

## Ekonomi Kesehatan Dalam Komunitas Pondok Pesantren

Mohammad Labib<sup>1✉</sup>, Tri Ariguntar Wikaning Tias<sup>2</sup>, Yusri Hapsari Utami<sup>3</sup>, Dhea Charientania Eryanti<sup>4</sup>, Edi Sugianto<sup>5</sup>.

<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>5</sup>Institut Agama Islam (IAI) Al Ghurabaa Jakarta

Correspondence Author: [labibmmr@gmail.com](mailto:labibmmr@gmail.com) ✉

### Article history

Received : 2023-03-11

Accepted : 2023-05-12

Published : 2023-08-17

### Kata Kunci:

Ekonomi, Kesehatan,  
Pesantren

**Abstrak:** Manhaj al hayat adalah seluruh aturan kehidupan manusia yang bersumber kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Aturan tersebut berupa keharusan melakukan yang wajib, menganjurkan melakukan sunnah, menolak yang haram, menghindari yang makruh atau yang mubah. Aturan-aturan tersebut dimaksudkan untuk menjaga keselamatan manusia dalam kehidupannya, baik dari sisi keselamatan agama, keselamatan jiwa dan raga, keselamatan akal, keselamatan harta benda, maupun keselamatan nasab keturunannya. Hal-hal tersebut merupakan kebutuhan pokok atau primer (al-haajat adh-dharuriyyah). Pelaksanaan syariat islam sebagai way of life secara konsisten dalam semua kegiatan kehidupan, akan melahirkan sebuah tatanan kehidupan yang baik, sebuah tatanan kehidupan yang disebut sebagai hayatan thayyibah . Sebaliknya apabila manusia menolak untuk melaksanakan aturan itu atau sama sekali tidak memiliki keinginan untuk mempraktekkan dalam kehidupan, akan melahirkan kekacauan dalam kehidupan seseorang dan akan menimbulkan kemaksiatan dan atau kehidupan yang negatif, serta balasan di akhirat nanti. Aturan-aturan itu juga diperlukan untuk mengelola Aqidah islam a segala sarana dan prasarana kehidupan yang diciptakan Allah SWT untuk kepentingan hidup manusia secara keseluruhan. Wasilah al-hayahini ada dalam bentuk udara, air, tumbuh-tumbuhan, hewan ternak dan harta benda lainnya yang berguna dalam kehidupan. Firman Allah dalam Al Qur'an: "Dialah Allah yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan Dia berkehendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit dan Dia maha Mengetahui segala sesuatu. (QS.Al Baqarah ayat: 29). Ekonomi Islam yang memiliki orientasi terhadap kehidupan dunia dan akhirat, yang kehadirannya diharapkan bisa menjadi alternatif dari sistem ekonomi konvensional yang dianggap rapuh dalam membentengi perekonomian dunia. Sistem ekonomi Islam ini semestinya dapat berperan penting dalam menjaga stabilitas ekonomi suatu negara, khususnya Indonesia. Istilah Ekonomi Konvensional mulai mencuat ketika ekonomi Islam mulai mulai berkembang. Sebelumnya kata Ekonomi Konvensional biasa kita sebut dengan kata Ekonomi saja. Dengan ketaqwaan yang baik serta kesehatan fisik yang prima, hal ini dapat mewujudkan perekonomian yang sehat baik ekonomi makro, maupun ekonomi mikro. Hasil :Antara ekonomi dan kesehatan memiliki keterkaitan. Hubungan antara ekonomi dengan kesehatan saling mempengaruhi dikarenakan apabila tingkat kesehatan di pondok pesantren baik, maka kondisi ekonomi di pesantren tersebut juga akan baik. Dan sebaliknya, apabila tingkat kesehatan di pondok pesantren rendah, maka kondisi ekonomi di pesantren tersebut juga rendah.

**Abstract:** Manhaj al-hayat is the entire rule of human life that originates from the Qur'an and as-Sunnah. These rules are in the form of having to do what is obligatory, advocating doing sunnah, rejecting what is unlawful, avoiding what is makruh or what is permissible. These rules are intended to safeguard human



