindikasikan adanya dorongan dari insting beragama atau *gorizatu at-tadayyun*, motivasi ini sesuai dengan al-Qur'an surat al-Dzariyyah ayat 56.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ<sup>٥</sup>

Terjemahnya: *Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku* (Q.S al-Dzariyyah: ayat 56)

*Gorizatu at-tadayyun* atau insting genetik berperan sebagai karakter *inheren* penciptaan yang tidak dapat berubah. Insting ini ditandai dengan adanya perasaan lemah pada dirinya (Purwanto, 2011). Santri *ngrowot* yakin bahwa setelah kesusahan ada kemudahan, maka dalam pandangannya, Agar hidupnya mendapatkan kemudahan dalam segala aspek kehidupan terutama dalam aspek ibadah, mereka harus menghabiskan terlebih dahulu jatah kesusahannya di masa ini. Pada dasarnya pernyataan ini sesuai dengan al-Qur'an surat al-Sharh ayat 5.

*Ngrowot* dengan tujuan ini telah menunjukkan bentuk empirik dari daya-daya psikis manusia yang melebihi dorongan nafsu dan interfensi lingkungan sekitar. Baharuddin (2004) menyatakan bahwa fungsi amalan adalah tampilan daya-daya psikis dalam bentuk tingkah laku. Daya batin mengarahkan kehidupan individu dan daya lahir yang melingkupi individu dan mendukung kehidupannya pada gerakan perbuatan atau yang disebut amalan.

### ***Dzuriyyah***

Motif ini berupa dorongan untuk memiliki keluarga serta keturunan baik secara genetik maupun keilmuan yang lebih baik dari pelakunya. jika dibandingkan dengan dua tujuan diatas maka tujuan *dzuriyyah* ini hanya terlibat sebagai tujuan sekunder. Motif ini hadir melalui pengamatan santri *ngrowot* terhadap para pelaku *ngrowot* yang sudah menjalani kehidupan berkeluarga dan memiliki keturunan. Dalam psikologi islam motif seperti ini disebut dengan naluri melestarikan keturunan atau *garizatu an-naw'*.

*Garizatu an-naw'* adalah naluri untuk melestarikan keturunan melalui kecenderungan untuk berproduksi, memelihara

keturunan, mencintai dan dicintai (Purwanto, 2011). Motif ini juga dipengaruhi oleh ajaran islam yang di input oleh pesantren kepada santri *ngrowot*. Diantaranya adalah adanya keyakinan pada diri santri bahwa do'a anak yang sholeh dapat menyelamatkan mereka di akhirat.

### ***Malliyah***

*Malliyah*, atau faktor ekonomi menjadi tujuan tersier pada kebanyakan santri *ngrowot*, secara tidak langsung memang *ngrowot* bisa membuat neraca keuangan santri tidak mengalami pengeluaran yang besar. Dengan adanya *ngrowot* sebagai perilaku mengekang nafsu, maka keinginan untuk membeli makanan ataupun sesuatu yang tidak terlalu dibutuhkan menjadi menurun. Santri *ngrowot* merasakan dampak positif yang signifikan terhadap perekonomiannya setelah menjalankan *ngrowot*. Irkam (2012) menerangkan secara matematis bahwa dampak yang nyata dari gerakan *ngrowot* jika masyarakat NU puasa nasi (*ngrowot*) di hari senin dan kamis, maka pada satu bulan saja ada 1.872.000 ton beras yang bisa dihemat. Atau equivalen dengan Rp 9.360.000.000 (harga perkilogram Rp5.000).

