

Internatinal Conference of Da'wa and Islamic Communication

[HOME](#) [ABOUT](#) [LOGIN](#) [REGISTER](#) [SEARCH](#) [CURRENT](#) [ARCHIVES](#) [ANNOUNCEMENTS](#) [TEMPLATE ICODIC](#)

Home > Archives > **Vol 3, No 1 (2024)**

Vol 3, No 1 (2024)

Disability Rights and Inclusion: Challenges in Islamic Higher Education

Table of Contents

Articles

Koping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir BKI yang Bekerja dalam Menyusun Skripsi di UNSI Samarinda <i>Titania Natasya</i>	PDF (BAHASA INDONESIA)
The Role of Counselors in Developing Oral Communication Skills of Deaf Children at ABATA Indonesia <i>Hasan Bastomi</i>	PDF
Hubungan Self-Esteem dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa KH. Mukhtar Syafa'at yang Mengalami Quarter-Life Crisis <i>Titan Nara Balgis, Halimatus Sa'diah</i>	PDF (BAHASA INDONESIA)
Framing Metadata for Social Media and Community Development Meaning as FAIRdata <i>Agus Pamuji, Muzaki Muzaki, Rina Rindanah</i>	PDF
Faktor Budaya Patriarki dalam Kasus Kekerasan pada Perempuan di Lembaga Rifka Anissa Yogyakarta: Implikasinya terhadap Konseling Krisis <i>Dinda Siska Adelia, Yuliyatun Yuliyatun</i>	PDF (BAHASA INDONESIA)
Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Budidaya Tanaman Timun Kyuri Di Ponpes Al-Ittifaq Ciwidey Bandung <i>Azizah Yuliyaputri, Mubasyaroh Mubasyaroh</i>	PDF (BAHASA INDONESIA)
Muhasabah as a Coping Mechanism for College Dropouts <i>Hurul Aini Fatimah, Erina Rahmajati</i>	PDF

Koping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir BKI yang Bekerja dalam Menyusun Skripsi di UNSI Samarinda

Titania Natasya¹, Sitti Syahar Inayah², Sai Handari³

UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Samarinda, Indonesia

¹titanianatasya199@gmail.com

²sittisyaharinayah@gmail.com

³saihandari7@upi.edu

Abstract

This research aims to provide an overview of how Islamic Guidance and Counseling (BKI) students who are also working handle stress while writing their theses at UINSI Samarinda. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through interviews, observations, and documentation. The study employed the Spiral Analysis technique, novel in revealing coping strategies, particularly in the context of BKI students working at UINSI Samarinda. The implications include enriching literature by contributing new knowledge, offering practical guidance for academic counselors, and suggesting flexible university policies to support stressed students. Results show that final-year BKI students use both Emotion-Focused Coping, involving optimism, confidence, and stress relief through socializing and breaks, and Problem-Focused Coping, involving rescheduling work and thesis tasks and relying on peer support. Influencing factors include background, problem-solving experience, environment, personality, physical health, self-concept, problem-solving skills, positive beliefs, social skills, social support, and material conditions. Despite identifying problems and solutions, these students still need additional support from their program and environment to overcome thesis completion pressures.

Keywords: stress coping, working students, thesis writing

Pendahuluan

Koping stres pada mahasiswa tingkat akhir menjadi bagian yang tidak terpisahkan di tengah berbagai problematika yang ada. Penelitian yang dilakukan oleh Hamadi, dkk (2018) di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang dengan metode kuantitatif, didapatkan hasil bahwa dari 23 mahasiswa yang bekerja dan 23 mahasiswa yang tidak bekerja, mahasiswa yang tidak bekerja cenderung mengalami stres tingkat sedang, sedangkan mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami stres tingkat berat dan hal ini diperkuat dengan penelitian lain di Universitas Muhammadiyah Magelang oleh Putri Dewi Ambarwati dkk (2019), dengan menggunakan pendekatan kualitatif pada 101 mahasiswa semester enam hingga sepuluh, menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir bervariasi mulai dari tingkat ringan, sedang, hingga berat, kemudian diperkuat kembali oleh penelitian Nur Hasanah Lubis (2021) mengenai "Strategi Coping Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara" menemukan bahwa mahasiswa mengalami

kehilangan motivasi, frustasi, dan tekanan yang dapat berujung pada keputusan. Berdasarkan saran dari Dwi Kusri Alf Wijianti dan Fifin Dwi Purwaningtyas, penting bagi mahasiswa untuk menggunakan strategi koping stres untuk mengurangi tekanan dan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan studi pendahuluan di kantor akademik FUAD UINSI Samarinda, terdapat 99 mahasiswa BKI tingkat akhir yang masih aktif dari tahun 2017-2019. Studi pendahuluan melalui Google Form yang dibagikan melalui grup WhatsApp "Lintang Generasi BKI" dan pesan pribadi di Instagram menunjukkan bahwa 36,4% mahasiswa BKI bekerja dan 63,6% tidak bekerja. Ketika ditanya apakah mereka merasakan tekanan dan kesulitan selama proses pengerjaan skripsi, 83,3% mahasiswa yang bekerja menjawab "Ya, merasakan tekanan dan kesulitan".

Mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) perlu memperhatikan kesejahteraan pribadinya. Dalam menghadapi stres saat menyusun skripsi, mahasiswa BKI yang bekerja menggunakan berbagai strategi koping untuk mengurangi dampak negatif dari stres tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti strategi koping stres yang dilakukan oleh mahasiswa BKI saat menghadapi tekanan-tekanan yang muncul ketika bekerja dan menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif menggunakan metode fenomenologi yang diterapkan oleh Creswell. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan metode deskriptif analitik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dari semester sembilan hingga empat belas di Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris di Samarinda. Sampel penelitian dipilih berdasarkan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa BKI tingkat akhir dan teman terdekat dari mahasiswa BKI tingkat akhir di UINSI Samarinda. Instrumen penelitian menggunakan wawancara mendalam, partisipan sebagai pengamat (Participant as Observer), dan dokumen. Wawancara dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman dan strategi koping mahasiswa, observasi dilakukan untuk memahami konteks dan perilaku mahasiswa dalam situasi nyata, dan dokumen digunakan untuk mendapatkan data tambahan yang relevan.

Keabsahan data diuji dengan menggunakan teknik kredibilitas (Sirajuddin, 2017), yaitu dengan menggunakan member check sheet. Teknik ini memastikan akurasi atau kredibilitas temuan dengan meminta responden untuk mengecek kembali data yang telah dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan Spiral dari Creswell (2018) dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Pengumpulan Data: Mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. (2) Pengelolaan Data: Memilah dan memilih bagian data yang paling penting atau relevan untuk dianalisis lebih lanjut. (3) Pembacaan dan Pencatatan: Membaca data dan mencatat poin-poin penting. (4) Mendeskripsikan, Mengklasifikasikan, dan Menafsirkan: Mendeskripsikan data yang dikumpulkan, mengklasifikasikan data berdasarkan konteks dan kategori yang relevan, serta mencari makna

dan pemahaman yang lebih dalam. (5) Mengembangkan dan Menilai Interpretasi: Menghubungkan interpretasi dengan literatur penelitian yang ada. (6) Merepresentasikan dan Memvisualisasikan Data: Menyajikan hasil analisis dalam bentuk bagan, diagram, atau representasi visual lainnya.

Kajian Teori

Koping Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penanggulangan stres adalah upaya individu untuk mengelola tuntutan yang dinilai melebihi sumber dayanya. Ada dua jenis utama dari koping: Problem-Focused Coping, yang berfokus pada perubahan situasi, dan Emotion-Focused Coping, yang berfokus pada pengelolaan respon emosional terhadap stresor. Pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi yang penuh tekanan dan keefektifan strategi yang tersedia.

Bentuk-bentuk koping stress menurut Lazarus dan Folkman adalah: (1) Koping yang Berfokus pada Emosi (Emotion Focused Coping): Mencakup strategi seperti Penilaian Ulang Positif, Menerima Tanggung Jawab, Mengendalikan Diri, Menjauhkan Diri, dan Menghindar. Strategi-strategi ini bertujuan untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang tidak dapat diubah secara langsung. (2) Koping yang Berfokus pada Masalah (Problem-Focused Coping): Melibatkan strategi seperti Pemecahan Masalah Terencana, Penanganan Konfrontatif, dan Mencari Dukungan Sosial. Strategi-strategi ini berfokus pada perubahan atau penyelesaian masalah yang menyebabkan stres.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koping menurut Putri dan Kushartati (2015) adalah, (1) Latar Belakang dan Budaya: Nilai-nilai, norma, dan cara berpikir individu mempengaruhi strategi koping dalam mengelola stres. (2) Pengalaman dalam Menghadapi Masalah: Pengalaman masa lalu membentuk keterampilan individu dalam menghadapi tantangan. (3) Faktor Lingkungan: Dukungan sosial, sumber daya material, dan kondisi lingkungan mempengaruhi strategi koping individu. (4) Kepribadian: Karakter, cara berpikir, dan respons seseorang terhadap situasi yang penuh tekanan memainkan peran penting dalam strategi koping. (5) Konsep Diri: Cara individu memahami dan melihat diri mereka sendiri mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi stres. (6) Kesehatan Fisik: Kesehatan fisik sangat mempengaruhi cara kita mengatasi stres. Hal ini karena kita membutuhkan tubuh yang sehat untuk menghadapi masalah dengan baik. (7) Keterampilan Memecahkan Masalah: Kemampuan untuk mencari informasi dan mengenali masalah membantu kita mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi tantangan. (8) Keyakinan atau Pandangan Positif: Sikap optimis terhadap diri sendiri dan situasi memperkuat ketahanan mental, memungkinkan kita untuk melihat sisi positif dari pengalaman dan belajar dari setiap tantangan. (9) Keterampilan Sosial: Kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, berkomunikasi dengan baik, mendengarkan dengan empati, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif membantu dalam mengelola stres dan membangun hubungan yang sehat. (10) Dukungan Sosial: Mendapatkan

dukungan dari orang-orang terkasih membantu memenuhi kebutuhan informasi dan emosional dalam menghadapi stres. (11) Materi: Sumber daya material seperti uang, barang, atau jasa juga mempengaruhi strategi koping seseorang dalam menghadapi stres.

Diskusi

Penelitian ini terdapat lima informan yang menjadi subjek utama kemudian peneliti menambahkan tiga orang sebagai informan tambahan atau pendukung. Informan utama terdiri dari mahasiswa tingkat akhir BKI angkatan 2017, 2018, dan 2019. Kemudian, sumber data sekunder sebagai pendukung dalam penelitian ini yang merupakan satu orang rekan terdekat dari informan utama.

Gambar 1. Profil Informan dan Sumber Data

No.	Nama	Gender	Tahun Masuk	Suku	Pekerjaan	Lama Bekerja	Ket.
1.	AK	Perempuan	2017	Jawa	Guru Bayang	6 Tahun	Informan 1
2.	SDJ	Perempuan	2018	Banjar	Crew Wedding Organizer	2 Tahun	Informan 2
3.	MRS	Laki-Laki	2019	Kutai	Pegawai Usaha Kuliner	4 Tahun	Informan 3
4.	SH	Perempuan	2019	Lombok	Pengawai Toko	6 Tahun	Informan 4
5.	RQ	Laki-Laki	2019	Sunda	Ojek Online	1 Tahun	Informan 5
6.	LS	Perempuan	2017	-	Guru Bayang	-	Sumber Sekunder AK
7.	VA	Perempuan	2018	-	Pegawai Swasta	-	Sumber Sekunder SDJ
8.	NT	Perempuan	2019	-	Mahasiswa	-	Sumber Sekunder MRS

Pada gambar I berikut menampilkan profil informan dan sumber data sekunder yang terlibat dalam penelitian ini. Informan utama terdiri dari lima mahasiswa dengan beragam karakteristik seperti usia, gender, tahun masuk, agama, suku, alamat, pekerjaan, dan lama bekerja. Selain itu, terdapat juga tiga sumber data sekunder yang memberikan informasi tambahan yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang subjek penelitian melalui perspektif dan pengalaman yang beragam dari para informan dan sumber data sekunder ini.

No.	Nama	Tahun Masuk	Gender	Suku	EMOTION FOCUSED COPING					Faktor Koping
					<i>Positive Reappraisal</i>	<i>Accepting Responsibility</i>	<i>Self Controlling</i>	<i>Distancing</i>	<i>Escape Avoidance</i>	
1.	AK	2017	Perempuan	Jawa	AK yakin mampu menyelesaikan skripsinya, namun juga merasa takut dan senang saat diperhatikan oleh dosen pembimbingnya.	AK memilih untuk memprioritaskan penyelesaian skripsinya daripada fokus pada pekerjaannya yang sebelumnya menjadi perhatiannya yang utama.	AK lebih memilih untuk berdiam diri di rumah, merasa lebih tenang dan menghemat energi dengan menghindari banyaknya interaksi sosial.	Jeda yang dilakukan AK setelah seminar proposal, terutama setelah ujian komprehensif, mengakibatkan dampak negatif yang dipicu oleh kesibukan dan kelelahan karena pekerjaan.	AK kurang percaya diri dalam pengerjaan skripsi dan enggan bertemu dengan dosen pembimbingnya, tetapi mendapat dukungan melalui pesan dari dosen tersebut. Selain itu, ia tidak sensitif terhadap pencapaian orang lain dalam skripsi dan malah bersedia membantu mereka.	Kepribadian Keyakinan dan Pandangan Positif Konsep Diri Keterampilan Memecahkan Masalah Lingkungan Dukungan Sosial Keterampilan Sosial
2.	SDJ	2018	Perempuan	Banjar	SDJ menyadari bahwa overthinking bisa menghambat kemajuannya, tapi tetap yakin untuk menyelesaikan skripsinya meskipun sering merasa takut dan cemas sebelum bertemu dosen pembimbingnya karena khawatir salah melakukan penelitian.	SDJ mengakui bahwa cenderung memprioritaskan pekerjaan karena adanya kebutuhan pribadi, terutama setelah orangtuanya berhenti memberikan uang saku.	SDJ melakukan aktivitas yang memungkinkannya untuk mengatasi stres, seperti jalan bersama teman-teman, membersihkan kamar, dan mendengarkan lagu.	SDJ mengambil jeda dalam pengerjaan skripsinya karena memberikan dampak positif, terutama dalam menjaga suasana hati.	SDJ sering merenung saat menghadapi masalah, menghindari pertemuan dengan dosen pembimbingnya karena takut akan kritikan. SDJ merasa cemas terhadap pertanyaan dari orang lain tentang kemajuan skripsinya dan sempat mempertimbangkan untuk menutup akunnya.	Kepribadian Keyakinan dan Pandangan Positif Lingkungan Materi Keterampilan Memecahkan Masalah Keterampilan Sosial Dukungan Sosial Konsep Diri Pengalaman Menyelesaikan Masalah

Gambar 2. Analisis Interpretasi Mahasiswa pada *Emotion Focused Coping*

Gambar 2 ini memperlihatkan dari keseluruhan penerapan-penerapan teknik *Emotion-Focused Coping* berupa indikator *Positive Reappraisal*, *Accepting Responsibility*, *Self Controlling*, *Distancing*, dan *Escape Avoidance* pada semua subjek penelitian. Setiap subjek menunjukkan beragam respons terhadap indikator koping tersebut, menanggapi stres dan tekanan yang terlibat dalam menyelesaikan skripsi. Informasi ini memberikan wawasan tentang bagaimana subjek-subjek tersebut merespons, mengelola, dan mengubah emosi dalam menghadapi tantangan menyelesaikan skripsi.

No.	Nama	Tahun Masuk	Gender	Suku	PROBLEM FOCUSED COPING			Faktor Koping
					<i>Planful Problem Solving</i>	<i>Confrontative Coping</i>	<i>Seeking Social Support</i>	
3.	MRS	2019	Laki-Laki	Kutai	MRS merencanakan dengan membagi waktu antara tugasnya di tempat kerja dan upaya menyelesaikan skripsi. MRS membuat jadwal yang teratur dan sebelum berkonsultasi dengan dosen pembimbingnya, ia meminta saran kepada teman-temannya terlebih dahulu. Menurutnya, strategi ini dianggap solutif karena berdasarkan evaluasi diri yang MRS rasakan selama proses pengerjaan skripsi.	Meskipun memiliki fleksibilitas dalam jam kerja, MRS masih kesulitan mengatur waktu dengan baik antara skripsi, pekerjaan, dan waktu istirahat. Selain itu, terkadang MRS juga merasa sulit untuk tetap fokus karena kelelahan.	Rekan dekat, NT merupakan teman kuliah yang memberikan sumber dukungan sosial yang penting bagi MRS.	Konsep Diri Keterampilan Memecahkan Masalah Dukungan Sosial Keterampilan Sosial Keyakinan dan Pandangan Positif Kepribadian Pengalaman Menyelesaikan Masalah Kesehatan Fisik Lingkungan Keyakinan dan Pandangan Positif
4.	SH	2019	Perempuan	Lombok	Meskipun memiliki rencana untuk mengalokasikan waktu untuk mengerjakan skripsi seminggu sekali, SH masih mengalami kurangnya motivasi. SH menyadari pentingnya interaksi sosial dengan teman untuk mempertahankan motivasinya dalam menyelesaikan skripsi. Menurutnya, strategi ini belum solutif dan aktif dilakukan SH.	SH kurang tertarik pada proses penulisan skripsi dan pernah mempertimbangkan untuk membayar orang lain agar dapat menyelesaikan skripsinya.	Saudara kandung SH, kakak perempuannya menjadikan sumber dukungan sosial yang penting bagi SH.	Dukungan Sosial Keterampilan Sosial Kepribadian Lingkungan Konsep Diri Keterampilan Memecahkan Masalah Pengalaman Menyelesaikan Masalah

No.	Nama	Tahun Masuk	Gender	Suku	EMOTION FOCUSED COPING					Faktor Koping
					<i>Positive Reappraisal</i>	<i>Accepting Responsibility</i>	<i>Self Controlling</i>	<i>Distancing</i>	<i>Escape Avoidance</i>	
5.	RQ	2019	Laki-Laki	Sunda	RQ menikmati proses pengerjaan skripsinya dan merasa yakin untuk mengejar penyelesaian pada bulan Desember dengan percaya diri.	RQ memprioritaskan skripsi karena dia ingin segera memasuki dunia kerja.	Saat merasa sedih atau stres RQ melakukan jalan-jalan sendirian tanpa mengajak siapapun.	RQ mengambil jeda setelah seminar proposal untuk fokus menyelesaikan ujian komprehensif dan TOEFL terlebih dahulu	RQ tidak menghindari tanggung jawabnya terhadap skripsi. Namun, dia merasa terganggu melihat postingan di media sosial orang-orang yang telah menyelesaikan skripsinya dan lulus, sehingga dia memilih untuk tidak melihatnya sama sekali.	Kepribadian Keyakinan dan Pandangan Positif Konsep Diri Keterampilan Memecahkan Masalah Lingkungan

Gambar 3. Analisis Interpretasi Mahasiswa pada *Problem Focused Coping*

Interpretasi hasil pada gambar 3 yang menyajikan keseluruhan penerapan-penerapan penggunaan teknik *Problem Focused Coping* pada subjek-subjek penelitian. Setiap subjek menunjukkan berbagai indikator koping, seperti *Planful Problem Solving*, *Confrontative Coping*, dan *Seeking Social Support*. Keseluruhan analisis ini memberikan wawasan keseluruhan secara ringkas tentang berbagai penerapan yang digunakan oleh subjek-subjek dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi dalam menyelesaikan pengerjaan skripsi.

Mahasiswa tingkat akhir Program Bimbingan Konseling Islam yang bekerja di UINSI Samarinda menghadapi tekanan ganda yaitu skripsi dan tugas kerja. Menghadapi tekanan ini, menggunakan dua jenis koping utama: koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah. Berikut ini adalah temuan yang mendukung penggunaan kedua jenis koping tersebut:

Koping yang Berfokus pada Emosi (Emotion Focused Coping)

1. Penilaian Kembali yang Positif

Mahasiswa BKI menggunakan sikap optimis dan penilaian positif, meskipun pada mahasiswa perempuan masih merasakan kecemasan terhadap dosen pembimbing. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Sri Wahyuni dan Rahayu Setyowati mengenai "Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka" pada tahun 2020 yang menyatakan bahwa mahasiswi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, namun sikap optimis dapat membantu mengelola stres dengan lebih efektif.

2. Menerima Tanggung Jawab

Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa BKI yang bekerja cenderung memprioritaskan skripsi daripada pekerjaan. Hal ini mendukung penelitian oleh Arief Rahman Hakim dan Mira Hast Hasmira dalam penelitian mereka mengenai "Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang)" mengenai strategi penentuan prioritas yang mendukung fokus pada penyelesaian akademik.

3. Pengendalian diri

Mahasiswa menggunakan berbagai strategi seperti berolahraga, mencari hiburan, dan menjaga kesehatan fisik untuk mengelola stres. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Nur

Halijah tentang "Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa" yang dilakukan pada tahun 2023. tentang pentingnya aktivitas fisik dalam koping yang efektif.

4. Menjaga jarak

Strategi mengambil jeda waktu pengerjaan skripsi untuk menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan fokus pada pengerjaan skripsi setelah lulus ujian komprehensif. Temuan ini mendukung penelitian oleh Nur Etika dan Wilda Hasibuan pada tahun 2016 mengenai "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi" yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menghadapi tekanan yang tinggi. Terdapat juga temuan lain yang memperkuat ialah dari Aditya Rahman pada tahun 2023, yang berjudul "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Prodi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2017-2018". Mayoritas responden menyatakan bahwa memiliki target pencapaian untuk skripsi mereka, namun merasa kesulitan untuk tetap konsisten dengan target tersebut, terutama karena sering kali terpengaruh oleh suasana hati atau rasa malas.

5. Penghindaran diri

Beberapa mahasiswa BKI cenderung menghindari interaksi yang penuh tekanan dengan dosen pembimbing. Hal ini mencerminkan respon terhadap situasi yang penuh tekanan, seperti yang dibahas dalam penelitian Sri Wahyuni dan Rahayu Setyowati mengenai "Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka" pada tahun 2020 bahwa jenis kelamin mahasiswa perempuan memiliki tingkat stresnya lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Bentuk penghindaran diri lainnya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir BKI yang bekerja mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial yang muncul dari media sosial dan lingkungan sekitar. Tekanan ini berupa melihat pencapaian orang lain dalam menyelesaikan skripsi dan saat ditanya mengenai tentang sejauh mana pengerjaan skripsinya. uan ini memperkuat temuan oleh Reina Oktavia Cahyani mengenai "Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan *Social Comparison* pada Mahasiswa Pengguna Instagram" pada tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial cenderung memiliki kecenderungan untuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Sehingga, merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik daripada kehidupan dirinya.

Pada konteks penyelesaian skripsi, mahasiswa tingkat akhir BKI yang bekerja dapat mempelajari serta menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam Surah An-Nisa ayat 32 yang memiliki arti pentingnya memiliki motivasi yang berasal dari sikap bersyukur atas kemampuan dan kesempatan yang diberikan Allah, serta memiliki visi yang tidak terpaku pada perbandingan dengan pencapaian orang lain. Ini memperkuat ide bahwa Islam mendorong untuk mengembangkan sikap yang positif dan membangun hubungan yang baik dengan sesama, tanpa terjebak dalam perasaan iri hati atau perbandingan yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Surah An-Nisa ayat 32 berbunyi:

لَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا ۚ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Terjemahan : *"Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan."*

Penanganan Berfokus pada Masalah

1. Pemecahan Masalah yang Terencana

Mahasiswa BKI menggunakan strategi yang berbeda dalam menyelesaikan skripsi, termasuk meminta bantuan teman atau mengurangi beban kerja tambahan. Hal ini mendukung temuan Aruni Mutia Hanum mengenai "Strategi *Coping Stres* Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto" pada tahun 2022. mengenai pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik.

Pemecahan masalah lainnya adalah berupa hasil pengalaman terencana yang dilakukan oleh kelima mahasiswa BKI tingkat akhir yang bekerja, yang menerapkan strategi yang berbeda dalam mengatasi tantangan pengerjaan skripsi. Sebagian besar dari mahasiswa tersebut merasa bahwa strategi yang mereka gunakan belum memberikan dampak penyelesaian yang solutif. Akan tetapi, terdapat juga yang merasa bahwa strategi yang dipilihnya telah memberikan hasil yang solutif, karena telah disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat kenyamanan masing-masing individu.

2. Koping Konfrontatif

Mahasiswa menghadapi berbagai masalah konfrontatif seperti manajemen waktu dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian . Hasil temuan ini memperkuat temuan oleh Nur Etika dan Wilda Fasim Hasibuan Mengenai "Deskripsi Masalah Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi" pada tahun 2016 beberapa masalah yang dihadapi antara lain sulit tidur, kehilangan nafsu makan, waktu istirahat yang terbatas, masalah keuangan, kurangnya motivasi, serta gangguan masalah pribadi yang mempengaruhi fokus mereka. Selain itu, mereka mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, merasa lelah, kurang semangat dalam menyelesaikan skripsi, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, dan tekanan dari orang tua. Tidak hanya itu, mereka juga mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi, antara lain dari segi teknik penulisan, kurangnya referensi, dan proses penyusunan isi skripsi ke dalam bentuk naskah. Surah Asy-Syarh ayat lima dan enam memberikan pesan yang sesuai. Ayat tersebut mengajarkan

untuk tetap tegar dan bersabar dalam menghadapi kesulitan, dengan keyakinan bahwa setiap kesulitan. Surah berikut berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Terjemahan : *"Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."*

3. Mencari Dukungan Sosial:

Dukungan sosial dari teman kuliah, keluarga, dan pasangan membantu mahasiswa BKI dalam mengatasi stres. Temuan ini mendukung nilai solidaritas sosial dalam koping yang efektif, seperti yang diilustrasikan dalam Surat Al-Maidah ayat 2. Pada surah Al-Maidah ayat dua berbunyi:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْغَدْرِ ۚ

Terjemahan : *"Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan."*

Keterkaitan dengan Teori Lain

Selain teori Lazarus dan Folkman, hasil penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan teori lain, seperti teori stres dalam perspektif Islam dan pengaruh budaya dalam strategi koping. Penelitian ini menyoroti bahwa mahasiswa BKI jarang menerapkan nilai-nilai Islam dalam strategi koping, meskipun Islam menekankan pentingnya kesabaran, pengendalian diri, dan mencari solusi dalam menghadapi stres. Hal ini menunjukkan bahwa ada potensi untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam secara lebih mendalam dalam program konseling dan pendampingan bagi mahasiswa.

Mahasiswa BKI yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang multikultural. Budaya memainkan peran penting dalam bentuk ekspresi koping, seperti memprioritaskan untuk menolong orang lain atau menjaga jarak interpersonal sebagai bentuk menjaga suasana hati saat emosional.

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa BKI yang bekerja dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Implikasi praktisnya antara lain pengembangan program konseling yang memperkuat penggunaan strategi koping yang efektif, baik dari segi emosional maupun pemecahan masalah, serta integrasi nilai-nilai agama dan budaya dalam membantu mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Program Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang bekerja di UINSI Samarinda menghadapi tantangan yang signifikan dalam menyelesaikan skripsi sambil tetap bekerja. Mahasiswa mengadopsi berbagai strategi

koping, termasuk koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah, untuk mengatasi stres yang dihadapi dalam proses akademiknya. Hasil penelitian ini juga menyoroti pentingnya pengaruh faktor budaya dan nilai-nilai Islam dalam strategi koping yang dilakukan. Meskipun strategi koping telah diterapkan secara beragam, penerapan nilai-nilai Islam masih terbatas dalam konteks pengelolaan stres akademik. Hal ini menunjukkan perlunya upaya lebih untuk mengintegrasikan aspek religius dalam strategi koping mahasiswa BKI.

Daftar Pustaka

- Cherly N. Poth, John W.Creswell. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches*. United States of America: SAGE Publication, Inc.
- Etika Nur, Wilda Fasim Hasibuan. (2016) "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi". *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, No.1, Vol.3.
- Hakim, Arif Rahman, dan Mira Hasti Hasmira. (2022). "Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang)", *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, No. 1, Vol.1.
- Hakim, Arif Rahman, dan Mira Hasti Hasmira. (2022). "Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang)", *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, No. 1, Vol.1.
- Halijah, Nur. 2023. "Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa". *Jurnal EMIK Jurnal Ilmu Ilmu Sosial*, No.2, Vol 6.
- Halijah, Nur. 2023. "Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa". *Jurnal EMIK Jurnal Ilmu Ilmu Sosial*, No.2, Vol 6.
- Lazarus, R.S. & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mutia Aruni Hanum. 2022. "Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto". *UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto*, 2022.
- Oktavia Reina Cahyani. (2023) ", "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Social Comparison pada Mahasiswa Pengguna Instagram", *Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten*.
- Putri, Khairunnisa dan Sri Kushartati. (2015). "Strategi Coping Pada Pada Mantan Penganut Aliran Sesat". *Journal of Social Sciences and Humanities (UNISIA)*, No.82, Vol.37.
- Rahman, Aditya. (2023) "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Prodi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2017-2018", *Jurnal Edukasi IPS*, Vol.7, No.1.
- Rianto, Puji.(2020). *Modul Metode Penelitian Kualitatif*. Sleman Yogyakarta: Penerbit Komunikasi UII.
- Saleh, Sirajuddin S.Pd., M.Pd. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Bandung : Penerbit Pustaka Ramadhan.
- Wahyuni Sri, dan Rahayu Setyowati. (2020) "Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang

Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka”, Jurnal Akper YPIB Majalengka, No.12, Vol.6.

The Role of Counselors in Developing Oral Communication Skills of Deaf Children at ABATA Indonesia

Hasan Bastomi

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

hasan@iainkudus.ac.id

Abstract

The Role of Counselors in Developing Oral Communication Skills of Deaf Children at ABATA Indonesia. This study explores the role of counselors in ABATA Indonesia in improving the oral communication skills of deaf children. This research on the Role of Counselors in Developing Oral Communication Skills of Deaf Children was conducted using a qualitative approach with a type of field research with data collection techniques using Interview Techniques, Observation and Documentation. The results of the study indicate that Counselors act as providers of communication therapy that not only facilitate the development of children's speaking skills, but also as the main supporter in their integration into social and academic environments. The effectiveness of counselors in achieving this goal is strengthened by the use of structured therapy approaches, such as Auditory-Verbal Therapy (AVT) and Total Communication Approach, which are tailored to the individual needs of each child. Supporting factors for effectiveness include ongoing training, close collaboration with parents, and integration of technology into the therapy process. However, several barriers such as limited access to technology and social stigma are still challenges in optimizing therapy outcomes. This study concludes that ongoing efforts to overcome these barriers are essential to improving the quality of services and supporting the optimal development of deaf children in their oral communication.

Keywords: counselor, oral communication, deaf children, abata indonesia

Introduction

Deaf children in Indonesia face significant challenges in developing oral communication skills. Hearing impairments make it difficult for them to learn language naturally through listening, which is the primary way hearing children learn to speak. Many of them experience limitations in communicating with their social and educational environments (Rahmah, 2018). This is where the important role of institutions such as ABATA Indonesia comes in, which specifically provides educational and therapeutic services for children with hearing impairments.

Oral communication skills are an important aspect of child development, including for children with hearing impairments (Winarsih, 2012). Deaf children face unique challenges in developing effective oral communication skills, which often hinders their integration into social and educational environments (Rohmah & Harsiwi, 2024). In Indonesia, institutions such as ABATA Indonesia play an important role in providing educational and therapeutic services that

support the development of oral communication for deaf children. In this context, the personal role of the counselor becomes very vital.

Counselors have a huge responsibility in helping deaf children overcome their communication barriers. Through a holistic and personalized approach, counselors can help these children develop the oral communication skills necessary to interact with the world around them (Awwad, 2015). This includes the use of various techniques and methods that are tailored to the individual needs of each child. Counselors not only act as educators, but also as companions who provide emotional support and motivation (Lubis et al., 2022).

The goal of counselor intervention at ABATA is to foster oral communication skills that enable deaf children to interact more effectively with their environment. The expected condition is that these children can communicate fluently and confidently, so that they can participate fully in their social and educational lives. This is also expected to reduce the social stigma that is often attached to hearing impairment and increase their integration into society.

To achieve this goal, counselors use a variety of techniques and strategies, such as the Auditory-Verbal Therapy (AVT) method, which focuses on maximizing residual hearing and teaching speech. In addition, counselors also teach lip reading and sign language skills as communication aids. Family support is also an integral part of this approach, ensuring that children have a supportive environment both at home and at school.

ABATA Indonesia has long been known as an institution committed to improving the quality of life of children with hearing impairments through various innovative and effective programs. This article aims to explore the personal role of counselors in these programs, especially in developing the oral communication skills of deaf children. Through in-depth analysis, we will see how counselor interventions can bring significant changes in the lives of these children and provide them with opportunities to participate fully in society.

Although there is a lot of research on speech therapy (Humaera, 2017; Mawardah & Kusumawardany, 2023) and rehabilitation (RN Amalia, 2015; Nadi, 2019) For deaf children, literature that specifically explores the personal role of counselors in this context is still limited. Most studies focus on the technical aspects of therapy and rehabilitation, such as the Auditory-Verbal Therapy (AVT) method (Purwanti et al., 2023) or the use of supporting technology (Rohmah & Harsiwi, 2024). However, the role of the counselor as an emotional and psychological companion (Adella, 2023), which can be a key factor in the success of rehabilitation programs, has received less attention.

In addition, existing research often does not adopt a holistic approach that considers the interaction between various factors that influence the development of oral communication in deaf children. Many studies tend to be fragmented, focusing only on one aspect of therapy (RR Amalia, 2013; Ayudani, 2019; Laely & Aerin, 2019) without looking at how counselor interventions can play a role in a broader context. Research examining how counselors integrate multiple approaches to create strategies tailored to the needs of individual children is still rare.

The lack of research exploring the role of family and community support in counselor interventions is also a significant gap. In fact, support from the immediate environment is very important in the rehabilitation process of deaf children. Studies that examine how counselors involve families and communities in rehabilitation programs and how this impacts the final outcome of their interventions are needed to provide a more comprehensive picture.

Research evaluating the long-term effectiveness of counselor interventions in developing the oral communication skills of deaf children is also limited. Many studies only look at short-term results without considering the sustainability and consistency of the progress achieved. Longitudinal research that follows deaf children from therapy to adulthood can provide deeper insight into the sustainability of the benefits of counselor interventions.

The local context of Indonesia, including culture, social stigma, and socio-economic conditions, also influences the effectiveness of rehabilitation and empowerment programs for deaf children (Jaeni, 2015). Many studies conducted in other countries may not be fully relevant to conditions in Indonesia. Therefore, research that specifically explores the role of counselors in the local Indonesian context, such as in ABATA Indonesia, is needed to fill this gap and provide more relevant and applicable recommendations for practitioners in Indonesia.

The importance of this study lies not only in better understanding the role of counselors, but also in developing strategies and best practices that can be applied in various similar institutions. Thus, this article is expected to provide a significant contribution to the field of special education and counseling in Indonesia, as well as enrich the literature on interventions for children with hearing impairments at the global level.

The personal role of counselors in developing oral communication skills of deaf children in ABATA Indonesia is a relevant topic to explore further. Although ABATA Indonesia has made great efforts in providing comprehensive services, there are still various challenges that affect the effectiveness of the program. The main issues that need to be studied are how the role of counselors in ABATA Indonesia in developing oral communication skills of deaf children, the extent to which counselors are effective in developing oral communication skills of deaf children and what factors support or hinder the process.

Method

This study uses a field research method with a qualitative approach to deeply understand the role of counselors in developing the oral communication skills of deaf children at ABATA Indonesia (Sugiyono, 2014: 89). This method was chosen because it allows researchers to collect rich and detailed data through interviews, observations, and documentation analysis, and provides a descriptive picture of the phenomenon being studied.

Interviews were the primary method of data collection for this study. Interviews were conducted with counselors, parents, and children participating in the program at ABATA Indonesia. Semi-structured interviews were used to allow flexibility in exploring relevant topics (Equatora & Awi, 2021). Interview questions focused on counselors' experiences in

supporting children's oral communication development, strategies and techniques used, and challenges faced. Interviews with parents and children aimed to gain their perspectives on the effectiveness of counselor interventions.