Available online at  
<http://jim.unsyiah.ac.id/sejarah/>

safety in their lives, both in terms of religious safety, mental and physical safety, mental safety, property safety, and the safety of their lineage. These things are basic or primary needs (al-haajat adh-dharuriyyah). The consistent implementation of Islamic law as a way of life in all life activities will give birth to a good order of life, an order of life known as hayatan thayyibah. Conversely, if humans refuse to implement these rules or have absolutely no desire to practice them in life, it will create chaos in one's life and will lead to disobedience and/or negative lives, as well as retribution in the hereafter. These rules are also needed to manage the Islamic Aqeedah and all the facilities and infrastructure of life created by Allah SWT for the benefit of human life as a whole. Wasilah al-hayahini exists in the form of air, water, plants, livestock and other useful properties. in life. Allah's Word in the Qur'an: "He is Allah who made everything on earth for you and He willed (created) the heavens, then He made seven heavens and He is All-Knower of all things. (QS. Al Baqarah verse: 29). Islamic economics which has an orientation towards the life of the world and the hereafter, whose presence is expected to be an alternative to the conventional economic system which is considered fragile in fortifying the world economy. This Islamic economic system should play an important role in maintaining the economic stability of a country, especially Indonesia. The term Conventional Economics began to stick out when Islamic economics began to develop. Previously, we used to call the word Conventional Economics just the word Economics. With good piety and excellent physical health, this can create a healthy economy, both macro-economic and micro-economic. Result: There is a relationship between the economy and health. The relationship between the economy and health influences each other because if the level of health in Islamic boarding schools is good, then the economic conditions in these Islamic boarding schools will also be good. And conversely, if the level of health in Islamic boarding schools is low, then the economic conditions in these Islamic boarding schools are also low.

## **PENDAHULUAN**

Al-Qur'an adalah kitab suci yang mulia. Di dalamnya terdapat petunjuk, nasehat, dan contoh bagi orang-orang yang berfikir. Setiap muslim hendaknya menjaga kedekatan dengan Alquran, dengan membacanya, memahaminya, serta terus berinteraksi dengannya. Tak ada waktu yang terlewat kecuali Alquran selalu bersamanya. Dengan cara seperti itu ia akan mendapatkan petunjuk dan nasehat dari Alquran.<sup>1</sup> Tak ada satu kitab yang dibaca jutaan kali dalam setiap waktu pada seluruh permukaan bumi ini melainkan Alquran. Dan tak ada kitab yang dikaji dan dipelajari sehingga menghasilkan ribuan kitab-kitab lain selain Alquran. Sejak diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. Alquran memang telah menjadi perhatian banyak kalangan. Karena itu, tak heran kalau dari satu kitab Alquran ini saja telah menghasilkan berjilid-jilid buku (kitab)

yang umumnya merupakan hasil penelitian, penafsiran, dan pemahaman terhadap kitab yang agung itu. Bagi kita sebagai umat Islam, Alquran adalah petunjuk Allah yang harus kita percayai kebenarannya. Di dalamnya terdapat banyak informasi yang sangat berharga bagi manusia.

Pemerintah terus mendorong peningkatan inklusi keuangan syariah, sebagai bagian dari program inklusi keuangan bagi seluruh masyarakat Indonesia. Pemasnya, berdasarkan hasil survei Otoritas Jasa Keuangan (OJK) di 2019, tingkat inklusi keuangan syariah di Indonesia hanya sekitar 9% dan tingkat literasi keuangan syariah baru mencapai 8,93%. Hal tersebut dirasakan belum optimal, mengingat 87,18% dari total 232,5 juta jiwa penduduk Indonesia adalah muslim. Maka itu, potensi untuk meningkatkan inklusi keuangan syariah secara nasional masih terbuka lebar. Apalagi

didukung dari keberadaan pondok pesantren yang berjumlah 28.194 (data Kementerian Agama RI) di seluruh Indonesia.

Sebanyak 44,2% atau 12.469 pondok pesantren memiliki potensi ekonomi, baik pada sektor agribisnis, peternakan, perkebunan, dan sektor lainnya. Berdasarkan Undang-Undang No. 18 Tahun 2019 tentang Pesantren, pondok pesantren berfungsi sebagai lembaga pendidikan, dakwah, hingga pemberdayaan masyarakat. Implementasi ekosistem pengembangan ekonomi dan keuangan syariah berbasiskan pondok pesantren terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu: (1) Edukasi dan literasi keuangan syariah; (2) Pembiayaan syariah bagi usaha kecil dan mikro (UKM) sekitar pondok pesantren serta UKM binaan pondok pesantren; (3) Pembukaan rekening syariah; (4) Program tabungan emas; serta (5) Kemandirian ekonomi pesantren terintegrasi keuangan syariah yang mendukung "halal value chain".