**Tabel 1 Motif Santri Menjalani *Ngrowot* di PPHY**

Motif	'Ulumiyyah	'Amaliyyah	Dzuriyyah	Maliyyah
<b>Primer</b>	mendapat ilmu yang barokah dan bermanfaat	Membersihkan hati agar ikhlas dalam beribadah	memiliki keluarga serta keturunan yang lebih baik	Meringankan beban orang tua dirumah
<b>Sekunder</b>	Diberi kemudahan saat mengamalkan ilmu di masyarakat	melatih diri dengan kesusahan agar tidak goyah ketika mendapat cobaan	Mendapat kemudahan dalam membina rumah tangga	Menghemat uang kiriman untuk keperluan lain
<b>Tersier</b>	Mendapat kecerdasan dan mudah menghafal	Agar ibadah lebih khusuk dan istiqomah	Mendapat keturunan yang cerdas dan sholeh	Agar dapat menabung untuk masa depan

### ***Psychological Well Being pada Santri Ngrowot***

Kesejahteraan bukanlah konsep senderhana tentang kesenangan, melainkan konsep multidimensi yang melibatkan banyak faktor (Ramdhani, 2016). faktor yang secara dominan mempengaruhi PWB pada santri *ngrowot* di PPHY:

#### **Usia dan lamanya *ngrowot***

Di PPHY terdapat 43 santri *ngrowot* dengan rata-rata usia 22 tahun. menurut Ryff, penguasaan lingkungan dan kemandirian menunjukkan peningkatan seiring perbandingan usia (usia 25-39, usia 40-59, usia 60-74). Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi secara jelas menunjukkan penurunan seiring bertambahnya usia. Santri *ngrowot* dengan usia yang lebih dewasa lebih dapat memaknai dampak kesejahteraan psikologis dari *ngrowot* dibandingkan dengan santri *ngrowot* yang masih berusia lebih muda, atau baru menjalankan *ngrowot* belum lama.

#### **Madrasah**

Yang paling membedakan antara santri MDHY dan santri MHM adalah pada proses input pemikiran dan budaya dari luar pondok biak dari sekolah formal ataupun tempat kerjanya yang dibawa ke PPHY, sedangkan santri di MHM bahkan tidak diperkenankan keluar pondok kecuali bila ada kepentingan. Proteksi terhadap santri dari bahaya ideologi yang hedonis dan budaya modern yang negatif ini mempengaruhi PWB pada santri di PPHY.

#### **Tujuan *Ngrowot***

Faktor ini berpengaruh sangat krusial dalam mempengaruhi prinsip untuk tetap *ngrowot*. Tujuan yang matang bernilai positif untuk membangun perasaan kompeten *terceifed competence* dibandingkan dengan tujuan yang lebih mudah.

#### **Pengalaman**

Faktor ini memberikan dampak bagi terbentuknya motivasi yang kuat untuk *ngrowot*, pengalaman juga sangat berpengaruh pada dimensi otonomi dan penguasaan santri terhadap lingkungan, ada beberapa santri yang sudah pernah menjalankan laku spiritual yang lain seperti puasa daud, naun dan

lainnya sehingga sudah terbiasa dengan laku spiritual seperti *ngrowot*.

### ***Goal Pursuit* dan *Growth* Santri *Ngrowot***

Aspek *purpose in life* dalam teori Ryff merupakan salah satu dimensi PWB yang diadopsi dari Victor E. Frankl (2017). Dimensi ini berorientasi pada kemampuan individu untuk mencapai tujuan dan makna dalam hidupnya. Santri *ngrowot* adalah seorang individu yang memiliki tujuan dan makna yang berbeda-beda dalam hidupnya. Upaya santri menjalani *ngrowot* berorientasi untuk mencari makna atau *will to meaning* yang merupakan motivator utama dalam hidupnya, demi mencapai tujuan tersebut santri rela meninggalkan *pleasure principle* yang menjadi kebutuhan pada umumnya yaitu nasi.

Bagi santi *ngrowot*, hidup bukan sekedar rasionalisasi sekunder yang muncul karena dorongan naluriah sebagaimana anggapan Freud. Santri *ngrowot* menolak berbagai dorongan naluriah seperti memenuhi kebutuhan biologis pada manusia secara umum untuk mencapai tujuan hidupnya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh salah satu santri *Ngrowot* "(saya ngrowot) Ya supaya sulit, karena gini kang, hidup itu pasti di kasih sulit dikasih mudah, kalau sekarang kita memilih sulit nanti kan ketemu dengan mudah, ya sekarang *ngrowot* yang lain enak makan nasi, yang sekarang susah nanti akan ketemu sama mudah". Frankl (2017) menjelaskan bahwa yang penting bukan makna hidup secara umum, melainkan makna spesifik dari hidup seseorang pada sesuatu tertentu.