Direct observation was conducted to observe the interaction between counselors and deaf children during therapy sessions and daily activities at ABATA Indonesia. This observation allowed the researcher to observe directly (Hasanah, 2017) techniques used by the counselor, children's responses to interventions, and the dynamics that occur in the therapy process. Field notes were made to document important findings during this observation.

Documentation is also used as an additional data source. (Sujarweni, 2014: 32). The documents analyzed included child progress notes, therapy reports, training modules, and institutional policies. Document analysis helped enrich the data obtained from interviews and observations, and provided a broader context about the program implemented at ABATA Indonesia. Data from this documentation also helped identify the methods and approaches used in the therapy process.

The collected data is analyzed descriptively. Descriptive analysis allows researchers to describe the phenomena that occur based on the data that has been collected (Ramdhan, 2021: 67). The analysis process involved organizing data, coding, and identifying key themes. Data from interviews, observations, and documentation were combined to provide a comprehensive picture of the counselor's role in fostering the oral communication skills of deaf children.

To ensure the validity and reliability of the data, method triangulation was used by combining interviews, observations, and documentation. This triangulation helps minimize bias and increase the accuracy of research findings (Nartin et al., 2024: 46). In addition, member checking was conducted by asking respondents to review their interview transcripts to ensure accurate interpretation of their statements.

Through this comprehensive field research method, it is expected that this study can provide in-depth insights into the role of counselors in developing the oral communication skills of deaf children in ABATA Indonesia. The findings of this study are expected to be used to develop more effective strategies in supporting children with hearing impairments, as well as providing significant contributions to academic literature and professional practice in the field of education and therapy for deaf children.

Discussion

The Role of Counselors in Developing Oral Communication Skills of Deaf Children at ABATA Indonesia

Emansipasi perempuan adalah sebuah kebebasan yang diberikan kepada perempuan untuk menuntut ilmu pengetahuan, sehingga mereka dapat berfikir maju seperti kaum laki-laki (Nainggolan, 2021). Emansipasi merupakan pembebasan diri dari perbudakan (Nuryati, 2015). Qasim Amin menekankan bahwa dalam Islam hendaknya perempuan diberikan hak-hak secara

proporsional. Misalnya, hak dalam pendidikan, yang mana mereka harus memperoleh hak yang sama dengan hak pendidikan laki-laki. Oleh karena itu, nilai-nilai Islam yang penuh dengan keadilan, menuntut tanggung jawab kepada Allah Swt. (Siregar, 2017). Pernyataan Qasim Amin memberikan penjelasan bahwa Islam tidak melarang perempuan untuk memperoleh pendidikan yang sama dengan laki-laki. Lebih luas lagi, emansipasi menghendaki, baik perempuan dan laki-laki, hendaknya memiliki akses yang sama dalam berbagai aspek.

a. Personal Approach

The role of counselors in developing the oral communication skills of deaf children is very crucial, especially through a personal approach. Counselors at ABATA Indonesia build strong and supportive relationships with each child, which is an important foundation for successful therapy. This approach allows counselors to understand the unique needs, concerns, and potential of each child, so they can adjust the most appropriate therapy methods. This close relationship also creates a safe and comfortable environment for children to learn and develop (Lesmani, 2009).

b. Application of Therapy Techniques

Counselors use a variety of therapeutic techniques to develop the oral communication skills of deaf children. Techniques such as Auditory-Verbal Therapy (AVT), lip-reading exercises, and the use of hearing aids are used effectively at ABATA Indonesia. Counselors ensure that each technique is tailored to the individual needs of the child, and monitor their progress continuously to adjust the therapeutic strategies if necessary. The application of these techniques aims to help children understand and produce spoken language better (Badiah, Jauhari, & Mambela, 2020).

c. Emotional Support

In addition to technical support, counselors also provide emotional support, which is essential for deaf children. Children often face a variety of emotional and psychological challenges, including frustration, low self-esteem, and social isolation. Counselors help children cope with these feelings by providing empathetic support and building self-confidence. Counselors also work with parents to create a supportive and positive home environment for children. Counselors who provide empathetic support and build close relationships with children can create a safe and comfortable environment, which in turn facilitates the development of their oral communication skills (Rania, 2021).

d. Parent Education and Involvement

The role of the counselor also involves educating and involving parents in the therapy process. Counselors provide information and training to parents on how to support their children's oral communication development at home. This includes simple practice techniques that can be done on a daily basis, as well as how to overcome challenges that may arise. By

actively involving parents, counselors ensure that children receive consistent and ongoing support, both at school and at home. Collaboration between counselors and parents is an important factor in achieving therapy goals, as well as improving the quality of life of deaf children in the long term (Siallagan & Harsiwi, 2024).

e. Therapy Program Development

Counselors at ABATA Indonesia also play a role in the development of a comprehensive and sustainable therapy program. They conduct regular evaluations of the ongoing program and make adjustments based on the needs of the children and the results achieved. Counselors also participate in training and workshops to update their knowledge and skills, ensuring that they are always using the most effective and latest therapy methods. This emphasizes the importance of counselors to stay up to date with the latest developments in the field of communication therapy, so that they can provide optimal and relevant services to the deaf children they serve (Adhy, 2023).

f. Handling Social Stigma

One of the major challenges facing deaf children is the social stigma that can affect their motivation and participation in therapy. Counselors play a vital role in overcoming this stigma by educating communities and neighborhoods about the importance of supporting children with hearing loss. They also work with schools and other agencies to create a more inclusive and supportive environment for deaf children. These strategies not only help improve their access to educational and social services, but also build positive self-esteem and confidence in deaf children (Kurniawati, 2024).

g. Long Term Results

The role of counselors in developing the oral communication skills of deaf children not only provides short-term benefits, but also has significant long-term impacts. Children who receive support from counselors demonstrate better communication skills, which allows them to participate more actively and confidently in social and educational environments. These improved communication skills open up wider opportunities for them to achieve academic and social success in the future, as well as helping them become productive and independent members of society (Nurussakinah et al., 2024).

Counselor Effectiveness in Developing Oral Communication Skills of Deaf Children in ABATA Indonesia

The effectiveness of counselors in developing the oral communication skills of deaf children at ABATA Indonesia is greatly influenced by a comprehensive personal approach. Each child undergoes an initial assessment to identify their individual needs, strengths, and challenges. Based on this assessment, counselors design a specific therapy program for each child, ensuring that the interventions provided are right on target. This approach has proven

effective because it allows counselors to focus on the aspects that need the most attention, significantly improving therapy outcomes (Shinta, 2009).

Counselors at ABATA Indonesia use a variety of therapy techniques tailored to the needs of the child, such as Auditory-Verbal Therapy (AVT), lip-reading exercises, and the use of hearing aids. The use of these techniques is tailored to the child's individual abilities and needs, ensuring that they receive the most effective therapy. Observations and interviews show that these techniques help children develop better oral communication skills, gradually improving their listening and speaking abilities. By paying attention to the variability in hearing ability, verbal communication, and response to therapy, counselors can significantly improve the success rate and quality of life of deaf children (Adella, 2023).

In addition to technical therapy, counselors also provide important emotional support for deaf children. These children often face various emotional challenges, such as frustration, low self-esteem, and social isolation. Counselors play a vital role in providing empathetic support, building self-confidence, and encouraging children to continue trying. This emotional support not only helps children feel more motivated to participate in therapy, but also improves their overall psychological well-being (Hayyu & Mulyana, 2015).

Parental involvement in the therapy process is also a key factor in the effectiveness of counselor interventions (Kumala et al., 2022). Counselors provide education and training to parents on how to support their children's oral communication development at home. By actively involving parents, counselors ensure that children receive consistent and ongoing support, both at school and at home. Research shows that children who receive support from their parents make faster progress in therapy.

Counselors at ABATA Indonesia routinely evaluate the progress of children in the therapy program. This evaluation includes monitoring progress, analyzing the effectiveness of the therapy techniques used, and identifying areas that need improvement. Based on the results of the evaluation, counselors make adjustments to the therapy program to ensure that each child receives optimal support. This approach allows the therapy program to remain relevant and effective in developing the oral communication skills of deaf children (Azizah et al., 2024).

The effectiveness of counselor interventions at ABATA Indonesia has significant long-term positive impacts. Children who participate in the therapy program show improved oral communication skills that allow them to participate more actively and confidently in social and educational settings. These improved communication skills open up wider opportunities for them to achieve academic and social success in the future. These long-term positive impacts indicate that counselor interventions are not only effective in the short term, but also provide ongoing benefits to the development of deaf children. Sustained efforts in providing communication therapy, supported by ongoing monitoring of children's progress, provide a strong foundation for achieving sustainable long-term results in improving the quality of life of deaf children (Rania, 2021).

Interactions between counselors and children show that children who receive therapy consistently show significant improvements in their oral communication skills. Children begin to pronounce words more clearly and respond better to verbal instructions. Techniques such as repetition, positive reinforcement, and the use of visual aids have been shown to be effective in helping children understand and produce spoken language. Observations also indicate that the supportive and positive atmosphere at ABATA Indonesia greatly assists in the learning process.

Child progress notes and therapy reports show consistent improvement in the oral communication skills of children who participate in the ABATA Indonesia program. These documents indicate that children have improved in various aspects of communication, including vocabulary, sentence structure, and fluency. These data support the findings from interviews and observations, indicating that counselor interventions have had a significant positive impact.

Supporting and inhibiting factors of counselors in developing oral communication skills of deaf children at ABATA Indonesia

a. Supporting Factors

1) Family Support

One of the main supporting factors in developing the oral communication skills of deaf children in ABATA Indonesia is family support. Active involvement of parents in the therapy process is very important, because they can continue the interventions provided by the counselor at home. Education and training provided to parents on communication techniques and how to support their children at home helps create a conducive environment for the development of oral communication skills. Emotional support from the family also gives children a sense of security and high motivation to learn and develop (Adhy, 2023).

2) Counselor Skills and Competencies

The skills and competencies of counselors at ABATA Indonesia are important factors in the success of the therapy program. Counselors who are trained in special techniques such as Auditory-Verbal Therapy (AVT) and lip-reading exercises are able to provide effective interventions. Counselors' experience and knowledge of the special needs of deaf children enable them to design and implement appropriate therapy strategies. Counselors' skills in providing emotional support and building strong relationships with children also play an important role in increasing children's motivation and participation in therapy (Sari & Yendi, 2018).

3) Inclusive Learning Environment

An inclusive and supportive learning environment is essential in the therapy process for deaf children. ABATA Indonesia creates a friendly and inclusive environment, where children feel accepted and valued. This environment includes not only a comfortable and safe physical space, but also a school culture that supports inclusion and values diversity. Support from

teachers, staff, and peers plays a vital role in building children's confidence and encouraging them to actively participate in learning activities (Cakraningrat & Fakhruddiana, 2015).

4) Structured Therapy Program

A structured and ongoing therapy program is another supporting factor. At ABATA Indonesia, the therapy program is well-designed and follows clear stages, from initial assessment to regular evaluation. The organized program structure helps counselors track children's progress and make necessary adjustments. This systematic approach ensures that each child gets the support that suits their needs, and helps in achieving therapy goals more effectively (Handojo & Sukada, 2024).

5) Collaboration with Institutions and Communities

Collaboration with various institutions and communities is also an important supporting factor. ABATA Indonesia works with schools, non-governmental organizations, and local communities to obtain additional support and resources. This collaboration helps in providing tools, technology, and training for counselors and families. In addition, educating the community about deaf children and the importance of inclusion helps reduce social stigma and create a more supportive environment for children (Susanti et al., 2023).

6) Continuous Research and Evaluation

Ongoing research and evaluation also play a vital role in supporting the therapy program. By conducting research that focuses on the most effective therapy methods and techniques, ABATA Indonesia can continue to develop and improve their program. Regular evaluation of children's progress helps counselors identify areas that need more attention and make adjustments as needed. This data-driven approach ensures that the therapy program is evidence-based and can produce optimal results (Baniaturrohman et al., 2023).

These supporting factors, both from the internal and external environment, work synergistically to help foster the oral communication skills of deaf children at ABATA Indonesia. By utilizing all available resources and creating an inclusive and supportive environment, ABATA Indonesia can achieve its therapeutic goals more effectively and provide a sustainable positive impact for deaf children.

b. Inhibiting Factors

1) Limited Resources and Technology

One of the main inhibiting factors is limited resources and technology. ABATA Indonesia often faces challenges in providing high-quality hearing aids and other technologies needed to support therapy programs. Budget and resource constraints make it difficult to ensure that every child has access to appropriate devices. In addition, the lack of support from external parties, such as government and non-governmental organizations, can slow down the process of procuring the necessary devices and technologies (Rohmah & Harsiwi, 2024).

2) Social Stigma and Lack of Awareness

The social stigma against deaf children is also a significant barrier to developing their oral communication skills. Lack of community awareness and understanding of the special needs of deaf children often results in discrimination and social isolation. This stigma not only affects the children directly, but also impacts their motivation and participation in therapy programs. Inadequate community education makes this challenge even more difficult to overcome, hindering the creation of an inclusive and supportive environment (Widyastutik, 2021).

3) Counselor Skills and Training Limitations

Limited skills and training of counselors are also significant barriers. Although counselors at ABATA Indonesia strive to provide the best possible service, lack of access to continuing education and professional development can limit their effectiveness. Counselors' skills in using the latest therapeutic techniques and assistive technology are essential, but if not regularly updated, this can hinder children's progress in the therapy program. In addition, high workloads and lack of additional support can affect counselor performance, reducing the quality of interactions and interventions provided (Sari & Yendi, 2018).

Conclusion

The role of counselors at ABATA Indonesia in developing the oral communication skills of deaf children is very important and diverse. Counselors not only provide structured and personalized communication therapy, but also become key supporters in helping deaf children overcome their communication challenges. The effectiveness of counselors in this process is seen in the significant improvement in the verbal language skills of the children they serve, allowing them to be more involved in social and educational environments. Factors that support counselor effectiveness include adequate training, use of appropriate therapy techniques, and close collaboration with parents and the community. On the other hand, limited resources, social stigma, and challenges in accessing technology are inhibiting factors that need to be addressed to maximize the results of communication therapy for deaf children at ABATA Indonesia. By continuously improving their approach and supporting counselors with adequate resources, ABATA Indonesia can continue to improve the quality of their services and support the optimal development of deaf children in the long term.

Reference

- Adella, F. S. (2023). *Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Anak Tunarungu Di Slbn Sukamaju Lampung Utara (Studi Kasus di SLBN Sukamaju Lampung Utara)*. UIN Raden Intan Lampung.
- Adhy, B. P. N. (2023). *Peran Terapis Dan Keluarga Dalam Terapi Anak Tuna Rungu Berbasis AVT Pada Lembaga Listen To Talk Centre Di Kota Surakarta. Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa" APMD"*.
- Amalia, R. N. (2015). *Perancangan Pusat Rehabilitasi Anak Tunagrahita di Bedali Lawang: Tema arsitektur perilaku*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Amalia, R. R. (2013). *Terapi Bermain Bagi Anak Tunarungu*. INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan, 18(2), 231–243.
- Awwad, M. (2015). *Urgensi Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 4(1), 46–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.20414/altazkiah.v4i1.76>
- Ayudani, M. C. (2019). *Efektifitas Speech therapy terhadap peningkatan kemampuan berbahasa pada anak tuna rungu*. Jurnal Kesehatan AIPTINAKES JATIM, 15(1), 62–67.
- Azizah, A. N., Karim, A. R., Rahmawati, A. N., Khoerunisa, D., Desilawati, D. N., Sobiah, S., Ginting, L. A., & Setiawan, B. (2024). *Pola Komunikasi yang Efektif dalam Rangka Pengembangan Kemampuan Interaksi Sosial bagi Anak Tunarungu di Sekolah Luar Biasa Negeri Kab. Bekasi*. Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran, 2(4), 52–57.
- Badiah, L. I., Jauhari, M. N., & Mambela, S. (2020). *Penerapan pelatihan terapi auditory verbal therapy (AVT) untuk mengembangkan kemampuan bahasa anak tunarungu*. Jurnal Ortopedagogia, 6(1), 39–42.
- Baniaturrohman, F., Abdullah, A., Mayangkoro, A. S., & Djaka, C. T. (2023). *Evaluasi atau Penilaian Pembelajaran bagi Anak Berkebutuhan Khusus (Tuna Rungu)*. MASALIQ, 3(1), 143–157.
- Cakraningrat, B., & Fakhruddiana, F. (2015). *Kesiapan Belajar Siswa Tunarungu Yang Menempuh Pendidikan Inklusi*. Humanitas, 12(2), 73.
- Equatora, M. A., & Awi, L. M. (2021). *Teknik pengumpulan data klien*. Bitread Publishing.
- Handojo, H. L., & Sukada, B. A. (2024). *Implementasi Desain Sarana Terapi Bermain Untuk Pengembangan Kemampuan Wicara Dan Bahasa Anak Penyandang Tunarungu*. Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa), 6(1), 603–612.
- Hasanah, H. (2017). *Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial)*. At-Taqqaddum, 8(1), 21–46.
- Hayyu, A., & Mulyana, O. P. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dan kebermaknaan hidup pada penyandang tuna*. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 5(2), 111–118.

- Humaera, S. (2017). Teknik Penanganan Terapi Wicara untuk Melatih Kemampuan Bahasa Bicara Anak Tunarungu (Studi Kasus di SDIT Dauroh Curug-Tangerang). UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten.
- Jaeni, A. (2015). Pemenuhan Hak-Hak Kaum Difabel dalam Pandangan Al-Qur'an. Institut PTIQ Jakarta.
- Kumala, F. N. F., Kamalia, A., & Khotimah, S. K. (2022). Gambaran Dukungan Sosial Keluarga yang Memiliki Anak Tuna Rungu. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 13(1), 1–10.
- Kurniawati, D. (2024). Penerimaan dan Resiliansi Ibu dengan Anak Tuna Rungu. *PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI*, 4(1).
- Laely, T. A., & Aerin, W. (2019). Pengembangan keterampilan berbahasa lisan anak tunarungu melalui terapi bermain di TK Masyitoh Talang Tegal. *Annual Conference on Islamic Early Childhood Education (ACIECE)*, 4, 319–326.
- Lesmani, I. (2009). Pelaksanaan Bimbingan Dalam Meningkatkan Kreativitas Anak Tuna Rungu Di Panti Sosoal Bina Rungu Wicara Melati Bambu Apus Jakarta Timur. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Lubis, F. G., Putri, A. D., Irvan, R. A., & Jf, N. Z. (2022). Guru Profesional Sebagai Komunikator dan Fasilitator Pembelajaran Bagi Siswa. *Cendekiawan: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 1(1), 34–38.
- Mawardah, M., & Kusumawardany, A. (2023). Terapi Wicara Dan Auditori Verbal Terhadap Perkembangan Bahasa Pada Anak Tunarungu. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(1), 17–28.
- Nadi, F. Q. (2019). Pola rehabilitasi anak tunarungu dalam menyiapkan kemandirian pasca rehabilitasi: Studi kasus di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Bina Rungu Wicara Pasuruan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nartin, S. E., Faturrahman, S. E., Ak, M., Deni, H. A., MM, C. Q. M., Santoso, Y. H., SE, S., Paharuddin, S. T., Suacana, I. W. G., & Indrayani, E. (2024). Metode penelitian kualitatif. *Cendikia Mulia Mandiri*.
- Nurussakinah, T., Mulyadi, S., & Gandana, G. (2024). Menyongsong Masa Depan: Survei Implementasi Pendidikan Inklusi Jenjang Pendidikan Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 389–403.
- Purwanti, Z. I., Romdhoni, A. C., Suryawan, A., Purnami, N., & Ariningtyas, N. D. (2023). Differences In The Development Of Language And Social Independence In Children With Speech Delay And Sensorineural Hearing Loss Based On The Age For Early Intervention And The Duration Of Auditory-Verbal Therapy. *Folia Medica Indonesiana* (2355-8393), 59(4).
- Rahmah, F. N. (2018). Problematika anak tunarungu dan cara mengatasinya. *Quality*, 6(1), 1–15.
- Ramdhan, M. (2021). Metode penelitian. Cipta Media Nusantara.

- Rania, F. (2021). Peran pekerja sosial dalam memberikan dukungan sosial pada anak dengan disabilitas tuna rungu di yayasan sayap ibu banten. Universitas Islam Negeri Syarif Jakarta.
- Rohmah, M., & Harsiwi, N. E. (2024). Pemanfaatan Teknologi dan Alat Bantu Untuk Meningkatkan Pembelajaran Anak Tuna Rungu Di SLB Negeri Bugih Pamekasan. *Journal of Creative Student Research*, 2(3), 307–313.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80–88.
- Shinta, M. T. (2009). Metode maternal reflektif dalam komunikasi terapeutik (studi kasus komunikasi terapeutik pada anak tunarungu di SLB-B). Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Siallagan, S., & Harsiwi, N. E. (2024). Peran Guru dan Orang Tua dalam Mendukung Pembelajaran Anak Tuna Rungu di Sekolah Luar Biasa (SLB) PGRI Kamal, Bangkalan. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 1(3), 147–155.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi penelitian. Pustaka Baru Perss.
- Susanti, K. N., Asran, D. S., & Prakoso, P. I. (2023). Pelatihan Fotografi Digital Imaging Sebagai Media Alternatif Profesi Bagi Gerakan Kesejahteraan Untuk Tuna Rungu Indonesia (GERKATIN) Solo. *Prosiding Simposium Pengabdian Masyarakat Humaniora*, 136–146.
- Widyastutik, C. (2021). Makna Stigma Sosial Bagi Disabilitas Di Desa Semen Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi. *Paradigma*, 10(1).
- Winarsih, S. (2012). Ekspresi tutur anak tunarungu dalam interaksi pembelajaran di kelas. Universitas Negeri Malang.

This page is intertionally left blank

Hubungan Self-Esteem dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa KH. Mukhtar Syafa'at yang Mengalami Quarter-Life Crisis

Titan Nara Balgis¹, Halimatus Sa'diah²

^{1,2}Universitas KH. Mukhtar Syafa'at, Blokagung, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

¹*titannara2@gmail.com*

²*halimah@iaida.co.id*

Abstract

The Relationship between Self-Esteem and Mental Health in KH. Mukhtar Syafa'at University Students Who Experience Quarter-Life Crisis. Mental health conditions are increasing worldwide, mainly due to demographic changes. Based on the population census in 2020, an interesting result was found: Gen Z dominates the population of Indonesia more than millennials. The increase in Gen Z is a demographic bonus experienced by the Indonesian nation. Demographic changes have resulted in a 13% increase in mental health conditions and substance use disorders in the last decade (up to 2017). If Gen Z experiences mental disorders, what will happen is that the potential for disability will increase. This does not help a nation; it puts a burden on a country, while the demographic picture of a nation will decrease due to the increasing number of suicides committed by Gen Z who experience mental disorders. This study aims to determine the relationship between self-esteem and mental health in KH. Mukhtar Syafa'at University students who are experiencing a Quarter-Life Crisis. This research uses both descriptive and quantitative methods. This study uses a non-probability sampling technique with a simple-taking technique using purposeful sampling. Data is obtained by distributing questionnaires. Based on this study, the significance value is obtained as <0.001 and the correlation coefficient value is 0.711, so the results show that there is a relationship between self-esteem and mental health in students experienced the quarter-life crisis with a positive relationship direction.

Keywords: gen z, mental health, self-esteem, quarter life crisis

Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*), dalam beberapa tahun terakhir, telah ada peningkatan pengakuan atas peran kesehatan mental yang terbukti dimasukkannya kesehatan mental dalam tujuan pembangunan berkelanjutan. Kondisi kesehatan mental berubah terutama karena perubahan demografi serta memiliki efek besar pada berbagai bidang kehidupan, seperti prestasi sekolah atau pekerjaan, hubungan dengan keluarga dan teman, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam masyarakat (*World Health Organization*, 2023). Dalam Al-Quran Allah SAW berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin”(QS. Yunus: 57).

Berdasarkan ayat diatas dapat difahami bahwa Allah SWT memberikan pertolongan berupa pelajaran (Al-Quran) sebagai penyembuh bagi penyakit dalam dada (gangguan kesehatan mental) dan juga petunjuk serta rahmat bagi manusia. Hal ini tidak lain karena pentingnya kesehatan mental bagi manusia.

Kondisi kesehatan mental dalam skala dunia saat ini sedang dalam keadaan tidak stabil. Berdasarkan informasi yang dilansir oleh WHO, pada tahun 2019, 1 dari 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling umum. Pada tahun 2020, jumlah orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19. Perkiraan awal menunjukkan peningkatan masing-masing sebesar 26% dan 28% untuk gangguan kecemasan dan depresi berat hanya dalam satu tahun. Meskipun ada pilihan pencegahan dan pengobatan yang efektif, sebagian besar orang dengan gangguan mental, Kondisi kesehatan mental saat ini menyebabkan 1 dari 6 orang hidup dengan disabilitas (World Health Organization, 2024).

Berdasarkan usia, perlu ada kewaspadaan pada generasi Z terkait kesehatan mental. Disatu sisi, peningkatan gen Z ini merupakan bonus demografi yang dialami bangsa Indonesia (Badan Pusat Statistika, 2020). Namun disisi lain ada kekhawatiran mengalami krisis. Generasi Z (Gen Z) adalah orang yang lahir dalam kurun waktu 1997 sampai dengan 2012 dan saat ini diperkirakan berumur 15 sampai 26 tahun (Stillman & Stillman, 2017). Dalam psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa usia dewasa awal diawali dari usia 18 sampai dengan perkiraan usia 40 tahun (Hurlock, 1981). Generasi Z saat ini memiliki usia yang termasuk kedalam dewasa awal yakni di usia 18 sampai 26 tahun. Pada dewasa awal mereka sudah memahami dengan benar berbagai harapan yang ditunjukkan oleh masyarakat atau lingkungan sosialnya.

Harapan yang bervariasi tersebut seperti pekerjaan yang mapan, pemilihan teman hidup, berinteraksi dengan pasangan, menjalankan sebuah rumah tangga, serta menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bagian dari organisasi sosial (Ahadiyanto, 2021). Tetapi banyak dewasa awal yang belum mampu menghadapi tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya sehingga menimbulkan kebingungan dalam menjalani kehidupan di fase ini, hal ini tentu akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Kebingungan yang dirasakan Gen Z ini bisa disebut *Quarter-Life Crisis*, *Quarter-Life Crisis* menjadi istilah dalam psikologi populer dari krisis perkembangan yang terjadi selama masa dewasa awal (18-30)(Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn, & Ungar, 2020).

Quarter-Life Crisis menimbulkan kebingungan, merasa ragu dan takut terhadap kegagalan dan kenyataan harus menghadapi banyak pilihan yang ada (Algifari & Syafwan,

2021). Dewasa awal akan mengalami perubahan sikap yang cukup signifikan dalam berkomunikasi. Hal tersebut dapat diamati dalam aktivitas sehari-hari misalnya generasi Z lebih nyaman berinteraksi dengan gawai atau gadget dari pada bertemu langsung (Zis, Effendi, & Roem, 2021). Media sosial membuat Generasi Z yang mengonsumsi konten-konten yang mengandung unsur ekonomi dan materi merasa takut gagal dalam karir dan pendidikannya di masa depan (Permatasari, Marsa, & Setyonugroho, 2022).

Self-esteem (harga diri) memberikan pencegahan terhadap kecemasan yang beragam yang timbul dari kesadaran manusia. Bukti empiris yang relevan dengan pernyataan ini adalah bahwa tingkat harga diri yang tinggi mengurangi kecemasan dan perilaku defensif yang berhubungan dengan kecemasan, mengingat akan kematian dan adanya kehidupan akhirat, meningkatkan usaha harga diri untuk mempertahankan harga diri terhadap ancaman dari berbagai domain (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004). Sikap ini sangat diperlukan oleh Gen Z yang berpotensi mengalami *Quarter-Life Crisis*, karna mereka berada di fase dewasa awal yang rentan terjamah oleh kecemasan dan kebingungan terhadap kehidupannya. *Self-esteem* akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan, seperti pernah disinggung oleh Rasulullah SAW, beliau bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُنِيرٍ وَأَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ عَمْرِو بْنِ مُرَّةَ عَنْ أَبِي الْبَحْتَرِيِّ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَحْقِرُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يَحْقِرُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ قَالَ يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا فَيَقُولُ حَسْبِيَ النَّاسُ فَيَقُولُ فَإِنِّي كُنْتُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَى

“Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Numair dan Abu Mu’awiyah dari Al A’masy dari Amru bin Murrah dari Abu Al Bahtari dari Abu Sa’id dia berkata, “Rasulullah ﷺ bersabda, “Janganlah salah seorang mencela dirinya sendiri.” Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bagaimana seseorang mencela dirinya sendiri?” Beliau menjawab, “Dia melihat perkara Allah diperbincangkan, lalu dia tidak mengatakan (pembelaan) kepadanya, maka Allah ‘Azza wa Jalla akan berkata kepadanya kelak di hari kiamat, ‘Apa yang mencegahmu untuk mengatakan begini dan begini!’ lalu ia menjawab, ‘Saya takut terhadap manusia.’ Maka Allah pun berfirman: ‘Aku lebih berhak untuk kamu takuti.”

Self-esteem (harga diri) dapat mengurangi pengaruh negatif terhadap kesehatan mental (Cahill, Ferro, Campbell, & Ronen, 2021). Sedangkan *self-esteem* (harga diri) yang rendah membuat seseorang rentan terhadap depresi dan kecemasan, meskipun resiliensi dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap perkembangan gangguan mental (Doyle & Catling, 2022). Pada kalangan mahasiswa sarjana Tiongkok ditemukan bahwa intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* (harga diri) dapat memberikan manfaat kesehatan mental jangka panjang (Zhang et al., 2023). Sedangkan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Hubungan dengan teman dan keluarga merupakan faktor utama yang terkait dengan harga diri, ketahanan, kesehatan mental, dan perawatan diri psikologis di kalangan mahasiswa (Auttama, Seangpraw, Ong-Artborirak, & Tonchloy, 2021). Mahasiswa KH Mukhtar Syafa’at yang akan menjadi subjek

dalam penelitian ini merupakan kategori gen Z yang lebih banyak diisi oleh mahasiswa yang berlatar belakang pesantren tetapi mereka tetap berpotensi mengalami *Quarter-Life Crisis* karena mereka lahir di era gencarnya teknologi, walaupun akses penggunaan gadget, internet, dan media sosial sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan kesehatan mental pada Mahasiswa KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian korelasi (Susanti, Sukmawaty Yuana, & Salam, 2019). Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Tinggi terkait yakni Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang berlokasi di daerah Blokagung, Karangdoro, Tegalsari Banyuwangi. Sementara waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2024. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang aktif pada tahun akademik 2023/2024 yang terindikasi mengalami *Quarter-Life Crisis*. Alasan peneliti mengambil objek tersebut karena Mahasiswa Universitas KH Mukhtar Syafa'at termasuk kedalam semua kategori yang telah disebutkan dalam penelitian ini yaitu merupakan kategori Gen Z, berada di periode perkembangan dewasa awal, dan berpotensi mengalami fase *Quarter-Life Crisis*. Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Pengambilan jumlah sampel dilakukan dengan mengambil mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis* yang diperoleh dari hasil angket milik Agustin (2012). Alat ukur ini terbagi dalam 7 dimensi berdasarkan pengertian *Quarter-Life Crisis* itu sendiri, ketujuh dimensi tersebut antara lain kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, hingga perasaan khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun (Agustin, 2012). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah (1) Mahasiswa Universitas KH Mukhtar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis* (2) berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan dengan menyebar 150 angket *QLC*, dari penyebaran angket tersebut didapat 91 angket kembali. Kemudian dari 91 angket *QLC* yang kembali ditemukan 66 mahasiswa yang terindikasi mengalami *Quarter-life crisis* dan 25 mahasiswa yang tidak terindikasi mengalami *Quarter-life crisis* berdasarkan questioner milik Agustin (2012). Sehingga 66 orang yang terindikasi mengalami *QLC* ini kembali mengisi angket lanjutan dalam penelitian ini. Pengisian angket kembali dilakukan oleh 66 orang namun angket yang berhasil kembali berjumlah 36, hal ini dikarenakan banyak mahasiswa yang enggan berpartisipasi dalam penelitian ini. Sehingga dari proses ini peneliti mendapat 36 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-esteem* (X) sebagai variabel bebas (*Independent variabel*) dan kesehatan mental (Y) sebagai variabel terikat (*Dependent variabel*). Instrumen *self-esteem* dalam penelitian ini menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)* skala Likert empat poin dengan indikator *self-esteem* itu sendiri (Maroqi, 2019). Sedangkan instrumen kesehatan mental dalam penelitian ini menggunakan instrumen *The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12)* Goldberg & Williams (1988) versi 12 item ini diadopsi sebagai alat skrining dalam

penelitian multi-negara yang dilakukan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengenai gangguan mental di layanan kesehatan primer, karena versi ini dianggap sebagai yang paling tervalidasi di antara inventarisasi serupa. GHQ-12 versi bahasa Indonesia dapat digunakan untuk menyaring pasien layanan primer yang berisiko tinggi mengalami gangguan mental. Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) menemukan bahwa instrumen versi Indonesia mempunyai dua faktor: *psychological distress* dan *social dysfunction* (Anjara, Bonetto, Van Bortel, & Brayne, 2020).

Instrument *self-esteem* dengan menggunakan Instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)* yang dimodifikasi oleh Maroqi (2019). Hasil uji validitas konstruk terhadap instrumen menggunakan pendekatan *confirmatory factor analysis* mengungkapkan bahwa sepuluh item bersifat unidimensional atau dengan kata lain hanya mengukur satu faktor saja yaitu *self-esteem*. Instrumen ini memenuhi kriteria antar item yang baik (signifikan, $t > 1.96$) (Maroqi, 2019).

Sedangkan Instrumen *The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12)* versi Indonesia menunjukkan bahwa GHQ-12 valid. Semua butir pertanyaan dinyatakan valid dalam konstruk distress psikologik dan disfungsi sosial dengan $r > 0,196$ (Suhardi & S, 2016). Instrumen *self-esteem* menggunakan Instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)* menggunakan skala Likert empat poin, RSE menunjukkan menunjukkan korelasi sebesar 0,85 dan 0,88 yang mengindikasikan stabilitas yang sangat baik (Avison & Rosenberg, 1981), sedangkan Instrumen *The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12)* versi Indonesia menunjukkan Konsistensi internal yang baik (Cronbach's $\alpha = 0,76$) (Anjara et al., 2020). Studi lain menunjukkan bahwa GHQ-12 reliabel dengan konsistensi yang baik Cronbach's $\alpha = 0,863$ (Primasari & Hidayat, 2016).

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi yakni pengukuran antara dua atau lebih variabel yang dinyatakan dengan tingkat hubungan (derajat keeratan) antara variabel (Kurniawan, 2016). Jenis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *rank spearman*, statistika *rank spearman* adalah pengukuran statistika dimana skala dalam semua variabel atau salah satunya merupakan skala ordinal (ranking) dan data tidak harus terdistribusi normal (L S, 2021).

Kajian Teori

Dewasa Awal

Menurut Arnett (2006) dalam Santrock (2018) menyebutkan bahwa dewasa awal terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun, masa ini adalah perpindahan dari fase remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2018). Dalam psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa usia dewasa awal diawali dari usia 18 sampai dengan perkiraan usia 40 tahun. Bersamaan dengan adanya perubahan fisik dan psikologis terdapat kemampuan reproduktif yang semakin berkurang (Hurlock, 1981).

Menurut Arnett (2006) dalam Santrock (2018), yaitu: 1) Eksplorasi identitas khususnya terkait hubungan percintaan dan pekerjaan, 2) Ketidakstabilan terkait percintaan, pekerjaan, dan Pendidikan, 3) *Self-focused* (fokus pada diri), 4) *Feeling in-between* (merasa seperti berada/diperalihan), 5) Usia dengan kemungkinan yang beragam, masa dimana seseorang memiliki kesempatan untuk mengubah hidupnya (Santrock, 2018).