Terdapat pula ekosistem pendukungnya meliputi yang pertama, terbentuknya di lingkungan pondok pesantren Unit Layanan Keuangan Syariah (ULKS) yang terdiri dari Agen Bank Syariah, Agen Pegadaian Syariah, Agen Fintech Syariah, yang terintegrasi dengan Unit Pengumpul Zakat (UPZ), dan Halal Centre Pondok Pesantren. Kedua, terciptanya sistem pembayaran syariah terintegrasi pada pondok pesantren, mendukung pembayaran SPP santri/santriwati, payroll gaji guru/pengurus pondok pesantren, serta elektronifikasi sistem pembayaran di pondok pesantren dan lingkungan masyarakat di sekitarnya untuk mendukung inklusi keuangan syariah berbasiskan digital. Contohnya, penerapan kartu santri digital, dan metode pembayaran menggunakan QRIS pada kios digital di pondok pesantren.

## **METODE**

Metode penelitian merupakan rangkaian cara atau rangkaian kegiatan penelitian yang

didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis pertanyaan-isu-isu yang dihadapi. Pada dasarnya metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Suatu penelitian memiliki rancangan penelitian tertentu, menggambarkan prosedur atau langkah-langkah yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data, dan kondisi arti data apa dikumpulkan dan dengan cara bagaimana data itu diperoleh dan diolah. Tujuan rancangan penelitian adalah melalui penggunaan metode penelitian yang tepat, dirancang kegiatan yang dapat memberikan jawaban yang teliti terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian yang muncul di berbagai daerah di era otonomi memungkinkan perbedaan penanganan terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Berangkat dari rencana pengembangan pesantren tersebut, maka penelitian ini dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Definisi kualitatif deskriptif adalah suatu pendekatan terhadap perubahan perilaku dan sosial, berdasarkan pengamatan bahwa pemecahan masalah yang dihadapi masyarakat pada prinsipnya telah ada dalam masyarakat itu sendiri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Antara ekonomi dan kesehatan memiliki keterkaitan. Hubungan antara ekonomi dengan kesehatan saling mempengaruhi dikarenakan apabila tingkat kesehatan di pondok pesantren baik, maka kondisi ekonomi di pesantren tersebut juga akan baik. Dan sebaliknya, apabila tingkat kesehatan di pondok pesantren rendah, maka kondisi ekonomi di pesantren tersebut juga rendah. Juga terdapat pemberdayaan ekonomi pesantren pada sektor riil, koperasi serta klinik pesantren yang diintegrasikan dengan keuangan syariah dalam rangka mendukung amal usaha pesantren. Pemberdayaan ekonomi pesantren sebagai arus baru perekonomian menjadi salah satu

upaya pemulihan perekonomian pada masa pandemi maupun krisis ekonomi nasional maupun internasional, dengan tetap memperhatikan kondisi perekonomian pondok pesantren itu sendiri, khususnya dalam pengoperasian klinik pesantren.

### **Pembahasan**

Kesehatan dapat meliputi kesehatan fisik dan kesehatan mental. Dalam konteks kesehatan mental terdapat Metode bernama Differentiation of self (DoS). Riset di mancanegara menunjukkan diferensiasi diri (Differentiation of Self/DoS) mempunyai peranan besar dalam menentukan kaitan

religiositas dengan berbagai dimensi psikologis karena mereka yang mempunyai diferensiasi diri lebih mampu untuk memperoleh manfaat dari agama dan bisa memandang Tuhan dengan lebih kolaboratif dan positif

Penelitian mengenai ekonomi kesehatan khususnya di dalam populasi pesantren Studi saat ini mengeksplorasi faktor risiko kepribadian dan keluarga untuk kesehatan mental yang buruk. Secara khusus, kami mempertimbangkan peran pengaturan diri dan kecemasan dalam hubungan antara DoS dan kesejahteraan mental. Hasil keseluruhan kami menunjukkan bahwa dua dimensi dari DoS dikaitkan dengan kesejahteraan mental: I-posisi dikaitkan dengan mental kesejahteraan baik secara langsung maupun melalui perantara promosi (self-regulation), sedangkan cutoff emosional hanya terkait dengan kesejahteraan mental secara langsung. Dikutip dari jurnal Int. J.Lingkungan. Res. Kesehatan Masyarakat 2023, yang Hasil utamanya adalah pengaturan diri yang berfokus pada promosi memediasi hubungan tersebut antara posisi I dan kesejahteraan mental. Ini sebagian mendukung Hipotesis 1 dan studi temuan menunjukkan bahwa semakin banyak individu berpegang pada tujuan dan keinginan mereka sendiri, dan menganggap diri mereka bebas untuk memenuhi tujuan-

tujuan ini, semakin besar kemungkinan mereka mengalaminya emosi positif dan kebahagiaan. I-position mengetuk kemampuan untuk terbuka dan langsung mengekspresikan kebutuhan dan keinginan, dan untuk fokus pada tujuan dan sasaran pribadi tanpa menjadi terganggu oleh fluktuasi emosional.