Tujuan yang matang bernilai positif untuk membangun spirit kompensi dibandingkan dengan tujuan yang mudah. *Ngrowot* sebagai laku prihatin memberikan tantangan yang tidak mudah bagi para santri sebagai pelakunya. Tantangan ini bisa terlihat dari struktur sosial yang membuat santri *ngrowot* menjadi minoritas. Santri *ngrowot* juga memiliki ekspektasi yang tinggi dari pada santri non-*ngrowot* baik dari segi kedisiplinan, kecerdasan, kekuatan mental dan lainnya. Gerungan (2010) menjelaskan bahwa *group situation* merupakan situasi di dalam kelompok di mana

kelompok sosial tempat orang-orang berinteraksi itu merupakan suatu keseluruhan tertentu. Keadaan sosial untuk berperilaku normal pada umumnya memberikan tekanan psikologis pada santri *ngrowot*. *Togetherness situation* dapat mempengaruhi tingkah laku manusia, sehingga menjadi berlainan dibandingkan dengan tingkah laku manusia saat sendirian (Gerungan mengutip Allport, 2010).

Selain itu keterbatasan makanan pokok selain nasi di PPHY menjadikan tantangan *ngrowot* semakin kompleks. Tantangan ini membangun semangat kompeten untuk mengembangkan potensi dirinya dan mencapai tujuan hidupnya. hal ini mengindikasikan bahwa santri *ngrowot* memiliki aspek *personal growth* yang baik. *Ngrowot* memberikan dampak yang beragam kepada para santri, ada santri *Ngrowot* yang mengalami perkembangan psikologis yang drastis seperti ketenangan batin, lebih tenang dan adanya *self control* yang mengalami peningkatan, namun pada santri yang menjalani *ngrowot* pada umumnya belum mengalami perkembangan yang bersifat kualitatif, terutama dalam aspek psikologis pada santri yang masih berada pada masa awal *Ngrowot*, namun hal itu lazim terjadi karena perkembangan tidak bisa hadir secara instan.

Perkembangan santri *ngrowot* dapat dinilai baik, hal ini diindikasikan dengan keterbukaan mereka pada pengalaman yang baru. *Ngrowot* bukan hanya menambah pengalaman baru dalam perkembangan hidupnya, bahkan dapat merekonstruksi pola fikir dan juga *mindset*. Contohnya, santri yang semula hanya berfikir bahwa mencari ilmu hanya cukup dengan mempelajari kitab saja setelah *ngrowot* meyakini perlunya kesulitan dan keprihatinan agar ilmu yang didapatkan dapat bermanfaat dan menjadi kebaikan yang tidak terputus. Hal ini pada dasarnya relevan dengan prinsip perkembangan, yang mana manusia tidak pernah dalam keadaan statis, dia akan selalu berubah dan mengalami perubahan mulai pertama pembuahan hingga kematian tiba. Perubahan ini dapat menanjak, kemudian berada di titik puncak kemudian mengalami kemunduran (Jahja, 2011).

Adanya perkembangan pada santri *ngrowot* ini sejatinya sesuai dengan al-Quran surat al-Rum ayat 54.

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Terjemahnya: *Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan berubah. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa* (Q.S al-Rum: ayat 54)

Analisis ini senada dengan hasil penelitian dari Suyadi bahwa *ngrowot* menjadikan pelakunya mengubah sejumlah sikap dan kebiasaan baru yang selaras dengan nilai-nilai karakter, seperti zuhud dalam bersikap dan lembut dalam bertutur kata namun tetap optimis dan penuh semangat (Suyadi, 2018).