Perkembangan sepanjang rentan kehidupan menurut Havighurst dalam Elizabeth B. Hurlock (1978): 1) Memulai pekerjaan, 2) Memilih pasangan, 3) Belajar hidup dengan tunangan, 4) Mulai membuka keluarga, 5) Mengasuh anak, 6) Mengelola keluarga, 7) Bertanggung jawab sebagai warga negara, 8) Mencari kelompok sosial yang menyenangkan (Hurlock, 1981). Performa Fisik pada masa ini terjadi sebelum seseorang berumur 30 tahun yaitu antara usia 19 hingga 26 tahun. Namun angka kematian pada masa ini lebih besar dari pada anak-anak dan remaja, salah satu masalah kesehatan pada masa ini adalah obesitas. Menurut Paiget secara kualitatif pola pikir remaja dengan orang dewasa sama, namun secara kuantitatif orang dewasa memiliki pengetahuan yang lebih banyak dari remaja. Fasa ini seseorang cenderung berfikir realistis dan pragmatis hal ini karna banyak dihadapkan dengan kejadian yang realistis, selain itu fase ini juga cenderung memiliki pola pikir reflektif dan relativistic. Para peneliti menemukan bahwa orang dewasa muda cenderung lebih menggunakan pemikiran postformal (persoalan menuntut pemikiran reflektif) dibandingkan remaja (Santrock, 2018).

Quarter-Life Crisis

Quarter-Life Crisis (QLC) pada masa perkembangan berada pada fase dewasa awal. fase dewasa awal yakni fase dimana individu punya banyak peluang untuk eksplorasi namun disamping itu juga akan menghadapi banyak tantangan yang berat (Herawati & Hidayat, 2020). Ahli yang pertama kali memperkenalkan istilah ini adalah Robbins dan Wilner pada tahun 2001 berdasarkan penelitiannya pada golongan muda di Amerika. Mereka memberi julukan kepada individu yang berada fase ini dengan julukan "*twentysomethings*" yakni usia dua puluhan, usia dimana seseorang baru saja keluar dari zona nyaman sebagai pelajar menuju dunia nyata, hidup di bagian dunia yang memiliki banyak tuntutan, misalnya tuntutan bekerja ataupun menikah (Alexandra Robbins & Wilner, 2001).

Quarter-Life Crisis adalah periode dimana seseorang tanpa henti mempertanyakan masa depannya dan bagaimana krisis ini akan mengikuti peristiwa masa lalu mereka. Periode ini adalah peralihan dari dunia akademik menuju dunia yang nyata, periode ini diisi oleh usia berkisar dari usia remaja akhir hingga pertengahan 30-an tetapi lebih sering dialami pada usia duapuluhan (*twentysomethings*) (A. Robbins & Wilner, 2001).

Self-Esteem

Menurut Santrock (2003) Harga diri (*Self-esteem*) merupakan dimensi evaluatif diri secara menyeluruh terhadap diri sendiri. *Self-esteem* adalah salah satu faktor penting yang digunakan individu untuk melihat dirinya atau konsep dirinya dan menjadi faktor penting pula dalam perilaku manusia. (Ervon Veriza, Elvin Rosa, Dr. Pahrurazi, & La Ode Alifariqi, 2023).

Menurut Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap diri sendiri. Ia menambahkan bahwa harga diri yang tinggi terdiri dari individu yang menghargai dirinya sendiri dan menganggap dirinya berharga (Rosenberg, 1972). *Self-esteem* yang dibangun oleh verifikasi diri menyangga emosi negatif yang terjadi ketika verifikasi diri bermasalah, sehingga memungkinkan interaksi yang berkelanjutan dan kesinambungan dalam pengaturan struktural selama periode gangguan dan perubahan. Keinginan untuk mendapatkan harga diri yang sebagian dihasilkan melalui verifikasi diri, membentuk kestabilan kelompok karena memotivasi individu untuk membentuk dan memelihara hubungan yang memverifikasi identitas (Cast & Burke, 2002).

Kesehatan Mental

Para pakar berbeda-beda dalam menyebutkan Kesehatan mental, Maslow menyebutnya dengan *self actualization*, Rogers menyebutnya dengan *fully functioning*, Allport menyebutkan dengan *mature personality* dan lebih banyak menyebutnya dengan *mental health* (Ningsih, 2018). Kesehatan mental menurut *World Health Organization (WHO)* adalah keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Ini adalah komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal (World Health Organization, 2023). Kesehatan mental juga merupakan suatu kondisi yang seimbang antara kondisi fisik dengan psikis disebabkan keduanya saling berhubungan dan saling menguatkan antara satu dengan yang lainnya, sehingga dapat membantu individu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Fridayanti, Kardinah, & Nurul Fitri, 2019). Faktor-faktor kesehatan mental antara lain: (1) *Individual psychological and biological factors*, (2) *Family and community*, dan (3) *Structural factors* (lingkungan yang lebih luas, seperti infrastruktur, stabilitas sosial dan kualitas lingkungan (World Health Organization, 2022).

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas KH. Muhktar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

Tabel 1 Tabel hasil analisis rank spearman antara *self-esteem* dan kesehatan mental

Correlations Spearman's rho		Self Esteem	Kesehatan Mental
Self Esteem	Correlation Coefficient	1,000	0,711
	Sig. (2-tailed)	.	< 0,001
Kesehatan Mental	Correlation Coefficient	0,711	1,000
	Sig. (2-tailed)	< 0,001	.

Berdasarkan analisis *rank spearman* dengan pengujian 2 arah (*2-tailed*) diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0.001 , nilai tersebut < 0.05 sehingga ditemukan hubungan antara *self-esteem* dan kesehatan mental. Nilai koefisien korelasi dalam analisis ini yaitu 0.711 hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental adalah hubungan yang kuat. Nilai koefisien korelasi 0.711 ini bernilai positif artinya arah hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental adalah paralel yakni bergerak pada satu arah, ketika *self-esteem* tinggi maka kesehatan mentalnya juga tinggi, sebaliknya jika *self-esteem* rendah maka kesehatan mentalnya juga rendah.

Hasil penelitian ini menyetujui dari hasil penelitian Zhang dkk. (2023) bahwa meningkatkan harga diri dapat memberikan manfaat kesehatan mental jangka Panjang dengan karakteristik subjek (N 265) mahasiswa sarjana tahun pertama (Zhang et al., 2023). Penelitian lain dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh protektif harga diri (*self-esteem*) terhadap kesehatan mental dilakukan pada remaja, menyatakan bahwa gangguan jiwa biasanya dimulai pada masa remaja. Penelitian dengan sampel remaja berusia <15 tahun mendapatkan hasil bahwa faktor protektif harga diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja (Triana, Keliat, & Sulistiowati, 2019). Melihat hasil dari penelitian tersebut dapat kita pahami bahwa *self-esteem* tidak hanya dapat mempengaruhi kesehatan mental pada masa dewasa awal, namun menjadi faktor protektif sebelum masa dewasa awal terlampaui atau saat individu berada di masa perkembangan di masa remaja.

Harga diri (*self-esteem*) merupakan dimensi evaluatif diri secara menyeluruh terhadap diri sendiri (Marpaung & Rozali, 2021). *Self esteem* adalah salah satu faktor penting yang digunakan individu untuk melihat dirinya atau konsep dirinya dan menjadi faktor penting pula dalam perilaku manusia (Ervon Veriza et al., 2023). *High level of self esteem* dapat menjadikan seseorang merasa berharga, menghormati (*respect*) diri sendiri, melihat dirinya setara dengan orang lain, selalu mengevaluasi diri, ingin terus maju dan berkembang. Namun *self-esteem* yang rendah dapat menjadikan seseorang bertemu dengan banyak persoalan baik sosial ataupun psikologi karena orang dengan harga diri yang rendah dianggap rentan terjangkit oleh hal-hal negative di lingkungan sosial dan psikologisnya. Orang yang memiliki *self-esteem* rendah juga selalu menginginkan pengakuan terhadap tindakan menyimpang (Owens, Stryker, & Goodman, 2006). Harga diri yang tinggi secara prospektif memprediksi kesuksesan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan seperti hubungan, pekerjaan, dan kesehatan (Orth & Robins, 2014). *Self esteem* atau penilaian terhadap diri sendiri akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan, seperti meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal (*interpersonal communication*) (Pribadi & Rezi, 2019).

Pengembangan *self-esteem* seseorang bisa dimulai sejak dini, Pemahaman tentang diri tentunya tidak dibawa sejak lahir, peran orang tua dan lingkungan tentunya memiliki pengaruh terhadap kondisi *self-esteem* seseorang. Jika pertumbuhan seseorang didukung oleh orang tua yang senantiasa memberikan rasa cinta, kasih sayang, dan perhatian kepada anak secara cukup maka anak akan tumbuh menjadi seseorang yang percaya diri dan senantiasa bersyukur atas apapun yang dimilikinya (Kamaruddin, Tabroni, & Azizah, 2022). Keterlibatan keluarga,

support, dan kontrol khususnya dari orang tua menjadi faktor penting bagi *self-esteem* (Nikmarijal & Ifdil, 2014). *Self-esteem* juga berpengaruh pada penyesuaian diri anak, dimana anak yang memiliki *self-esteem* baik maka ia akan mudah menyesuaikan diri, anak dengan *self-esteem* yang baik dapat menentukan pilihan dalam mengambil keputusan dan mampu bertanggung jawab terhadap pilihannya (Firdausia, Novianti, & Kurnia, 2020). Pengaruh lingkungan yang kurang baik seperti kekerasan verbal juga berpengaruh pada *self-esteem* seseorang, dimana semakin tinggi kekerasan verbal yang dialami maka semakin rendah *self-esteem* seseorang, dan sebaliknya jika kekerasan verbal rendah atau tidak ada maka *self-esteem* akan semakin tinggi. Kekerasan verbal bisa dilakukan orang tua dengan membentak, menghina, memperlakukan, mengumpat, dan mengancam anak dengan perkataan yang tidak pantas (Amalia & Hidayat, 2023). Tentunya hal ini perlu diperhatikan oleh para orang tua karna hal-hal yang sering kali dianggap remeh ternyata akibatnya sangat besar bagi kehidupan anak, seperti kita tahu bahwa *self-esteem* berpengaruh di semua aspek kehidupan.

Kepercayaan diri yang baik dihasilkan dari *self-esteem* yang baik pula, seperti pernah disinggung oleh Rosulullah mengenai pentingnya percaya diri, Rosulullah bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُنِيرٍ وَأَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ الْأَعْمَشِ عَنْ عَمْرِو بْنِ مُرَّةَ عَنْ أَبِي الْبَحْتَرِيِّ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَحْقِرْ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يَحْقِرُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ قَالَ يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا فَيَقُولُ خَشْيَةُ النَّاسِ فَيَقُولُ فَإِنِّي كُنْتُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَى

"Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Numair dan Abu Mu'awiyah dari Al A'masy dari 'Amru bin Murrah dari Abu Al Bahtari dari Abu Sa'id dia berkata, "Rosulullah ﷺ bersabda, "Janganlah salah seorang mencela dirinya sendiri." Mereka bertanya, "Wahai Rosulullah, bagaimana seseorang mencela dirinya sendiri?" Beliau menjawab, "Dia melihat perkara Allah diperbincangkan, lalu dia tidak mengatakan (pembelaan) kepadanya, maka Allah 'Azza wa Jalla akan berkata kepadanya kelak di hari kiamat, 'Apa yang mencegahmu untuk mengatakan begini dan begini!' lalu ia menjawab, 'Saya takut terhadap manusia.' Maka Allah pun berfirman: 'Aku lebih berhak untuk kamu takuti.'"

Hadist diatas bercerita bahwa sahabat Abu Sa'id mendengar bahwa Rosulullah bersabda dengan maksud seseorang dilarang mencela dirinya sendiri, lalu sahabat Abu Sa'id bertanya mengenai siapakah orang yang telah mencela dirinya sendiri, lalu Rosulullah menjawab seseorang yang mencela dirinya sendiri adalah orang-orang yang ketika mengetahui kebenaran dari suatu perkara ia enggan memberikan pembelaan, sehingga kelak di hari kiamat Allah akan berkata kepadanya "apa yang mencegahmu untuk menjelaskan kebenaran itu?" lalu orang tersebut menjawab "saya takut kepada manusia" kemudian Allah berfirman "Aku lebih berhak untuk kamu takuti" dari hadist tersebut sangat jelas bahwa kita harus selalu percaya diri dan tidak perlu merasa minder selama apa yang dilakukan adalah hal yang benar dan tidak melanggar syari'at agama karna dzat yang pantas kita takuti hanyalah Allah SWT.

Penelitian ini menggunakan subyek mahasiswa. Mahasiswa memerlukan kesehatan mental yang stabil agar mampu menghadapi segala aspek kehidupan, ditambah dengan pertanggung jawaban pada kelanjutan studinya tentunya perlu dibekali dengan kesehatan mental yang baik. Penelitian sebelumnya dilakukan pada 500 mahasiswa Indonesia di Jawa Barat berusia 18-25 tahun. Dari peneletian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-esteem* dan kesehatan mental, sehingga ketika mahasiswa memiliki harga diri yang tinggi mereka akan lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, sementara mahasiswa yang harga dirinya rendah lebih cenderung dengan kesehatan mental yang buruk (Lubis & Mahendika, 2023).

Bangsa Indonesia saat ini mengalami bonus demografi hal ini disebabkan karna adanya peningkatan Gen Z (Badan Pusat Statistika, 2020). Gen Z adalah "*digital natives*" sesungguhnya, karna lahir di tengah gencarnya teknologi, internet, dan media sosial. Penggunaan teknologi yang tidak tepat justru akan memberi afek yang buruk bagi seseorang, oleh karena itu orang tua dituntut untuk tetap bijak terhadap kuantitas dan kualitas penggunaan teknologi bagi anak misalnya penggunaan gadget. Secara kuantitas orang tua harus mengawasi waktu penggunaan gedget sementara untuk kualitas adalah dimana orang tua mampu memfilter program atau tontonan yang sesuai bagi anak. Anak tidak bisa langsung dikenalkan dengan gadget, sebaiknya anak baru bisa mengakses gadget di usia 2-3 tahun, hal ini disebabkan karna di bawah usia itu anak masih memerlukan kegiatan fisik dan lebih banyak interaksi dengan orang-orang di lingkungannya (Hasanah, 2017). Media sosial memberikan dampak terhadap individu seperti mengubah perasaan atau sikap seseorang. *Quarter-Life Crisis* merupakan salah satu dampak yang muncul pada pengguna media sosial yang berada pada generasi Z. Dampak tersebut membuat Generasi Z yang mengonsumsi konten-konten yang mengandung unsur ekonomi dan materi merasa takut gagal dalam karir dan pendidikannya di masa depan (Permatasari et al., 2022). Generasi Z saat ini memiliki usia yang termasuk kedalam dewasa awal yakni di usia 18 sampai 26 tahun. Pada dewasa awal mereka sudah memahami dengan benar berbagai harapan yang ditunjukkan oleh masyarakat atau lingkungan sosialnya. Harapan yang bervariasi tersebut seperti pekerjaan yang mapan, pemilihan teman hidup, berinteraksi dengan pasangan, menjalankan sebuah rumah tangga, serta menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bagian dari organisasi sosial (Ahadiyanto, 2021). *Quarter-Life Crisis* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental yang terjadi pada masa dewasa awal, *Quarter-Life Crisis* berdampak negative terhadap kesehatan mental (Sepsita, 2024).

Imam Al Ghozali menyatakan bahwa aspek kesehatan mental berasal dari semua aspek kehidupan yaitu hablum minAllah, hablum minanas, hablum minal 'alam. Spriritual memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental, seseorang yang memahami dan mengahayati pelaksanaan ibadah ia mampu mengatasi konflik dalam hidupnya, mampu mengatasi permasalahannya sehingga lebih memiliki kesehatan mental yang stabil (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Pelaksanaan ibadah dalam ruang lingkup agama islam meliputi melaksanan solat, dzikir, puasa, membaca Al-quran, dan kegiatan ubudiyah lainnya. Dalam Al-Quran Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمُوتَ ۚ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ ۚ ١٥٤

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۚ ١٥٥

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar. Dan janganlah kamu mengatakan orang-orang yang terbunuh di jalan Allah (mereka) telah mati. Sebenarnya (mereka) hidup, tetapi kamu tidak menyadarinya. Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,” (Al-Baqarah:153-155)

Dalam ayat tersebut Allah SWT memerintahkan makhluknya untuk memohon pertolongan dengan solat dan sabar, solat adalah cara makhluk berkomunikasi kepada Tuhannya sedangkan sikap sabar adalah kunci dari seluruh keberhasilan. Konsisten, istiqomah, dan bertahan adalah manifestasi dari sikap sabar. Dalam Kitab ihya’ ulumuddin juz 4 imam Al-ghozali menjelaskan bahwa kunci dari kesuksesan, kedudukan (*aj-jah*) adalah percaya dan bertahan. bertahan merupakan wujud representasi dari sikap sabar itu sendiri. Solat dan sabar adalah petunjuk yang diberikan oleh Allah ketika hambanya mengalami masalah. Selain solat dan sabar agama juga mengajarkan kepada manusia untuk membaca Al-Quran, karna nasihat terbaik adalah Al-Quran. Membaca Al-Quran dan berdzikir bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, seperti firman Allah dalam Al-Quran Surah Ar-Ra’ad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ٢٨

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (QS. Ar- Ra’ad: 28)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa hati akan menjadi tentram ketika manusia mengingat Allah, mengingat Allah dapat dilakukan dengan solat, membaca Al-Quran, dan berdzikir. Ayat tersebut sejalan dengan pengertian kesehatan mental yang diutarakan WHO yakni keadaan dimana individu merasa sejahtera secara sadar, kesejahteraan ini mencakup kemampuan individu dalam mengcoping stress dalam hidupnya secara wajar, bekerja dengan produktif serta berperan dalam komunitasnya. Ketika hati tentram maka seseorang akan merasa sejahtera, ini adalah satu metode coping stress yang dapat dilakukan sesuai tuntunan agama dan di ridhoi oleh Allah SWT. Tindakan yang diridhoi Allah tentulah tindakan yang bermanfaat dan produktif.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental pada mahasiswa BKI Universitas KH. Muhktar Syafa’at yang mengalami *Quarter-Life Crisis*. Sehingga ketika mahasiswa memiliki harga diri yang tinggi mereka akan lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, sementara mahasiswa yang harga dirinya rendah lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang buruk.

Daftar Pustaka

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology, 11*, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solutin-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis* (Universitas Indonesia). Universitas Indonesia, Depok. Retrieved from <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf>
- Ahadiyanto, N. (2021). *Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia*. Sumanto Al Qurtuby. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=O6KBEEAAQBAJ>
- Algifari, M. I., & Syafwan, S. (2021). Kampanye Sosial Quarter-Life Crisis Work Life, Love Life, World View melalui Media Digital. *DEKAVE: Jurnal Desain Komunikasi Visual, 11*(2), 235. <https://doi.org/10.24036/dekave.v11i2.113345>
- Amalia, A. R., & Hidayat, D. R. (2023). Pengaruh Kekerasan Verbal Terhadap Self-Esteem Remaja Akhir Di Kota Bekasi. *Jurnal Syntax Fusion, 3*(09), 977–986.
- Anjara, S. G., Bonetto, C., Van Bortel, T., & Brayne, C. (2020). Using the Ghq-12 to Screen for Mental Health Problems Among Primary Care Patients: Psychometrics and Practical Considerations. *International Journal of Mental Health Systems, 14*, 1–13.
- Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P., & Tonchoy, P. (2021). Factors Associated with Self-Esteem, Resilience, Mental Health, and Psychological Self-Care Among University Students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 12*13–1221.
- Avison, W. R., & Rosenberg, M. (1981). Conceiving the Self. *Canadian Journal of Sociology / Cahiers Canadiens de Sociologie, 6*(2), 212. <https://doi.org/10.2307/3340091>
- Badan Pusat Statistika. (2020). Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, Indonesia, 2020 [Organisasi]. Retrieved June 26, 2023, from Badan Pusat Statistika website: <https://sensus.bps.go.id/main/index/sp2020>
- Cahill, P. T., Ferro, M. A., Campbell, W. N., & Ronen, G. M. (2021). Self-Esteem Mediates Mental Health Outcomes in Young People with Epilepsy. *Epilepsia, 62*(9), 2072–2081.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces, 80*(3), 1041–1068. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- Doyle, I., & Catling, J. C. (2022). The Influence of Perfectionism, Self-Esteem and Resilience on Young People's Mental Health. *The Journal of Psychology, 156*(3), 224–240.
- Ervon Veriza, S. K. M. M. K. M., Elvin Rosa, S. P. M., Dr. Pahrurazi, S. K. M. M. K. M., & La Ode Alifariki, S. K. M. K. (2023). *Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (MIMSE) dalam Menurunkan Perilaku Berisiko pada Kesehatan Remaja*. CV Pena Persada. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=vJu-EAAAQBAJ>
- Firdausia, S., Novianti, R., & Kurnia, R. (2020). Hubungan Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood, 3*(2), 95–102. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i2.68>

- Fridayanti, F., Kardinah, N., & Nurul Fitri, T. J. (2019). Peran Workplace Well-being terhadap Mental Health: Studi pada Karyawan Disabilitas. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5754>
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh gadget terhadap kesehatan mental anak. *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock, E. B. (1981). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). New Delhi: Tata McGraw-Hill.
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self-Esteem pada Anak untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496–503.
- Kurniawan, R. (2016). *Analisis Regresi*. Kencana Prenada Media. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=KcY-DwAAQBAJ>
- L S, dah. (2021). *Statistik Inferensial*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, dan Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 90–104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Marpaung, Y. A. N., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Self Esteem terhadap Romantic Jealousy pada Individu Dewasa Awal. *JCA of Psychology*, 2(03).
- Nikmarijal, N., & Ifdil, I. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-esteem Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.29210/19800>
- Ningsih, Y. (2018). *Kesehatan Mental*. UIN SA Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Owens, T. J., Stryker, S., & Goodman, N. (2006). *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents*. Cambridge University Press.
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). *Dampak Media Sosial dalam Quarter Life Crisis Gen Z di Indonesia*. 7, 6.
- Pribadi, E. A., & Rezi, E. (2019). *Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Remaja Di Jakarta*. 3(2), 453–462.
- Primasari, I., & Hidayat, R. (2016). General Health Qquestionnaire-12 (ghq-12) sebagai Instrumen Skrinning Gangguan Penyesuaian. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 121–134.

- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=0o2ams7ShwsC>
- Robbins, Alexandra, & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis*. London: Bloomsbury.
- Rosenberg, M. (1972). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (13th ed). New York (N.Y.): McGraw-Hill.
- Sepsita, V. (2024). Dampak Quarterlife Crisis terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda. *TSAQOFAH*, 4(2), 1099–1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). *Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace* (First edition). New York, NY: Harper Business, an imprint of HarperCollinsPublishers.
- Suhardi, & S, I. (2016). *Validitas dan Reliabilitas General Health Questionnaire untuk Skrinning Distress Psikologik dan Disfungsi Sosial di Masyarakat*. 36 (4), 161–173.
- Susanti, D. S., Sukmawaty Yuana, & Salam, N. (2019). *Analisis Regresi dan Korelasi*. IRDH Book Publishe2.
- Triana, R., Keliat, B. A., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). The relationship between self-esteem, family relationships and social support as the protective factors and adolescent mental health. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(1), 41–47.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.
- World Health Organization. (2023). Mental Health [Organisasi]. Retrieved June 24, 2023, from World Health Organization website: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- World Health Organization. (2024). Mental Disorders [Organisasi]. Retrieved January 6, 2024, from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- World Health Organization, W. H. O. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Zhang, G., Tu, X., Ding, N., Lau, J. T. F., Wang, P., & Yang, X. (2023). Prospective Relationships Between College Adjustment, Self-Esteem, and Mental Health Status Among Chinese Undergraduates. *Journal of American College Health*, 71(3), 844–850. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909036>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>

Framing Metadata for Social Media and Community Development Meaning as FAIRdata

Agus Pamuji¹, Muzaki², Rina Rindanah³

^{1,2,3}UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon, Indonesia

¹ agus.pamuji@syekhnurjati.ac.id

² muzaki@syekhnurjati.ac.id,

³ rina.rindanah@syekhnurjati.ac.id

Abstract

Interconnected devices of internet-based have driven to the real community to interact within the cyberspace. As the responsibility, we had been gathering artefact declared that public applications in the community interaction will have been evolving exponentially. To comprehend the project FAIRdata with metadata that triggered on the end-user, User-centered design in the social media had released and to ensure sustainable community in the developing context. In this working, we attempt to illuminate the concept of metadata which extracted from publicly interactive application (e.g. social media), and the FAIRdata was defined as the fundamental of framework. Technically, the strategic of worked project remains considering due to the fact that descriptive is the major elicitation to reveal how to envisage both community building and social media obviously indicated open-data with metadata. As a result, metadata of social media on the web platform to be indicated as open-intelligence which related the providing the amount of data, and the escalating performance with interoperability aspect, this project of initial building data rapidly was reinforcing the capacity in the next time of the research. Therefore, predictive project recommendations to delve FAIRdata, estimated workflow of framework about explaining data of public application in the several platform will have conducted across the institutionals or agency with more selective.

Keywords: social media, community development, fairdata, metadata, interoperability

Introductions

In recent years, advancements in technology have facilitated the rapid creation, explanation, and dissemination of social data by individuals and organizations. This technological progression has led to a significant shift in the role of users. More than one decades, users were primarily passive consumers of unchanging information on static web pages. However, by the 2010s, users had transitioned to active content creators and trusted purveyors of information. This transformation encompassed a spectrum of activities including the development and sharing of blogs, the addition of annotations to images and videos, participation in social media discussions, and the expression of viewpoints through diverse online channels .

The advent of social media has revolutionized the way people interact, exchange information, and connect globally (Cetinkaya, 2022). At the core of this digital transformation is metadata, which enhances our comprehension of social media interactions. In the realm of social media, metadata encompasses a diverse range of data linked to digital content, including timestamps, geolocation details, user IDs, hashtags, likes, shares, and comments. It acts as a digital trail, supplying contextual information that enriches the organization, classification, and examination of content within social networks. The significance of social media metadata is multi-faceted (Alhassun, 2022). Firstly, it plays a pivotal role in content discovery and navigation by aiding in the indexing and categorization of posts based on various parameters. This capability enables platforms to offer personalized content recommendations and improve user experience through targeted searches (Li, 2024). Secondly, metadata provides valuable insights into audience behavior, preferences, and demographics, which are fundamental for marketers, researchers, and content creators seeking to refine engagement strategies and customize content for specific audience segments.

Social media platforms generate metadata in real-time as users engage with them (Fox, 2021). For instance, when a user uploads a photo, the platform automatically records metadata such as the upload's time and location, user tags, and associated hashtags (Abebe, 2020). Interactions like likes, shares, and comments also create metadata, forming a comprehensive dataset that reflects user engagement and content trends. Researchers and professionals utilize social media metadata for various purposes. Temporal analysis leverages metadata timestamps to identify peak activity periods and understand user engagement patterns across different time zones. Network analysis uses metadata to visualize connections between users, identify influential users, and study information flow within social networks. Furthermore, metadata plays a crucial role in content moderation efforts by enabling platforms to detect and address harmful or inappropriate content through automated algorithms and user reporting systems (Vlassenroot, 2021).

The text delves into the importance of social media metadata across different domains, including trend prediction, sentiment analysis, and network structure examination (Acker, 2020). It underscores the ethical implications associated with gathering and employing social media metadata. Furthermore, it underscores the significance of comprehending and leveraging metadata to increase engagement, improve user experience, and guide strategic choices. It also underscores that progress in metadata analysis and ethical guidelines will influence the trajectory of digital interactions while guaranteeing responsible and transparent data usage in social media (Chen, 2023).

Community Development

Community development encompasses a multidimensional and comprehensive process that is focused on enhancing the social, economic, and environmental well-being of communities. This process involves the collective and concerted efforts of community members, organizations, and stakeholders to identify local needs and work together to improve the overall quality of life. It unfolds over time through strategic planning, collaboration, and the mobilization of resources, aiming to address challenges and promote positive change within

the community. These challenges may encompass socioeconomic disparities, environmental issues, and the necessity for infrastructure improvements. Community development initiatives are often spurred by community-driven goals and aspirations, with the aim of empowering residents and fostering the creation of sustainable, resilient communities. The process is iterative and adaptive, incorporating ongoing assessment, feedback loops, and adjustments to strategies based on evolving community needs and priorities (Hussain, 2023). By recognizing and responding to these needs, community development endeavors strive to create lasting positive impacts and engender a sense of collective well-being within the community.

The fundamental objective of community development is to promote inclusivity, social cohesion, and civic engagement within neighborhoods and regions. By leveraging local resources and assets, communities can tackle challenges such as poverty alleviation, access to affordable housing, education, healthcare, and environmental sustainability. Successful community development strategies often incorporate participatory approaches, allowing residents to actively participate in decision-making and implementation, thereby fostering ownership and sustainability of projects (Fukuda, 2023).

In addition, community development is a collaborative and dynamic process aimed at enhancing the well-being and vitality of communities through strategic planning, local engagement, and resource mobilization. Academic inquiry into community development provides insights into effective practices, challenges, and opportunities for building inclusive and sustainable communities (Ohwofasa, 2023). Integrating research findings with practical experiences and community-driven initiatives allows stakeholders to address complex social issues and create enduring positive impacts at local and global levels.

From Personal Data to Community Development

A contemporary approach to effecting social, economic, and environmental enhancements within communities is facilitated through the utilization of social media platforms, which have now become integral to community development. Prominent social media platforms such as Facebook, Twitter, Instagram, and LinkedIn play a pivotal role in fostering communication among community constituents, organizations, and stakeholders. Furthermore, they serve as highly effective instruments for fostering collaboration and mobilizing resources (Darcy, 2023).

The increasing use of social media for community development has become more widespread in recent times. This is due to its capability to facilitate instant messaging, increase visibility, and gather support for various initiatives. Community organizations and activists are leveraging social media to raise awareness of important issues, stimulate discussions among citizens to uncover potential solutions, and obtain information on various development projects. Real-time interaction on social media platforms is promoting transparency and inclusivity, thereby encouraging greater participation from diverse groups. The use of social media in community development is influenced by multiple factors. Firstly, it enables the swift dissemination of information and updates, ensuring that community members are well-informed about events, resources, and opportunities for engagement. Secondly, social networking sites provide digital spaces for interaction and connection between individuals and organizations, fostering collaboration and collective action.

Present investigations throughout the academic discipline indicates that social media has the potential to significantly impact and improve community engagement and empowerment in community development efforts. These studies explore how social media platforms can be utilized to encourage

civic participation, support grassroots movements, and amplify the voices of communities on both local and global levels. Furthermore, researchers highlight the importance of using social media analytics to comprehend community dynamics, conduct sentiment analysis, and evaluate the effectiveness of digital engagement strategies (Whang, 2023)a\]. In essence, social media has become a key component of contemporary community development, offering new avenues for communication, cooperation, and collective action. By making use of social media platforms, stakeholders can amplify community voices, promote inclusivity, and more efficiently mobilize resources. Ongoing academic exploration into the role of social media in community development provides valuable insights and frameworks for practitioners to harness digital technologies for positive social change and sustainable development (González-Sendino, 2024)

FAIR Data

The FAIRdata principles, which stand for Findable, Accessible, Interoperable, and Reusable, aim to optimize the usability and impact of research data in the digital era. These principles address the challenges associated with data management, sharing, and utilization across various domains and sectors. FAIRdata underscores the significance of ensuring data discoverability for both humans and machines, as well as promoting accessibility and interoperability for seamless integration and reuse in diverse settings. The concept of FAIRdata has gained significant momentum in response to the exponential growth and complexity of research data globally. It emerged as a prominent framework in the early 2010s as organizations and institutions recognized the necessity of standardized practices to enhance the efficiency and effectiveness of data-driven research. By adhering to FAIR principles, researchers and data stewards aim to improve the discoverability of datasets, thereby fostering scientific discovery, innovation, and collaborative endeavors (Ouwerkerk, 2024).

The core philosophy of FAIRdata revolves around its capacity to maximize the value of research data by improving its accessibility and reusability (Jiang, 2023). Ensuring access to well-described, high-quality datasets promotes the replicability of research outcomes, encourages collaboration across different fields, and enhances transparency in scientific inquiry. Additionally, the principles of FAIRdata support evidence-based decision-making processes in a wide range of sectors, including healthcare, environmental sciences, social sciences, and beyond. Achieving FAIRdata requires adopting best practices in data management, adhering to metadata standards, and utilizing data-sharing protocols. Researchers are urged to use persistent identifiers (PIDs) to enable data citation and attribution, follow standardized metadata schemas for comprehensive dataset descriptions, and make use of open-access repositories or data archives to ensure long-term preservation and access. Furthermore, ongoing efforts are underway to develop tools and infrastructures that uphold FAIR principles, such as integrating data repositories with metadata curation workflows and promoting the use of interoperable data formats (Pandya, 2020).

Theoretical Review

FAIRdata Framework

The FAIRdata framework, which was formalized in 2016 with the publication of the FAIR Guiding Principles in Scientific Data Management and Stewardship, represents a comprehensive set of principles aimed at improving the accessibility, interoperability, and reusability of research data. These guiding principles emphasize the need to make research data not just findable, but easily accessible, interoperable, and reusable as well. By assigning persistent identifiers (PIDs) to datasets and using

standardized metadata, the framework ensures that research data can be effortlessly located and accessed. Furthermore, it stresses the importance of providing open access to data under clear terms and conditions, eliminating barriers that hinder researchers and stakeholders from utilizing the datasets effectively. The ultimate goal of these principles is to facilitate the discovery, sharing, and utilization of research data across different fields and domains.

The academic research into the FAIRdata framework delves into its theoretical underpinnings, practical applications, and influence on scientific workflows and knowledge dissemination (Bowers, 2023). These studies scrutinize successful cases and instances of FAIRdata implementation across diverse disciplines, emphasizing benefits such as heightened data discoverability, improved research reproducibility, and enhanced collaboration among global research teams. Ongoing research is dedicated to advancing FAIRdata standards, tackling challenges pertaining to data quality assurance, privacy protection, and governance frameworks within the realms of open science and digital scholarship.

Metadata as Part FAIR Data

Because the FAIRdata become the trend that related to the metadata, we had proposed metadata was determined as essential component of the FAIR data principles, significantly contributing to the discoverability, accessibility, interoperability, and reusability of research data (Quarati, 2023). It provides structured information that describes the attributes of data, including its content, context, format, provenance, and terms of use. This ensures that datasets are easily findable, understandable, and usable by both humans and machines, thus enhancing the overall quality and impact of research.

Importantly, metadata had been derived into the FAIR data framework emerged in response to the increasing complexity and quantity of digital data being produced in various scientific fields (Teo, 2023). With researchers and data stewards seeking effective ways to manage, document, and share datasets, the importance of standardized metadata practices became apparent. As a result, the establishment of metadata standards and guidelines has become crucial in advancing the implementation of FAIR principles in scientific research and data management (Struckmann, 2024).

Moreover, original data standardization in ensuring interoperability and reusability of datasets, standardizing data formats, naming conventions, and metadata structures can greatly facilitate data integration, sharing, and analysis across different research projects and disciplines. This can enhance the overall FAIRness of data and contribute to more effective and collaborative scientific research (Musen, 2022).

Ideally, interoperability plays a crucial role in the implementation of metadata within the FAIR data principles (Wagner, 2024). By utilizing standardized metadata schemas and vocabularies, data can be seamlessly integrated and exchanged across different platforms, systems, and disciplines. This ensures that data formats are compatible, metadata fields are consistent, and data can be effectively combined or compared for collaborative research and cross-disciplinary analyses. Academic research on metadata within the context of FAIR data explores methodologies, standards, and best practices for metadata creation, management, and utilization (Chen, 2023). The focus is on enhancing discoverability and usability of research data through improved metadata quality assurance, interoperability, and mapping techniques. Ongoing research aims to advance metadata infrastructures, develop automated metadata generation tools, and integrate metadata standards into data repositories and digital archives to comprehensively support FAIR data principles (Bogue, 2023).

FAIRdata Framework in Social Media

The adoption of FAIR data (Findable, Accessible, Interoperable, and Reusable) principles for social media data offers a systematic approach to enhancing the discoverability, accessibility, and impact of digital content shared across different social media platforms. Originally designed to improve the management of scientific research data, these principles are increasingly relevant to the diverse and extensive datasets generated from social media interactions (Mota, 2021). Social media platforms continually produce substantial volumes of data through user-generated content and interactions, such as likes, shares, and comments. Implementing the FAIR data framework for social media data aims to address the complexities associated with effectively managing, analyzing, and utilizing this data. By ensuring social media data is Findable, platforms can employ metadata tags, keywords, and categorization methods to enable easy discoverability within and beyond the platform, thus facilitating research and analysis. This structured approach contributes to better organization and utilization of the extensive datasets generated through social media interactions (Kirchknopf, 2021).