Kami menyarankan bahwa individu yang keputusan dan pilihan tidak bergantung pada orang lain, dan siapa yang mengikuti keinginan dan kebutuhannya sendiri, akan merasa puas dan memiliki rasa kontrol yang kuat atas hidup mereka. Ini dapat membantu mereka mengelola dan mengatur emosi mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penting untuk dicatat bahwa, selain model mediasi yang signifikan itu terungkap, posisi-I secara langsung memprediksi kesejahteraan mental (Hipotesis a). Ini mungkin dijelaskan dalam hal teori orang-berpusat, yang menetapkan bahwa diri yang sebenarnya mewakili konsepsi seseorang tentang bagaimana seseorang, sedangkan diri ideal mewakili persepsi seseorang tentang bagaimana seseorang paling ingin menjadi. Ketika harapan diri sendiri tidak sesuai dengan dan bertentangan dengan diri yang sebenarnya, mereka mungkin menjadi ancaman dan menghasilkan level yang tinggi dari kecemasan dan frustrasi. Dilihat melalui lensa teori yang berpusat pada orang, maka memang demikian masuk akal bahwa ada kesesuaian antara diri yang nyata dan ideal di antara individu yang berpegang teguh pada keinginan dan harapan mereka, meningkatkan kepuasan mereka dengan kehidupan.

Temuan yang menarik adalah bahwa pengaturan diri dan kecemasan tidak memediasi hubungan antara pemutusan emosi dan kesejahteraan mental. Namun, pemutusan emosional adalah ditemukan berhubungan positif dengan pencegahan, kecemasan, dan kesejahteraan mental (Hipotesis a). Hal ini sejalan dengan

penelitian yang menunjukkan bahwa DoS rendah, dan khususnya cutoff emosional yang tinggi, dapat meningkatkan kecemasan hingga merugikan kesejahteraan mental. Kami menyarankan orang-orang itu yang tidak mengungkapkan perasaan dan keinginannya secara langsung, melainkan menekan perasaan dan keinginannya cenderung melepaskan diri secara fisik, emosional, dan verbal, mungkin mengalami kelegaan emosional dalam

jangka pendek, terutama dalam hubungan simbiosis dan intim. Namun, dalam jangka panjang, mereka mungkin mengalami tingkat kecemasan dan tekanan emosional yang lebih tinggi karena menahan diri dari berbagai perasaan mereka, mereka mungkin kekurangan dukungan dari orang-orang penting. Pola ini akan mempersulit mereka untuk secara efektif menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan menikmati kebajikan kualitas hidup.

Hanya dua dimensi Differentiation of Self/DoS, yaitu, I-position dan emotional-cutoff, yang ditemukan memprediksi kecemasan, pengaturan diri, dan kesejahteraan mental, sebagian mendukung Hipotesis a dan penelitian sebelumnya. Hal ini sesuai dengan studi yang meneliti kontribusi dari DoS terhadap kepuasan hidup, yang mengindikasikan bahwa dimensi posisi-I memiliki pengaruh paling besar terhadap kepuasan hidup, sementara pemutusan emosi adalah yang paling merugikan. Seperti disebutkan di atas, kami menyarankan kemampuan individu untuk membuat langsung dan komunikasi yang jelas, untuk membela diri mereka sendiri, dan untuk memenuhi kebutuhan dan perasaan mereka sementara menerima dukungan dari orang penting lainnya dapat secara signifikan meningkatkan fungsi mereka dan keadaan emosional, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka. Temuan lain yang menarik dan mengejutkan adalah bahwa kecemasan dan pencegahan tidak terjadi memprediksi kesejahteraan

mental, menyangkal sebagian Hipotesis b, c dan hasil sebelumnya studi. Ini mungkin karena orang dengan tingkat kecemasan tinggi menggunakan berbagai strategi koping. Jadi, beberapa menggunakan promosi dan ketegasan, yang meningkatkan mereka kesejahteraan mental dan beberapa menggunakan pencegahan dan pemutusan, menurunkan kesejahteraan mental.