### **Eksistensi *Ngrowot* di Kalangan Santri**

Pondok pesantren telah menjadi semacam tempat konservator untuk menjaga warisan budaya di nusantara termasuk *ngrowot*, Sejarah juga membuktikan bahwa pesantren dengan tradisi-tradisi warisan budaya local mampu bertahan (Haroen, 2009). Setidaknya ada dua faktor yang melatarbelakangi hal tersebut, yaitu kemampuan menyesuaikan diri pada diri santri untuk menguasai lingkungan diluar dirinya dan adanya relasi positif dengan orang lain. Proses penyesuaian tersebut dilakukan santri *ngrowot* untuk mencapai keadaan *ekuilibrium*, yaitu berupa keadaan seimbang antara struktur kognisi dan pengalamannya di lingkungan. Hal ini sesuai dengan prinsip perkembangan, yang mana seseorang akan selalu berupaya agar keadaan seimbang tersebut selalu tercapai dengan menggunakan kedua proses penyelesaian tersebut (Jahja, 2011).

Bagi santri *ngrowot*, tidak adanya nasi jagung sebagai pengganti nasi beras, tantangan dari lingkungan keluarga, serta tantangan dan tuntutan dari lingkungan sosial tidak

menggoyahkan semangat mereka untuk terus mengamalkan warisan dari para pendiri PPHY. Santri *ngrowot* memilih memasak nasi jagung sendiri. Memasak nasi jagung adalah fakta empiris yang menunjukan bahwa santri *ngrowot* memiliki kemampuan *enviromental mastery* yang baik. Disamping itu memasak juga mengedukasi kemandirian dan *self-acceptance* pada santri *ngrowot*. Tantangan selanjutnya adalah Intervensi dari lingkungan sosial seperti tentangan keluarga, hal ini menuntut santri *ngrowot* untuk berani mengungkapkan alasan dan prinsipnya dalam menjalankan *ngrowot*, sehingga intervensi dari lingkungan keluarga pun berubah menjadi saling memahami, bahkan menambah hubungan emosional yang positif diantara keluarga. Kemampuan *positive relations* dengan siapapun menjadi hal yang urgen, tak hanya menjadi karakteristik PWB milik Ryff dan juga komponen kesehatan mental (Mayasari, 2014). Santri *ngrowot* meskipun menjadi kadang terisolasi dari lingkungan sosial namun tetap memperhatikan asas *positive relations* sebagaimana dalam ajaran islam yang dikenal dengan konsep *silaturrahmi* sebagaimana al-Quran surat al-Nisa ayat 1.

وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Terjemahnya: *Dan bertaqwalah kalian kepada allah, Ialah dzat yang kalian meminta kepadanya, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim, sesungguhnya allah maha mengawasi kalian* (Q.S al-Nisa: ayat 1)

Santri *ngrowot* sering kali mendapat intervensi dari lingkungan social. Dengan berstatus minoritas, santri *ngrowot* tak jarang menjadi bahan candaan. Hal ini terkadang menyebabkan santri *ngrowot* mengisolasi dirinya dari orang lain, namun setelah fase ini terlewati, tentangan, pantangan maupun tantangan menjadi tambahan motivasi untuk tetap *ngrowot*. Subyek SA menjelaskan "Dengan adanya kesendirian *ngrowot* itu ana malah jadi semangat untuk memberikan contoh kepada teman-teman yang lainnya". Santri *ngrowot* dituntut untuk memiliki *positive relations* di tengah tengah santri yang heterogen, terkadang hal ini menimbulkan kontraksi dengan orang lain bahkan keluarga. Bagi

santri *ngrowot*, penguasaan lingkungan tidak hanya berhenti pada kemampuan memanipulasi keadaan diluar dirinya agar sesuai bagi dirinya, namun juga upaya kaderisasi santri lain untuk *ngrowot* yang secara implisif di modelkan oleh ketangguhan para santri *ngrowot* dalam menghadapi tantangan lingkungan.

