



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

ISBN 978-623-8092-03-1

PROSIDING SARASEHAN KONSELOR & CALL FOR PAPER
"Penguatan Keilmuan Konseling Islam Sebagai Solusi Ketahanan Keluarga Muslim"

Penerapan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Mengatasi Konflik Dengan Orang Tua di SMA Negeri 12 Makassar Nur Hidayatulla D, Muh Ilham Bakhtiar, Dan Abdul Wahid	1 - 16
Pentingnya Komunikasi Terhadap Keluarga Untuk Menjaga Harmonisasi Dan Terbentuknya Karakter Yang Berkualitas Dan Berakhlak Silmi Qurota Ayun	17 - 24
Filsafat Eksistensial Khudi Dalam Konseling Islam Ulfah	25 - 46
<i>Psychological Well-Being</i> Mahasiswa Pondok Pesantren Al-Musawwa Surakarta Khasanah	47 - 57
<i>Ta'zir</i> Sebagai Upaya Menangani Perilaku Delikueni Remaja Pant Triyono dan Anang Syahrir Shidiq	58 - 74
Strategi Dakwah Radio Dalam Menghadapi Tantangan Pada Era Pandemi Samrah	75 - 80
Psikoedukasi untuk Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Anak Berbakat (<i>Gifted</i>) Novita Maulidya Jalal	81 - 91
<i>Self-Management</i> Meningkatkan Kontrol Diri Remaja Awal Dari Perilaku Negatif Astinah	92 - 110
Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Novita Maulidya Jalal, Miftah Idris, Dian Novita Siswanti dan Muhammad Daud	111 - 123
Dampak Pola Asuh <i>Long Distance Marriage</i> Terhadap Psikologis Anak Anggita Hardianti, Tania Salsabila, dan Siti Nafisa	124 - 135
Pola Asuh Demokratis Orang tua dalam Perkembangan Sosial Anak Nur Afiah dan Sukria	136 - 147
Resiliensi Ibu Yang Mendampingi Anak Disabilitas Intelektual Rukiana Novianti Putri dan Andi Tri Supratno Musrah	148 - 162
Memulihkan Luka (<i>Inner Child</i>) Dengan Konseling Individu Media Auto Audiobiografi di SMPN 3 Leuwiliang Bogor Cahyu Astriwi	163 - 190
Efektifitas Konseling <i>Online</i> Bagi Siswa di Masa Pandemi Covid 19 Novita Maulidya Jalal	190 - 204

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA PONDOK PESANTREN AL-MUSAWWA SURAKARTA

Khasanah

Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia
E-mail: Khasanahkembar27@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety, stress, depression and various forms of psychological symptoms are now a serious problem that stalks students. Students who live in Ma'had or their Islamic boarding schools are required to divide their time, thoughts, and manage themselves well. The reason is that students who are also santri must learn two sciences at once, namely general science and religious science, so that this affects the condition of their psychological well-being. This study aims to determine the general description of the psychological well-being of students living in Al-Musawwa Islamic Boarding School, Surakarta. This study uses a quantitative descriptive approach with the method of collecting observation data and questionnaire surveys. The subjects in this study were 25 students who took additional tahfidz classes at the Al-Musawwa Islamic Boarding School, Surakarta. The results showed that the students of Pondok Pesantren Al-Musawwa Surakarta have good psychological well-being in aspects of self-acceptance, 72%, relationships with others, personal growth and life goals. And students at Al-Musawwa Islamic Boarding School have low/low psychological well-being in terms of environmental mastery and autonomy with a percentage of 48% and 52% and a general description of the condition of psychological well-being is quite good or in the moderate category, namely 56% of the total sample.

Keywords: *Psychological well-being, Student, Islamic Boarding School*

PENDAHULUAN

Stress, depresi, atau gangguan kesehatan mental sering terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya mahasantri mahasiswa yang sekaligus sebagai santri. Pasalnya, beban mereka lebih berat daripada mahasiswa biasa. Pengurus Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Musawwa Surakarta memaparkan bahwa banyak mahasantri saat mengaji ataupun saat proses menghafal alqur'an kurang focus, mengantuk, banyak yang kecapaian sehingga target di pesantren kurang dapat tercapai dengan baik. Kondisi Mahasantri Pondok Pesantren Al-musawwa kegiatannya kuliah dan ngaji, namun dua tahun terakhir banyak mahasantri yang tidak dapat menyelesaikan target ngaji dengan baik. Ngaji sebagai usaha mendekatkan diri pada Allah dapat meningkatkan ketekunan seseorang. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Toburen dan Meiew, 2014 (dalam Jesus de L 2016) menemukan bahwa interaksi individu dengan Allah berkaitan peningkatan ketekunan seseorang dalam melakukan tugas, terlepas dari tingkat religiusitas. (Ayuningtyas 2017).