In accordance with FAIRdata principles, promoting reusability involves thoroughly documenting and providing context for social media data to facilitate its continual use and understanding across various situations. Through the documentation of data with clear licensing terms, provenance details, and quality assurance measures, researchers can confidently repurpose social media data for fresh studies, insights, and practical applications (Lai, 2023). This strategy not only enhances research reproducibility, but also fosters the creation of innovative tools and methodologies for data-informed decision-making in fields such as social sciences, marketing, and public health.

Investigating on FAIRdata in social media has covered a range of topics such as methods to enhance the accessibility and availability of social media data, addressing concerns about data privacy, and establishing standards for metadata and interoperability across platforms. Furthermore, the research is concentrating the potential of FAIRdata principles to transform social media analytics by enabling long-term studies, cross-platform comparisons, and predictive modeling using well-documented, reliable datasets (Khader, 2023).

FAIRdata Framework in Community Development

In order to facilitate the continual application for various purposes, yet comprehensive documentation of data source, methodologies and usage was encouraged by the reusability of data in FAIRdata system notably (Brinson, 2024). Community development practitioners were being allowed through both well-defined and proper licensed data, and existing dataset due to the fact that new analyzes, longitudinal studies and comparative assessments had been utilized extensively (Waititu, 2021). According to the approach fosters ongoing learning, innovation, and enhancement in community interventions and strategies (Bhatta, 2023). Academic research on FAIRdata in community development delves into methodologies for implementing FAIR principles in data collection, management, and analysis within local contexts (Hsiao, 2023). Additionally, research explores successful data-driven community initiatives, showcasing the benefits of standardized data practices in improving outcomes and fostering collaboration among stakeholders. Furthermore, research underscores the ethical considerations of data stewardship in community development, including aspects of data ownership, consent, and privacy protection (Ross, 2023).

Discussion

Metadata Social Media

Planned information in the social media that contains metadata, in the context of social media, metadata refers to structured data that provides descriptive details about digital content shared across platforms such as Facebook, Twitter, Instagram, and LinkedIn. This includes information such as time stamps, location tags, user identification numbers, hashtags, engagement metrics like likes, shares, and comments. Metadata is crucial for better organizing and classifying social media content, making it easier to find and analyze for both users and automated systems. It plays a significant role in enhancing the organization, categorization, and accessibility of digital content on social media platforms (Adarsh, 2023).

The use of metadata in social media platforms has undergone significant development to fulfill different functions and improve user interactions. Initially, metadata was mainly used to classify and structure content within platforms, making it easier for users to find and explore. Over time, its role has expanded to include personalized recommendations, trend analysis, and targeted advertising. By utilizing metadata, social media platforms can gain insights into user preferences and behaviors. The importance of metadata in social media lies in its capability to improve the discoverability and accessibility of content. Through the addition of metadata such as hashtags and geotags to posts, users can boost the visibility of their content to specific audiences and communities. This increases engagement and interaction within social networks and allows content creators, marketers, and researchers to monitor trends and analyze user engagement over time (Tao, 2023).

Metadata plays a critical role in enabling interoperability across various social media platforms and systems. The use of standardized metadata formats and protocols is essential for fostering data exchange and integration among social media platforms, third-party applications, and analytical tools. This interoperability supports collaborative efforts, innovation, and the development of new applications that leverage social media data for purposes such as sentiment analysis and market research. Academic research on social media metadata addresses its theoretical foundations, practical applications, and ethical implications. Studies examine how metadata influences user behavior, content virality, and platform algorithms (Santos, 2023). Furthermore, there is a focus on methods to improve metadata quality, enhance data privacy protections, and ensure compliance with regulations like GDPR and CCPA. Ongoing research also seeks to explore the potential of metadata analysis in detecting misinformation, understanding online communities, and predicting trends in social media dynamics.

Building Metadata Social Media

Little describing on the context of social media metadata, constructing explained data within the scope of social media had been involving about the creation of structured data that enhances the organization, discoverability, and utility of digital content disseminated across diverse platforms. Social media metadata was indicated by a range of attributes such as timestamps, geolocation data, shares, and comments. According to these elements of metadata are instrumental in facilitating content searchability, customization, and analysis, thereby enriching user experiences and supporting a broad spectrum of applications, spanning from marketing strategies to scholarly investigation (Jung, 2023).

The second concentration, creating metadata in social media is the process of identifying and categorizing different types of data attributes that are useful for organizing and indexing content. The informations would have been being provided with timestamps, either post was created or updated, which normally helped some users and algorithms prioritize recent content in search results or newsfeeds

Another things to geolocation data would be increasuing to the spatial context, before allowing users to find content relevant to specific locations or events, while hashtags and user tags help organize content thematically and engage the community. Moreover, several practitioners are determining robust metadata in social media was charaterized for improving the discoverability and accessibility of content. Technically, metadata tags such as hashtags and keywords allow users to search for specific topics or trends across platforms, making it easier to find and engage with content. In main reason, businesses and marketers, metadata helps in targeting audiences more effectively by understanding user interests and behaviors through metadata analytics (Umair, 2024).

Developing effective methods for crafting metadata on social media entails leveraging standardized formats and techniques to ensure consistency and interoperability across different platforms. Social media platforms provide users with features and tools to incorporate metadata in their posts, including options to tag locations, use popular hashtags, and categorize content based on themes or subjects (Kim, 2023). Automated systems and algorithms also analyze metadata to personalize user experiences, recommend content, and identify trends, thereby contributing to the dynamic nature of social media interactions. Academic research on metadata creation in social media explores strategies to enhance metadata quality, optimize metadata tagging techniques, and leverage metadata analysis for various purposes. This research also delves into the impact of metadata on user engagement, content virality, and platform algorithms, offering valuable insights into effective metadata methods for expanding reach and visibility. Furthermore, scholars address ethical considerations such as data privacy, transparency, and user consent in metadata collection and usage, ensuring responsible and compliant practices in managing social media metadata (Chen, 2023).

Building Metadata Community Development

Stimulating definitive organization and documentation of community development data require to be assisted with care to facilitate easier discovery, utilization, and comprehension. This information encompasses various data points such as demographics, socio-economic metrics, infrastructure, public services, and environmental elements. Developing comprehensive metadata is essential in aiding stakeholders in finding and utilizing the data to facilitate decision-making, evaluating outcomes, and fulfilling community requirements (Gupta, 2023).

In the initial phase of developing metadata for community development data, the process involves identifying specific data attributes that play a pivotal role in comprehending local contexts and addressing community needs. This encompasses the establishment of standardized formats and metadata schemas that encapsulate critical details like data sources, methodologies, geographical coverage, and temporal scope (Niu, 2023). The comprehensive process of metadata creation also entails the allocation of descriptive tags, keywords, and categories to data sets, enabling systematic organization and seamless access to information for a wide array of stakeholders.

Moreover, in community development, the creation of comprehensive metadata plays a critical role in improving the discoverability and accessibility of data. By associating data sets with detailed metadata, such as descriptive keywords pertaining to specific issues or the demographics of the community, stakeholders can swiftly locate relevant information for the purpose of planning interventions, conducting research, and monitoring progress. Furthermore, the implementation of standardized metadata practices ensures that the data is easily accessible to policymakers, non-profit organizations, researchers, and community members. This fosters transparency and collaboration in addressing local challenges.

The next one when the process of generating metadata in community development data involves collaborative efforts among stakeholders to establish metadata standards, ensure data quality, and set

up data governance frameworks. Involving community members in metadata creation helps to incorporate local knowledge and priorities, ensuring that metadata reflects the diverse perspectives and needs within the community. Additionally, utilizing technology and data management tools allows for automated metadata generation, validation, and integration across various platforms and repositories, thereby improving data interoperability and usability.

How to Build and Combine Metadata Social Media and Community Development

To illuminate regarding the process of creating metadata in community development data involves collaborative efforts among stakeholders to establish metadata standards, ensure data quality, and set up data governance frameworks. Involving several community members in metadata creation has intended in order to incorporate local knowledge and priorities, ensuring that metadata reflects the diverse perspectives beside needs within the community. Additionally, utilizing technology and data management tools will be enabling for automated metadata generation, indicative validation, and integration across various defined platforms and repositories; moreover improving data interoperability and usability.

Widely, we have been being asserting on he amalgamation of metadata gathered from social media and community development datasets serves to augment the interoperability and comprehensiveness of data analysis. After that, integration context would have enabled researchers, policymakers, and community leaders to glean valuable insights into community dynamics, identify pertinent trends, and evaluate the efficacy of interventions. Furthermore, flourished cross-platform integration fosters collaborative partnerships are addressing to various sectors and bolsters the evidence-based decision-making processes essential for addressing complex socio-economic challenges.

A robust approach for constructing and merging metadata encompasses the use of established metadata standards and advanced technologies that facilitate seamless data interoperability and integration. Perspectively, the some users the ability had been forced by offering in order to attach metadata tags toward the post. Meanwhile, metadata schemas had been permitted by community development which standarization of industry and the best practice should be adhered. The implementation of automated metadata generation and validation tools serves to further enhance the efficiency of the process, guaranteeing precision and uniformity of metadata across various datasets.

Conclusion

The proliferation of internet-connected devices has led to a significant increase in active participation within digital communities. As a result, there is a growing emphasis on the collection and analysis of data from public platforms to gain deeper insights and improve the ongoing evolution of community engagements. The integration of FAIRdata principles, which emphasize Findability, Accessibility, Interoperability, and Reusability of data, along with a focus on user-centered design, has emerged as a key driver in promoting sustainable development within communities (Hussain, 2023). This study seeks to delve into the extraction of metadata from public interactive platforms, particularly social media, while adhering to the principles of FAIRdata. Descriptive metadata, which provides information about the content, context, and structure of data, is widely recognized as a crucial element for fostering community growth and enabling the open dissemination of data within social media platforms (Lu, 2023).

Emphasizing the role of descriptive metadata is crucial for advancing both community development and ensuring transparent representation of open data with metadata. The data gathered from social media, known as metadata, is considered a valuable source of open intelligence. It plays a crucial role in making data more accessible and improving its compatibility with different systems. Additionally, this research has been instrumental in advancing our capabilities for future research endeavors. Moving forward, there is a need to delve deeper into the FAIR data principles and establish a structured framework for thoroughly elucidating public application data across various platforms used by institutions or agencies. The ongoing research in this field holds significant implications for academia, and it is expected that its discoveries will have a lasting impact on the entire domain.

References

- Abebe, M. A., Tekli, J., Getahun, F., Chbeir, R., & Tekli, G. (2020). Generic metadata representation framework for social-based event detection, description, and linkage. *Knowledge-Based Systems, 188*, 104817.
- Acker, A., & Kreisberg, A. (2020). Social media data archives in an API-driven world. *Archival Science, 20*(2), 105-123
- Adarsh, V., Kumar, P. A., Lavanya, V., & Gangadharan, G. R. (2023). Fair and explainable depression detection in social media. *Information Processing & Management, 60*(1), 103168.
- Alhassun, A. S., & Rassam, M. A. (2022). A combined text-based and metadata-based deep-learning framework for the detection of spam accounts on the social media platform twitter. *Processes, 10*(3), 439.
- Bhatta, K. D., & Joshi, B. R. (2023). Community collaboration with tourism stakeholders: Issues and challenges to promote sustainable community development in Annapurna Sanctuary Trail, Nepal. *Saudi J Eng Technol, 8*(6), 146-154.
- Bogue, M. A., Ball, R. L., Philip, V. M., Walton, D. O., Dunn, M. H., Kolishovski, G., ... & Chesler, E. J. (2023). Mouse Phenome Database: towards a more FAIR-compliant and TRUST-worthy data repository and tool suite for phenotypes and genotypes. *Nucleic acids research, 51*(D1), D1067-D1074.
- Bowers, A. J., & Choi, Y. (2023). Building school data equity, infrastructure, and capacity through FAIR data standards: Findable, Accessible, Interoperable, and Reusable. *Educational Researcher, 52*(7), 450-458.
- Brinson, L. C., Bartolo, L. M., Blaiszik, B., Elbert, D., Foster, I., Strachan, A., & Voorhees, P. W. (2024). Community action on FAIR data will fuel a revolution in materials research. *MRS bulletin, 49*(1), 12-16.
- Cetinkaya, Y. M., Gürlek, M., Toroslu, I. H., & Karagöz, P. (2022). Twitter account classification using account metadata: organizationvs. individual. *Turkish Journal of Electrical Engineering and Computer Sciences, 30*(4), 1404-1418.
- Chen, P., Wu, L., & Wang, L. (2023). AI fairness in data management and analytics: A review on challenges, methodologies and applications. *Applied Sciences, 13*(18), 10258.
- Chen, Y., Sherren, K., Smit, M., & Lee, K. Y. (2023). Using social media images as data in social science research. *New Media & Society, 25*(4), 849-871.
- da Mota, V. T., & Pickering, C. (2021). Assessing the popularity of urban beaches using metadata from social media images as a rapid tool for coastal management. *Ocean & Coastal Management, 203*, 105519.
- da Silva Santos, L. O. B., Burger, K., Kaliyaperumal, R., & Wilkinson, M. D. (2023). FAIR data point: a FAIR-oriented approach for metadata publication. *Data Intelligence, 5*(1), 163-183.

- Darcy, S., Maxwell, H., Edwards, M., & Almond, B. (2023). Disability inclusion in beach precincts: beach for all abilities—a community development approach through a social relational model of disability lens. *Sport Management Review*, 26(1), 1-23.
- Fox, N., Graham, L. J., Eigenbrod, F., Bullock, J. M., & Parks, K. E. (2021). Enriching social media data allows a more robust representation of cultural ecosystem services. *Ecosystem Services*, 50, 101328.
- Fukuda, H., Ishiguro, C., Ono, R., & Kiyohara, K. (2023). The Longevity Improvement & Fair Evidence (LIFE) study: overview of the study design and baseline participant profile. *Journal of epidemiology*, 33(8), 428-437.
- González-Sendino, R., Serrano, E., & Bajo, J. (2024). Mitigating bias in artificial intelligence: Fair data generation via causal models for transparent and explainable decision-making. *Future Generation Computer Systems*, 155, 384-401.
- Gupta, K., Oladimeji, D., Varol, C., Rasheed, A., & Shahshidhar, N. (2023). A comprehensive survey on artifact recovery from social media platforms: approaches and future research directions. *Information*, 14(12), 629.
- Hsiao, Y. T., & Wang, S. M. (2023, July). Exploring Web3 for Applying to Online Health Community Development Using Text Analysis. In *2023 International Conference on Consumer Electronics-Taiwan (ICCE-Taiwan)* (pp. 369-370). IEEE.
- Hussain, S., Shahzad, M., Appolloni, A., & Xu, W. (2023). The impact of public infrastructure project delays on sustainable community development. *Environmental Science and Pollution Research*, 30(14), 40519-40533.
- Jiang, M., Roth, H. R., Li, W., Yang, D., Zhao, C., Nath, V., ... & Xu, Z. (2023). Fair federated medical image segmentation via client contribution estimation. In *Proceedings of the IEEE/CVF Conference on Computer Vision and Pattern Recognition* (pp. 16302-16311).
- Jung, W., Kim, D., Nam, S., & Zhu, Y. (2023). Suicidality detection on social media using metadata and text feature extraction and machine learning. *Archives of suicide research*, 27(1), 13-28.
- Khader, M., & Karam, M. (2023). Assessing the Effectiveness of Masking and Encryption in Safeguarding the Identity of Social Media Publishers from Advanced Metadata Analysis. *Data*, 8(6), 105.
- Kim, D., Jung, W., Jiang, T., & Zhu, Y. (2023). An exploratory study of medical journal's Twitter use: metadata, networks, and content analyses. *Journal of medical Internet research*, 25, e43521.
- Kirchknopf, A., Slijepčević, D., & Zeppelzauer, M. (2021, June). Multimodal detection of information disorder from social media. In *2021 International conference on content-based multimedia indexing (CBMI)* (pp. 1-4). IEEE.
- Kwon, K. H., Shao, C., & Nah, S. (2021). Localized social media and civic life: Motivations, trust, and civic participation in local community contexts. *Journal of Information Technology & Politics*, 18(1), 55-69.

- Lai, J. C. M., Wang, C. L., & Hsieh, M. Y. (2023). A Research on Diversified Applications of Technological Education in the Development of Rural District Community Development Associations. *Engineering Proceedings*, 38(1), 18.
- Li, C., Xing, W., & Leite, W. (2024). Using fair AI to predict students' math learning outcomes in an online platform. *Interactive Learning Environments*, 32(3), 1117-1136.
- Musen, M. A., O'Connor, M. J., Schultes, E., Martínez-Romero, M., Hardi, J., & Graybeal, J. (2022). Modeling community standards for metadata as templates makes data FAIR. *Scientific Data*, 9(1), 696.
- Niu, H., & Silva, E. A. (2023). Understanding temporal and spatial patterns of urban activities across demographic groups through geotagged social media data. *Computers, Environment and Urban Systems*, 100, 101934.
- Ohwofasa, A., Dhami, M., Tian, B., Winefield, C., & On, S. L. (2023). Environmental influences on microbial community development during organic pinot noir wine production in outdoor and indoor fermentation conditions. *Heliyon*, 9(5).
- Ouwerkerk, J., Rasche, H., Spalding, J. D., Hiltemann, S., & Stubbs, A. P. (2024). FAIR data retrieval for sensitive clinical research data in Galaxy. *GigaScience*, 13, giad099.
- Pandya, A., Oussalah, M., Monachesi, P., & Kostakos, P. (2020). On the use of distributed semantics of tweet metadata for user age prediction. *Future Generation Computer Systems*, 102, 437-452.
- Quarati, A. (2023). Open government data: usage trends and metadata quality. *Journal of Information Science*, 49(4), 887-910.
- Ross, G. M. S., Zhao, Y., Bosman, A. J., Geballa-Koukoula, A., Zhou, H., Elliott, C. T., ... & Salentijn, G. I. (2023). Best practices and current implementation of emerging smartphone-based (bio) sensors–part 1: data handling and ethics. *TrAC Trends in Analytical Chemistry*, 158, 116863.
- Struckmann, S., Mariño, J., Kasbohm, E., Salogni, E., & Schmidt, C. O. (2024). dataquieR 2: An updated R package for FAIR data quality assessments in observational studies and electronic health record data. *Journal of Open Source Software*, 9(98), 6581.
- Tao, Y., & Wang, W. H. (2023). Fair privacy: how college students perceive fair privacy protection in online datasets. *Information, Communication & Society*, 26(5), 974-989.
- Teo, C. T., Abdollahzadeh, M., & Cheung, N. M. (2023, June). Fair generative models via transfer learning. In *Proceedings of the AAAI conference on artificial intelligence* (Vol. 37, No. 2, pp. 2429-2437).
- Umair, M., Bouguettaya, A., Lakhdari, A., Ouzzani, M., & Liu, Y. (2024). Exif2Vec: A Framework to Ascertain Untrustworthy Crowdsourced Images Using Metadata. *ACM Transactions on the Web*, 18(3), 1-27.
- Vlassenroot, E., Chambers, S., Lieber, S., Michel, A., Geeraert, F., Pranger, J., ... & Mechant, P. (2021). Web-archiving and social media: an exploratory analysis: call for papers digital humanities and web archives—a special issue of international journal of digital humanities. *International Journal of Digital Humanities*, 2(1), 107-128.

- Wagner, M. M., Hogan, W. R., Levander, J. D., & Diller, M. (2024). Towards Machine-FAIR: Representing software and datasets to facilitate reuse and scientific discovery by machines. *Journal of Biomedical Informatics*, 154, 104647.
- Waititu, P. (2021). Creating community based environmental awareness with social media: A Kenyan perspective. *Southern African Journal of Environmental Education*, 37.
- Whang, S. E., Roh, Y., Song, H., & Lee, J. G. (2023). Data collection and quality challenges in deep learning: A data-centric ai perspective. *The VLDB Journal*, 32(4), 791-813.

Faktor Budaya Patriarki dalam Kasus Kekerasan pada Perempuan di Lembaga Rifka Anissa Yogyakarta: Implikasinya terhadap Konseling Krisis

Dinda Siska Adelia¹, Yuliyatun²

^{1,2} Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

¹ *dindasiskaadelia@gmail.com*

² *yuliatajudin@gmail.com*

Abstract

This journal article discusses the role of stigma and patriarchal culture in cases of violence against women at the Rifka Anissa Foundation. Using qualitative approach, data was collected through interviews and direct observation with legal and psychological counselors at the foundation. The results show that patriarchal culture exacerbates the powerlessness of female victims of violence, who find it difficult to report the cases they experience. The implications of this patriarchal culture greatly influence the implications of crisis counseling at Rifka Anissa, where counselors must provide immediate assistance to victims to restore their empowerment. The crisis counseling process is carried out through structured stages, with the counselor's role being more active and directed. The main goal of crisis counseling is to prevent more serious problems and help individuals overcome their crises. Thus, crisis counseling at Rifka Anissa is an important part of their efforts to overcome violence against women and build a more gender-equitable society.

Keywords: Crisis Counseling, Patriarchy, Violence against Women.

Pendahuluan

Hampir semua negara masih menganut budaya patriarki, termasuk di Indonesia meskipun memiliki tingkat kekentalan budaya patriarki yang berbeda-beda (Nurmila 2015). Kenyataannya di kehidupan masyarakat kita, terdapat beberapa kelompok masyarakat yang masih menganut stereotype atau stigma bahwa seorang perempuan berkewajiban untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan domestik di dalam kehidupan rumah tangga. Hal tersebut tentunya dapat terjadi karena masyarakat memperlakukan gender sebagai kodrat, dan alasan tersebutlah yang menimbulkan banyak masalah dan kasus yang muncul akibat adanya budaya patriarki. Dalam masalah ini, tidak sedikit perempuan yang menjadi korban akibat masih kentatnya ketidakadilan gender di Indonesia.

Perempuan dan laki laki sebagai sumber daya manusia memiliki kedudukan yang sama, yaitu sebagai objek dan subjek dimana mereka memiliki hak dalam hal merencanakan,

melaksanakan dan menikmati hasil keputusan atas diri mereka sendiri. Perempuan dan laki laki memiliki perbedaan kondisi fisik dan kewajiban, dan kondisi tersebut biasanya akan memandang perempuan lebih rendah daripada laki laki (Zuhri and Amalia 2022). Perempuan seringkali digambarkan sebagai makhluk yang lemah, tidak mampu mengambil keputusan dan tidak bisa berdiri sendiri, selain itu perempuan juga biasanya diberatkan untuk melakukan kegiatan domestik rumah tangga seperti menyapu, cuci piring maupun baju, memasak, dan mengurus anak. Padahal kegiatan tersebut merupakan sebuah skill atau kemampuan yang harus dimiliki dan dilakukan oleh perempuan dan juga laki laki. Sejatinya kewajiban perempuan hanyalah menstruasi, mengandung, melahirkan, dan menyusui.

Berdasarkan masalah tersebut menimbulkan kasus yang mempengaruhi kehidupan sosial, hukum, dan ekonomi di Indonesia seperti maraknya kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), pernikahan muda, diskriminasi gender seperti adanya kesenjangan upah, dan peluang karir perempuan terbatas, eksploitasi dan perdagangan perempuan, serta peran domestik yang berat sebelah. Artikel jurnal ini berfokus pada budaya patriarki sebagai faktor dalam kasus kekerasan pada wanita di Yayasan Rifka Anissa Yogyakarta dan bagaimana implikasinya terhadap konseling krisis.

Artikel jurnal ini bertujuan untuk menyoroti implikasi budaya patriarki dalam konteks konseling krisis, dengan tujuan akhir memberikan wawasan yang lebih dalam tentang tantangan dan strategi dalam memberikan dukungan kepada korban kekerasan berbasis gender. Melalui analisis ini, artikel ini berupaya memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas masalah gender dan kekerasan berbasis gender di Indonesia, serta menyediakan landasan untuk upaya-upaya intervensi dan perubahan sosial yang lebih efektif dalam memerangi budaya patriarki dan dampak negatifnya terhadap kehidupan perempuan.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian lapangan. Penelitian dengan judul “Faktor Budaya Patriarki dalam Kasus Kekerasan pada teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi secara langsung di Yayasan Rifka Perempuan di Lembaga Rifka Anissa Yogyakarta: Implikasinya terhadap Konseling Krisis,” ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi secara langsung di Yayasan Rifka Anissa Yogyakarta.

Pengumpulan data dalam artikel jurnal ini berasal dari dua informan yang bertugas sebagai konselor hukum dan konselor psikologis di Yayasan Rifka Anissa Yogyakarta. Informan tersebut sudah menjadi konselor di yayasan Rifka Anissa selama belasan tahun. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, penulis mendapatkan sumber data dan informasi terkait kasus kekerasan terhadap perempuan yang disebabkan adanya stigma atau budaya patriarki di dalam kehidupan masyarakat, serta bagaimana implikasi dan pelayanan konseling krisis yang diberikan oleh tenaga ahli (konselor) kepada korban.

Kajian Teori

Budaya Patriarki

Menurut Arnett (2006) dalam Santrock (2018) menyebutkan bahwa dewasa awal terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun, masa ini adalah perpindahan dari fase remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2018). Dalam psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa usia dewasa awal diawali dari usia 18 sampai dengan perkiraan usia 40 tahun. Bersamaan dengan adanya perubahan fisik dan psikologis terdapat kemampuan reproduktif yang semakin berkurang (Hurlock, 1981).

Kekerasan

Menurut World Health Organization (WHO), kekerasan merujuk kepada penggunaan kekuatan fisik atau kekuasaan secara sengaja, ancaman, atau tindakan terhadap individu, kelompok, atau masyarakat, yang berpotensi menyebabkan cedera, kematian, kerugian psikologis, gangguan perkembangan, atau pelanggaran hak, sedangkan definisi kekerasan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI adalah kondisi yang terkait dengan sifat keras atau tindakan dari individu atau kelompok yang dapat mengakibatkan cedera atau kematian orang lain, atau merusak fisik atau barang milik orang lain (Setiawan 2018).

Konseling Krisis

James (2008) menjelaskan bahwa krisis adalah saat seseorang merasa terjebak dalam suatu situasi yang sangat sulit, di mana mereka merasa tidak mampu mengatasinya dengan sumber daya yang dimiliki (ketidakberdayaan). Gladding (2012), di sisi lain, menjelaskan bahwa konseling krisis melibatkan berbagai pendekatan langsung dan praktis untuk membantu individu mengenali sumber daya dalam diri mereka sendiri atau di lingkungan sekitar. Tujuan konseling krisis adalah memberikan bantuan segera yang dibutuhkan kepada individu yang mengalami krisis, karena penanganan yang tepat dapat mencegah krisis berubah menjadi masalah kronis yang berkepanjangan (Hayatul Khairul Rahmat 2018).

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas KH. Muhktar Syafa'at yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

Faktor Budaya Patriarki terhadap Korban Kekerasan pada Perempuan di Rifka Anissa

Menurut Walby (1990), menjelaskan bahwa patriarki merupakan sebuah sistem dari struktur sosial yang menempatkan laki laki lebih dominan, menindas dan mengeksploitasi perempuan (Zuhri and Amalia 2022). Sedangkan menurut Bressler patriarki merupakan suatu sistem sosial yang menempatkan laki laki sebagai sosok otoritas utama yang sentral dalam

organisasi sosial. Dalam artian sistem tersebut melambangkan bahwa laki laki memiliki hal istimewa dan menuntut subordinasi perempuan (Rabbaniyah and Salsabila 2022).

Berdasarkan pengertian patriarki tersebut, Rueda mengatakan bahwa patriarki merupakan alasan atau penyebab terjadinya penindasan terhadap perempuan (Susanto 2016). Hidup sebagai seorang perempuan memang menjadi sebuah tantangan didalam kehidupan masyarakat yang menganut budaya patriarki. Masyarakat akan selalu memposisikan laki laki memiliki kekuasaan dan kekuatan yang dominan diatas perempuan baik di lingkungan rumah tangga (keluarga), maupun di lingkungan masyarakat. Tidak jarang juga perempuan selalu tidak ikut andil dalam pengambilan keputusan bersosial. Perempuan lebih banyak mendapatkan tugas atau pekerjaan domestik, diskriminasi, eksploitasi dan bahkan marjinalisasi.

Budaya patriarki menyebabkan timbulnya ketidaksetaraan dan ketimpangan gender antara laki laki dan perempuan. Menurut Buttler (1990) menjelaskan bahwa gender merupakan sesuatu yang dibentuk berdasarkan nilai, simbol, dan sumber lainnya dari suatu budaya.. Sedangkan dalam kajian feminisme, gender merupakan atribut yang diberikan oleh masyarakat agar terdapat pembeda antara laki laki dan perempuan, seperti perbedaan sifat, karakter, ciri-ciri maupun fungsi tertentu (Hasan 2019). Kondisi tersebutlah yang menciptakan timbulnya kasus kepada perempuan baik secara umum maupun dalam lingkungan rumah tangga. Salah satu faktor eksternal banyaknya kasus kekerasan kepada perempuan atau kekerasan dalam rumah tangga disebabkan oleh adanya kebudayaan patriarki yang sangat mengakar dan kuat di lingkungan masyarakat (Imanuel, Firha and Alicia 2022)

Berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan , pada tahun 2023 terdapat peningkatan jumlah pengaduan kasus yang dilaporkan kepada Komnas perempuan, tentang kekerasan terhadap perempuan.tercatat mencapai 4.374 kasus. Dimana berdasarkan bentuk kekerasan yang terjadi yaitu 2.363 atau 54,00% merupakan korban kekerasan seksual, diikuti kekerasan psikis sebanyak 28,50%, kekerasan fisik sebesar 27,20% dan kekerasan ekonomi sebesar 9,50% (Riswan 2024). Sedangkan berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, tercatat terdapat 7.962 korban kekerasan terhadap perempuan (Kemenpppa 2024).

Menurut Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 terkait Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga, menjelaskan bahwa KDRT merupakan segala tindakan terhadap seseorang seperti, kekerasan fisik, psikologis, dan seksual, penelantaran rumah tangga, terutama terhadap perempuan. Selain kekerasan fisik, undang-undang tersebut juga menyebut kekerasan psikologis, yang dapat memunculkan rasa takut, tidak percaya dengan dirinya sendiri, kesulitan dalam bertindak, dan timbulnya ketidakberdayaan perasaan atau penderitaan pada psikologis seseorang, seperti yang tertera dalam Pasal 7 Undang-Undang tersebut (Muhajarah 2017).

Patriarki diperparah karena timbulnya rasa ketidakberdayaan korban kekerasan terhadap perempuan. Dampak kekerasan seksual yang terjadi ditandai dengan adanya powerlessness, dimana korban merasa kesulitan dan tidak berdaya untuk mengungkap kasus

atau peristiwa yang terjadi pada diri korban. Rasa ketidakberdayaan inilah yang menyebabkan korban kekerasan pada perempuan akan terguncang secara emosional atau psikologisnya dan apabila tidak segera ditangani atau mendapatkan pendampingan psikologis oleh konselor atau ahli psikologis lainnya, dapat menyebabkan korban mengalami depresi, skizofrenia, stres, adanya perasaan bersalah dan menyalahkan dirinya sendiri, insomnia, trauma, dan bahkan sampai keinginan untuk mengakhiri hidupnya sendiri (Astuti and Nita 2021).

Berdasarkan keprihatinan yang mendalam terhadap budaya patriarki di dalam kehidupan masyarakat yang memperkuat dominasi laki-laki sementara melemahkan posisi perempuan, sehingga meningkatkan resiko kekerasan fisik, psikis, ekonomi, sosial, dan seksual terhadap perempuan, termasuk pelecehan dan pemerkosaan, maka terbentuklah lembaga Rifka Anissa Yogyakarta.

Rifka Anissa merupakan sebuah Organisasi non pemerintah yang memiliki arti “Teman Perempuan”. Rifka Anissa didirikan pada 26 Agustus 1993 dan memiliki keterikatan atas penghapusan kasus kekerasan pada perempuan.. Organisasi Rifka Anissa didirikan oleh beberapa aktivis perempuan, yaitu Suwarni Angesti Rahayu, Sri Kusyuniati, Latifah Iskandar, Desti Murdijana, Sitoresmi Prabuningrat dan Musrini Daruslan. Rifka Annisa meyakini bahwa kekerasan terhadap perempuan disebabkan oleh faktor-faktor yang saling terkait. Mereka menggunakan kerangka kerja ekologis untuk memahami akar penyebab kekerasan tersebut. Kerangka kerja ini menggambarkan lima lingkaran konsentris yang saling terhubung, membantu dalam analisis kompleksitas masalah tersebut.

Lingkaran terdalam dalam kerangka ekologis mengacu pada sejarah biologis dan personal yang membentuk perilaku individu dalam hubungan mereka. Di lingkaran kedua, kekerasan sering terjadi di lingkungan terdekat seperti keluarga, teman, dan hubungan dekat lainnya. Lingkaran ketiga meliputi institusi dan struktur sosial di mana hubungan terjalin, seperti lingkungan kerja, tetangga, dan jaringan sosial. Lingkaran keempat mencakup aspek ekonomi dan sosial yang memengaruhi norma budaya serta sistem hukum. Sedangkan lingkaran terluar merujuk pada lingkungan ekonomi dan sosial global, termasuk institusi dan struktur sosial global, serta jaringan dan kemitraan lintas negara.

Organisasi Rifka Anissa memiliki mitra atau program kerjasama dengan berbagai lembaga, yaitu Unicef, AWO International e.v., Rutgers WPF Indonesia, Global Fund for Woman, UNDP, VSO, Australian Government Department of Foreign Affairs and Trade, OXFAM, terre des hommes, The Asia Foundation, icmc, open society foundations, Ford Foundation, UN WOMEN, UNIFEM, dan Cordait. Mitra internasional tersebut sama-sama bergerak pada program aksi kemanusiaan dan lembaga bidang keadilan gender bagi perempuan (Anissa n.d.).

Implikasi Konseling Krisis di Lembaga Rifka Anissa

Konseling krisis melibatkan penggunaan berbagai pendekatan langsung dan bertindak cepat untuk membantu individu menemukan kekuatan dalam diri mereka atau mengatasi masalah yang muncul secara eksternal. Dalam semua bentuk konseling krisis, pelayanan disediakan dengan cepat dan efisien, sesuai dengan kebutuhan klien. Krisis, seperti yang

dijelaskan oleh James (dalam Gladding, 2012), krisis adalah ketika seseorang mengalami peristiwa atau situasi yang dirasakan sebagai kesulitan yang tidak dapat diatasi dengan sumber daya dan kemampuan yang dimiliki pada saat itu (Rahayu 2017). Individu yang menghadapi krisis membutuhkan pertolongan segera untuk mencegah masalah yang lebih serius.

Konseling krisis memiliki karakteristik yang berbeda dengan konseling pada umumnya, sehingga memerlukan konselor yang memiliki keahlian dan pengalaman yang luas. Konselor krisis harus mampu memberikan bantuan dengan cepat, memiliki kemampuan mental yang tangkas, serta sikap yang tenang, seimbang, kreatif, dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang kompleks (Syarafudin 2023). Tujuan konseling krisis adalah memberikan bantuan segera kepada mereka yang membutuhkan, karena bagaimana krisis ditangani dapat menentukan apakah akan menjadi masalah kronis atau tidak. Konselor yang terlibat dalam situasi krisis haruslah orang yang stabil secara emosional, memiliki pengalaman hidup yang beragam, dan mampu memberikan bantuan dasar dengan energi tinggi dan pikiran yang cepat serta tetap tenang, kreatif, dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang sulit. Peran konselor dalam krisis cenderung lebih terarah dan aktif dibandingkan dengan konseling biasa.