Pernyataan para santri *ngrowot* telah menolak anggapan bahwa stigma sosial berpengaruh secara signifikan pada kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini kontradiksi dengan hasil penelitian kuantitatif dari Wahyu Utami (2018) pada narapidana yang menunjukkan bahwa meningkatnya persepsi stigma sosial akan secara signifikan semakin rendah kesejahteraan psikologis, dan begitu pula sebaliknya. Melalui nilai-nilai yang diyakininya manusia semakin kreatif dan tidak saja terhormat oleh lingkungan, bahkan ia mampu melampaui diri dan lingkungannya (Purwanto, 2007).

### ***Self-Acceptance* dan Otonomi Santri *Ngrowot*.**

*Self-Acceptance* bukan hanya bagian dari dimensi PWB namun juga ciri utama dari kesehatan mental dan aktualisasi diri. Bagi santri *ngrowot*, pantangan memakan nasi menjadi media penghancur rasa penyesalan karena dahulu mereka kurang bisa menerima diri sendiri. Dalam islam *self-Acceptance* dinamakan dengan sifat *qona'ah*. *Qona'ah* inilah yang membuat santri *ngrowot* menerima dirinya seutuhnya. Ketiadaan *qona'ah* dalam hidup akan menyeret pelakunya pada penuhanan materi sehingga kebebasannya terampas karena kerakusan dalam mencari harta duniawi yang memaksanya berbuat apapun untuk mendapatkan harta (Hajjaj, 2011). Menjalani *ngrowot* berarti menerima syarat yang diberikan Kyai (*mujiz*) dan ikhlas terhadap tantangan sosiopsikologis. Oleh sebagian santri, *ngrowot* dijadikan barometer untuk mengukur tingkat *self-acceptance* pada dirinya. *Self-acceptance* ini berimplikasi pada kemandirian atau otonomi santri *ngrowot*.

Menurut Ryff (1989), Otonomi atau kemandirian adalah salah satu dimensi PWB dimana seseorang mampu untuk menentukan dirinya sendiri dan mempunyai *self control* yang baik.

Di pondok pesantren kemandirian bukan hanya tuntutan namun sudah menjadi prinsip yang harus dipegang teguh oleh semua santri yang nantinya akan diaplikasikan setelah menyelesaikan studi intelektual islam di pondok pesantren. Dalam memenuhi kebutuhan biologis, khususnya makanan, santri *ngrowot* jauh lebih mandiri dari santri lainnya. Santri *ngrowot* harus pergi ke pondok induk untuk membeli nasi jagung sebagai gantinya beruntung jika masih tersisa. Oleh karena itu banyak santri *ngrowot* yang memilih untuk memasak sendiri nasi jagung mereka. Ini mengindikasikan relasi antara penerimaan diri dan juga otonomi. Garcia, Al-Nima, dkk (2014), melalui hasil penelitian mereka mengkonfirmasi bahwa kesejahteraan psikologis dan afeksi membuat manusia memiliki kemampuan untuk beradaptasi dalam menerima diri dan hidup harmonis.

Dalam perspektif ilmu sosial menjelaskan bahwa *ngrowot* dapat membantu dalam menguasai pelajaran, *ngrowot* tirakat mampu memberikan kontribusi bagi keberhasilan program diversifikasi pangan dan secara teoritik *ngrowot* mampu meningkatkan emosional intelijen dalam diri seseorang (Arifal, 2018). Bagi mereka, kemandirian tidak sekedar dimaknai dengan berdiri sendiri atau dapat memenuhi kebutuhan sendiri karena hal itu bersifat egosentris dan itu bertentangan dengan nilai kolektif yang diajarkan oleh pondok pesantren. Hasil analisa diatas menghadirkan sebuah klausa bahwa santri *ngrowot* memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal tersebut dapat dilihat dari berbagai motif yang menunjukkan kecenderungan nilai tinggi di semua dimensi dalam teori Ryff (1989).