Kemungkinan lain adalah kami memeriksa pengaturan diri kronis, yang menjelaskan keadaan emosional umum peserta dan bukan bagaimana perasaan mereka saat mengisi kuesioner. Dalam penelitian selanjutnya disarankan untuk juga memasukkan self-regulation negara kuesioner untuk memeriksa apakah keadaan emosional peserta pada saat itu mereka menjawab kuesioner menghasilkan hasil yang serupa. Menariknya, wanita melaporkan tingkat pengaturan diri yang berfokus pada promosi yang lebih tinggi daripada pria. Ini mungkin bisa dijelaskan oleh perbedaan gender sejak anak usia dini. Misalnya, Weinberg dan rekan melaporkan bahwa, dimulai pada masa bayi, anak perempuan lebih mampu untuk mengatur pengaruh selama paradigma eksperimen Still-Face daripada anak laki-laki.

Beberapa bukti menunjukkan perbedaan gender dalam penggunaan strategi pengaturan diri di masa balita, dengan anak laki-laki lebih cenderung mencari pengalih perhatian sementara anak perempuan lebih memilih dukungan dari ibu mereka. Anak perempuan juga menunjukkan kontrol usaha yang lebih baik daripada anak laki-laki. Di tahun-tahun prasekolah anak laki-laki ditemukan

untuk memiliki prevalensi perilaku eksternalisasi dan agresi fisik yang lebih tinggi saat anak perempuan ditemukan memiliki penurunan impulsif. Adapun bukti empiris di masa dewasa, satu studi mengamati bahwa laki-laki lebih mungkin daripada perempuan untuk melepaskan diri dan menghindari kontak dengan orang-orang dalam situasi yang tidak nyaman.

Kemungkinan besar perbedaan ini disebabkan oleh perbedaan fisiologis dan hormonal, serta proses sosialisasi yang berbeda pada anak laki-laki dan anak perempuan. Anak perempuan diajari untuk terhubung dengan orang penting dan berbicara secara terbuka perasaan mereka, sementara anak laki-laki diharapkan untuk mengatasi perasaan cemas mereka.

Kecenderungan umum bagi anak perempuan untuk menunjukkan pengaturan diri yang lebih baik daripada anak laki-laki sejak dini masa kanak-kanak, yang mungkin bertahan sepanjang hidup. Meneliti hubungan antara variabel penelitian dan variabel latar belakang menghasilkan beberapa hasil yang menarik. Pertama, usia berhubungan positif dengan posisi I dan kesejahteraan mental, dan berhubungan negatif dengan kecemasan. Hal ini sesuai dengan literatur menunjukkan bahwa usia yang lebih tua dikaitkan dengan stres yang lebih rendah dan sintomatologi depresi, dan dengan pengaruh positif yang lebih tinggi. Kami menyarankan agar pembentukan identitas diri dan pengalaman luas yang telah diperoleh selama hidup dalam mengatasi berbagai stres peristiwa dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi stresor tambahan dan untuk menggunakan strategi koping yang efektif, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kesejahteraan mental yang lebih tinggi.

Kedua, memiliki pendidikan tinggi ditemukan berhubungan negatif dengan kecemasan,

pengecapan, dan pemutusan emosi. Ini sebagian mendukung penelitian yang menunjukkan pendidikan itu dapat meningkatkan strategi pengaturan diri. Ketiga, orang lajang melaporkan tingkat yang lebih rendah. Saya-posisi dan kesejahteraan mental dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada individu yang menikah dan partisipan dengan status perkawinan yang berbeda. Kemungkinan besar orang yang

pernah mengalami hubungan jangka panjang mungkin lebih percaya diri dan mengungkapkan perasaan mereka ke tingkat yang lebih besar, yang memungkinkan mereka mengalami perasaan yang lebih positif daripada individu lajang, memimpin