Dalam melaksanakan konseling krisis, konselor biasanya mengikuti beberapa tahapan. Menurut Wright, langkah-langkah dalam konseling krisis sebagai berikut (Riyanti 2023): (a) Intervensi langsung. Langkah ini akan digunakan apabila kondisi krisis konseli dianggap berbahaya, seperti ketika konseli berniat bunuh diri. Intervensi langsung harus dilakukan secepat mungkin untuk mencegah hal-hal buruk yang mungkin terjadi pada konseli. (b) Segera mengambil Tindakan. Dalam langkah ini, konselor harus cepat untuk mengambil tindakan apa yang diperlukan oleh konseli, dengan tujuan untuk meyakinkan konseli yang sedang bingung dan cemas. Selain itu, konselor juga perlu memberikan dorongan kepada konseli agar segera mengambil langkah nyata, seperti melakukan konseling dalam masa pemulihan. Lembaga Rifka Anissa telah menyediakan berbagai layanan pendampingan yang nantinya dapat digunakan konseli dalam menuntaskan masalahnya, yaitu dengan melakukan layanan pendampingan psikologis ataupun hukum. Konselor juga harus menjelaskan bahwa pendampingan yang diambil adalah untuk kebaikan diri konseli sendiri. (c) Mencegah kehancuran. Tahap ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kehancuran total dalam kehidupan konseli dan membantu mereka menemukan keseimbangan dalam hidupnya. (d) Membangun harapan dan menata masa depan yang positif. Pada langkah ini, dibutuhkan adanya sebuah informasi dan hubungan komunikasi yang jelas dan bermakna antara konselor dan konseli, dengan harapan agar konseli mampu memperlihatkan keinginan untuk mengatasi serta mengubah masalah berdasarkan informasi yang telah diterima. (e) Memberikan dukungan. Dukungan keluarga, dan orang-orang yang berada di sekitar konseli sangat penting selama proses pemulihan konseli. Langkah ini memiliki peranan yang penting seperti langkah langkah lainnya yang digunakan untuk mengatasi krisis pada diri konseli. (f) Pemecahan masalah terfokus. Langkah selanjutnya, setelah konselor membangun rapport yang baik dengan konseli, maka konselor akan berfokus pada pemecahan permasalahan konseli. Konselor akan berusaha mencari akar permasalahan sebelum menyusun intervensi untuk menyelesaikannya. (g) Membangun harga diri. Konseli sering kali memunculkan perasaan rendah diri dan perasaan cemas akibat kondisi

krisisnya. Oleh sebab itu, sangat penting bagi seorang konseli untuk memperoleh dukungan dalam memulihkan harga diri konseli. (h) Menanamkan rasa percaya diri. Pada langkah yang terakhir ini, ketika harga diri konseli sudah mulai pulih, maka konselor perlu menanamkan kembali rasa percaya diri pada konseli. Hal ini penting untuk dilakukan, agar konseli merasa lebih berani dalam menghadapi dan mengatasi permasalahannya serta mampu mencapai hasil yang diharapkan selama proses konseling berlangsung.

Konseling krisis dalam layanan di Lembaga Rifka Anissa bagi korban kekerasan perempuan akibat budaya patriarki memiliki implikasi yang sangat penting yaitu mengubah rasa ketidakberdayaan korban kekerasan para perempuan karena budaya patriarki yang selalu memberatkan pekerjaan domestik dan hal yang berkaitan dengan gender sebagai karakteristik perempuan.

Pemberian layanan pendampingan diatas merupakan bentuk dari layanan konseling krisis yang diberikan oleh konselor kepada konseli, dengan tujuan bahwa layanan yang diberikan dapat membantu konseli agar menemukan kembali keberdayaan atas hidupnya setelah adanya kasus kekerasan yang menimpa diri konseli atau korban.

Terdapat tantangan bagi para konselor di Rifka Anissa yaitu dengan maraknya budaya patriarki memperparah rasa ketidakberdayaan korban kekerasan perempuan, yang sering kali merasa sulit untuk mengungkapkan kasus kekerasan yang dialami konseli. Budaya ini menciptakan ketidaksetaraan dan ketimpangan gender yang mengakar kuat dalam masyarakat, yang pada akhirnya akan meningkatkan angka kekerasan terhadap perempuan. Data statistik menunjukkan terjadinya peningkatan kasus kekerasan terhadap perempuan, yang membutuhkan respons cepat dan efisien.

Konseling krisis di Rifka Anissa dirancang untuk memberikan bantuan segera kepada korban kekerasan perempuan, dengan tujuan membantu mereka menemukan kembali keberdayaan atas hidup mereka. Konselor krisis harus memiliki keahlian dan pengalaman yang luas, serta kemampuan untuk memberikan bantuan dengan cepat dan efisien.

Peran konselor dalam konseling krisis cenderung lebih aktif dan terarah daripada konseling biasa, dengan fokus pada penanganan masalah secara langsung dan bertindak cepat. Tujuan utama konseling krisis adalah untuk mencegah masalah yang lebih serius dan membantu individu mengatasi krisis mereka. Dengan demikian, konseling krisis di Rifka Anissa menjadi bagian integral dari upaya mereka untuk menghapus kekerasan terhadap perempuan dan menciptakan masyarakat yang lebih adil gender.

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa budaya patriarki memiliki dampak yang signifikan terhadap kekerasan yang dialami oleh perempuan. Patriarki mengakar dalam tatanan sosial yang menyebabkan laki-laki sebagai dominan dan perempuan sebagai subordinat, yang berkontribusi pada ketidaksetaraan gender dan meningkatkan risiko kekerasan fisik, psikis, ekonomi, sosial, dan seksual terhadap perempuan. Data dari Komnas

Perempuan menunjukkan peningkatan kasus kekerasan terhadap perempuan dari tahun ke tahun, mencerminkan eskalasi masalah yang memerlukan respons cepat dan terfokus.

Organisasi Rifka Anissa Yogyakarta hadir sebagai respons terhadap kondisi ini, didirikan untuk menghapus kekerasan terhadap perempuan dengan berbagai layanan termasuk konseling krisis. Konseling krisis di Rifka Anissa memiliki tujuan untuk memberikan bantuan segera kepada korban kekerasan perempuan, membantu mereka mengatasi trauma dan mengembalikan keberdayaan atas hidup mereka. Layanan yang disediakan mencakup konseling psikologis, pendampingan hukum, layanan penjangkauan, dan rumah aman untuk kasus darurat.

Dalam konteks ini, konselor krisis di Rifka Anissa harus memiliki keterampilan khusus untuk menghadapi situasi yang kompleks dan mendesak, dengan fokus pada intervensi langsung, pencegahan masalah lebih lanjut, dan pemulihan korban. Selain itu, mereka juga perlu bekerja dalam lingkungan budaya yang patriarkal yang seringkali mempersulit korban untuk mengungkapkan kekerasan yang dialaminya. Dengan demikian, konseling krisis di Rifka Anissa tidak hanya berperan dalam memberikan bantuan langsung kepada korban, tetapi juga berkontribusi dalam upaya luas untuk menciptakan masyarakat yang lebih adil gender dan mengurangi dampak buruk dari budaya patriarki.

Daftar Pustaka

- Anissa, Rifka. *Beranda Rifka Anissa Women's Crisis Center*. n.d. <https://www.rifka-annisa.org/id/>.
- Astuti, Tutik, and Vio Nita. "Studi Analisis Kekerasan Seksual Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2021: 67-72.
- Hasan, Bahrudin. "Gender dan Ketidakadilan." *Jurnal Signal*, 2019.
- Hayatul Khairul Rahmat, Ela Nurmallasari, A. Said Hasan Basri. "Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Suf Healing untuk Menangani Trauma Anaka Usia Dini pada Situasi Krisis Pasca Bencana." *Prosiding*, 2018.
- Imanuel, Arifin, Aziza Firha, and Yudani Alicia. "Patriarki Sebagai Pemicu Kekerasan Pada Wanita Dalam Rumah Tangga Menurut Perspektif Al-Qur'an Dan Kemasyarakatan." *Istighna*, 2022: 1.
- Kemenpppa. *Jumlah Kasus Kekerasan Tahun 2024*. 2024. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.
- Muhajarah, Kurnia. "KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN DALAM RUMAH TANGGA: Perspektif Sosio-Budaya, Hukum, Dan Agama,," *Sowwo: Jurnal Studi Gender*, 2017: 127.
- Nurmila, Nina. "Pemahaman Agama dan Pembentukan Budaya Patriarki." *Jurnal Budaya Indonesia*, 2015: 1-16.
- Rabbaniyah, Salma, and Shafa Salsabila. "Patriarki Dalam Budaya Jawa; Membangun Perilaku Pembungkaman Diri Pada Perempuan Korban Seksual Dalam Kampus." *Community: Salma Rabbaniyah and Shafa Salsabila, "Patriarki Dalam Budaya Jawa; Membangun Perilaku Pembungkaman Diri Pada Perempuan Korban Seksual Dalam Kampus," Community : Pengawas Dinamika Sosial*, 2022: 113.
- Rahayu, Sestuningsih Margi. "Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja." *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2017: 65.
- Riswan. "Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023." *Komnas Perempuan*. 2024.
- Riyanti. "DAMPAK KEKERASAN SEKSUAL PADA ANAK DALAM FILM " HOPE ." 2023.
- Setiawan, Chyntia Nathania and Bhima, Sigit Kirana Lintang and Dhanardhono,. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEJADIAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DAN PELAPORAN PADA PIHAK KEPOLISIAN." 2018.
- Susanto, Nanang Hasan. "Tantangan Mewujudkan Kesetaraan Gender Dalam Budaya Patriarki," *Muwazah*, 2016.
- Syarofudin, Ahmad. "Implementasi Konseling Krisis Untuk Mengatasi Trauma Korban Bullying Di Sekolah Menengah Atas,," *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2023: 186.
- Zuhri, Saifudin, and Diana Amalia. "Ketidakadilan Gender dan Budaya Patriarki di Kehidupan Masyarakat Indonesia." *Murabbi: Jurnal Ilmiah Dalam Bidang Pendidikan*, 2022: 17-41.

This page is intertionally left blank

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Budidaya Tanaman Timun Kyuri Di Ponpes Al-Ittifaq Ciwidey Bandung

Azizah Yuliyaputri¹, Mubasyaroh²

^{1,2} Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

¹ *azizahputri2395@gmail.com*

² *mubasyaroh@iainkudus.ac.id*

Abstract

Empowerment program is a program that aims to empower or advance the community in terms of economy and social is called empowerment. Empowerment is a process, method, or act that makes empowered, namely the ability to do something or the ability to act with reason, intention, or effort to develop various aspects of community life both materially and spiritually to achieve the goals and ideals of the nation. The community empowerment program through plant cultivation in the Al Ittifaq Ciwidey Bandung Islamic Boarding School environment is an effort to increase economic independence and the welfare of the surrounding community. This program aims to optimize the potential of agricultural land owned by the Islamic boarding school by implementing efficient and environmentally friendly plant cultivation techniques. Through training and mentoring, students and the surrounding community are equipped with knowledge and skills in cultivating land, selecting superior seeds, pest control, and post-harvest management. In addition, this program also promotes entrepreneurship by marketing the harvest widely through partnerships with local markets and the use of digital platforms. Thus, this program not only provides economic opportunities for the community, but also maintains environmental sustainability and strengthens social solidarity between the Islamic boarding school and the surrounding community.

Keywords: Empowerment Program, Plant Cultivation, Islamic Boarding School

Pendahuluan

Negara Kesatuan Republik Indonesia memiliki potensi alam yang luar biasa. Orang-orang dapat memanfaatkan berbagai sumber daya yang tersedia di Indonesia berkat kekayaan alamnya. Sumber daya alam adalah kekayaan bumi yang mempunyai peran penting dalam kehidupan dan merupakan salah satu potensi alam. Jika dilihat secara astronomis, Indonesia terletak di wilayah iklim tropis dengan curah hujan yang tinggi karena sumber daya alam (SDA) berkualitas tinggi dan tersebar di seluruh negeri. Wilayah Indonesia secara geografis terletak di wilayah tropis, dengan penyinaran matahari yang cukup serta curah hujan yang relatif merata di setiap tahunnya. Letak Indonesia yang secara geografis berada di iklim tropis maka sangat membantu dalam kegiatan aktivitas pertanian yang bisa dilaksanakan di daerah pedesaan. Daerah pedesaan memiliki banyak potensi yang bisa dikelola untuk bisa dijadikan

sebagai lahan dalam bidang pertanian yang bisa di jadikan sebagai lapangan pekerjaan. Sesuai dengan amanat Undang-undang dasar 1945 pasal 33 ayat 3 yang menetapkan bahwa: “Bumi, air dan kekayaan alam yang terkandung didalamnya dikuasai negara dan dipergunakan sebesar-besarnya bagi kemakmuran rakyat.” Sesuai dengan amanat undang-undang tersebut, banyak potensi sumber daya alam yang bisa dikelola dengan tujuan untuk meningkatkan kemakmuran dan kesejahteraan bagi masyarakat. Banyak sumber daya alam yang bisa dikelola untuk mendapatkan penghasilan, dengan melaksanakan kegiatan pertanian. Kegiatan pertanian sangat erta hubungannya dengan permasalahan pengentasan kemiskinan di wilayah pedesaan, karena daerah pedesaan merupakan lingkungan utama dalam melaksanakan kegiatan pertanian. Apabila kegiatan pertanian dikelola dengan baik maka bisa mendapatkan penmghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup. jadi peluang dalam melaksanakan kegiatan agribisnis untuk di daerah pedesaan, potensi keberhasilannya terbuka lebar (Reza Noormansyah).

Program pemberdayaan masyarakat adalah tindakan yang efektif dan bermanfaat yang bertujuan untuk meningkatkan dan memberdayakan masyarakat. Ini biasanya termasuk program pembedayaan yang membantu pertumbuhan ekonomi atau sosial masyarakat. Konsep pembangunan ekonomi yang dikenal sebagai pemberdayaan masyarakat menggabungkan prinsip-prinsip masyarakat untuk membangun paradigma pembangunan yang berpusat pada orang dan berpartisipasi. Dalam perspektif ini, upaya untuk memberdayakan masyarakat (empowering) dapat diuraikan dalam tiga aspek. Yang pertama adalah ENABLING, yang berarti menciptakan lingkungan yang memungkinkan potensi masyarakat untuk berkembang. Yang kedua adalah EMPOWERING, yang berarti memperkuat potensi yang dimiliki masyarakat melalui tindakan nyata yang menyangkut penyediaan input dan pembukaan terhadap berbagai peluang yang akan membuat masyarakat lebih berdaya. Yang terakhir adalah PROTECTING, yang berarti melindungi dan mempertahankan kepentingan Metode pemberdayaan menempatkan tekanan pada kemampuan kelompok untuk membuat keputusan sendiri. (Noor 2011:87)

Tanaman timun (*Cucumis sativus* L.) adalah jenis sayuran buah yang populer di daerah tropik dan subtropik. Timun kyuri, juga dikenal sebagai timun jepang, adalah salah satu jenis timun yang paling banyak diproduksi. Timun ini memiliki cita rasa yang unik, renyah, dan banyak mengandung air hingga 90-95%. Petani sayuran di Indonesia juga mengenal jenis timun Kyuri karena harganya yang murah. Budidaya timun sangat mudah, tetapi ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Ini termasuk bibit yang baik, penyiraman yang teratur, penggunaan pupuk yang tepat, pemberian pestisida untuk mencegah hama, dan tingkat kelembapan lingkungan. Proses penyiraman adalah komponen penting dalam bercocok tanam. Budidaya timun biasanya sama dengan penanaman berbagai jenis tumbuhan lainnya. Timun memiliki kandungan air yang tinggi dan cenderung memiliki rasa tawar atau netral. Prospek budidaya tanaman timun sangat baik karena banyak digemari oleh masyarakat, umumnya dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari diberbagai menu masakan atau makanan. Buah timun adalah buah yang sangat baik untuk kesehatan baik dikonsumsi secara langsung maupun sebagai bahan baku produk kecantikan. (Amin 2015:67–69)

Oleh karena itu, program pemberdayaan masyarakat ini sangat relevan dan berkesinambungan karena kekayaan sumber daya alam Indonesia, posisi geografisnya yang unik, dan popularitas musim tropisnya. seperti halnya masyarakat Kota Bandung memanfaatkan sumber daya alam. Salah satu kota di Jawa Barat dan provinsi Indonesia adalah Bandung. Kota Bandung terkenal dengan tanahnya yang subur dan ramai. Mayoritas orang di Kota Bandung adalah petani. Salah satu bidang yang dapat digunakan sebagai program untuk memberdayakan adalah pertanian. Banyak tempat di Kota Bandung yang menawarkan lahan pertanian untuk digunakan sebagai program pemberdayaan diri dan orang lain. Salah satu contohnya adalah Pondok Pesantren Al-Ittifaq di Ciwidey, Bandung. Salah satu pondok pesantren di Kota Bandung adalah Al-Ittifaq Ciwidey Bandung. Pondok ini tidak hanya berkonsentrasi pada pendidikan agama; itu juga berkonsentrasi pada pendidikan pertanian atau agribisnis, sehingga menjadi pondok yang bergerak di bidang agribisnis. Pondok Pesantren Al-Ittifaq Ciwidey Bandung memiliki sejumlah lahan di Kota Bandung dan sekitarnya untuk program pemberdayaan santriwan dan santriwati. Hal-hal ini digunakan dan dikelola oleh pengurus ponpes, santriwan, santriwati serta alumni ponpes.

Metode

Metode adalah prosedur yang digunakan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan informasi yang dituju dari penelitian mereka. Metode penelitian biasanya didefinisikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data untuk tujuan dan manfaat tertentu. Ada dua jenis metode penelitian: kuantitatif dan kualitatif. Metode kualitatif menggunakan wawancara atau observasi untuk mendokumentasikan bukti dan menyampaikan hasilnya dalam karya tulis. Metode kuantitatif menggunakan data angka. Peneliti menggunakan metode kualitatif dalam penelitian mereka tentang analisis program budidaya tanaman timun kyuri di Pondok Pesantren Al-Ittifaq Ciwidey Kota Bandung. Peneliti menggunakan metode kualitatif. Penelitian menggunakan metode kualitatif karena pada saat melakukan penelitian, penelitian melakukan beberapa wawancara bersama dengan narasumber yang merupakan stakholder dari tempat tersebut dan penelitian juga dilakukan dengan observasi atau pengamatan tempat tersebut. Penelitian yang dilakukan melalui proses tanya jawab antara peneliti dan narasumber dikenal sebagai wawancara. Observasi juga dikenal sebagai pengamatan adalah jenis penelitian yang melibatkan pengamatan menyeluruh dalam lingkungan tertentu. Berawal dari wawancara dan observasi peneliti mendapat beberapa informasi mengenai topik-topik pembahasan yang akan diangkat oleh peneliti.

Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti sendiri dapat di uji validitaskan mengenai kebenarannya. Uji validitas merupakan uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Alat ukur yang dimaksud disini merupakan pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan tersebut pada kuesioner dapat mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner (Janna and Herianto 2021:2–12). Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti

kepada Ustadz Ajat Kurnia selaku Ustadz dan MUI Desa Alamendah Rancabali Bandung dapat dibuktikan dari pertanyaan-pertanyaan yang beliau jawab. Uji validitas dari hasil yang dilakukan peneliti juga dapat dikaitkan dengan proses disaat peneliti melakukan penelitian dengan wawancara dan observasi, hal ini dapat disebut dengan confirmability atau kepastian atau dapat konfirmasi. Pengujian Comfirmability dalam penelitian kualitatif disebut dengan uji obyektifitas penelitian. Jika banyak orang setuju dengan temuan penelitian, penelitian dianggap obyektif. Selain ustadz Ajat Kurnia, peneliti juga mewawancarai salah satu santriwan yang bernama Fauzan dan Fahmi. Jawaban ustadz Ajat Kurnia hampir sama dengan jawaban yang diberikan oleh santriwan. Uji validitas dan validitas yang telah dilakukan oleh peneliti untuk melakukan replikasi penelitian, yang disebut juga Dependability. Dalam penelitian kualitatif, Depandability dilakukan dengan audit terhadap keseluruhan proses penelitian (Ratnaningtyas n.d.:51–61). Dari proses dan hasil nanti dapat dilihat kembali apakah hasil dan proses penelitian dapat ditiru atau dicontek orang lain atau tidak, dan apakah orang yang meniru harus melakukan observasi atau wawancara terlebih dahulu atau tidak. Jika dari hasil wawancara dan observasi masih ada yang membahas tentang hal-hal umumnya, orang lain dapat meniru hasil penelitian tanoa melakukan penelitian terlebih dahulu.

Penelitian kualitatif berfokus pada hasil wawancara, observasi, atau pengamatan yang telah dibuktikan validitasnya dan dapat dikaitkan dengan temuan penelitian. Dengan metode ini, peneliti juga, dapat mengkroscek hasil penelitian agar dapat ditiru oleh orang lain tanpa orang lain melakukan observasi atau penelitian secara langsung, yang dikenal sebagai dependability. Macam-macam dan jenis-jenis metode penelitian dapat membantu peneliti mendapatkan informasi yang dibutuhkan, termasuk membantu menyelesaikan karya tulis ilmiah. Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu (Milles dan Hubermas, 1992). Pada dasarnya, berbagai macam dan jenis metode yang digunakan oleh peneliti sangat berkaitan dan berkesinambungan, dan temuan peneliti dapat dilihat secara langsung dari hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Strategi Dan Teori Pemberdayaan Budidaya Tanaman Timun Kyuri

Pondok Pesantren Al-Ittifaq didirikan pada 1 Februari 1934 (16 syawal 1302 H) oleh K.H. Mansyur. Berlokasi di Kampung Cibural, Desa Alam Endah, Kecamatan Rancabali, Kabupaten Bandung Provinsi Jawa Barat. Terletak di dataran tinggi dengan letak 1200-1500 meter dari permukaan laut, dengan perbukitan yang terhampar luas. Suhu udara antara 19-20 derajat celcius dengan curah hujan rata-rata 2150. Dinamika hidup sehari-hari masyarakat sangat dipengaruhi oleh sistem pertanian holtikultura. Pesantren ini menggunakan metode salafiyah dalam sistem pendidikan pesantrennya. Model ini diambil karena cocok dengan keadaan, budaya dan idiologi masyarakat-masyarakat yang cenderung berperilaku musyrik, serta membutuhkan biaya yang murah. Materi yang diajarkan sama dengan pesantren-

pesantren salafiyah lain di Indonesia yaitu kitab-kitab klasik (al-kutub al-qadimah), yang dikenal dengan kitab kuning. Pada 1953, kepemimpinan pesantren berpindah kepada K.H. Rifai, putra K.H. Masyur. (Almadani 2021:169) Pada periode ini pesantren Ciburial mengalami penurunan santrinya karena pola pendidikan yang sangat keras, dan feodalistik. Dalam kepemimpinan beliau terdapat peraturan-peraturan yang harus ditaati dan tidak boleh dilarang. Berikut ini peraturan-peraturan yang harus ditaati dan dipatuhi, (1) Tidak di perbolehkan dekat dengan pemerintah. (2) Tidak di perbolehkan ikut sekolah formal. (3) Tidak di perbolehkan menggunakan teknologi. (4) Tidak di perbolehkan adanya bangunan dari tembok. (5) Tidak diperbolehkan adanya toilet di dalam rumah.

Pondok Pesantren Al-Ittifaq Bandung tidak hanya dikenal sebagai lembaga pendidikan Islam terkemuka, tetapi juga menjadi pelopor dalam penerapan konsep pertanian berkelanjutan. Salah satu program unggulan pondok pesantren ini adalah budidaya tanaman timun secara organik. Berpedoman pada ajaran agama yang menekankan pentingnya menjaga kelestarian alam, para santri diajarkan teknik bercocok tanam timun yang ramah lingkungan. Mereka menggunakan pupuk organik dan menghindari bahan-bahan kimia sintetis dalam proses budidaya. Hasil panen timun segar dan sehat ini tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan pangan pondok pesantren, tetapi juga dipasarkan ke masyarakat sekitar sebagai wujud kemandirian ekonomi. Kegiatan ini merupakan bentuk nyata implementasi nilai-nilai keislaman yang mengajarkan umatnya untuk memanfaatkan sumber daya alam secara bijak dan bertanggung jawab.

Timun merupakan salah satu jenis sayuran yang mudah dibudidayakan dan banyak digemari masyarakat. Budidaya timun dapat dilakukan di lahan terbuka maupun dengan sistem hidroponik. Tanaman ini membutuhkan perawatan yang baik agar dapat tumbuh subur dan menghasilkan buah yang segar serta berkualitas tinggi. Beberapa hal penting yang perlu diperhatikan dalam budidaya timun meliputi pemilihan bibit unggul, penyediaan media tanam yang subur, pengaturan air dan pupuk yang tepat, serta pengendalian hama dan penyakit secara bijaksana. Dengan memahami teknik budidaya yang benar, petani dapat meraih hasil panen timun yang melimpah dan menguntungkan (Amin 2015:67)

Catatan sejarah menunjukkan bahwa tanaman mentimun adalah salah satu jenis sayuran dari keluarga labu-labuan yang populer di banyak negara. Selain itu, tanaman mentimun berasal dari benua asia. Dalam beberapa literatur disebutkan bahwa tanaman mentimun berasal dari asia utara, tetapi beberapa orang berpendapat bahwa tanaman ini berasal dari asia selatan. Selain itu, para ahli tanaman pertanian mengatakan bahwa tempat asal tanaman mentimun adalah India, tepatnya di lereng gunung Himalaya, di mana jenis mentimun liar dengan tujuh kromosom ditemukan. Namun, jumlah kromosom mentimun biasanya adalah 24. Selain itu, para ahli tanaman Afrika Selatan menemukan sumber genetik mentimun tambahan. Akibatnya, dari wilayah India. (Amin 2015:62)

Mentimun kyuri ini merupakan buah yang sudah dikenal oleh petani karena nilai ekonomisnya yang tinggi. Indonesia sebagai negara agraris memiliki potensi dan peluang yang cukup besar sebagai negara pemasok sayuran, termasuk mentimun. Dengan semakin

bertambah nya jumlah maka dituntut adanya peningkatan hasil sayuran baik secara kuantitas maupun kualitasnya.

Budidaya tanaman timun kyuri merupakan salah satu sektor pertanian yang menjanjikan dan berpotensi untuk dikembangkan. Dengan permintaan pasar yang terus meningkat, perlu dilakukan upaya pemberdayaan para masyarakat agar dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas hasil panen timun kyuri. Dalam pemberdayaan tanaman timun memerlukan strategi. Strategi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang dibutuhkan para masyarakat agar dapat mencapai keberhasilan dalam usaha budidaya timun kyuri. Ada beberapa strategi yang perlu dilakukan, yaitu (1) Mengadakan pelatihan serta penyuluhan bagi santri dan masyarakat sekitar secara berkala untuk memberikan pengetahuan tentang teknik budidaya timun kyuri. (2) Pembentukan kelompok tani yang terdiri dari snatri dan masyarakat untuk mengelola lahan pertanian. (3) Pengadaan sarana dan prasana yang mendukung kegiatan budidaya, seperti bibit, pupuk dan peralatan pertanian. (4) Pemasaran hasil panen timun kyuri melalui kerjasama dengan pasar tradisional atau supermarket. Ponpes al-ittifaq juga menjadi suplayer di alifmart. (5) Pemberdayaan ekonomi dengan mengembangkan produk-produk olahan timun kyuri, seperti acar, jus atau kosmetik alami. (17766-50119-1-PB.Pdf n.d.:297–298)

Program pemberdayaan merupakan proses yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya alam (SDA) dan sumber daya manusia (SDM) secara optimal. Dalam konteks budidaya tanaman timun kyuri di ponpes al-ittifaq bandung, pemberdayaan masyarakat dapat diwujudkan dengan melibatkan seluruh elemen pondok pesantren, baik santri maupun pengurus dan juga alumni. Dari segi SDA, Pondok Pesantren Al-Ittifaq memiliki lahan yang cukup luas dan subur untuk dimanfaatkan sebagai area budidaya tanaman timun kyuri. Lahan ini dikelola secara berkelanjutan dengan menerapkan praktik pertanian ramah lingkungan, seperti penggunaan pupuk organik dan pengendalian hama secara alami. Dengan memanfaatkan SDA secara bijak, pondok pesantren dapat menjadi contoh bagi masyarakat sekitar dalam melestarikan lingkungan sekaligus meningkatkan produktivitas pertanian.

Dari segi SDM, santri dan pengurus pondok pesantren dapat dilibatkan secara aktif dalam proses budidaya tanaman timun kyuri. Mereka dapat dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan terkait teknik budidaya, perawatan tanaman, pengendalian hama, serta pemasaran hasil panen. Melalui keterlibatan langsung, santri dan pengurus dapat meningkatkan keterampilan praktis sekaligus memperoleh pengalaman berharga dalam bidang pertanian. Selain itu, pemberdayaan juga dapat dilakukan dengan menjalin kemitraan dengan pihak-pihak terkait, seperti penyuluh pertanian, akademisi, atau pelaku usaha di bidang pertanian maupun di supermarket. Kemitraan ini dapat menjadi sarana untuj berbagi pengetahuan, saling belajar, dan meningkatkan kapasitas dalam budidaya tanaman timun kyuri. Dengan memanfaatkan SDA dan SDM yang ada, Pondok Pesantren Al-Ittifaq dapat menjadi pusat pembelajaran dan pengembangan budidaya tanaman timun kyuri yang berkelanjutan. Pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan ini tidak hanya akan meningkatkan

kemandirian ekonomi, tetapi juga menumbuhkan rasa kepedulian terhadap lingkungan dan semangat kewirausahaan di kalangan santri dan masyarakat sekitar.

Pembentukan program budidaya timun yang ada di pondok dimulai dengan pembuatan green house dan beberapa pembelian lahan yang akan diberdayakan oleh pondok. Untuk mengembangkan program ini, diperlukan dana yang besar untuk mulai dari pembelian lahan dan pembuatan green house, yang membutuhkan dana sebesar Rp. 350.000.000 untuk lahan seluas 3420m². Di Bandung, tanah yang tidak biasa disebut “tanah emas” karena tanaman yang subur. Ini mungkin karena tanah kosong dan lahan kosong di kota ini harganya tinggi. Belum lagi dana bulanan dan tahunan yang dikeluarkan untuk membeli pupuk dan obat hama untuk tanaman. Program ini adalah yang paling terkenal di antara lain di pondok, jadi koperasi pondok sendiri harus ikut membantu dan bekerja sama untuk mengembangkannya lebih lanjut dengan dana yang diberikan untuk membangunnya. Bukan hanya itu saja, pihak pondok juga telah membuat mesin penyiram otomatis yang dimana mesin tersebut dibuat oleh alumni pada tahun 2019, tentunya pembuatan mesin ini juga tidak membutuhkan dana yang sedikit (Ustadz Ajat Kurnia 2024:28 Mei 2024).



Gambar 1. Mesin penyiram otomatis (dripstik)

Tanaman yang ditanam dan dibudidayakan oleh pihak pondok tidak hanya timun kyuri, ada lain yaitu, cukini, cabe, bawang putih, bawang merah, daun bawang, brokoli dan buah strawberry, yang menjadi tanaman favorite. Para santri biasanya mengganti tanah yang sudah digunakan sebelumnya untuk menanam tanaman atau tumbuhan. Ini berarti bahwa tanah yang sudah digunakan sebelumnya tidak dapat digunakan kembali, meskipun ada kemungkinan kecil bahwa tanah tersebut dapat digunakan kembali, tetapi lebih baik menggantinya dengan tanah yang baru untuk menjaga agar tanaman tambah subur. Walaupun tidak semua tanaman cocok untuk green house, pondok pesantren juga menyediakan green house untuk beberapa tanaman yang memerlukan suhu ruangan seperti tanaman timun kyuri. Dalam sistem pemanenan di pondok pesantren tidak ada orang yang bisa melakukannya sendiri. Oleh karena itu, untuk merawat dan menjaga tanaman di pondok, diperlukan orang yang ahli seperti

kelompok tani, masyarakat sekitar pondok yang sudah terbiasa, wali santri yang sudah biasa bertani, dan para santri yang telah berpengalaman dalam bidang pertanian. Pemanenan tanaman timun kyuri biasanya dilakukan 1 hingga 3 bulan sekali, bersama dengan pemberian pupuk dan obat hama. Pada dasarnya, pondok pesantren juga mempunyai program pemberdayaan pertanian atau agribisnis yang ada di pondok al-ittifaq sangat bermanfaat untuk mereka di masa depan. Untuk para santri setelah lulus dari pondok, terutama karena kegiatan pemberdayaan dirancang dengan runtut agar para santri dapat mengikutinya dengan baik. Dengan demikian, harapan ini dapat diikuti dengan benar oleh para santri dan juga dikembangkan oleh para santri Al-Ittifaq (Santriwan Fauzan n.d.:28 Mei 2024).



Gambar 2. Green house dan tanaman Sayur

Faktor Pendukung Dan Penghambat Pemberdayaan Tanaman Timun Kyuri

Dalam upaya pemberdayaan masyarakat melalui budidaya tanaman timun kyuri di Pondok Pesantren Al-Ittifaq, terdapat beberapa faktor yang dapat mendukung maupun menghambat keberhasilan program tersebut. Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor ini sangat penting untuk memastikan pelaksanaan program berjalan dengan efektif dan berkelanjutan. Seperti yang dikatakan oleh Ife dan Tesoriero dalam bukunya "Community Development: Alternatif Pengembangan Masyarakat di Era Globalisasi," "Pemberdayaan masyarakat merupakan proses yang kompleks dan dinamis, sehingga penting untuk mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan program." (4. Book Chapter UNS lkp_Pengembangan Masyarakat Di Era Globalisasi_Bad Habbit.Pdf n.d.:15).

Faktor pendukung merupakan aspek-aspek yang dapat mempermudah dan memperkuat pelaksanaan budidaya tanaman timun kyuri sebagai sarana pemberdayaan masyarakat. Faktor-faktor ini dapat meliputi potensi sumber daya alam yang dimiliki, komitmen dan antusiasme dari santri serta pengurus pondok pesantren, dukungan dari pihak-pihak terkait, hingga peluang pasar yang menjanjikan untuk hasil panen. Ada beberapa faktor pendukung pemberdayaan tanaman timun sebagai berikut. (1) Ketersediaan lahan yang subur, pondok pesantren Al-Ittifaq memiliki lahan yang cukup luas dan subur untuk dimanfaatkan sebagai area budidaya tanaman timun kyuri. Ketersediaan disini menjadi faktor utama dalam keberhasilan budidaya tanaman. (2) Iklim yang mendukung, iklim di Bandung cukup mendukung untuk budidaya tanaman timun kyuri. Suhu yang tidak terlalu panas dan

ketersediaan air yang cukup sangat menguntungkan untuk pertumbuhan tanaman ini. (3) Sumber daya manusia (SDM) yang melimpah, dengan adanya santri dan pengurus ponpes yang melimpah untuk terlibatnya dalam proses budidaya tanaman. (4) Partisipasi dan antusiasme dari santri dalam mempelajari dan terlibat dalam budidaya tanaman timun. (5) Dukungan dari pihak kemitraan seperti pihak penyuluhan pertanian, akademisi serta pelaku usaha di bidang pertanian. (6) Peluang pasar yang menjanjikan, permintaan yang tinggi terhadap timun kyuri dipasar lokal maupun regional dapat menjadi faktor pendukung dalam hal pemasaran dan penjualan hasil panen.