### **Santri *Ngrowot*, Refleksi Kesejahteraan Eudaimonik Islami**

*Ngrowot* di pandang dari sisi *well being* bermakna penguatan terhadap *human right* dan *demokratasi*. Hal ini bertentangan mazhab psikoanalisis yang memandang manusia tak lebih dari seekor makhluk yang berperilaku hanya untuk memenuhi dorongan nalurnya (Freud, 1939). Pemikiran Freud yang berorientasi pada konsep seksual dan libido yang *instingtif*. Purwanto (2011) mengutip pendapat Eric Berne mengatakan

bahwa manusia itu lebih canggir dari sekedar hewan. manusia dapat mengembangkan dirinya karena memiliki kekuatan-kekuatan internal sehingga selalu dapat beradaptasi bahkan melakukan misi besar hidup.

*Ngrowot* merefleksikan bagaimana nilai-nilai yang di yakini manusia begitu kreatif dan tidak terformat oleh lingkungan, bahkan manusia mampu melampaui diri dan lingkungannya, inilah yang di sebut sebagai *self-transcendent values* (Fankl, 2017). *Ngrowot* mendukung kecenderungan bahwa manusia memiliki *self-transcendent values* sebagai refleksi dari berbagai nilai-nilai yang di yakini santri sehingga menjadikan pelakunya mengubah sejumlah sikap dan *habbits* baru yang selaras dengan nilai-nilai karakter (Suyadi, 2018).

Dipandang melalui preseptif psikoanalisis, *ngrowot* cenderung kontradiksi dengan kaidah kesejahteraan hedonistik karena mengabaikan dorongan naluriyah dan menjadi minoritas di tengah santri yang memuaskan kebutuhan biologisnya dengan memakan nasi. Kesulitan dan tantangan yang dihadapi santri *ngrowot* semestinya memaksa mereka untuk melakukan mekanisme pertahanan seperti *agresi*, *regresi*, dan *proyeksi*. *Ngrowot* lebih dapat dijelaskan melalui paradigma kesejahteraan eudaimonik, karena pandangan eudaimonik berfokus pada kesejahteraan psikologis didefinisikan dalam makna yang lebih luas karena berkaitan dengan keberfungsian individu sepenuhnya (Ramdhani & Wimbarti, 2016). Embrio konsep eudaimonik pada santri *ngrowot* ini bermula dari ajaran nilai-nilai religiusitas islam yang ditanamkan pesantren pada para santri sehingga pandangan santri terhadap kesejahteraan lebih condong pada pendekatan eudaimonik.

Hal ini terlihat dari peraturan di PPHY berupa larangan keluar pondok tanpa izin, membawa dan menyimpan HP, radio, TV, dan barang elektronik lainnya serta mengakses internet di warnet. Selain PPHY juga memberikan dorongan relegius melalui berbagai kegiatan yang sejalan dengan religiusitas islam, Religiusitas meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, pengamalan ritual

agama, pengalaman agama, akhlak (moralitas) dan sikap sosial keagamaan. Dalam Islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengamalan akidah, syariah, dan akhlak, atau dengan ungkapan lain: iman, Islam, dan ihsan (Fitriani, 2016).

Kiswanto (2018) mengungkapkan bahwa seorang individu yang memiliki tingkat religius yang baik merasa lebih bahagia dengan lingkungannya daripada individu yang tingkat religiusnya rendah. Hasil analisa ini menunjukkan adanya indikasi pengaruh religiusitas santri *ngrowot* dengan kesejahteraan psikologis mereka. Religiusitas mereduksi budaya hedonis yang negatif. Analisa pelaksanaan *ngrowot* yang dijalankan oleh santri PPHY ini menunjukkan bagaimana *ngrowot* telah menjadi media untuk berdialektika antara konsep religiusitas pada santri sehingga dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis yang berorientasi pada eudaimonik.