terakhir untuk menurunkan kesejahteraan mental. Dukungan tambahan untuk hasil ini bisa dilihat di Soulsby dan penelitian Bennett, yang menemukan bahwa orang yang menikah secara konsisten melaporkan lebih tinggi tingkat kesehatan psikologis daripada orang yang belum menikah, termasuk janda dan bercerai orang dewasa. Selain itu, dilaporkan bahwa orang yang menikah mengalami angka yang lebih rendah hari kesehatan mental yang buruk, risiko depresi yang lebih rendah, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Alasan lain yang mungkin untuk hasil ini sejalan dengan penjelasan sebelumnya yang kami usulkan mengenai hubungan antara umur dengan variabel penelitian. Disarankan bahwa sebagian besar peserta lajang dalam penelitian ini lebih muda dari pernikahan mereka rekan-rekan dan karena itu mungkin masih mencari makna dan arah dalam hidup mereka. Tahap ketidakpastian tentang masa depan ini dapat disertai dengan ambivalensi dan rendah kesejahteraan mental. Keterbatasan Studi ini bukan tanpa keterbatasan. Pertama, penyebaran kuesioner secara online mencegah akses ke calon peserta yang tidak memiliki akses ke Internet atau mengalami kesulitan menanganinya. Kedua, sifat korelatif penelitian harus diperhitungkan, sebagaimana adanya tidak memungkinkan kita untuk mencapai kesimpulan tentang hubungan sebab-akibat antara variabel studi. Ketiga, penggunaan langkah-langkah laporan diri dapat menyebabkan bias terkait dengan keinginan sosial. Keempat, data kuesioner DoS didasarkan pada laporan pribadi peserta tentang keluarganya. Informasi tentang interaksi keluarga dengan demikian disediakan dari perspektif satu anggota, yang

mungkin atau mungkin tidak mencerminkan realitas. Meskipun begitu, itu adalah sudut pandang individu yang menentukan bagaimana perasaan dan tindakannya. Untuk memperkaya kami temuan, penelitian masa depan harus mencakup perspektif anggota keluarga lainnya, serta pengamat eksternal, untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat tentang pola keluarga. Akhirnya, studi saat ini berfokus pada konsep DoS, yang merupakan komponen kunci dari sistem keluargaterapi. Akan bermanfaat untuk studi di masa depan untuk menyelidiki konsep tambahan, seperti itu sebagai triangulasi antargenerasi dan transmisi antargenerasi.

## KESIMPULAN

### DAFTAR PUSTAKA

- Bowen, M. *Family Therapy in Clinical Practice*; Jason Aronson: Lanham, MD, USA, 1978.
- Kerr, H.T. How much is enough? *Theol. Today* 1981, 37, 411–414.
- Kerr, M.E.; Bowen, M. *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*; W. W. Norton: New York, NY, USA, 1988.
- Feldman-Barrett, L.; Gross, J.; Conner, T.S.; Benvenuto, M. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cogn. Emot.* 2010, 15, 713–724.
- Peleg, O.; Boniel-Nissim, M.; Tzischinsky, O. The mediating role of emotional distress in the relationship between differentiation of self and the risk of eating disorders among young adults. *Clin. Psychiatry* 2022.
- Peleg, O. Bowen theory: A study of differentiation of self and students' social anxiety and physiological symptoms. *Contemp. Fam. Ther.* 2002, 24, 355–369.
- Cohen, A.; Peleg, O.; Sarhana, A.; Lam, S.; Haimov, I. Depressive symptoms mediate the relationship between emotional cutoff and Type 2 Diabetes Mellitus. *Int. J. Behav. Med.* 2019, 26, 591–599.
- Peleg, O. The relationship between type 2 diabetes, differentiation of self, and emotional distress: Jews and Arabs in Israel. *Nutrients* 2022, 14, 39.
- Guler, C.V.; Karaca, T. The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemp. Fam. Ther.* 2021, 43, 113–123.
- Higgins, E.T. Beyond pleasure and pain. *Am. Psychol.* 1997, 52, 1280–1300.
- Higgins, E.T. Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In *Advances in Experimental Social Psychology*; Zanna, M.P., Ed.; Academic Press: Cambridge, MA, USA, 1998; pp. 1–46. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 839 11 of 12
- Brockner, J.; Higgins, E.T. Regulatory focus theory: Implications for the study of emotions at work. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.* 2001, 86, 35–66.
- Brockner, J.; Higgins, E.T.; Low, M.B. Regulatory focus theory and the entrepreneurial process. *J. Bus. Ventur.* 2004, 9, 203–220.
- Ouyang, Y.; Zhu, Y.; Fan, W.; Tan, Q.; Zhong, Y. People higher in self-control do not necessarily experience more happiness: Regulatory focus also affects subjective well-being. *Personal. Individ. Differ.* 2015, 86, 406–411.
- Tamir, M.; Diener, E. Approach-avoidance goals and well-being: One size does not fit all. In *Handbook of Approach and Avoidance Motivation*; Elliot, A.J., Ed.; Lawrence Erlbaum, Psychology Press: Mahwah, NJ, USA, 2008; Volume 24, pp. 415–428.