Disisi lain, faktor penghambat merupakan tantangan atau kendala yang dapat memperlambat atau bahkan menghalangi pencapaian tujuan pemberdayaan masyarakat melalui budidaya tanaman timun kyuri mempunyai kendala utama dalam pemberdayaan masyarakat seringkali berkaitan dengan keterbatasan sumber daya, baik sumber daya manusia maupun alam. Dengan mengidentifikasi dan memahami faktor pendukung dan penghambat secara keseluruhan, strategi dan langkah-langkah yang tepat dapat dirumuskan untuk memaksimalkan faktor pendukung dan meminimalkan faktor penghambat. Hal ini akan memastikan program pemberdayaan masyarakat melalui budidaya tanaman timun kyuri ponpes Al-Ittifaq dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat secara optimal bagi seluruh pihak yang terlibat. Adapun rician faktor penghambat pemberdayaan budidaya tanaman timun kyuri sebagai berikut. (1) Rendahnya kandungan unsur hara, kandungan C-organik rendah sampai sedang, P sedang sampai tinggi, K, Ca, Mg, Na, kapasitas tukar kation (KTK) dan kejenuhan basa (KB) rendah sehingga dapat menurunkan kualitas dan kuantitas produksi (Auliya, Sasli, and Wasian 2024:99). (2) Rendahnya hasil produksi yang disebabkan tanaman mengalami penyerbukan, presentasi bunga yang mengalami pembuahan, dan persentase buah muda yang dapat terus tumbuh hingga masak (Auliya, Sasli, and Wasian 2024:104). (3) Keterbatasan modal dapat menjadi penghambat besar bagi inisiatif pemberdayaan masyarakat ini. Tanpa pendanaan yang cukup, sangat sulit untuk memulai kegiatan budidaya timun kyuri secara berkelanjutan. Modal dibutuhkan untuk membeli benih berkualitas, pupuk, peralatan pertanian, serta membiayai kebutuhan operasional lainnya (Ustadz Ajat Kurnia 2024). (4) Kurangnya SDM dalam melaksanakan kegiatan pengepakan. Dari kegiatan pemasaran, selalu ada mitra usaha yang tidak membayar produk langsung setelah produk dikirim. Biasanya mitra usaha tersebut membayar seminggu setelah produk dikirim, serta mitra usaha yang selalu menginginkan produk yang bagus, tapi dengan harga murah (Putra, Suryadi, and Hasanah n.d.:9). (5) Serangga hama seperti kutu daun, kutu kebul dan penggerek batang dapat menyerang tanaman timun kyuri dan menyebabkan kerusakan pada daun. Serangga hama ini dapat menghambat pertumbuhan tanaman (Fahmi Zidane n.d.:18 Juni 2024). (6) Serangga lalat buah, ini dapat menjadi penghambat besar dalam upaya pemberdayaan masyarakat melalui tanaman timun kyuri di ponpes al-ittifaq. Jika tidak ditangani dengan baik, serangga ini dapat menurunkan kualitas dan kuantitas hasil panen, sehingga berdampak pada pendapatan dan keberlanjutan program pemberdayaan tersebut (Fahmi Zidane n.d.:18 Juni 2024).

Simpulan

Program pemberdayaan merupakan proses yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya alam (SDA) dan sumber daya manusia (SDM) secara optimal. Dalam konteks budidaya tanaman timun kyuri di ponpes al-ittifaq bandung, pemberdayaan masyarakat dapat diwujudkan dengan melibatkan seluruh elemen pondok pesantren, baik santri maupun pengurus dan juga alumni. Dari segi SDA, Pondok Pesantren Al-Ittifaq memiliki lahan yang cukup luas dan subur untuk dimanfaatkan sebagai area budidaya tanaman timun kyuri. Dari segi SDM, santri dan pengurus pondok pesantren dapat dilibatkan secara aktif dalam proses budidaya tanaman timun kyuri. Mereka dapat dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan terkait teknik budidaya, perawatan tanaman, pengendalian hama, serta pemasaran hasil panen. Dalam pemberdayaan tanaman timun kyuri terdapat faktor penghambat dan pendukung, selain itu juga pemberdayaan ini memiliki strategi dalam memberdayakan tanaman. Begitu banyak macam tanaman dan tumbuhan yang dapat dilestarikan dan dijadikan sebagai suatu bibit untuk di budidayakan dalam bidang pertanian Kota Bandung.

Daftar Pustaka

- Almadani, *Peran Pesantren Dalam Pengembangan Pendidikan dan Pendidikan Peningkatan Perekonomian Masyarakat*, (Penelitian Kualitatif di Pondok Pesantren Al-Ittifaq Bandung), hal. 167-174
- Andi Rusdayani Amin, *Mengenal Budidaya Mentimun Melalui Pemanfaatan Media Informasi*, vol XIV No. 1, (2015), hal 66-68
- Hamzah, Kunu, Rumakat, *Respons Pertumbuhan dan Produksi Ketimun (cucumis sativus L) Terhadap Sistem Pengelahan Tanah dan Jarak Tanam*, Jurnal Ilmu Budidaya Tanaman, Vol 1, No 2, (2012), hal 1-8
- KH. Dandan Mudawarul Fallah, PP Al-Ittifaq Ciwidey Bandung, 28 Mei 2024
- Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, (1992), hlm. 6
- Munawar Noor, *Pemberdayaan Masyarakat*, Jurnal Ilmiah CIVIS, No. 2, 2021, hal 87-99.
- Nilda Miftahul Janna dan Herianto, *Konsep Uji Validitas dan Reabilitas dengan menggunakan SPSS*, STAI Darul Dakwah Wal-Irsyad Kota Makassar, hal 1-12.
- Sarmadi, *Metode Penelitian*, hal 50-62.
- Narasumber Saudara Fauzan Rahmawan, Santriwan PP Al-Ittifaq Bnadung, 28 Mei 2024.
- Narasumber Saudara Fahmi Zidane, Santriwan PP Al-Ittifaq Bnadung, 18 Juni 2024.
- Narasumber Ustadz Ajat Kurnia, Ustadz dan MUI Desa Alamendah, 28 Mei 2024.
- V. Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: PT. Pustaka Baru, hal iii-114.

This page is intertionally left blank

Muhasabah as a Coping Mechanism for College Dropouts

Hurul Aini Fatimah¹, Erina Rahmajati²

^{1,2} *Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia*

¹ *hurulainif@gmail.com*

² *erina.rahmajati@iainkudus.ac.id*

Abstract

This study examines the issue of muhasabah as a coping mechanism for students who have dropped out of college. In this context, muhasabah, which is self-reflection and personal evaluation in Islam, is identified as a way to deal with the stress and emotional challenges faced by students who are unable to continue their education. The purpose of this study is to understand the extent to which muhasabah can help college dropouts manage stress and improve their psychological well-being. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach, where data is collected through in-depth interviews with students who have dropped out of college and apply muhasabah as part of their healing process. The results of the study show that muhasabah plays an important role in helping individuals overcome feelings of failure, improve self-understanding, and rebuild new life goals. Students who engage in muhasabah practice report significant improvements in their ability to accept circumstances, develop more adaptive coping strategies, and find new motivation to move on. These findings indicate that muhasabah can be an effective mechanism in supporting the mental and emotional well-being of college dropouts.

Keywords: muhasabah, coping mechanism, college dropouts, psychological well-being, phenomenology.

Introduction

Student dropouts are a complex and multifaceted phenomenon that has a significant impact on individuals, educational institutions, and society as a whole. Although higher education is considered a crucial path to exclusive and professional progression, not all students succeed in completing their studies. Many students face various challenges that eventually force them to leave college before achieving the desired degree. This reality requires serious attention because it can hinder individual potential and contribute to broader social and economic problems (Moesarofah, 2021).

From the results of research conducted by the Central Statistics Agency in 2021, the rate of students dropping out of college in Indonesia reached 11.26%, meaning that out of 100 students who entered universities, 11 did not complete it (Directorate of People's Welfare Statistics, 2023). Meanwhile, data from the Ministry of Education, Culture, Research, and

Technology (Kemendikbudristek) shows that the number of students dropping out of college in Indonesia varies between levels of education. The highest dropout rate occurred at the Diploma level (22.2%), followed by Diploma 3 (16.3%), Undergraduate (10.3%), and Postgraduate (5.6%) (Rouf et al., 2022).

There are several factors that cause students to decide to drop out of college, including: the main cause of students dropping out of college is economic factors. Many students come from low-income families who cannot afford the cost of higher education. Rising tuition fees, coupled with the cost of daily living, are often an unbearable burden for students and their families. The inability to pay tuition, buy books, or cover basic needs can force college students to drop out of their education. According to research by Goldrick-Rab, Kelchen, and Houle (2014), financial problems are one of the main causes of college dropouts, especially among students from disadvantaged economic backgrounds (Goldrick-Rab, Kelchen, & Houle, 2014).

The second factor, lack of academic readiness is also an important factor that contributes to students dropping out of college. Students who enter college without a strong academic foundation often face difficulties in adjusting to higher academic demands. Low academic achievement and lack of effective study skills can lead to frustration and despair, which ultimately encourages students to drop out of college. Research by Tinto (2012) highlights that lack of academic preparation is the main factor that affects student retention in higher education (Tinto, 2012).

Third, related to mental health problems also has a significant impact on student academic success. Stress, anxiety, and depression are some of the common mental health issues experienced by college students. Academic pressure, personal problems, and uncertainty about the future often worsen students' mental health conditions. The inability to manage stress and emotional distress can interfere with concentration and academic performance, ultimately leading to students dropping out of their studies. Eisenberg, Golberstein, and Hunt (2009) found that there is a strong association between mental health and student academic success (Eisenberg, Golberstein, & Hunt, 2009).

The fourth factor, namely social support from family, friends, and educational institutions is very important for students' academic success. Students who feel isolated or do not receive adequate support are more likely to have difficulty coping with academic and personal challenges. Strong social support can help students feel more connected and motivated to complete their studies. Astin (1993) showed that strong social support from the surrounding environment is very important for the success and retention of students in higher education (Astin, 1993).

Fifth, students who have family responsibilities, such as caring for sick family members or caring for children, often face difficulties in balancing time between studies and household responsibilities. This additional responsibility can interfere with academic focus and lead to excessive burnout. Horn and Premo (1995) identified that family responsibilities are one of the factors that contribute to students' decision to drop out of college (Horn & Berkold, 1998).

The factors that cause students to drop out of college are very diverse and interrelated. Economic challenges, academic readiness, mental health, social support, and family responsibilities are some of the main causes that need to be considered. By understanding and addressing these factors, educational institutions and policymakers can devise more effective strategies to improve student retention and ensure that more students can complete their education and reach their full potential (Moesarofah, 2021).

Based on these factors, it appears that when in the end students decide not to continue their lectures, it goes through a process. The process started from the problems previously faced by the students. When they are faced with a problem, they directly carry out a coping mechanism. This coping mechanism is defined as a thought and behavior used to manage internal and external demands or problems from situations that are considered stressful (Folkman, 2013; Lazarus & Folkman, 1984b).

In Islam, a person's coping mechanism is also known as muhasabah. Muhasabah is an effort by a Muslim to consider and evaluate himself, how many sins have been committed and the good that has not been done (Rohmatur, Wibowo, & Mulawarman, 2021). It is different from coping mechanisms in western psychology. Muhasabah is not limited to self-mechanisms in dealing with problems that are limited to internal assessment. However, muhasabah also involves spiritual values regarding self-evaluation. Muhasabah or self-introspection is one of the keys to the success or achievement of self and self-hygiene of a Muslim. Muhasabah pays attention and reflects on the good and bad deeds that have been done. This includes paying attention to the purpose and purpose of an action that has been taken, as well as calculating the profit and loss of an action (Huggins & Thompson Piers, 2019).

Muhasabah should be one of the coping mechanisms that a person does in dealing with their problems, as well as students who ultimately decide to drop out of college. In this study, the students' decision to drop out of college was discussed with a muhasabah approach. So that in understanding this behavior, we not only understand it as a coping mechanism that is oriented to the form of psychological behavior alone, but also as a spiritual process of a person in facing problems, to making these decisions.

Method

The method carried out in this study is a qualitative method with a phenomenological approach. Phenomenological qualitative research is an approach used to find out the subjective experience and meaning of a particular phenomenon as experienced by the individual or group (Mamik, 2015). Data collection techniques to collect related information, are carried out through interviews and documentation. In this study, the researcher used an in-depth interview technique. In-depth interviews allow for freer conduct of interviews without structured questions. The purpose of these interviews is to obtain broad and open information, as well as provide an opportunity for respondents to express their opinions and ideas without limitation

of questions. During the interview process, the researcher should pay full attention and listen carefully to any information provided by the respondent (Abdussamad, 2021).

The respondents to the study were 4 (four) inactive students who had decided to drop out of college in the middle of the semester. The requirements for determining research respondents include: 1) respondents have attended lectures for at least 1 semester after being declared as new students. 2) The respondent decided to drop out of college for a minimum period of 2 years until 2022. 3) the respondents are domiciled in the ex-residency area of Pati. 4) the respondent is willing to be a respondent and is ready to answer questions and share his or her experience with the researcher. Then, for indicators or question materials that will later be asked to respondents regarding the concept of Muhasabah in accordance with the stages of Muhasabah according to Al-Ghazali, including: 1) musyarathah. 2) muraqabah. 3) muhasabah. 4) Mu'aqobah. 5) Mujadah. 6) mu'atabah.

The analysis techniques used in this study are based on the Spradley and Glaser and Strauss methods, which include: 1) domain analysis, which is the researcher's attempt to get an overview of the data to be used to answer the focus of the research. 2) Taxonomic analysis is a collection of categories organized according to specific semantic relationships. 3) Component analysis is the stage where the researcher tries to contrast the elements in the acquired domain. 4) Cultural theme analysis is an analysis that aims to recognize the distinctive signs of the previous analysis. 5) Constant comparative analysis is a step in which the researcher focuses on a detailed description of the nature and characteristics of the collected data (Abdussamad, 2021).

Theoretical Studies

Muhasabah

In terminology, the word Muhasabah comes from the word hasaba, yuhasibu, muhasabah, which means to calculate, evaluate, correct, and also has the meaning of introspection. In the book "Mawas Diri" by Permadi, the concept of Muhasabah is a concept of self-awareness, namely by prioritizing conscience to know the good and bad behavior and as a form of responsibility for that behavior. In other words, Muhasabah is a method of self-introspection in which individuals examine what has been done (Abdullah, 2016).

Muhasabah is also related to self-management. As we know, management has a function called POAC, which stands for: 1) planning, 2) organizing, 3) actuating, and 4) supervision or evaluation (controlling). According to Al-Ghazali in his book "Ihya' Ulumuddin", Muhasabah is a person's faith in the existence of hisab or calculation on the Day of Resurrection, along with self-preparation and always doing Muhasabah. Muhasabah is a reflection on all the deeds that have been done (Mutmainah, 2021).

Imam Al-Ghazali also paid attention to the concept of Muhasabah. According to him, Allah SWT always pays attention to each of His servants and one day will judge, weigh, and

count every deed, including the blink of an eye and the vibration of the heart. People will not be spared from accountability unless they do Muhasabah. If a person always deliberates in this world, then the responsibility in the hereafter will be lighter. On the other hand, if you do not discuss in this world, then in the hereafter you will bear the burden of humiliation (A. H. M. bin M. Al-Ghazali, 2021).

Imam Al-Ghazali also explained about Muhasabah in his book, "Ihya' Ulumuddin", by explaining the six stages of doing Muhasabah, namely:

a. Musyarathah (setting conditions) is the process of setting various requirements within oneself, ranging from deep thinking, measuring benefits to benefits obtained both in this world and in the hereafter. This requirement is set by reason to the soul. This first stage involves a person who binds himself to the promises that have been set, controlling his lust so as not to follow bad deeds in this world and in the hereafter. This lust needs to be bound by sharia agreements, religious agreements, through self-introspection, calculating deeds, and mujahadah, as well as with a sense of humility. Thus, all deeds or work will run smoothly according to the conditions and principles that have been determined, so that in the end reason will reach the path of victory without doubt.

b. Muraqabah (supervising) is self-introspection with the belief that Allah SWT always watches over our every move. This makes us more careful and vigilant in our behavior, because human life is dynamic and full of enthusiasm in interacting with its environment. The importance of self-supervision is to control and monitor every movement of lust at every time and opportunity. Do not let us be deceived by momentary lust. The Prophet (peace and blessings of Allaah be upon him) said, "Worship Allah as if you were seeing Him, if you cannot see Him, then indeed Allah is the Most Seeing of You."

c. Muhasabah (self-introspection) is an effort to reflect on what has been done and try to correct mistakes by not repeating them. At this level, one takes into account all the deeds, good or bad, that have been done. Muhasabah is a servant's calculation of the movements and silent attitudes that he has gone through. Allah SWT commands every human being to always evaluate themselves from every practice that has been done. Good deeds should always be prepared to face Allah on the day of reckoning. These good deeds must be done with sincerity, selflessness, because Allah SWT is Most Careful about all the deeds and behaviors of His servants, even if it is only a murmur in the heart.

d. Mu'aqabah (counting oneself for all shortcomings) is an attempt to punish oneself for negative actions that harm oneself or others. We count every negative thing that is intentionally or unintentionally done, then sanction ourselves for the act. This stage is carried out after contemplation and calculation of all the deeds done. It is important to remember that we should not underestimate the slightest bad deed we do, because this dismissive attitude can be the beginning of a repetition of bad deeds in the future. The purpose of this stage is to prevent lust for salvation towards the path of righteousness in the hereafter.

e. Mujahadah (earnest) is a stage that shows self-seriousness in introspection as a consideration in doing deeds that are not pleasing to Allah SWT. This stage is the key to success

in deliberation. This seriousness is a form of responsibility to Allah SWT for all the deeds that have been done. One form of seriousness in being responsible is earnestness in worship and charity. If we are negligent in carrying out mujahadah and maintaining seriousness, the best remedy is to instill soul and lust in the verses of the Qur'an and hadith that explain about the mujahadah.

f. Mu'atabah (self-reproach) is a stage where we give ourselves a lesson to always be humble by advising ourselves to always carry out Allah's commands and stay away from His prohibitions. At this stage, we give a warning to the passions so that they feel regret. Lust is our greatest enemy, created to be inclined to evil and difficult to approach good deeds. Therefore, humans are commanded to purify lust by doing deeds of worship and abandoning iniquity. If man is negligent, his lust will overwhelm him so that obedience to God becomes impossible, even if it is of man's own will. If a person tries to control the lust that tends to evil until he turns into a lust that always feels regret and dissatisfaction with himself, the lust becomes the lust of lawwamah. If this lust of lawwamah is well developed and maintained, it will rise to a higher level, namely the lust of muthmainnah (the calm one). This quiet lust is the one that will enter the class of servants of Allah who are pleased and happy. Therefore, we must always be vigilant and not be carried away by the lust of anger and lust of lawwamah in order to reach the level of lust of muthmainnah (A. H. M. bin M. Al-Ghazali, 2021).

When should we do self-introspection? Self-introspection should be done before and after we take an action. Before starting something, we must ask ourselves if the action is in accordance with religious values and whether we are doing it with sincere intentions for God. After performing these actions, it is important to introspect ourselves again by asking if the actions are in accordance with religious values and whether we have done it sincerely (Mutmainah, 2021).

Every individual always wants peace in his or her life, and when we make mistakes, it is important to immediately repent and correct them. No matter how bad our actions are, as long as we are willing to repent, God is always ready to grant His forgiveness. His compassion and forgiveness have no limits, even if we have to crawl or take a long time to improve.

Coping Mechanism

Coping is an individual's way of responding to stress, both behaviorally and mentally. It also involves using resources from oneself or the environment to manage conflicts, both internal and external, with the aim of improving the quality of life. Copying behavior can be seen as a strategy that individuals use to overcome various demands, both from within and from without, that interfere with their lives (Maryam, 2017).

The coping strategy aims to address situations and demands that are felt burdensome and exceed the available resources. A person's coping resources influence the strategy they choose to solve the problem. There are two types of coping mechanisms that individuals use, namely those used to deal with the changes experienced. Success in using the coping mechanism allows a person to adapt and adjust to the changes that occur. A person's coping

ability is influenced by their temperament, perception, cognition, as well as the background and norms in which they were raised and developed (Maryam, 2017).

Coping mechanisms are strategies or ways that individuals use to cope with stress, challenges, and emotional distress faced in daily life. The following are some of the coping mechanisms:

a. Adaptive coping mechanism.

1. Problem-focused coping, which is to address the problem directly to reduce stress. Example: creating a study schedule to manage academic stress (Lazarus & Folkman, 1984).
2. Emotion-focused coping is managing emotions that arise due to stressors. Examples: doing deep breathing relaxation techniques or meditation (Gross, 2003).
3. Social support, which is seeking help and support from friends, family, or professionals. Example: talking to a friend about a stressful situation (Cohen & Wills, 1985).
4. Positive reframing, which is finding positive aspects or learning opportunities in challenging situations. Example: seeing job loss as an opportunity to explore new career opportunities (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).
5. Humor, which is the use of humor to relieve the emotional burden of a stressful situation. Example: watching a funny movie to distract from stress (Martin, 2007).

b. Maladaptive coping mechanism.

1. Avoidance, which is ignoring problems or refusing to face them. Example: procrastinating on important tasks (Suls & Fletcher, 1985).
2. Substance abuse, which is using drugs or alcohol to escape stress. Example: drinking alcohol to relieve emotional pain (Cooper, Russell, Skinner, & Frone, 1992).
3. Self-harm, which is engaging in self-harming behavior as a way to cope with emotional distress. Example: cutting or self-immolation (Klonsky, 2007).
4. Overeating or undereating, which is using food as a way to cope with stress. Example: eating fast food excessively when they are stressed (Greeno & Wing, 1994).
5. Aggression, which is reacting angrily or violently towards oneself or others. Example: yelling at a loved one when feeling frustrated (Bushman & Baumeister, 1998).

Developing healthy coping mechanisms is essential for maintaining mental and emotional well-being. It helps individuals to navigate life's challenges, reduce the impact of stress, and improve their overall quality of life. Identifying and developing adaptive coping strategies, while addressing and modifying maladaptive ones, is an important step in effective stress management.

Discussion

Respondent A

In the first respondent, referred to as A, in the process of developing from the mind to the heart, A initially entered the Academy of Nursing majoring in D3 because of the encouragement of his parents. However, during his study period, A did not feel burdened and remained enthusiastic about following education until graduation. A feels comfortable in his academic environment, both with friends and lecturers even though the facilities of the lecture building are felt to be inadequate. When practicing in the field with patients, even though sometimes he feels uncomfortable, A still carries out his duties wholeheartedly. However, A's journey in the world of lectures experienced a crisis when entering the 3rd semester, when his parents experienced economic difficulties that continued until the 4th semester. At the same time, A is in a serious relationship with a man, including getting support from his lover's family to continue his education at their expense on the condition that A marry his lover. But unfortunately, after the marriage took place, the promise was not fulfilled. When entering the 6th semester as a wife, A faced a big obstacle when her ex-husband's family prevented A from going to campus, which made A feel disappointed and finally decided to stop her studies. A's decision to drop out of college was ultimately influenced by her ex-husband's family environment that prevented A from completing her studies, even though basically this decision came from A herself.

A revealed to the researcher how difficult it was for A to survive in these difficult times. Although A really hopes to graduate from his education, he is hit by many obstacles. Although A wanted to ask for help from his parents, his family's unstable economic situation made A hesitate. This was one of the factors that influenced A's decision to stop her education, although the greater influence came from her ex-husband's family.

After deciding to quit college, A felt the need to prepare independently. Despite being married and having a newborn son, A started working to support herself because she no longer had the support of her ex-husband and family. Despite facing difficulties, A managed to get through this difficult time with the determination to survive for the sake of his son. A prepares himself physically and mentally to work hard, although he still leaves regret for his decision to quit college. Nevertheless, A faced each day with great fortitude and left his fate to Allah. Sometimes, A reflects on the mistakes in his life that led him to this situation. Although regret always haunts, A is determined to ensure that his children will not experience the same difficulties in the future.

At one point, A made a deep introspection on the decisions he made when he entered early adulthood. A felt a deep sense of regret, which had been imprinted in him for many years. A felt sad because his desire to continue his education until graduation was only a touching

wishful thinking. While lamenting his own fate, A realized that he had a place to complain, and when regret began to envelop him, A could only hope for Allah, drawing closer through prayer and reading the Qur'an to seek inner peace.

The more A delves into religious science, the more convinced that his children are his future, not a symbol of failure even though A has faced many failures in the past. A is determined to instill moral values and religious manners in his two children, so that they avoid the world's deviation. A will also not force his children to follow a certain path, whether it is continuing formal education or directly working after graduating from high school. A gives them the freedom to choose as they want, while A herself will focus on working hard to make her children's dreams come true.

Taking care of yourself in facing difficult times is something that A. Through worship such as prayer, prayer, reading the Qur'an, and getting closer to Allah, A finds a handle to stay focused and survive for the survival of his small family, for the future of his children. A believes that by prioritizing worship of Allah, all obstacles can be easily overcome at His pleasure.

Respondent HA

The second respondent, HA, experienced a challenging journey in seeking higher education after graduating from a vocational school majoring in Office Administration in 2017. Despite failing in various state university entrance tests, HA never gave up. In 2018, on the advice of a friend, HA finally enrolled in a public university without an entrance test, majoring in Communication Sciences. Initially, HA did not experience difficulties, even though she studied online. However, when entering the second semester, HA began to face difficulties with his academic grades, even though he had tried hard in every course. HA's condition is further complicated by work in boutiques during the day and online lectures at night, leading to increased physical fatigue and mental stress. After careful consideration, HA decided to quit college at the beginning of the third semester. Although initially hesitant, HA was firm with this decision after asking for guidance through istikharah prayers, convinced that this was the best choice that came from his personal determination.

The decision taken by HA is not only spontaneous, but through careful consideration of the implications of dropping out of college, including its impact on the future and survival. After deciding to quit college, HA also chose to leave his job at the boutique. Although initially hesitant, this decision brought positive results when HA was later accepted to work at a notary office in Pati, where HA has survived to this day.

HA conducts self-introspection and prepares for a new phase in his life, learning from previous experiences to keep working hard in all situations. Despite feeling heavy because he had to give up his dream of earning a bachelor's degree, HA is confident that Allah will prepare the best path in the future, even though there will be new challenges to face.

This decision did not come without risks, including giving up a strong desire to pursue formal education. Even so, HA chose to focus on his new job and sincerely accept what Allah has given. HA is grateful for a comfortable job and calmer living conditions physically and mentally.

This experience became a valuable lesson for HA, helping in reflecting on future goals and aspirations.

As HA considers his own shortcomings, HA discovers that his decision to quit college does not cause any regrets. HA felt calmer without the burden of his mind after deciding on this. Previously, HA also realized that forcing herself to continue her studies would not guarantee graduation, considering the tired physical and mental conditions in independent study. Although HA hopes to have peer support in the online lecture process, this is not the case. HA was only able to survive until the beginning of the third semester.

However, HA's decision to quit college actually strengthened his enthusiasm in his work at the notary's office. HA is confident that despite previous failures, there is still another way to achieve better success. By focusing on the current job, HA feels calmer and without the burden of the mind. HA hopes that his current work will be a foothold to achieve success in this world and in the hereafter.

In order not to regret his decision, HA adopts a strategy to stay focused on his work and ignore the things that get in his way. HA is committed to being consistent with the choices that have been taken, confident that every step taken with the pleasure of Allah and the blessing of parents will bring good results. HA also believes in the importance of tawakal, which is to leave everything to the Almighty. In addition, HA applies her mother's advice to always practice prayer and read Al-Fatihah both while traveling and outside the home.

Respondents FU

FU, a 27-year-old man, has a D3 Mechanical Engineering education background from a private university in 2013 after graduating from high school majoring in science. Initially, FU's decision to study at the university was influenced by the acquaintance of his mother who worked there, which facilitated his admission. The choice of Mechanical Engineering was chosen by FU because of his interest since high school in the world of workshops, which he wanted to pursue through diploma education after graduation. During the beginning of his studies, everything went smoothly for FU without a hitch. However, after entering the 4th semester, FU began to feel the impact of working freelance, which resulted in time being divided between college and work. FU's initial pleasure in lectures decreased along with the increasing tasks from lecturers and increasingly complex practicums, such as drawing various engine components and conducting practicum to disassemble machines from the largest to the smallest scale. Stress begins to be felt by FU due to increased learning difficulties and difficulty in understanding. Finally, after reaching semester 5, FU decided to quit and focus on working. FU felt that his previous work experience and increasingly difficult study environment convinced him that quitting college was the best decision. Relief and calm are felt by FU after quitting, because they are no longer burdened with difficult assignments and practicums. This decision was driven by a tired mental state and the perception that the lecture environment was no longer suitable for him, so he chose to give up after just over a semester to complete his diploma.

Before deciding to quit college steadily, FU conducted introspection and deep reflection on himself. FU went through an intense inner battle before finally expressing his tiredness to his mother. At that time, FU was very depressed and found it difficult to survive the pressure from the lecture environment, which gave rise to various emotions in him. At these times, FU discussed his feelings with his lover who was studying at one of the State Islamic Colleges. Her lover advised FU to perform the one-third of the night prayer, the istikharah prayer, and pray for guidance from Allah. This advice has a positive influence on FU in making the right decisions. After convincing himself, FU finally dared to reveal his decision to his mother.

FU is very considerate and prepared before making this decision. FU conducts self-introspection and is committed so that its choice does not stop in the middle of the road like before. FU believes that the next step after quitting college is to set up a coffee shop business with his friends, believing that this is the beginning of his future. With a firm determination and supported by a message from his mother who always asks for guidance and Allah's pleasure in every step, FU is increasingly confident in his choice. Despite recognizing that every decision has consequences, FU is ready to face any challenges that may arise as a result of its decisions. FU used his bad experience as a lesson not to repeat mistakes in the future, choosing a path that suits his life expectations and goals.

FU experienced mixed feelings after deciding to quit college. Although his mental state began to improve and he felt calmer, sometimes he felt regretful. FU often remembers how if he chooses to continue his studies, will things go better, both physically and psychologically. However, that regret only haunted him for a year after his decision to drop out of college. Gradually, those feelings faded as she began to get busy with her new life in the world of work. Right now, that feeling of regret is only a memory in his current life.

FU's seriousness in starting a new step is proven by its achievements to date. He managed to develop himself in the world of work, starting by opening a coffee shop with his friends who are still active today, and being involved in the rental business that started in college. These various work experiences have brought him to his current position as a permanent employee at a company in Jepara. This achievement is her goal to get married soon and have her own house at the age of 27.

From his experience, FU shared with researchers three tips to stay focused on his life choices: having strong intentions, working hard, and being confident. His intention is focused on his main goal that he has chosen, while hard work is the key to achieving success by not forgetting his origins. Confidence is important to overcome obstacles that arise. FU also emphasized the importance of parental blessings, especially mother's prayers, as well as a commitment to always be devoted to parents.

Respondents IW

IW, a 28-year-old woman who has a bachelor's degree in Visual Communication Design from a private university, chose the college because many of her friends also study there. At first, IW felt comfortable during his college years and was able to attend every class and

complete assignments like other students. However, in the final semester, IW decided to drop out of college because of her pregnancy with her boyfriend from high school. IW decided to marry her lover, although her marriage did not last long after the news of her pregnancy.

IW's decision to quit college was taken spontaneously because she felt physically tired due to pregnancy before marriage. IW does not want to be burdened physically and mentally if he continues his studies. This decision came purely from IW's own will, who felt that her pregnant condition made her tired easily and was therefore ready to fully devote herself to her small family. IW admitted that his decision to quit college was taken without careful consideration. Nevertheless, he felt relieved after making this decision because he no longer had the burden of thinking about the world of lectures, even though he only had to compile the last two semesters to complete his bachelor's degree.

IW has prepared itself steadily in making this decision. She had given up her life and entrusted it to her husband, so that the decision she made was ready for her to face with strong conviction. IW's beliefs are based on her role as a wife and mother. For him, the family must always be together in all conditions. Although IW faced the consequences of not becoming a scholar as a result of his decision, he accepted the reality with open arms. In terms of introspection, IW admits that he rarely reflects on himself and tends to forget past events. Currently, IW lives his life by accepting it as it is.

IW felt a little regret regarding his decision to quit college, although he could not explain his feelings clearly. However, the regret he felt was not deep or related to his desire to continue his studies. As time went by, IW's feelings of regret faded, especially because of her busy home life with her husband and two young children.

IW is very serious about starting a new step after taking a previous decision. This step was taken to be with her husband and two children, forming a small family that made her feel confident that her decision was right for her current life. IW only hopes for happiness for her family, her husband, and her children in her current achievements. He accepted his decision with open arms and had no regrets about his previous decision. IW is grateful for his current life and hopes that his new step will help him grow into a more mature person. IW also shared with researchers how to stay focused and not be tempted by worldly temptations. The trick is to pray and ask for guidance from Allah SWT.

The muhasabah process for students who drop out of college consists of six stages. The first stage is muhamhah, which is the determination of conditions from intellect to soul. The second stage is muraqabah, which involves self-supervision. The third stage is introspection or muhasabah, where students evaluate themselves. The fourth stage is mu'aqobah, which involves the calculation of all self-shortcomings. The fifth stage is mujahadah, which includes earnest efforts for self-improvement. The last stage is mu'atabah, which involves self-criticism to increase self-awareness (A. H. Al-Ghazali, 2011).

Musyrathah is the process of setting the requirements of the intellect and internalizing it in the soul. At this stage, the four participants arrange each action or activity in accordance

with the sharia and principles that have been set, thus ensuring a smooth path to victory without hesitation. At this stage of setting the requirements, the four participants fully understood how their early life in the world of lectures began. They feel comfort, happiness, and high enthusiasm during the learning process, which drives them to be determined to graduate and become scholars, despite facing both good and bad challenges in the future (A.-I. A. H. Al-Ghazali, 2015).

The second stage, *muraqabah*, is the second phase of *Muhasabah* which involves self-supervision. The goal is to pay attention and make oneself aware so that the soul and body remain focused and directed only to Allah. In this phase, we keep an eye on ourselves to avoid any negative feelings that may arise from the actions we take, whether intentionally or unintentionally. At this stage, the four respondents began to face the problem that was the reason they decided to drop out of college. By confronting these issues, they begin to monitor themselves and recall how they responded to the issues that influenced their decision to drop out of college. They feel a variety of complex emotions and fight with themselves. These emotions drive them to decide and take new steps for the future that they hope to make according to their best choices (A.-I. A. H. Al-Ghazali, 2015).

The next stage is *muhasabah*, which is introspection or self-introspection, which is an effort to reflect on what has been done and try to correct mistakes by not repeating them and finally regretting them. In this third stage, the four respondents understood the extent to which they knew themselves and reflected on the cause and effect of their decision to drop out of college. Three out of four respondents were able to go through the process of self-reflection, respond carefully, and make past decisions an experience that, despite regret, still made them survive and even gave them time for self-development. They overcome the decisions that have been taken in the hope that they will not experience a similar situation again. Meanwhile, one other respondent still seemed confused, especially about himself. These respondents tend to be indifferent and let everything that happens in their lives, both in the past and now, flow like water (A.-I. A. H. Al-Ghazali, 2015).

Mu'aqobah is the fourth stage in which individuals evaluate their own shortcomings and give punishment or reprimands to themselves for negative actions that harm themselves or others. In this study, the focus on the fourth stage is the handling of the feelings of regret felt by the four respondents after deciding to quit college. Of the four respondents, three successfully went through this process. Two of them realize that their decision leads to regret, but it does not make them despair. They are aware of their own shortcomings, so that what happened before can be an experience for their next life. One of these three respondents, although not feeling regretful, realized his shortcomings beforehand, so the decision not to go to college made him relieved and was able to focus on his career. In contrast to the last respondent who, since being pregnant and feeling tired, his interest in college disappeared instantly (A.-I. A. H. Al-Ghazali, 2015).

Mujahadah is the fifth stage where we are seriously committed to self-introspection as a consideration to avoid actions that are not pleasing to Allah SWT. This stage is the key to

success in deliberation, because seriousness is a form of our responsibility to Allah for all the deeds we have done. One form of seriousness in being responsible is by diligently worshipping and doing charity. In this fifth stage, the four respondents showed their seriousness in improving their decision to quit college. Two out of four respondents improved their regrets by focusing on the present and earnestly drawing closer to Allah, so that they hoped to have success in this world and the hereafter according to His pleasure. Meanwhile, the other two respondents showed seriousness in improving themselves only in the material aspects of the world. This level of mujahadah shows the extent of seriousness or seriousness of the four respondents in improving their decision to quit college. The decisions they made and the impact on their lives now are of course different. This includes how they deal with the decision. Their seriousness in improving their previous decisions is not only to achieve new goals that are different from their college days, but also to show their progress in dealing with problems and making the right decisions (A.-I. A. H. Al-Ghazali, 2015).

The last stage is mu'atabah. Mu'atabah is the stage where we teach ourselves a lesson by advising ourselves to always be humble, obey Allah's commands, and stay away from His prohibitions. In this stage, we warn the passions to feel only regret. In this last stage, all four respondents had a way to stay focused on their choices. In short, this stage serves as an alarm or reminder of one's wrongdoing. Sometimes, however, humans who have attained worldly pleasures can forget the Giver of Favors. Of the four respondents, only two determined themselves and maintained by always remembering Allah SWT, increasing worship, carrying out prayers, sunnah prayers, and reading the Qur'an. By holding this principle, these two respondents believe that whatever they do is at the pleasure of Allah SWT and only to Him they return (A.-I. A. H. Al-Ghazali, 2015).