## **Simpulan**

*Ngrowot* tidak hanya sekedar tradisi menkonversi pola makan nasi putih terhadap selainnya, namun merupakan usaha batin menjauhi hal yang disenangi demi tercapainya tujuan santri. Motif santri mengamalkan *Ngrowot* ada empat; 1) ‘ulumiyyah (keilmuan), 2) ‘amaliyyah (amal ibadah/kejadugan), 3) dzuriyyah (keturunan dan keluarga), dan 4) maliyyah (factor ekonomi). Pelaksanaan *ngrowot* menunjukkan pengolahan jiwa/psikis untuk mencapai tujuan dan menemukan kesejahteraan psikologis yang merupakan refleksi dari religiusitas dan konsep kesejahteraan eudaimonik dari santri *ngrowot*. Analisa penelitian ini menunjukkan bahwa santri *ngrowot* di PPHY memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal tersebut dapat dilihat dari berbagai motif yang mengindikasikan kecenderungan nilai tinggi di semua dimensi dalam teori Ryff. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri *ngrowot* dalam analisa penulis adalah aktifitas santri *ngrowot*, usia, lama *ngrowot* dan madrasah tempat santri *ngrowot* mengaji.

### **Saran-saran**

Bagi peneliti selanjutnya yang harus diperhatikan adalah kemampuan peneliti dalam menggali data khususnya wawancara harus baik agar dapat mendapatkan data yang maksimal. karena berdasarkan pengalaman peneliti, banyak santri ngrowot yang malu bahkan enggan untuk diwawancarai. *Ngrowot* sebagai tradisi, perlu adanya pendalaman sejarah agar esensi dari *ngrowot* dapat sepenuhnya diketahui.

### **Daftar Pustaka**

- A.Smith, J. (2008). *Qualitative Psychology*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Agus M, I. "NU, *Ngrowot*, dan Falsafah Ketidakseragaman", <http://kompasiana.com/read/5460/Agus-M.Irkham-NU-Ngrowot-dan-Falsafah-Ketidakseragaman>, 5 September 2012, diakses tanggal 20 Desember 2018.
- Akhter, S. (2015). "Psychological Well-Being in Student of Gender Difference". *The International Journal of Indian Psychology*, Vol, II.
- Ali, S. (2013). *Paradigma Pesantren*, Malang: UIN Maliki Press.
- BPK P2L. (2018). *Pesantren Lirboyo*, Kediri: Lirboyo Press.
- Bradburn. (1969). *Structural Psychological Well-Being*, Chicago: Aldine Publishing Company.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*, ter.kartini Kartono. Depok; PT Rajagrafindo Persanda.
- Danilo, G, Ali Al Nima, dan Oscar N.E. Kjell. (2014). "The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life ", *PeerJ*, 10.7717/peerj.259.
- Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning* (2017), ter. Haris Priyatna. Bandung: PT. Mizan Publiko.
- Shaughnessy, J., Jeannes, Z. (2007). *Metode Penelitian Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jahja Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenadamedia Group.
- Madjid, N. (1997). *Bilik-bilik Pesantren: Sebuah Potret Perjalanan*, Jakarta: Paramadina.
- Mayasari, R. (2014). "Religiusitas islam dan kebahagia (sebuah telaah dengan perspektif psikologis)". *Al-munzir* Vol.7 No 2.
- Moelong, L. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Neila, R., Wimbarti, S., dkk (2016). *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Fitriani, A. (2016). "Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being", *Al-AdYaN*, Vol. XI, No. 1.

- Purwanto, Yadi. (2007). *Epistemology Psikologi Islam*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Ryff, C. D. (1989). "Happines is every thing, or is it? Exploration on the meaning of psychological well being". *Journal of personality and social psychology*, Vol. 57.
- S.L. Arifal. (2018). " "Ngrowot" Tirakat In Exact Science Perspectives, Social And Psychology". *Journal Intellectual Sufism Research (JISR)* Vol. I, 1.
- Suprihati, Yuliawati, dkk. (2013). "Ngrowot dalam Perspektif Kemandirian Pangan dan Energi Berbasis Pertanian". Hasil penelitian ini disampaikan pada Seminar Nasional (dalam rangka Dies Natalis ke 37 UNS Surakarta), Solo.
- Susetyo, Fajar, Y. (2011). *Psikologi kepribadian*, Bandung: Refika Aditama.
- Suyadi, (2018) "Ngrowot Tradition In Neuroscience Study In Luqmaniyah Islamic Boarding School, Yogyakarta" *IBDA*, Vol. XVI, 1.