- Manczak, E.; Gietl, C.Z.; McAdams, D. Regulatory focus in the life story: Prevention and promotion as expressed in three layers of personality. *J. Personal. Soc. Psychol.* 2014, 106, 169–181.
- Spreitzer, G.; Sutcliffe, K.; Dutton, J.; Sonenshein, S.; Grant, A.M. A socially embedded model of thriving at work. *Organ. Sci.* 2005, 16, 537–549.
- Winterheld, H.A.; Simpson, J.A. Seeking security or growth: A regulatory focus perspective on motivations in romantic relationships. *J. Personal. Soc. Psychol.* 2011, 101, 935–954.
- Okabayashi, H. Self-regulation, marital climate, and emotional well-being among Japanese older couples. *J. Cross-Cult. Gerontol.* 2020, 35, 433–452.
- Joel, S.; Burton, C.; Plaks, J.E. Conservatives anticipate and experience stronger emotional reactions to negative outcomes. *J. Personal.* 2013, 82, 32–43.
- Förster, J.; Grant, H.; Idson, L.C.; Higgins, E.T. Success/failure feedback, expectancies, and approach/avoidance motivation: How regulatory focus moderates classic relations. *J. Exp. Soc. Psychol.* 2001, 37, 253–260.
- Elliot, A.J.; Sheldon, K.M. Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *J. Personal. Soc. Psychol.* 1997, 73, 171–185.
- Elliot, A.J.; Thrash, T.M.; Murayama, K. A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *J. Personal.* 2011, 79, 643–674.
- Elliot, A.J.; Sedikides, C.; Murayama, K.; Tanaka, A.; Thrash, T.M.; Mapes, R.R. Cross-cultural generality and specificity in self-regulation: Avoidance personal goals and multiple aspects of well-being in the United States and Japan. *Emotion* 2012, 12,
- Scholer, A.A.; Higgins, E.T. Dodging monsters and dancing with dreams: Success and failure at different levels of approach and avoidance. *Emot. Rev.* 2013, 5, 254–258.
- Yazıcı-Kabadayı, S.; Öztemel, K. The mediating role of rumination and self-regulation between self-generated stress and psychological well-being. *Psychol. Rep.* 2022. [PubMed]
- Kring, A.M.; Bachorowski, J.-A. Emotions and psychopathology. *Cogn. Emot.* 1999, 13, 575–599.
- Mennin, D.; Farach, F. Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 2007, 14, 329–352.
- Silk, J.S.; Steinberg, L.; Morris, A. Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Dev.* 2003, 74, 1869–1880.
- APA. *DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed.; APA: Washington, DC, USA, 2015.
- Nuss, P. Anxiety disorders and GABA neurotransmission: A disturbance of modulation. *Neuropsychiatr. Dis. Treat.* 2015, 11, 165–175.
- Dolz-del-Castellar, B.; Oliver, J. Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *PLoS ONE* 2021, 16, 1–16.
- Peleg, O.; Yaniv, I.; Katz, R.; Tzischinsky, O. Does trait anxiety mediate the relationship between differentiation of self and quality of life? *Am. J. Fam. Ther.* 2018, 46, 341–355.
- Silva, A.D.; Brito, R.S.; Pereira, C.R. Anxiety associated with COVID-19 and concerns about death: Impacts on psychological well-being. *Personal. Individ. Differ.* 2021, 176, 110772.
- Smalbrugge, M.; Pot, A.M.; Jongenelis, L.; Gundy, C.M.; Beekman, A.T.; Eefsting, J.A. The impact of depression and anxiety on well-being,