During the muhasabah process, the four respondents experienced a different process of self-introspection. Through the six stages of muhasabah, according to Al-Ghazali, only two out of four respondents succeeded in doing so. This success was marked by the understanding and knowledge of these two respondents from the beginning of the problems in their lectures, as well as the extent to which they knew themselves and learned from past experiences. They also take this opportunity to always remember God and only ask Him for protection and guidance. In contrast to the other two respondents who are still focused on material things and worldly desires.

Conclusion

This research provides valuable insights into how muhasabah can act as a coping mechanism for students who decide to quit college. The findings show that muhasabah provides opportunities for self-reflection and effective emotional management in the face of major changes such as dropping out of college. The criticism for this study is the generalization of the findings, where there is a need to consider the generalization of these findings to the wider student population, due to contextual factors and individual variability. Meanwhile, for suggestions more on the development of variables to develop more specific variables related to

the type of muhasabah and its impact on other psychological aspects. Another suggestion is to conduct longitudinal research to understand changes in the use of muhasabah as a coping mechanism over time. As for the next steps in research development, among others: 1) expanding the sample to include greater variations in student demographics and backgrounds. 2) Conduct a comparative study with students who use other coping strategies to compare the effectiveness of muhasabah. 3) Develop research results-based interventions to assist students in managing academic and personal life stress. Further research can expand the understanding of the role of muhasabah in the context of higher education and provide practical guidance for educational institutions in supporting student welfare.

Daftar Pustaka

- Abdullah. (2016). *The Power Of Muhasabah : Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat* (A. Rasyid & Y. Arafat, Eds.). Medan: Perdana Publishing.
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna, Ed.). Makassar: Syakir Media Press.
- Al-Ghazali, A. H. (2011). *Revival of Religion's Sciences (Ihya' Ulum Ad-Din)*. Beirut, Lebanon: DKi (Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah).
- Al-Ghazali, A. H. M. bin M. (2021). *Mawas Diri, Muhasabah, Tafakkur Dan Mengingat Mati: Seri Ringkasan Ihya' Ulumddin* (A. Rasyad, Ed.). Jakarta Selatan: Hikam Pustaka.
- Al-Ghazali, A.-I. A. H. (2015). *Essential Ihya Ulum Al-Din: The Revival of the Religious Sciences*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.
- Astin, A. W. (1993). *What Matters in College? Four Critical Years Revisited*. Wiley: Jossey-Bass.
- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219–229.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. . . *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., & Frone, M. R. (1992). Stress and Alcohol Use: Moderating Effects of Gender, Coping, and Alcohol Expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 139–152.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). *Statistik Pendidikan 2023 (Vol. 12)*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1).
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). New York: Springer New York.
- Goldrick-Rab, S., Kelchen, R., & Houle, J. (2014). The Color of Student Debt: Implications of Federal Loan Program Reforms for Black Students and Historically Black Colleges and Universities. *Journal of Negro Education*, 83(1), 107–121.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-Induced Eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444–464.

- Gross, J. J. (2003). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Horn, L. J., & Berkstol, J. (1998). Profile of Undergraduates in U.S. Postsecondary Education Institutions: 1995-96. Washington, DC: National Center for Education Statistics.
- Huggins, R., & Thompson Piers. (2019). The Behavioural Foundations of Urban and Regional Development: Culture, Psychology and Agency. *Journal of Economic Geography*, 19(1), 121–146.
- Klonsky, E. D. (2007). The Functions of Deliberate Self-Injury: A Review of the Evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984a). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984b). Stress, Appraisal, and Coping . New York: Springer Publishing.
- Mamik. (2015). Metodologi Kualitatif (M. C. Anwar, Ed.). Sidoharjo: Zifatama Publisher.
- Martin, R. A. (2007). The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Elsevier, 113–152.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Moesarofah, M. (2021). Mengapa Mahasiswa Putus Kuliah Sebelum Lulus? Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang 15-16 Januari 2021, 52–55. Palembang: 2021: Seminar Nasional Pendidikan 15-16 Januari 2021.
- Mutmainah. (2021). Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali. *Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan*, 12(01), 41–51.
- Rohmatur, N., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2021). Efficacy of Online Group Counseling with Mindfulness-Based Cognitive Approach to Enhance Students' Humility. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 78–90.
- Rouf, M. F., Attamimi, A. N. R., Putri, D. A. V., Nirmala, I., Fadhilah, A. N., & Amilah, N. (2022). Statistik Pendidikan Tinggi (Vol. 7; F. Herdiyanto, D. A. Akbar, S. Herlina, & A. Hakim, Eds.). Jakarta: Setditjen Dikti, Kemendikbud.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The Relative Efficacy of Avoidant and Nonavoidant Coping Strategies: A Meta-Analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249–288.
- Tinto, V. (2012). Completing College: Rethinking Institutional Action. Chicago: University of Chicago Press.

This page is intertionally left blank

Terapi Spiritual untuk Membangun Kemampuan Regulasi Diri Pecandu Narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Risydah Khofifah¹, Yuliyatun²

^{1,2} Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

¹ *risydakhofifah@gmail.com*

² *yuliatajuddin@iainkudus.ac.id*

Abstract

Spiritual Therapy to Build Self-Regulation Abilities for Drug Addicts at Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. Research paper: The aim of this research is to explore the implementation of spiritual therapy for drug addicts to build self-regulation abilities and describe the self-regulation abilities of drug addicts after receiving spiritual therapy at the Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir, Yogyakarta. This research uses a descriptive qualitative approach with a type of field research. The research was conducted at the Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, while data collection was carried out by observing, interviewing and documenting. The results of the research show that (1) Spiritual therapy at the Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta has an effect on the ability to develop self-regulation of foster students in overcoming their addictions, including bathing in repentance, dhikr, seclusion, obligatory and sunnah prayers, religious studies, talqin dhikr, and fasting. (2) The students' self-regulation ability after receiving spiritual therapy at the Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta can be seen in their ability to control themselves and their behavior not to follow their urge to consume drugs.

Keywords: Drug Addicts, Self-Regulatory Capability, Spiritual Therapy

Pendahuluan

Penyalahgunaan narkoba bukan merupakan permasalahan yang baru di Indonesia, sudah sejak lama kasus narkoba marak dan begitu sulit untuk diberantas. Upaya pemberantasan bukan hanya menjadi tanggung jawab pemerintah saja, akan tetapi juga menjadi tanggung jawab masyarakat. Upaya-upaya bersifat preventif sudah banyak dilakukan dan disampaikan melalui media cetak, elektronik, seminar, media sosial, ceramah, atau khotbah oleh ustadz maupun tokoh agama. Peraturan perundang-undangan yang mengatur tentang hukuman bagi mereka yang mengimpor, mengekspor, memproduksi, menanam, menyimpan, mengedarkan, dan/atau menggunakan narkotika, yang jika dilakukan tanpa pengendalian dan pengawasan dari pihak yang berwenang, dapat dikategorikan sebagai tindak pidana

penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba yang dimuat dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 (Briliawan Gama Rahmatullah & Mahfuzah, n.d.).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh PUSLITDATIN BNN (Pusat Penelitian, Data dan Informasi Badan Narkotika Nasional) pada tahun 2022, terdapat 53.405 total tersangka tindak pidana narkoba (BNN, 2022). Banyaknya jumlah penyalahgunaan narkoba ini menunjukkan pula bahwa banyaknya pecandu narkoba. Pecandu narkoba adalah orang yang mengonsumsi atau menyalahgunakan narkoba dengan ketergantungan baik secara fisik atau mental. Ketergantungan narkoba adalah dorongan untuk mengonsumsi narkoba secara terus-menerus. Jika dosis yang digunakan lebih tinggi dan durasi pemakaian lebih lama, maka akan menyebabkan gejala sakit yang lebih parah. Pada awalnya, kebanyakan orang menggunakan narkoba hanya untuk mencoba. Namun, setelah mereka merasakan sensasi senang dan tenang dari narkoba, mereka sering tidak dapat mengendalikan keinginan naluri mereka. Pengaruh lingkungan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan narkoba. (Sullivan, 2018).

Pecandu narkoba tidak perlu ditahan dalam penjara atau lapas melainkan harus mendapatkan rehabilitasi oleh lembaga rehabilitasi dengan cara mengobati kondisinya agar tidak terus mengalami kecanduan. Pecandu atau penyalahgunaan NAPZA digolongkan sebagai "korban", karena merupakan korban atas perbuatannya sendiri atau pelaku sekaligus korban (self-victimizing victim atau mutual victim) (Hasibuan, n.d.). Sesuai dengan amanat dari Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika Pasal 54, korban penyalahgunaan narkoba membutuhkan penanganan yang kompleks untuk meningkatkan kondisi spiritual dan mental mereka. Rehabilitasi merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk memperbaiki keadaan tersebut. Proses rehabilitasi berfokus pada restorasi individu yakni memperbaiki dan pemulihan menuju keadaan semula, atau pemulihan dari penyakit mental ke kondisi terbaik bagi mereka yang pernah mengalaminya.

Agama memiliki peran dalam psikoterapi karena pendekatan spiritual dan religius saat ini merupakan cara efektif untuk mengatasi masalah penyalahgunaan narkoba (Mansor, Yassin, & S., 2020). Rehabilitasi berbasis syari'at-syari'at Islam atau pendekatan spiritual Islami merupakan salah satu pendekatan yang bisa dilakukan dalam proses pemulihan korban penyalahgunaan narkoba. Rehabilitasi ini dilakukan dengan memberikan terapi spiritual kepada pasiennya untuk mereduksi kondisi negatif yang mereka hadapi dengan berbagai gangguan yang disebabkan oleh penggunaan narkoba. Terapi spiritual mampu memengaruhi kemampuan regulasi diri pada pecandu narkoba agar tidak kembali mengonsumsinya lagi.

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir adalah salah satu lembaga rehabilitasi yang menggunakan pendekatan spiritual Islami dalam proses rehabilitasi terhadap korban penyalahgunaan narkoba. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rachma Azizah (AZIZAH, 2023) dengan judul "PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI (Studi Deskriptif Terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen)" mengungkapkan aspek faktor dan proses regulasi diri pada konselor adiksi mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad Luttfi (Luttfi, 2024)

dengan judul “Metode Bimbingan Rohani untuk Mengembangkan Self Control Mantan Pengguna Narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta” menunjukkan hasil bahwa terdapat 6 metode yang digunakan dalam bimbingan rohani untuk mengembangkan self control mantan pengguna narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, yaitu Terapi dzikir, mandi taubat, manaqiban, khataman, ziarah ke makam wali, dan kajian agama Islam. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Erni Wulandari dan Amika Wardana (Wulandari & Wardana, 2023) dengan judul “Rehabilitasi Spiritualitas Islam untuk Pecandu Narkoba di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir” memaparkan hasil bahwa serangkaian aktifitas spiritualitas Islam dalam tradisi tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah yang dikembangkan untuk program rehabilitasi pecandu narkoba, meliputi: khalwat, mandi taubat, sholat wajib dan sunnah, dzikir rutin, talqin dzikir (manaqib), puasa dan kegiatan sosial kemasyarakatan. Kombinasi antara disiplin diri, ritual tarekat, kebersamaan di pondok dan partisipasi dalam kegiatan sosial-kemasyarakatan membantu proses rehabilitasi pecandu narkoba. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, penulis menemukan bahwa belum ada penelitian terhadap terapi spiritual untuk membangun kemampuan regulasi diri pecandu narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta sehingga penelitian ini perlu dilakukan dengan tujuan mengeksplorasi pelaksanaan terapi spiritual pecandu narkoba untuk membangun kemampuan regulasi diri dan gambaran kemampuan regulasi diri pecandu narkoba pasca mendapatkan terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research). Penelitian dilakukan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, sementara pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah yang pertama dari pendiri sekaligus pengelola Pondok Pesantren Tetirah Dzikir yaitu KH. Muhammad Trihardono serta salah satu relawan mantan pecandu narkoba yang dulu merupakan santri di Pondok Pesantren Tetirah Dzikir. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, penulis mendapatkan sumber data dan informasi yang lengkap terkait bagaimana pelaksanaan terapi spiritual untuk membangun kemampuan regulasi diri pecandu narkoba di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir.

Kajian Teori

Regulasi Diri

Schunk berpendapat bahwa regulasi diri itu tertuju pada cara yang dipakai seseorang untuk memusatkan pikiran, perasaan serta tindakan secara teratur untuk mencapai tujuan

(Hadi, 2020). Dengan kata lain, regulasi diri adalah bagaimana seseorang mampu mengendalikan pikiran, perasaan, tindakan serta perilaku dari hal-hal yang tidak sesuai dengan tujuannya menjadi sesuai dan terarah untuk mencapai apa yang menjadi tujuannya.

Freadman juga berpendapat bahwa regulasi diri atau aturan diri sendiri adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat mengelola tujuan serta cara mencapainya dengan diri sendiri. Dari membuat perencanaan atau planning, melaksanakan serta mengevaluasi. Inti dari pemikiran Freadman adalah seseorang yang ingin mencapai sebuah harapan dan dapat mengimplementasikan, maka diperlukan regulasi diri. Chairani juga berpendapat tentang regulasi diri atau aturan diri yang berkaitan erat terhadap seseorang dalam menyalurkan kemampuannya terhadap apa yang dia tekuni dengan harapan dapat mencapai impiannya (Muslih & Dkk., 2021).

Dalam psikologi, teori regulasi berakar dari teori sosial kognitif Albert Bandura berpendapat bahwa kognitif, perilaku, dan lingkungan membentuk kepribadian seseorang. Regulasi diri adalah proses mengontrol berbagai rangsangan eksternal. (Manab, 2016).

Menurut Zimmerman (Baumeister, 2018), adapun struktur proses regulasi diri terdiri dari tiga fase yang bersiklus yaitu: Pertama, *forethought phase* ialah proses yang mempengaruhi atau mendahului upaya dan usaha guna bertindak dan menetapkan strategi atau cara untuk mencapai usaha tersebut, atau dengan kata lain, membuat rencana untuk mencapai tujuan. Pada fase ini, individu melakukan observasi terhadap dirinya sendiri dengan melakukan pengawasan atau pemantauan perilaku dan perasaan sendiri sehingga individu tersebut menyadari perilaku dan perasaannya. Kedua, *Performance phase* ialah proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan berdampak pada persiapan dan tindakan yang telah dilakukan. Ketiga, *Self-reflection* ialah proses yang terjadi setelah suatu usaha itu selesai dan berdampak pada reaksi individu terhadap pengalaman tersebut.

Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Regulasi Diri

Terdapat tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri berdasarkan pendapat Zimmerman dan Pons, yaitu (Ghufron & S., 2017): (1) Individu, terdapat tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri meliputi: pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai. Kesadaran akan emosi dan proses perhatian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi diri individu. Jika munculnya emosi negatif disadari individu tersebut, maka akan memungkinkan mereka untuk mengarahkan fokusnya pada sesuatu sehingga mereka dapat menekan keinginannya dan mengatur tindakannya (Psikologi, 2022). (2) Perilaku, perilaku mengacu pada upaya yang dilakukan seseorang untuk memanfaatkan kemampuannya. Semakin besar dan optimal upaya individu dalam mengatur dan mengelola kegiatan, maka semakin besar pula regulasi yang dimiliki individu tersebut. Penting bagi individu untuk memiliki kemampuan mengendalikan perilaku mereka sebagai bentuk respon kemauan atau ketersediaan yang secara langsung dapat mempengaruhi dan mengubah situasi yang tidak menyenangkan. (3) Lingkungan, lingkungan yang dimaksud adalah tempat dimana individu menjalani kehidupan sehari-hari. Lingkungan tempat tinggal seseorang sangat erat kaitannya dengan kualitas hidupnya. Dalam teori kognitif sosial,

pengaruh pengalaman dan sosial lebih ditekankan karena berdampak pada kinerja manusia. Hal itu tergantung pada sejauh mana dukungan dari lingkungan individu tersebut. Ketika berada di lingkungan tempat individu tinggal, otomatis individu tersebut akan berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, dimana tentu memiliki karakter yang berbeda-beda sehingga bisa memberi pengaruh yang berbeda pula.

Pecandu Narkoba

Jeffrey D. Gordon (Afiatin, 2010) berpendapat bahwa pecandu adalah seseorang yang memiliki keinginan atau obsesi secara mental, emosional, dan fisik. Lalu menurut KBBI adalah pematik, pengisap candu, penggemar sesuatu yang sulit melepaskannya.

Musrifah mengatakan (Musrifah, 2003), Narkoba merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Bahan Adiktif. Berdasarkan UU RI No. 22 tahun 1997, pengertian narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran dan hilangnya rasa, serta dapat menimbulkan ketergantungan.

Narkoba adalah obat, bahan atau zat, yang jika masuk ke dalam tubuh, berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan syaraf pusat), dan sering menyebabkan ketergantungan. Adapun pengertian pecandu narkoba menurut Pasal 1 Angka 13 Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 mengatakan bahwa pecandu narkoba adalah orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika, baik secara fisik maupun psikis.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa pecandu narkoba adalah seseorang yang menggunakan narkoba dengan tujuan negatif sehingga menimbulkan kecanduan.

Pembahasan

Terapi Spiritual untuk Membangun Kemampuan Regulasi Diri Pecandu Narkoba

“Spiritual” berasal dari kata “spirit” yang berarti “semangat, jiwa, roh, sukma, mental, batin, rohani dan keagamaan”. Istilah ini sendiri sering dikaitkan dengan atau berhubungan dengan kejiwaan (rohani, batin). Terapi spritual sendiri adalah penghayatan dan keadaan seorang hamba yang dekat dengan Tuhannya melalui ajaran ibadah untuk meningkatkan kualitas tindakan dan hidup melalui proses penandaan dengan tubuh dan otak sebagai bagian dari aktivitasnya. Terapi spiritual objeknya adalah jiwa. Jadi, apabila jiwa seseorang sedang bermasalah, tersesat, maupun berantakan maka terapi spritual merupakan alternatif sebagai upaya mengembalikan jiwanya menjadi normal kembali. Irfangi (Irfangi, 2015) menyatakan bahwa terapi spiritual berfungsi sebagai rehabilitasi spiritual untuk mengobati penyakit mental, fisik, moral, dan spiritual yang disebabkan penyalahgunaan narkoba, dengan memberikan kemampuan memahami, mengendalikan, meramalkan, mengembangkan, mendidik, mencegah, menyembuhkan, merawat, mensucikan, dan membersihkan.

Terapi spiritual ini diterapkan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir bagi para pecandu narkoba dengan beberapa metode yaitu dzikir, khalwat, mandi taubat, sholat wajib dan sunnah, kajian agama, manaqiban (talqin dzikir), dan puasa dengan penjelasan sebagai berikut.

1. Mandi Taubat

Mandi taubat merupakan kegiatan pembersihan dan penyucian jiwa raga serta detoksifikasi efek narkoba. Menurut Zubaidah (Zubaidah, 2011) menjelaskan bahwa mandi taubat bertujuan untuk menyegarkan jiwa dan raga yang rusak akibat racun narkoba, serta menempitkan pembuluh darah di permukaan tubuh sehingga memungkinkan lebih banyak darah mengalir baik ke otak maupun organ dalam. Mandi ini dilakukan dengan niat taubat untuk membersihkan seluruh tubuh dari dosa. Ini dilakukan dengan mengalirkan air secara merata ke seluruh tubuh dari atas ke bawah secara merata.

Mandi taubat dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk penyucian jiwa dan raga sehingga akan terjaga dari dosa. Santri bina yang masih dalam keadaan sakau maupun kebingungan haruslah tetap menjalani mandi taubat ini sebagai bagian dalam mematuhi peraturan. Dalam keadaan dingin dan setengah dasar, santri bina harus menjalankan secara ikhlas demi tercapainya kesembuhan. Dalam kehidupan sehari-hari pun jika menjalankan sesuatu haruslah ikhlas meski harus dijalankan dengan berat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan mandi taubat yang dijalankan oleh santri bina dan pembina harus didasari oleh keikhlasan.

2. Dzikir

Dzikir ini dilakukan salah satu bentuk dari mengingat Allah dengan menyebut asma Allah secara berulang-ulang baik secara lisan dengan suara lantang atau disebut dzikir jahar berupa ucapan kalimat “La ilaha illallah...” yang diamalkan setidaknya 165 kali setelah sholat fardhu, maupun diucapkan dalam hati atau disebut dengan dzikir khofi, dimana kita dapat merasakan jantung berdetak seperti bertasbih serta berdzikir dengan cara kita meresapi setiap detak jantungnya dengan mengucapkan di dalam hati kalimat “Allahu Allah”. Kegiatan berdzikir setelah shalat biasanya dipimpin oleh Bapak Tri Hardono, S.Sos, ustadz Beni Wijaya maupun santri bina lainnya yang sudah dipercayai untuk memimpin dzikir. Dzikir ini dilakukan kurang lebih selama 45 menit hingga satu jam dengan menggunakan pengeras suara agar seluruh santri bina dapat mendengarkan dan merasakan vibration (getaran) dari dzikir. Dzikir dilakukan saat selesai menjalankan ibadah shalat serta dapat dibaca saat waktu senggang sehingga hal ini akan selalu memunculkan Allah dalam hati.

Pemaknaan dzikir oleh santri bina sebagai obat atau penawar pengganti narkoba sehingga niatan untuk kembali ke hal-hal yang menyimpang akan hilang. Santri bina percaya bahwa dalam segala kegiatan akan selalu diawasi oleh Allah dan hidup hanya sebentar sehingga dengan berdzikir menjadikan sebagai pengingat untuk menjalankan kehidupan yang baik. Santri bina juga meyakini bahwa dzikir ketika diucapkan akan menyentuh hati sehingga tidak ada lagi kegelisahan dan kebingungan jiwa. Dengan banyaknya jumlah dzikir sebagai vibration

atau getaran yang dapat menembus hati. Oleh karena itu, tidak hanya santri bina saja yang sudah bisa berdzikir namun santri bina yang masih dengan kondisi belum stabil juga dapat merasakannya dengan adanya pengeras suara yang dapat terdengar hingga di ruangan khalwat.

3. Khalwat

Khalwat merupakan suatu ruangan yang digunakan oleh santri bina untuk masa ketenangan diri. Terdapat beberapa ruang khalwat dan terletak di belakang pondok yang masing-masing diisi oleh 2 hingga 5 santri. Doa dan dzikir kyai akan meresapi hati nurani santri dan memberikan bimbingan spiritual kepada santri yang berada di khalwat dan tidak dapat mengikuti kegiatan. Khalwat bermakna menyendiri atau mengasingkan diri agar santri bina mengosongkan hati dan raga dari efek narkoba dan melepaskan pikiran dari kebiasaan mengkonsumsi narkoba. Dengan santri bina dikhalwat maka spiritualitasnya akan lebih terjaga.

4. Sholat Wajib dan Sunnah

Shalat adalah secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan gerakan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam yang dengannya kita beribadah serta berkomunikasi kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. Shalat yang dilaksanakan dalam pembinaan yaitu sesuai dengan tuntutan dalam Al-Qur'an dan hadits yakni 17 rakaat shalat wajib dan kurang lebih 100 rakaat shalat sunnah yang jadwal pelaksanaannya disusun dalam kurikulum yang telah ditentukan, yaitu kurikulum standar dari pondok inabah. Pelaksanaan shalat ini dilakukan santri bina di masjid besi dan joglo secara berjamaah serta berbaur dengan santri bina lainnya sehingga tidak hanya santri dengan kasus narkoba namun juga penderita lainnya.

Shalat juga sebagai media komunikasi dengan Allah. Berkaitan dengan pendapat tersebut, makna filosofis shalat wajib maupun sunnah pada metode rehabilitasi di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir adalah bentuk ibadah dalam rangka mendekatkan diri dengan Allah dan sebagai penebusan dosa ketika dulu masih mengkonsumsi narkoba. Santri bina yang masih dalam pengaruh narkoba selalu diperlakukan seperti manusia yang setara dan sama derajatnya sebagai makhluk Allah namun perbedaannya hanya tingkah laku dan hidupnya masih memiliki spiritual yang rendah, sehingga dengan diberikan ajaran tata shalat maka santri bina dapat menjalankan shalat dengan baik.

5. Kajian Agama

Setiap Jumat malam selalu dilakukan kegiatan ceramah yang diisi oleh pengurus atau relawan pondok yang merupakan santri yang telah pulih sepenuhnya dan menjadi sukarelawan di pondok. Ceramah keagamaan ini menyampaikan pengetahuan mengenai pendidikan akidah akhlak, fiqh, muhasabah diri, maupun baca tulis Al-Qur'an. Adapun bentuk pelaksanaannya dilakukan secara tradisional kepada santri bina.

6. Manaqiban (Talqin Dzikir)

Talqin dzikir atau dikenal juga sebagai managiban merupakan bentuk rehabilitasi di pondok tetirah dzikir merupakan cara untuk berpegang teguh pada tali Allah. Talqin Dzikir juga sebagai proses komitmen untuk menjalankan dzikir dan selalu mengingat Allah. Santri bina yang sudah mengikuti talqin dzikir dianjurkan untuk senantiasa mengamalkannya. Hal ini secara tidak sadar akan menghilangkan keinginan untuk kembali memakai narkoba tergantikan dengan ketergantungan untuk senantiasa mengamalkan dzikir dalam aktifitas sehari-hari. Ketika seorang santri bina mengikuti talqin dzikir, dia secara otomatis menjadi anak rohaniawan dari seorang guru atau mursyid. Sebagai catatan, talqin dzikir ini tidak hanya dikhususkan untuk santri bina namun juga anggota keluarganya untuk bersama-sama mengamalkannya dalam managiban. Hal ini bertujuan sebagai tameng di rumah ketika santri bina sudah dinyatakan sembuh dan kembali kepada keluarganya; dimana bersama keluarga dia dapat menjaga amalan dzikirnya dalam aktifitas sehari-hari.

7. Puasa

Ibadah penunjang dalam rehabilitasi yaitu puasa. Puasa yang dijalankan oleh santri bina Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir tidak hanya puasa Ramadhan namun diajarkan pula untuk menjalani puasa sunnah seperti puasa Senin dan Kamis, puasa Daud, dan puasa sunnah lainnya. Hal ini diberikan kepada santri bina yang mampu untuk lebih bisa menahan diri dari godaan dan lebih bersabar.

Puasa sebagai amalan selanjutnya yang diterapkan dalam metode rehabilitasi santri bina di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir. Pemaknaan puasa bagi santri bina menjadikan bahwa manusia harus menjalankan perintah Allah semampunya agar kembali ke jalan yang lurus. Santri bina diajak untuk menjalankan puasa wajib saat Ramadhan dan puasa sunnah lainnya serta diberikan contoh tata puasa yang baik. Puasa tidak hanya terkait dengan menahan makan dan minum namun juga melatih kesabaran serta menahan diri dari hal-hal yang menyimpang dan membatalkan.

Melalui terapi spiritual yang diberikan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tersebut merupakan bentuk dari rehabilitasi non medis yang dianggap lebih efektif dalam mengatasi permasalahan jiwa baik bagi penderita gangguan jiwa maupun pecandu narkoba. Selain itu, melalui terapi spiritual santri bina secara tidak langsung juga belajar bagaimana cara meregulasi diri, yaitu berkaitan dengan kemampuannya mengelola diri dalam mengatasi dorongan kecanduan terhadap narkoba, sehingga mampu mencegahnya untuk mengonsumsi meskipun rasa candu itu muncul sewaktu-waktu.

Jika santri bina mampu memahami, meresapi, dan mengamalkan terapi spiritual yang diberikan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tersebut, maka dia akan senantiasa merasa dekat dengan Allah SWT. dan takut untuk mengulangi kesalahannya lagi yaitu mengonsumsi sesuatu yang diharamkan sehingga dia mampu membentengi diri dalam menghadapi dorongan kecanduan yang dapat muncul sewaktu-waktu. Selain itu, mereka juga menjadi memiliki rutinitas kegiatan spiritual yang lebih baik daripada sebelumnya sehingga

waktu luang mereka dapat diisi dengan kegiatan yang positif. Hal tersebut bermakna bahwa terapi spiritual berperan dalam membangun kemampuan regulasi diri pecandu narkoba, yaitu kemampuannya dalam mengontrol diri ketika mengatasi rasa kecanduan itu muncul. Dimana dalam terapi spiritual yang diberikan secara tidak langsung mengarahkan pada langkah-langkah meregulasi diri yang baik, yaitu bermuhasabah diri atau mengevaluasi diri, merencanakan kegiatan yang dapat mengatasi atau menyembuhkan permasalahannya dan menerapkan kegiatan tersebut dengan baik, lalu bagaimana hasil dari kegiatan tersebut mampu mengatasi permasalahannya serta mempertahankan motivasinya untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Kemampuan Regulasi Diri Pecandu Narkoba Pasca Mendapatkan Terapi Spiritual

Setiap individu pada dasarnya memiliki kendali untuk mengatur diri sendiri baik dari segi emosi maupun tingkah laku. Menurut Zimmerman (Baumeister, 2018), proses meregulasi diri terdiri dari tiga tahapan, yaitu forethought phase, Performance phase, dan Self-reflection.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pasca penerapan terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, para pecandu narkoba menggunakan terapi spiritual tersebut sebagai metode dalam meregulasi dirinya ketika rasa ingin mengonsumsi narkoba muncul kembali pada waktu tertentu (relapse). Hal itu dapat dilihat dalam kemampuan meregulasi diri pada pecandu narkoba sudah sesuai dengan teori yang disampaikan Bandura dan Zimmerman.

Langkah-langkah regulasi diri pecandu narkoba melalui terapi spiritual dapat dilihat sebagai berikut:

1. Forethought Phase

Pada tahap ini, pecandu narkoba harus menyadari perilakunya terlebih dahulu sebelum dia mengubah perilaku kecanduannya. Dengan memantau perilakunya secara sistematis, seorang pecandu akan lebih cepat menyadari tindakannya. Ini adalah tahapan regulasi diri yang disebut observasi diri. Observasi diri mampu menciptakan persepsi kemajuan yang dapat memotivasi pecandu menuju pemulihan.

Disini para pecandu narkoba akan merasakan gejala-gejala fisik bahwa dirinya akan relapse yang ditandai dengan rasa yang kuat untuk mengonsumsi narkoba kembali, kelelahan, meriang, mual, sakit kepala, dan gejala lainnya berdasarkan jangka waktu, dosis, cara penggunaan, dan jenis narkoba yang pernah dikonsumsi. Hal ini dapat dipicu (triggers) oleh beberapa penyebab seperti komitmen untuk sembuh yang lemah, kurangnya dukungan dari lingkungan, mengalami frustrasi atau tekanan, mengingat kenangan masa lalu, dan kembali bergaul dengan lingkungan pengguna (Rahmawati, 2012). Setelah merasakan gejala tersebut, mereka akan menyadari bahwa hal itu tidak dapat dibiarkan sehingga perlu mengambil langkah agar gejala kambuh tersebut tidak berlanjut.

2. Performance Phase

Tahapan ini merupakan proses yang terjadi saat berusaha mewujudkan rencana dan mengevaluasi apakah tindakan yang ditempuh memenuhi harapan individu, yaitu sesuai dengan standar pribadi individu. Membandingkan kinerja orang lain dengan standar pribadi memberikan informasi tentang kemajuan yang diraih.

Pasca mendapatkan terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir berupa dzikir, khalwat, mandi taubat, sholat wajib dan sunnah, kajian agama, manaqiban (talqin dzikir), dan puasa dengan pendampingan oleh kiyai Tri Hardono, para pecandu narkoba menerapkan kegiatan terapi tersebut sebagai rutinitas dalam kehidupan sehari-harinya. Hal itu dilakukan karena mereka merasa melalui terapi spiritual tersebut mampu memberikan efek ketenangan yang luar biasa dan dengan melalui rutinitas tersebut mereka berupaya lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. sehingga kadar keimanan mereka menjadi bertambah. Walaupun pemicu eksternal sewaktu-waktu tetap dapat menyebabkan kekambuhan, akan tetapi mereka dapat meregulasi diri dari dorongan tersebut.

3. Self-Reflection

Tahapan ini adalah proses yang terjadi setelah suatu usaha pecandu narkoba lakukan dan mempengaruhi reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut. Self reflection bertujuan untuk mempertahankan motivasi diri dikarenakan seseorang harus mampu memberikan intruksi positif terhadap dirinya.

Berdasarkan pemaparan pecandu narkoba, intruksi positif yang dilakukan yaitu dengan menguatkan keyakinan bahwa harus dapat menjadi pribadi dan hamba yang lebih baik serta dukungan dari keluarga sehingga mampu mengalihkan keinginan relapse.

Selain itu, pengalihan merupakan salah satu instruksi positif yang dapat dilakukan ketika keinginan relapse muncul. Pengalihan dapat berupa melakukan hal positif, seperti memperbanyak ibadah, berbaur dengan keramaian, menyelesaikan pekerjaan yang digeluti, dan bergaul dengan orang-orang yang membawa dampak positif.

Simpulan

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta berpengaruh terhadap kemampuan membangun regulasi diri santri bina dalam mengatasi kecanduannya meliputi mandi taubat, dzikir, khalwat, shalat wajib dan sunnah, kajian agama, talqin dzikir, dan puasa. Kemampuan regulasi diri santri bina setelah mendapatkan terapi spiritual di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir dapat dilihat pada kemampuannya mengendahkan diri serta perilakunya untuk tidak memperturutkan dorongannya untuk mengonsumsi narkoba.

Daftar Pustaka

- Afiatin, T. (2010). Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dengan Program AJI. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- AZIZAH, R. (2023). PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI (Studi Deskriptif Terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen). UIN PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO.
- Baumeister, R. (2018). Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister. London: Routledge.
- BNN, P. (2022). INDONESIA DRUGS REPORT 2022. Jakarta Timur: PUSLITDATIN BNN.
- Briliawan Gama Rahmatullah, & Mahfuzah, D. (n.d.). Konsepsi Pengaturan UU Narkotika dan UU Psikotropika, Bahaya Penyalahgunaan Narkoba (Narkotika Dan Obat-obatan Terlarang). Retrieved from LSO PUKASH FH UMM website: <https://iso-pukash.umm.ac.id/id/pages/detail/departemen-keilmuan/konsepsi-pengaturan-uu-narkotika-dan-uu-psikotropika-bahaya-penyalahgunaan-narkoba-narkotika-dan-obatobatan-terlarang.html>
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2017). Teori-Teori Psikologi (2nd ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, R. K. (2020). Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren. Palembang: Media Publishing.
- Hasibuan, A. A. (n.d.). Narkoba dan Penanggulangannya. Jurnal Uinbanten, 11(1), 34–35.
- Irfangi, M. (2015). Implementasi Pendekatan Religius dalam Rehabilitai Korban Penyalahgunaan Narkoba di Rumah Sakit Khusus Jiwa H. Mutajabah Purbalingga. Jurnal Kependidikan, 3(2), 70–88.
- Luttfi, M. (2024). METODE BIMBINGAN ROHANI UNTUK MENGEMBANGKAN SELF CONTROL MANTAN PENGGUNA NARKOBA. Universitas Islam Sunan Kaijaga Yogyakarta.
- Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual, in 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY (p. 8). p. 8. Presented at the Seminar Asean: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mansor, A., Yassin, K., & S., A. (2020). Analisis Qodiriyah Tarekat Zikir Naqsyabandiyah sebagai Terapi Pemulihan Narkoba di Malaysia. Jurnal Tinjauan Kritis, 7(8), 1580–1585.
- Muslih, M., & Dkk. (2021). Inovasi Pendidikan dan Praktik Belajar Kreatif. Jawa tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Musrifah. (2003). Studi Tentang Metode Penanganan Korban Penyalahgunaan Narkotika Secara Islami. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

- Psikologi, U. (2022). Pengertian Regulasi Diri, Aspek-Aspek Regulasi Diri, dan Faktor yang Mempengaruhinya.
- Rahmawati, S. (2012). Relaps (Kambuh) Pada Mantan Pengguna NAPZA (Sebuah Studi Fenomenologi). *Jurnal UIN Suska Riau*, 1(1), 1–264.
- Sullivan, M. D. (2018). Depression effects on long-term prescription opioid use, abuse, and addiction. *The Clinical Journal of Pain*, 34(3), 878–884.
- Wulandari, E., & Wardana, A. (2023). Rehabilitasi spiritualitas Islam untuk pencandu narkoba di pondok rehabilitasi tetirah dzikir. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(2), 138–150. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/view/60985>
- Zubaidah. (2011). *Penyembuhan Korban Narkoba Melalui Terapi dan Rehabilitasi Terpadu*. IAIN Press.