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dengan kehidupan manusia merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan. Artinya, setiap ada kehidupan manusia berarti didalamnya ada kondisi kesejahteraan psikologis yang menyertainya. (Kurniasari, Rusmana, and Budiman 2019) Manusia dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan tidak hanya bebas dari kesusahan atau masalah mental lainnya, tetapi memiliki rasa penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri (Ryff 1995).

Manusia dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat menjalani kehidupannya secara *wellness* dimana manusia dapat sehat tidak hanya secara fisik namun juga sehat secara mental sehingga individu dalam menjalani kehidupannya akan merasa bahagia. Data survei cross-

sectional menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih baik dalam menjalani kehidupan daripada orang yang kurang bahagia, orang yang bahagia biasanya lebih produktif dan lebih terlibat secara sosial dan cenderung memiliki pendapatan lebih tinggi (Huppert 2009) or flourishing. It examines evidence for the causes of positive well-being and also its consequences, including beneficial effects for many aspects of cognitive functioning, health, and social relationships. The neurobiological basis of psychological well-being is examined, and recent data on brain activation and neurochemical pathways are presented. Individuals vary widely in their habitual level of psychological well-being, and there is evidence for a seminal role of social factors and the early environment in this process. It is often assumed that the drivers of well-being are the same as (but in the opposite direction to. Secara fisik, orang dewasa yang sehat secara mental pada semua jenjang usia memiliki kondisi kesehatan kronis yang lebih rendah daripada orang dewasa yang kurang sehat secara mental, tingkat produktivitas orang dewasa yang sehat mentalnya lebih besar dan perawatan kesehatan fisiknya minimum (Ryff 2013). Sehingga dampak terbesar mahasiswa yang tingkat kesejahteraan psikologisnya rendah adalah ketidaktercapaian target keduanya, baik target kuliah ataupun nyantri.

Berdasarkan beberapa kajian yang telah dipaparkan, konselor sangat penting untuk mengetahui kesejahteraan psikologis mahasiswa dan diharapkan konselor mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa mengingat dampak yang ditimbulkan cukup serius. Konselor dengan pengetahuan yang baik mengenai kesejahteraan psikologis dan intervensinya diharapkan dapat memberikan pelayanan terbaik untuk konseli sehingga diharapkan mahasiswa di Ponpes Al-Musawwa dapat menuntut ilmu dunia dan ilmu agama dengan baik, dapat menyelesaikan target kuliah dan nyantri dengan baik serta memiliki keadaan psikologis yang sejahtera. Sebagai langkah awal untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis pada

mahasiswa, penting adanya dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui profil awal kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dengan menggunakan instrumen kesejahteraan psikologis. (Kurniasari et al. 2019)

METODE PENELITIAN

Desain dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian deskriptif adalah suatu metode yang meneliti sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa dimasa sekarang (Nazir, 2003). Adapun tujuan penelitian deskriptif adalah membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis dan aktual, mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diteliti. (Prabowo 2016) penelitian ini untuk mengetahui gambaran umum kondisi kesejahteraan psikologis mahasantri pesma Al-Musawwa yang mengikuti kelas khusus tahfidz.

Populasi dan Sampel

Subjek dalam penelitian adalah Mahasantri Pondok Pesantren Al-Musawwa Surakarta dengan populasi berjumlah 160 Mahasantri dengan 102 mahasantri perempuan dan 58 mahasantri laki-laki. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2016). Sampel penelitian sebanyak 25 mahasantri yang mengikuti kelas khusus di Pondok yakni kelas tahfidz.

Instrumen Penelitian

Seperti yang telah dipaparkan Sugiyono dalam bukunya yang berjudul metode penelitian kuantitatif dan kualitatif, Instrumen penelitian adalah suatu

alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. (Sugiyono 2016) Instrumen penelitian yang digunakan peneliti untuk mengetahui kesejahteraan psikologis mahasiswa diungkap menggunakan skala kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Instrumen ini disusun sendiri oleh peneliti dengan berpedoman pada enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (Kurniasari et al. 2019).