- disability and use of health care services in nursing home patients. *Int. J. Geriatr. Psychiatry* 2006, 21, 325–332.
- Sirgy, M.J.; Lee, D.-J. Macro measures of Consumer Well-Being (CWB): A critical analysis and a research agenda. *J. Macromarketing* 2006, 26, 27–44.
- Seligman ME, P.; Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *Am. Psychol.* 2000, 55, 5–14. [PubMed]
- Davis, T. What is well-being? Definition, types, and well-being skills. Want to grow your well-being? Here are the skills you need. *Psychology Today*. 2019. Available online: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-iswell-being-definition-types-and-well-being-skills> (accessed on 1 January 2019).
- Helliwell, J.; Huang, H.; Wang, S. Social capital and well-being in times of crisis. *J. Happiness Stud.* 2014, 15, 145–162.
- Kraiss, J.T.; Klooster, P.M.; Moskowitz, J.T.; Bohlmeijer, E.T. The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Compr. Psychiatry* 2020, 102, 152189. [PubMed]
- Morales-Rodríguez, F.M.; Espigares-López, I.; Brown, T.; Pérez-Mármo, J.M. The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 4778. [PubMed] *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 839
- Moksnes, U.K.; Bjørnsen, H.N.; Eilertsen, M.-E.B.; Espnes, G.A. The role of perceived loneliness and sociodemographic factors in association with subjective mental and physical health and well-being in Norwegian adolescents. *Scand. J. Public Health* 2022.
- Skowron, E.A.; Friedlander, M. The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *J. Couns. Psychol.* 1998.
- Skowron, E.A.; Schmitt, T.A. Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion with Others subscale. *J. Marital. Fam. Ther.* 2003, 29, 209–222.
- Peleg, O. The relation of differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the life course? *Am. J. Fam. Ther.* 2008, 36, 388–401.
- Lockwood, P.; Jordan, C.H.; Kunda, Z. Motivation by positive or negative role models: Regulatory focus determines who will best inspire us. *J. Personal. Soc. Psychol.* 2002, 83, 854–864.
- Lovibond, P.F.; Lovibond, S.H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav. Res. Ther.* 1995, 33, 335–343.
- Tennant, R.; Hiller, L.; Fishwick, R.; Platt, S.; Joseph, S.; Weich, S.; Parkinson, J.; Secker, J.; Stewart-Brown, S. The Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health Qual. Life Outcomes* 2007, 5, 63.
- Burçin Hocao ğlu, F.; Işık, E. The role of self-construal in the associations between differentiation of self and subjective well-being in emerging adults. *Curr. Psychol.* 2022.
- Rogers, C.R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context*; Koch, S., Ed.; McGraw Hill: New York, NY, USA, 1959; Volume 3, pp. 184–256.

- Rogers, C.R. Dealing with psychological tensions. *J. Appl. Behav. Sci.* 1965, 1, 6–24.
- Biadisy-Ashkar, A.; Peleg, O. The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross-cultural perspective. *Health* 2013, 5, 1467–1477.
- Malone, C.; Wachholtz, A. The relationship of anxiety and depression to subjective well-being in a mainland Chinese sample. *J. Relig. Health* 2018, 57, 266–278.
- Brown, J.M.; Miller, W.R.; Lawendowski, L.A. The self-regulation questionnaire. In *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*; VandeCreek, L., Jackson, T.L., Eds.; Professional Resource Press: Sarasota, FL, USA, 1999; pp. 281–289.
- Weinberg, M.K.; Tronick, E.Z.; Cohn, J.F.; Olson, K.L. Gender differences in emotional expressivity and self-regulation during early infancy. *Dev. Psychol.* 1999, 35, 175–188.
- Raver, C.C. Relations between social contingency in mother–child interaction and 2-year-olds’ social competence. *Dev. Psychol.* 1996, 32, 850–859.
- Kochanska, G.; Murray, K.T.; Harlan, E.T. Effortful control in early childhood: Continuity and change, antecedents, and implications for social development. *Dev. Psychol.* 2000, 36, 220–232.
- Zahn-Waxler, C.; Schmitz, S.; Fulker, D.; Robinson, J.; Emde, R. Behavior problems in 5-year-old monozygotic and dizygotic twins: Genetic and environmental influences, patterns of regulation, and internalization of control. *Dev. Psychopathol.* 1996, 8, 103–122.
- Barry, R.A.; Lawrence, E.; Langer, A. Conceptualization and assessment of disengagement in romantic relationships. *Pers. Relatsh.* 2008, 15, 297–315.
- Fields, E.C.; Kensinger, E.A.; Garcia, S.M.; Ford, J.H.; Cunningham, T.J. With age comes well-being: Older age associated with lower stress, negative affect, and depression throughout the COVID-19 pandemic. *Aging Ment. Health* 2021, 26, 2071–2079.
- Bjelland, E.K.; Hofvind, S.; Byberg, L.; Eskild, A. The relation of age at menarche with age at natural menopause: A population Study of 336,788 women in Norway. *Hum. Reprod.* 2018, 33, 1149–1157.
- Greene, J.A. *Self-Regulation in Education*; Routledge: London, UK, 2018.
- Soulsby, L.K.; Bennett, K.M. Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology* 2015, 6, 1349–1359.
- Prestasi Belajar Siswa di SMK Akuntansi Kabupaten Tegal. Skripsi.* Semarang:UNNES Press. Hal 6.