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data peneliti menggunakan metode observasi dan kuisioner (angket). Metode Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. (Sugiyono 2016) Dalam teknik observasi dilakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap objek penelitian. Jenis observasi yang dipakai adalah observasi terus terang atau tersamar. Dalam hal ini, peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan kepada sumber data bahwa akan dilakukan penelitian. Tetapi dalam suatu saat peneliti juga tidak terus terang atau tersamar dalam observasi. Hal ini untuk menghindari kalau suatu data yang dicari merupakan data yang masih dirahasiakan. Kalau dilakukan dengan terus terang, maka peneliti tidak diijinkan untuk melakukan observasi. (Wahyuningtyas 2016) able to establish warm relationship with others, are independent of the pressure in life, able to control the environment, have the meaning of life and able to realize his or her potential continuously (Ryff 1989 Menurut Suharsimi Arikunton, Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. (Arikunto 2002)

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini, peneliti melakukan berbagai langkah tahapan penelitian yaitu:

1. Menentukan Objek dan Subjek yang akan diteliti, kemudian melakukan observasi awal
2. Mengidentifikasi permasalahan yang diperoleh dari hasil observasi awal penelitian
3. Memfokuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai gambaran umum atau profil kesejahteraan psikologis mahasiswa pondok pesantren Al-Musawwa Surakarta
4. Melakukan penelitian dalam bentuk survey angket dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang telah disusun oleh peneliti
5. Melakukan input data hasil penelitian
6. Melakukan analisis data dan kategorisasi untuk menarik kesimpulan mengenai gambaran umum kondisi psikologis mahasiswa
7. Interpretasi hasil dan pembahasan.

Analisis data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif adalah menggunakan metode data prosentase, yaitu mendiskripsikan setiap aspek dengan teknik prosesntase dengan menggunakan analisa statistik deskriptif dengan menggunakan bantuan program statistik spss 21(Prabowo 2016).

KAJIAN TEORI

Pengertian Psychological Well-being (Kesejahteraan Psikologis)

Menurut Ryff dan Singer dalam bukunya menyatakan bahwa "Psychological well-being comes from life-span developmental perspectives,

which emphasize the differing challenges confronted at various phases of the life cycle". (Ryff and Singer 1996) Berdasarkan pendapat tersebut, dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berasal dari perspektif perkembangan masa hidup manusia, yang menekankan berbagai tantangan yang dihadapi pada berbagai fase dalam siklus hidup yang dijalani oleh manusia. (Kurniasari et al. 2019)

Dalam Kamus Lengkap Psikologi, dikatakan bahwa psychological (psikologis) adalah sesuatu yang menyinggung psikologi atau mencirikan sebarang kejadian, seperti yang ada dalam bidang psikologi, yang asal-usulnya adalah mental. (Chaplin 2014). Menurut Snyder kesejahteraan psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam obyek ataupun orang lain. (Yani 2021)

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (psychological well-being) merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (psychological well-being) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin. (Yani 2021)

Kondisi kesejahteraan psikologis sangat berpengaruh terhadap semangat atau tidaknya dalam menjalani kehidupan. Manusia dengan kondisi kesejahteraan yang baik akan cenderung sehat secara sempurna baik fisik maupun mentalnya sehingga dapat lebih produktif dalam mencapai target dalam dirinya.

Pengertian Mahasantri dan Pondok Pesantren

Mahasantri adalah mahasiswa yang memilih tinggal di pondok pesantren dan menimba ilmu untuk mengembangkan potensi dirinya selain dari bangku kuliah. Pondok atau biasa disebut dengan asrama santri (peserta didik), istilah pondok pada awal perkembangannya berasal dari kata funduq yang berarti ruang tidur sederhana yang sengaja disediakan kyai (pembina asrama) bagi mereka yang bertempat tinggal jauh dan berharap ingin menetap karena ingin belajar keagamaan dilingkungan pesantren. Dalam satu ruangan atau kamar tidur, biasanya berisi lebih dari dua atau tiga orang (Yani 2021) Pondok pesantren merupakan jenis lembaga pendidikan non-formal yang diakui banyak memberikan kontribusi positif dalam perkembangan bangsa Indonesia. Pesantren khusus untuk mahasiswa, sering disebut pesma (pesantren mahasiswa), secara umum dalam pengelolaannya diklasifikasi dalam dua kelompok. Pertama, pesantren yang dikelola oleh perguruan tinggi. Pesantren ini menjadi bagian sistem perguruan tinggi yang sifatnya eksklusif untuk mahasiswa internal kampus tersebut. Kedua, pesantren mahasiswa yang dikelola secara mandiri dan tidak berafiliasi dengan perguruan tinggi tertentu. Pesantren ini bersifat inklusif dalam artian bisa menerima mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di sekitarnya. (Alfinnas n.d.)

Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Musawwa merupakan jenis pesma inklusif yang dikelola dan dinaungi ormas Lembaga Dakwah Islam Indonesia yang terletak di Dusun Kampung Baru Pabelan Kartasura Surakarta. Ketua pondok pesantren Al-musawaa adalah Drs. H Khusnan Hidayat. Pesma ini baru berdiri tahun 2017 yang lalu meskipun masih terhitung muda tetapi peningkatan minat mahasiswa yang ingin nyantri cukup antusias terbukti kian tahun jumlah santri yang mendaftar semakin meningkat, awal berdiri hanya sekitar 40 mahasantri kini mencapai 160 yang tercatat sebagai mahasantri di pesma al-musawwa. Berdasarkan wawancara terhadap pengurus pondok Al-

Musawwa mahasantri di pesma ini 40% dari UIN Raden Mas Said Surakarta 40% dari Universitas Muhammadiyah Surakarta dan 20% dari kampus-kampus sekitar seperti Poltekes Surakarta, Poltekes Indonusa Surakarta, Amicom, Sinus, Universitas Negeri Sebelas Maret, Unisri dan sebagainya. Di dalam pesma ini terbagi menjadi tiga kelas yaitu kelas pegon, kelas bacaan dan kelas khusus hafalan atau tahfidz.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari penelitian diperoleh gambaran kondisi kesejahteraan psikologis mahasantri yang mengikuti kelas khusus tahfidz sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil

Kategori	Interval Score	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	>100	5	20 %
Sedang	60-100	14	56 %
Rendah	<60	6	24 %
Jumlah		25	100%

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan acuan atau dasar pendapatnya Ryff dimana kesejahteraan psikologis terdiri dari 6 aspek yakni aspek penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. (Kurniasari et al. 2019)

Dari data yang diperoleh prosentase pada aspek pertama yaitu penerimaan diri 72%, aspek kedua otonomi atau kemandirian 48%, aspek ketiga hubungan positif dengan orang lain 68%, aspek keempat penguasaan lingkungan 52%, aspek kelima tujuan hidup 80% dan aspek keenam pengembangan diri 76%.

Aspek penerimaan diri adalah dimana individu dapat menerima dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya. Aspek otonomi ditandai dengan tingkat kemandirian individu. Aspek hubungan positif dengan orang lain dimana

individu dapat menjalin hubungan yang baik dengan masyarakat sosial. Aspek penguasaan lingkungan ditandai dengan individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Aspek tujuan hidup individu memiliki tujuan atau target hidup yang jelas dan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapainya dan aspek pengembangan diri dimana individu dapat mengetahui potensi dalam dirinya secara baik sehingga mampu menjadi pribadi yang dapat memperbaiki dirinya dari waktu ke waktu. (Ryff 1995)

Dari data penelitian diatas diperoleh gambaran umum kondisi kesejahteraan psikologis mahasantri Al-Musawwa adalah rata-rata memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup baik atau dalam kategori sedang dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pada aspek penerimaan diri 72%, hubungan dengan orang lain 68%, pertumbuhan pribadi 76% dan tujuan hidup 80% dan mahasantri di ponpes Al-musawwa memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang/rendah dalam aspek penguasaan lingkungan dan otonomi dengan prosentase 48 % dan 52%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran umum kondisi kesejahteraan psikologis mahasantri penting bagi konselor atau bidang Bimbingan Konseling pondok pesantren Al-Musawwa untuk melakukan tindakan-tindakan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasantri yang masih rendah.

Penelitian ini hanya terbatas pada hasil penelitian berupa gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasantri, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan intervensi ataupun penerapan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasantri pondok pesantren Al-musawwa Surakarta sehingga target-target kuliah ataupun nyantri dapat tercapai dengan baik dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinnas, Shulhan. (n.d). *Membangun Academic Self-Concept Mahasantri*.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Rieneka Cipta
- Ayuningtyas, T., W. (2017). *Strategi Coping pada Mahasantri Kelas Tahfidz Pesma KH. Mas Mansyur*. UMS
- Chaplin, J. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Huppert, F., A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 1(2):137–64. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Kurniasari, E., Nandang, E., & Nandang B. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3 (2):52-58
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah Adhyatman. *Science of Surveying and Mapping* 04(02).
- Ryff (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 4(4):99–104.
- Ryff (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1:10–28.
- Ryff & Singer. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. doi: <https://doi.org/10.1159/000289026> 58
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R& D*. Bandung: PT Alfabet.
- Wahyuningtyas, D., T. (2016). Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Dengan Anak ADHD Di Surabaya.
- Yani, A., I. (2021). Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Iain Bengkulu Skripsi. IAIN Bengkulu.