TikTok as a Media for Student Expression: Review of its Use and Impact

Mia Audina Sudrajat¹, Arini Safitri², Desi Erawati³

^{1,2,3} Institut Agama Islam Negeri, Palangka Raya, Indonesia

¹ miaaudinasudrajat@gmail.com

² ariniarien21@gmail.com

³ erawati1377@gmail.com

Abstract

This study examines the phenomenon of TikTok usage among university students in the rapidly evolving digital era. Using a descriptive qualitative method and literature review, this research analyzes the impact of TikTok on students' academic and social lives. The findings show that TikTok has positive effects in encouraging creativity and providing a platform for expression but also brings negative impacts such as addiction, decreased productivity, sleep disturbances, and reduced direct social interaction. TikTok also triggers consumerist behavior and the spread of hoaxes and has the potential to become a medium for bullying. This phenomenon reflects changes in students' social behavior, making them more digitally present but less socially engaged in the real world, illustrating how social media alters their interaction dynamics and daily lives. In conclusion, TikTok usage needs to be managed wisely to maximize its benefits while minimizing the associated risks.

Keywords: Phenomenon, TikTok, Student

Introduction

In the rapidly developing digital era, social media applications have become an integral part of our daily lives. One of the social media applications that has given rise to a global phenomenon and has achieved extraordinary popularity, especially among teenagers, namely students, is TikTok. TikTok is a video sharing application founded by Chinese company ByteDance in 2016. This application allows users to create and share short videos with a duration of 60 seconds. TikTok has gained phenomenal popularity throughout the world and attracted the attention of millions of users from various ages, backgrounds and cultures (Rosiana dkk. 2023).

The TikTok application provides various unique and interesting special effects (Icha dan Kurniadi 2022). This feature can be used by all TikTok users very easily when making short videos (Ghosh dan Ghosh t.t.). The TikTok application allows users to create, share and explore creative videos in various formats, from dances to short stories. This application has achieved

more than one billion downloads worldwide and influences the younger generation to interact with digital content. Even though the TikTok application offers many advantages, this application also has many disadvantages for students (Anon 2019). Reporting from We Are Social, Indonesia ranks second out of the eight countries with the most TikTok users in the world after the United States with 109.9 million users with an average internet access time of 7 hours 42 minutes per day. With details, the average video streaming is 2 hours 53 minutes, social media is 3 hours 18 minutes, listening to music is 1 hour 37 minutes, and playing games is 1 hour 15 minutes (Mahardika, Ma'una, dan Islamiyah 2021).

The growth in TikTok's popularity among students can be attributed to several factors, including ease of access, interactive features, and the application's ability to connect its users with a wide audience (Zulfan dan Hum 2018). TikTok allows users to convey their ideas and talents visually, which is often more engaging than other forms of communication. This makes TikTok an effective tool for personal branding and networking in the digital era. However, behind these benefits, concerns arise regarding excessive use of time and potential interference with students' academic concentration and productivity.

As the use of TikTok increases, research regarding the impact of its use becomes very relevant. Several studies show that excessive use of social media can have a negative impact on mental health, such as increasing levels of anxiety and depression (Watie 2016). In addition, the social pressure to produce interesting content and gain recognition from other users can cause additional stress for students (Handoyo t.t.). Therefore, it is important to explore how TikTok affects college students' psychological well-being as well as their social dynamics.

Method

The method used in this research is literature study research. Literature study in this research is a series of activities relating to library data collection methods, reading and note-taking. This research with literature studies has the same preparation as other research, but the sources and methods for collecting data are by taking data from the library, reading, taking notes, and processing research materials from research articles about the variables in this research. This literature study research analyzes it carefully and in depth in order to obtain objective results about providing in-depth information regarding the phenomenon of using TikTok among students (Putri, Bramasta, dan Hawanti 2020)

Theoretical Review

This research has several similarities with research by Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. (2021) entitled "The Impact of Using the Online Application TikTok (Douyin) on Interest in Learning Among Sociology Students, Faculty of Social and Political Sciences, Sam Ratulangi University, Manado". found that the negative impacts of using TikTok by students include often

losing track of time, becoming addicted, not paying attention to health and many more. TikTok users also often use it in the wrong way or have crossed the line so that a negative video appears and accidentally people who see the video see what they shouldn't see. Furthermore, from research by Parhan, M., Khaerunnisa, A., Umar, M. S., & Hanifa, S. (2022) entitled "The Influence of Using the TikTok Application as a Da'wah Media among UPI Muslim Students" that the respondents on average are familiar with the TikTok application and also used the TikTok application as entertainment for the respondents and also saw the da'wah messages conveyed through TikTok. The da'wah content creator who is often fyp on TikTok by respondents is Ustad Hanan Attaki, this may be because Ustad Hanan Attaki is one of the Ustads who is loved by young people because he looks cool and uses social media as a means of preaching. However, of course conveying da'wah through the TikTok application has advantages and disadvantages in conveying this da'wah, but with these shortcomings the respondents also gave several suggestions, including making it more interesting by using the latest content transitions/designs, paying attention to the video packaging so that it remains in line with Islamic law, using trusted sources to avoid misconceptions. And, further research by Rahmayani, M., Ramdhani, M., & Lubis, F. O. (2021) entitled "The influence of using the TikTok application on students' addictive behavior" found that intensity and attractiveness had a significant effect on students' addictive behavior, whereas The content of using the TikTok application does not have a significant effect on students' addictive behavior

Pembahasan

Tiktok Appication

According to Wisnu Nugroho in his journal, he defines the TikTok application as a Chinese-born social network and music video platform created by ByteDance in September 2016 (Aji 2018). Currently, TikTok has become a global phenomenon, including in Indonesia (Susilowati, 2018). In 2020, the social media that experienced rapid development until it became popular culture in Indonesia was the TikTok application. In fact, the TikTok application is not a new social media in Indonesia, because in recent years, from 2018 to 2019, TikTok has started to become known to the Indonesian public, but at that time TikTok was considered a video-based digital application that produced output that was sometimes negative. The peak of this was when TikTok was blocked by the Ministry of Communication and Information, on the grounds that TikTok produced negative content, especially for children.

TikTok's popularity in Indonesia reflects the rapid adaptation to new technology and digital trends among society, especially the younger generation. The main factors supporting the growth of TikTok users in Indonesia are increasingly widespread and affordable internet access, as well as high smartphone penetration. Based on data, Indonesia is ranked fourth as the country with the largest number of TikTok users in the world. This shows that TikTok has succeeded in penetrating the social media market in Indonesia which was previously dominated by platforms such as Instagram and Facebook (Putri, Nurwati, dan S. 2016).

The content produced by TikTok users in Indonesia is very diverse, covering various topics ranging from entertainment, education, to social campaigns. This phenomenon reflects the creativity and cultural diversity that exists in Indonesia (Aprilizdiyar, Pitaloka, dan Dewi

2022). Many local content creators have gained popularity and widespread recognition through TikTok, thanks to the creators' ability to produce interesting and viral videos. Some creators have even achieved commercial success by becoming influencers who receive endorsements from various well-known brands.

Apart from being an entertainment platform, TikTok is also starting to be used as an effective marketing tool by various companies in Indonesia. With its large user base and high engagement rate, TikTok offers companies the opportunity to reach potential consumers in a more direct and personal way. Various creative marketing and advertising campaigns have been launched through TikTok, often involving collaborations with popular influencers. This approach has proven effective in increasing brand visibility and encouraging engagement from users (Deriyanto dan Qorib 2018).

The development of TikTok in Indonesia also faces several challenges. One of these challenges is the issue of user data privacy and security. The Indonesian government has taken steps to monitor and regulate the use of TikTok to ensure that the platform is not misused to spread inappropriate or misleading content (Ayun 2015). Additionally, there are concerns about the social and psychological impact of TikTok use, especially among teenagers, who may spend a lot of time in front of screens and are exposed to content that is not always positive.

The Phenomenon of Using TikTok Among Students

Changes in students' social behavior in using social media in their daily lives. Students cannot escape social media which changes their social behavior (Malimbe, Waani, dan Suwu 2021). This change in students' social behavior is because they have used social media, which influences their social behavior. It cannot be denied that social media has a big influence on a person's life. Someone who started out small can become big on social media, and vice versa, for society, especially teenagers, who consider social media like a world that they can control and feel comfortable living in.

According to Max Weber (2019), social behavior is an individual's action that has meaning or significance for the subject for himself and is directed towards the actions of other people. Actions can be repeated intentionally as a result of situational influences in the form of passive consent in certain situations. In their daily lives, students have a lot of behavior that occurs based on the influence of social media, where they act as if social media is the real world for them. Teenage behavior directed more towards students can make them stay away from the student environment that is truly real in their lives. On the other hand, they can be more present and active on social media, creating a more fun or interesting world for themselves without paying attention to other people and the environment around them (Prahesti 2021).

Students using social media drastically change their daily behavior. Changes in student behavior in using social media can occur because today's students are more interested in things that are instant or easier. Changes in student behavior or actions caused by using social media include the following:

First, less socializing. Students who use the TikTok application tend to lock themselves in their rooms and almost never socialize with their peers because they prefer to stay online at home. Social media is rapidly changing the behavior of teenagers, where previously they often played with their peers or what was usually called hanging out (Rahma dkk. 2023). The existence of social media makes it very easy for students to play at home. Because leaving the house is no longer important because you can notify friends via messages sent via social media chat. Apart from that, students choose not to socialize because everything they want is fulfilled on social media, such as going out to meet friends who are far away or relatives from different villages or different islands, they no longer need to spend energy and money to meet them. The culture of hanging out or hanging out with friends is rarely found or the habits or behavior of hanging out that students usually do is slowly turning into chatting on social media. Of course, this has an impact on the value of friendship whose quality decreases emotionally, not meeting face to face but via cellphone. Friendships are starting to break down due to social media (Adawiyah 2020).

Second, exist more with the times. Students have become more present with the times since they know and use social media. According to Zukifli, as one of the informants in this research, students who are behind the times will now be made fun of by their friends. Before the era of social media, it was an unimportant thing, but now we have entered an era of technology that requires students to exist with the times. According to Max (2019), social behavior can be formed in various ways, including adoption, deterrence and trauma. So that many students have adopted social behavior from social media or adopted these behaviors on social media so that they continue to exist within them. Existence becomes a source of ridicule for less existing friends, namely students who do not use social media or who do not have social media accounts. They inevitably have to use social media as a platform to exist because their environment demands them to use social media. Indirectly, people who don't have a social media account will be encouraged to create a social media account so that they don't get bullied by their peers or are made fun of as not existing enough, therefore they use social media to become existing and not be as outdated as before. when you haven't used social media and are indifferent about technology, now you have become present or narcissistic on social media (Umanailo 2019).

Third, Addiction. The beginning of students becoming addicted to social media is excessive curiosity. Because when they are curious or curious about social media, students try to use or apply social media. At first they just tried it and the longer they used social media, the more they understood about interesting social media applications, from there the students' curiosity became a feeling of interest and turned into addiction (Wilius, 2018). The feeling of addiction to using social media makes students use social media all the time and repeat it every day. The feeling of comfort in using social media makes them feel at home using it. Students accidentally enter the world of social media and at first they don't know anything about what happens in cyberspace, turning into addiction and dependency.

Fourth, increasing consumer culture. The increasing consumer culture has become a pattern of student behavior that is formed in using social media because teenagers now easily buy anything or use anything even though they don't need it or they just want it. This behavior pattern occurs because students can easily buy or wear anything they don't need because of instant access to social media, they can get anything, the important thing is to have money. Students are forming consumerist cultural behavior which is greatly increasing because even if they are far away, they can easily buy food and drinks without having to wait long. You can use an application or even use a subscription courier. Students spend their money wastefully buying things they don't really need but just want. One of the factors that attracts interest in shopping or using consumer culture frequently is getting or buying goods easily and instantly on social media (Setianawati 2023). There are many items that display attractive images on social media so that students are easily tempted and order whatever they see even though they don't need the item. In fact, students prefer online shopping rather than direct shopping. The less often they leave the house, the more unnecessary things they buy, so they don't use the things they buy. This is what triggers an increase in students' consumerist culture, where they behave wastefully by buying what they want, not what they need (Carolin dkk. 2023).

Fifth, reduced rest time. Lack of rest is a pattern of student behavior that results from using social media. Basically, teenagers have a lot of time to rest and often choose to rest at any time. But since using social media, teenagers no longer prioritize rest or their time to rest has decreased. Because they only care about social media all the time and all the time without paying attention to the impact of their behavior patterns. Break time is reduced to a new pattern of behavior that students do repeatedly as a result of using social media. As one additional informant said as a parent, children who use social media get less rest (Perwirawati 2023).

In Triyanti's research (2022), in the TikTok application there is a trend that is of interest to users, namely a trend that displays content containing information about a product, such as unboxing or interesting reviews so that it attracts the audience's interest in shopping online. This can certainly have an impact on the level of consumerism of social media users. Many students in this study have adopted a consumer lifestyle and are tempted by the TikTok application (Gratia dkk. 2022).

Lilis Setianawati's research (2023) also found that the negative impact of using the TikTok application is firstly, dependency and addiction. Second, decreased productivity. Third, sleep disorders. Fourth, consume negative content. Fifth, decrease in direct social interaction. Sixth, conflict with parents. And seventh, mental health problems. 55% of respondents spend more than 1 hour every day on TikTok, which has a negative impact on their free time. 40% admit that using TikTok interferes with their productivity in work or academic assignments. 62% report that they feel more connected with friends through interactions on TikTok, such as collaborating on challenges or lipsyncs. However, 28% feel that these applications reduce the time they spend with their family.

In research by Ni Putu Utari Oktarini et al (2022), the negative impacts of using the TikTok application are: First, sexual harassment. Second, syndrome. Third, Hoax. Fourth, hate

speech. Fifth, bullying as can be seen in the comments column commenting on someone's physical appearance. 50% of respondents stated that they felt inspired to pursue a new hobby or interest after viewing relevant TikTok content. However, 38% felt that these apps encouraged feelings of social comparison and unrealistic beauty standards.

Therefore, there is a need for student awareness in using the TikTok application so that it does not have a negative impact and cause changes in deviant behavior. If the TikTok application is used in a controlled manner, it can be used for positive things that can benefit students. The positive impacts of using the TikTok application include: First, it encourages generation Z's creativity in creating work. Second, as a place of expression. Third, as a forum for education. And Fourth, Entertainment. And fifth, as a place to do business (Oktarini dkk. 2022).

Bahri A et al's research findings show that TikTok can package English language learning in an interesting way. It was found that there are four types of subjects in the TikTok application that are often created, namely vocabulary, grammar, pronunciation, and common mistakes. After research, it can be concluded that TikTok users prefer grammar category videos. Several factors make TikTok attractive as an English language learning medium, namely short videos, clear and non-monotonous delivery of material, plus attractive writing effects and emoji features that can have a positive impact on the user's learning process (Bahri dkk. 2022).

The same thing was also found in Luluk Makrifatul Madhani's research (2021) regarding the positive side of the TikTok application, from entertainment to increasing creativity for its users and this was expressed by Nur Aini, a student who is active in the HMI organization: "This application has a positive content, such as being based on entertainment and creativity." Then the positive aspect is that it trains children to be brave and responsible in public." Another participant also revealed that he follows several preaching influencer accounts on TikTok, as stated by James: "I follow them, and there are a lot of them. What I remember is Husein Basyaiban, Habib Husein Ja'far, Taqy Malik, Ustadz Syam and many more" There are also those who only watch it often because it appears on the home page. As stated by Alwi Abul Aziz, a student who is active in the PMII organization: "What often appears on TikTok and I automatically see are lectures from Cak Nun, Habib Umar, Ustadz Abdul Somad, Ustadz Adi Hidayat, Sheikh Ali Jaber, Gus Mus, etc." From this data, it can be said that preaching content is also very popular on TikTok. Not only content from Asatidz such as Habib Husein Ja'far, Ustadz Syam, Ustadz Abdul Somad, Ustadz Adi Hidayat, Sheikh Ali Jaber, there is also content from young preaching influencers on TikTok who are very popular such as Husein Basyaiban, Nadabadra, Imeh Al Hardana, Taqy Malik, and others. In conclusion, positive content can also have a positive impact on users (Madhani, Bella Sari, dan Shaleh 2021).

Conclusion

The use of TikTok among students shows a complex phenomenon with various positive and negative impacts. From the positive side, TikTok encourages creativity, provides a platform for expression, is a medium for education, and provides entertainment, especially during the

pandemic. TikTok is also effective in teaching English in an engaging and interactive way. On the other hand, research reveals significant negative impacts such as addiction, decreased productivity, sleep disturbances, and decreased direct social interactions. TikTok can also trigger consumer behavior, spread hoaxes, and become a medium for bullying. Therefore, ways and solutions are needed to reduce or limit students from playing the TikTok application. Anything in excess is not good, the same goes for using social media, whether TikTok or other social media accounts.

References

- Adawiyah, Dwi Putri Robiatul. 2020. "Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang." *Jurnal Komunikasi* 14(2):135–48. doi: 10.21107/ilkom.v14i2.7504.
- Aji, Wisnu Nugroho. 2018. "APLIKASI TIK TOK SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN BAHASA DAN SASTRA INDONESIA."
- Anon. 2019. "Living in a Moment: Impact of TicTok on Influencing Younger Generation intoMicro-Fame." *Journal of Content, Community and Communication* 10(9). doi: 10.31620/JCCC.12.19/19.
- Aprilizdihar, Miftachul, Enjelya Dewi Pitaloka, dan Septiana Dewi. 2022. "PEMANFAATAN SOSIAL MEDIA SEBAGAI SARANA PEMBELAJARAN DI ERA DIGITAL." *JOURNAL OF DIGITAL EDUCATION, COMMUNICATION, AND ARTS (DECA)* 5(01):40–49. doi: 10.30871/deca.v5i01.3717.
- Ayun, Primada Qurrota. 2015. "Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas." 3(2).
- Bahri, Almaidah, Chella Meira Damayanti, Yosephine Helena Sirait, dan Fitri Alfarisy. 2022. "Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Inggris Di Indonesia." *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 3(1):120–30. doi: 10.36418/jiss.v3i1.525.
- Carolyn, Idza, Grace Deborah Victoria, Sarah Dina, dan Muhamad Nastain. 2023. "Pengaruh Penggunaan New Media Tiktok Terhadap Pembentukan Konsep Diri Generasi Muda Indonesia 2022." *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* 3(1):35–40. doi: 10.47233/jkomdis.v3i1.509.
- Deriyanto, Demmy, dan Fathul Qorib. 2018. "PERSEPSI MAHASISWA UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI TIK TOK." *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 7(2).
- Ghosh, Prosenjit, dan Anwesha Ghosh. t.t. "AN UNUSUAL CASE OF VIDEO APP ADDICTION PRESENTING AS WITHDRAWAL PSYCHOSIS."
- Gratia, Gabriela Prima, Elisabet Larasati Kartika Merah, Meilisa Dewi Triyanti, Tarisius Paringa, dan Clara Hetty Primasari. 2022. "Fenomena Racun Tik-Tok Terhadap Budaya Konsumerisme Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19." *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi dan Sistem Informasi* 2(1). doi: 10.24002/konstelasi.v2i1.5272.
- Handoyo, Febri Rachmadi. t.t. "(Studi Fenomenologi pada Pengguna Instagram di Kota Kupang)."
- Icha, Nisha Rahmawati, dan Oji Kurniadi. 2022. "Hubungan antara Menggunakan Tik Tok dengan Perilaku Eksistensi Diri." *Bandung Conference Series: Public Relations* 2(1). doi: 10.29313/bcspr. v 2i1.939.
- Madhani, Luluk Makrifatul, Indah Nur Bella Sari, dan M. Nurul Ikhsan Shaleh. 2021. "DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PERILAKU ISLAMI MAHASISWA DI

- YOGYAKARTA." At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam 3(1):627–47. doi: 10.20885/tullab.vol3.iss1.art7.
- Mahardika, Sunggiale Vina, Isnaini Ila Ma'una, dan Zahrotun Islamiyah. 2021. "Faktor-Faktor Penyebab Tingginya Minat Generasi Post- Millenial Indonesia Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik-Tok." 2.
- Malimbe, Armylia, Fonny Waani, dan Evie A. A. Suwu. 2021. "Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado." JURNAL ILMIAH SOCIETY 1:10.
- Oktarini, Ni Putu Utari, Ni Putu Kristina Dewi, Made Riski Aditya Kencana Putra, Jen Herens Arnas Ataupah, dan Ni Luh De Dian Oktarini. 2022. "Analysis of the Positive and Negative Impacts of Using Tiktok For Generation Z During Pandemic." Journal of Digital Law and Policy 1(2):97–102. doi: 10.58982/jdlp.v1i2.167.
- Perwirawati, Elok. 2023. "MENYIKAPI KONTEN NEGATIF PADA PLATFORM MEDIA SOSIAL TIKTOK." Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora 7(1):18–29. doi: 10.33369/jkaganga.7.1.18-29.
- Prahesti, Vivin Devi. 2021. "Analisis Tindakan Sosial Max Weber dalam Kebiasaan Membaca Asmaul Husna Peserta Didik MI/SD." AN NUR: Jurnal Studi Islam 13(2):137–52. doi: 10.37252/annur.v13i2.123.
- Putri, Firsta Aditya, Dhi Bramasta, dan Santhy Hawanti. 2020. "STUDI LITERATUR TENTANG PENINGKATAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS SISWA DALAM PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN THE POWER OF TWO DI SD." 6(2).
- Putri, Wilga Secsio Ratsja, Nunung Nurwati, dan Meilanny Budiarti S. 2016. "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU REMAJA." Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat 3(1). doi: 10.24198/jppm.v3i1.13625.
- Rahma, Alpatul, Haziq Azizi, Lia Wulandari, Nadasheila Sahertian, dan Wela Sumanti. 2023. "Dampak Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa."
- Rosiana, Puput Silva, Ananada Rizky Nurhidayat, Alpin Apriliansyah Mohsa, dan Azhari Ali Ridha. 2023. "ANALISIS APLIKASI TIKTOK BERDASARKAN PRINSIP DAN PARADIGMA INTERAKSI MANUSIA DAN KOMPUTER MENGGUNAKAN EVALUASI HEURISTIC." Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan 11(3). doi: 10.23960/jitet.v11i3.3271.
- Setianawati, Lilis. 2023. "ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK PADA REMAJA TERHADAP ADAB DAN PERILAKU KEPADA ORANG TUA." 2.
- Susilowati. (2018). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding Di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun @bowo_allpennliebe). Jurnal Komunikasi, 9(2), 176–185.
- Umanailo, M. Chairul Basrun. 2019. "MAX WEBER."

- Watie, Errika Dwi Setya. 2016. "Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media)." *Jurnal The Messenger* 3(2):69. doi: 10.26623/themessenger.v3i2.270.
- Willius Kogoya, Hizkia Uruwaya. Solusi Dampak Negatif Penggunaan Media Elektronik Pada Remaja Dalam Aktivitas Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2018.
- Zulfan, Drs, dan M. Hum. 2018. "Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah Volume 3 No 3: Agustus 2018 www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP." 3(3).

This page is intertionally left blank

Strategi Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Spiritual di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Khalimatus Sa'diyah¹, Yuliyatun²

^{1,2} Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

¹ *khalimatus07diyah@gmail.com,*

² *yuliatajuddin@iainkudus.ac.id*

Abstract

The aim of this research is to provide an overview of the Islamic counseling and guidance practices implemented at Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta with the aim of improving the spiritual welfare of students at Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. The research was conducted descriptively to obtain a comprehensive understanding of Islamic counseling and guidance methods. Data was collected through observation, interviews with caregivers, students, and Islamic boarding school managers, as well as analysis of documents used to collect data. The research results show that the Islamic guidance and counseling strategy at Pondok Tetirah Dzikir involves worship coaching, dhikr programs, and emotional control.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Spiritual Quality of Life, Dzikir.

Pendahuluan

Bimbingan konseling Islam merupakan suatu metode untuk membantu individu atau kelompok untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta meningkatkan kesejahteraan spiritualnya. Bimbingan Konseling Islam dilakukan oleh seseorang untuk memberikan pertolongan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitannya agar dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri karena terdapat kewaspadaan atau pasrah pada kekuatan Tuhan Yang Maha Esa (Ningsih Fadhilah, 2018). Strategi bimbingan dan konseling Islam dapat meningkatkan kehidupan spiritual individu secara signifikan. Pendekatan Islam terhadap konseling dan bimbingan memenuhi tujuan ini dengan membantu individu dalam mengembangkan rasa kesadaran diri dan kesadaran spiritual yang lebih besar.

Di era modern ini, individu dihadapkan pada berbagai macam permasalahan hidup yang kompleks, termasuk krisis spiritual. Hal ini dapat berakibat pada menurunnya kualitas hidup spiritual, yang ditandai dengan kegelisahan hati, keraguan terhadap agama, dan kurangnya kedekatan dengan Allah SWT. Permasalahan ini juga dialami oleh santri di Pondok Tetirah

Dzikir Yogyakarta, yang berfokus pada pendalaman ilmu agama dan pembinaan spiritual. Untuk membantu santri meningkatkan kualitas hidup spiritual mereka, diperlukan strategi bimbingan konseling Islami yang tepat. Bimbingan dan konseling Islam adalah proses membantu individu dalam hidup sesuai dengan arahan dan petunjuk Allah SWT agar dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Salah satu media yang dianjurkan oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala dengan tujuan akhir untuk mendekatkan diri kepada-Nya adalah dengan berdzikir, dalam arti yang seluas-luasnya. Sesuai dengan makna tersebut, Allah Subhanahu Wa Ta'ala menghendaki agar hamba-Nya selalu dekat dengan-Nya setiap saat. Menurut keterangan dalam surat al-Baqarah ayat 186 yang menyatakan bahwa "Allah itu dekat sekali dengan hamba-hambanya", makna tersebut tentu mempunyai konotasi yang sesuai dengan keterangan tersebut. Dzikir juga dapat dimanfaatkan sebagai alat penyesuaian (keseimbangan) ruh dan jiwa manusia. Terdapat komponen spiritual dalam ibadah dzikir yang menjadikan pikiran terfokus pada sang pencipta, sehingga menimbulkan perasaan pasrah. Hal ini pada akhirnya menimbulkan harapan, ketenangan, dan kondisi tubuh yang homeostatis sehingga meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Upaya dan kondisi ini tentunya tidak dapat dipisahkan dari sistem kerja yang mengatur suasana hati manusia yang biasa disebut dengan hormone (Latif, 2022).

Akhir-akhir ini, strategi bimbingan dan konseling Islam telah menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup spiritual santri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk membahas strategi bimbingan dan konseling Islam dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual santri. Penelitian ini juga bertujuan untuk mendeskripsikan strategi bimbingan dan konseling Islam dalam membantu santri meningkatkan kesadaran spiritual mereka dan mencapai kesadaran diri yang lebih dalam. Dalam penelitian ini, akan membahas beberapa strategi bimbingan dan konseling Islam yang telah digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup spiritual santri. Kita juga akan membahas strategi bimbingan dan konseling Islam dalam membantu santri meningkatkan kesadaran spiritual mereka dan mencapai kesadaran diri yang lebih dalam.

Metode

Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif, dengan lokasi yang dilaksanakan di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir, Dusun Kuton Tegaltirto Berbah Sleman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi bimbingan dan konseling Islam yang diterapkan di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual para santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif jenis lapangan. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, dan pengumpulan data.

Pembahasan

Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir berada di Dusun Kuton, Desa Tegaltirto, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Panti rehabilitasi ini adalah lembaga rehabilitasi bagi pecandu NAPZA dan ODGJ, lembaga rehabilitasi ini merupakan bukti nyata akan kepedulian Bapak Tri Hardana dengan permasalahan yang ada di sekitarnya, karena terdapat nilai-nilai hedonisme, krisis ekonomi dan permasalahan-permasalahan dunia lainnya yang menyebabkan ketidakstabilan dan ketidakseimbangan psikis seseorang. Di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir strategi bimbingan yang digunakan untuk para santrinya adalah terapi dzikir yang berdasarkan dzikir Thariqah Qadiriyyah wa Naqshabandiyah. Menurut Kharisuddin Aqib, thariqah merupakan metode untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, metode ini digunakan sufi besar dan diikuti muridnya, seperti madzhab dan firqoh (Ii, 2017). Thariqah adalah ibadah yang dilakukan dengan bimbingan mursyid atau pemimpin thariqah dalam rangka membersihkan jiwa dengan melakukan amaliyah dan mempunyai mata rantai yang turun-temurun atau bersambung ke Rasulullah dengan tujuan mencapai ma'rifat kepada Allah.

Di Thariqah Qadiriyyah wa Naqshabandiyah ini terdapat amalan-amalan yang harus diamalkan oleh seseorang yang sudah menyatakan diri melalui talqin sebagai murid dari guru mursyid. Amaliyah tersebut adalah amalan penting yang harus dilakukan setelah amaliyah syar'iyah yaitu sholat fardhu. Dzikir dapat diartikan sebagai menyebut nama Allah dalam berbagai kesempatan. Melalui Dzikir, manusia dapat merasa dekat dan aman karena seolah berada dalam perlindungan dan penjagaan Allah. Maka dapat dikatakan bahwa dzikir ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, aman, tentram, bahagia dan juga mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang.

Dalam Thariqah Qadiriyyah wa Naqshabandiyah, dzikir yang dilaksanakan ada dua macam yaitu dzikir jahar dan dzikir khofi. Dzikir jahar adalah dzikir yang dilakukan dengan mengucapkan kalimat tauhid laailaahailallah dengan suara kuat dan dilakukan dengan keadaan suci sesuai dengan petunjuk Rasul. Sedangkan dzikir khofi dilakukan di hati (kalbu), dengan ini hati selalu ingat dan menyebut nama Allah SWT (Najuba Zain, Irena Wahyu Damayanti, Nikmatul Choyroh, Pamungkas, 2018). Di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir ini menerima pasien ODGJ dan pecandu NAPZA, sekarang ini terdapat sekitar 110 pasien ODGJ dan 15 pecandu NAPZA di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir. Di Pondok Tetirah Dzikir menggunakan strategi bimbingan terapi dzikir untuk para santrinya dengan terapi dzikir.

Terdapat banyak akibat yang ditimbulkan individu yang terkena gangguan jiwa, salah satunya adalah jiwa kehilangan kekuatan dalam mengendalikan diri, selain itu akal dan pikirannya kehilangan pengendalian dalam merenung dan menganalisa. Juga qalbunya kehilangan kekuatan untuk menerima hidayah dan petunjuk. Tidak hanya itu, tetapi juga indranya kehilangan kekuatan untuk menangkap objek di sekitarnya dan jasadnya kehilangan kekuatan untuk melakukan kebenaran, kemanfaatan dan malah merusak. Maka dari itu, setiap

individu membutuhkan ketenangan jiwa, tidak hanya ODGJ, pecandu NAPZA, pejudi, dll, tetapi juga individu pada umumnya.

Secara etimologis, ketenangan dapat diartikan dengan keadaan emosi yang stabil dan cara pandang yang seimbang sehingga tidak gegabah atau tergesa-gesa. Iman Al-Ghozali menjelaskan bahwa jiwa merupakan suatu massa yang sangat halus yang mengenal manusia dan esensi spiritualnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa adalah kesejahteraan jiwa atau mental.

Individu dengan jiwa yang tenang berarti individu tersebut berada dalam keseimbangan sehingga fungsi jiwanya dapat bijak, positif dan dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya (Setiyani et al., 2022). Ketenangan jiwa tersebut dapat didapatkan melalui dzikir karena dzikir memiliki banyak sekali manfaatnya. Berdasarkan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitabnya *Al-Wabilush Shayyib*, menerangkan bahwa terdapat banyak sekali manfaat dzikir yaitu mengusir syaitan, mendatangkan rida Sang Pencipta, menghilangkan gelisah, hati lapang dan kuat dan mendekatkan diri pada Allah, dan masih banyak lagi manfaat dari dzikir.

Kualitas Hidup Spiritual

Kepuasan pribadi atau kualitas hidup adalah suatu keadaan dimana seseorang mengetahui tentang penyakit yang dialaminya, dapat merasa baik secara nyata, mental, sosial dan mendalam serta dapat memanfaatkan hidupnya untuk kebahagiaan dirinya sendiri dan orang lain. Dengan melakukan relaksasi pada tubuh yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh dengan mengarahkan irama pernafasan secara tepat dan tepat sehingga pemusatan jiwa akan mempercepat penyembuhan dan mematikan tekanan (kesuraman) atau mengimbangi dan semakin mengembangkan kesejahteraan. Kualitas hidup didefinisikan oleh World Health Organization's Quality of Life (WHOQOL) sebagai persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam kaitannya dengan budaya dan sistem nilai terkait yang ada. dengan tujuan, asumsi, prinsip, dan perhatian (Purwaningsih, 2022).

Istilah "kualitas hidup" mencakup berbagai faktor, termasuk keadaan psikologis seseorang, tingkat kemandirian, dan hubungannya dengan lingkungan dan agama. Dzikir adalah cara yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, dengan berdzikir kita dapat merasakan ketenangan batin dan kedamaian yang mendalam. Aktivitas ini membantu mengurangi stres dan kecemasan, karena melalui dzikir kita mengarahkan pikiran kepada Allah dan mengingat kebesaran-Nya. Selain itu, berdzikir secara teratur dapat membantu kita menjadi lebih sabar dan bersyukur dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, memberikan energi positif, dan mempererat hubungan spiritual kita dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, dzikir bukan hanya sekadar ibadah, tetapi juga sarana untuk memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan, agar dapat menghasilkan gaya hidup yang seimbang dan disiplin (Santoso & Samputra, 2023).

Kesejahteraan sosial bisa diartikan dengan kemakmuran yang mendalam yang merupakan sebuah interaksi yang menggambarkan gagasan kuat tentang hubungan antara individu dan pembuatnya, hubungan tersebut sangat bersahabat dengan mengandalkan

pengembangan diri yang bertujuan, biasanya terjadi berdasarkan kesamaan antara pertemuan pendidikan yang signifikan, tujuan dan nilai-nilai kehidupan individu. Pengembangan atau Perbaikan diri ini juga digunakan sebagai tantangan pribadi, dengan meditasi atau dengan pertimbangan penuh yang mengarah pada kebahagiaan internal. Pemahaman mendalam tentang individu, masyarakat, lingkungan, dan pencipta itulah yang membentuk kesejahteraan spiritual. Jadi, kualitas hidup secara konsisten berkorelasi dengan kesejahteraan spiritual.

Strategi Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan menurut Samsul Munir Amin (2010) adalah proses membantu individu dalam mengembangkan kemampuannya sendiri untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan manfaat sosial. Dengan menggunakan nilai-nilai ajaran Islam yang mampu membangkitkan spiritual dalam diri, bimbingan konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan untuk memecahkan masalah atau mencari solusi atas permasalahan yang dialami klien dengan bekal optimal potensi dan sifat keagamaannya. Hal ini dilakukan agar manusia mendapat semangat, mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya, serta memperoleh kehidupan yang selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga tercapai kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat (Jannah, 2022).

Dengan mengembangkan fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) serta melaksanakan perintah Allah SWT dan menaati Rasul-Nya, maka tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu dalam belajar mengembangkan fitrah-iman atau kembali kepada fitrah-iman. Hal ini dilakukan agar fitrah-sifat yang ada pada diri individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya, diyakini bahwa orang akan mendapatkan haknya dan mendapatkan kepuasan sejati di dunia ini dan akhirat. Dalam Islam, Hadits Nabi dan kalam Allah SWT dianggap sebagai sumber prinsip bimbingan dan konseling. Diantaranya adalah Surat an-Nahl (16): 125 berikut ini:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: "Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah[845] dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk".

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwa Allah telah menyeru (memanggil) kepada manusia untuk saling memberikan nasehat dengan pelajaran yang baik dan membantah dengan cara yang baik pula. Jadi, bisa dikatakan bahwa prinsip Bimbingan dan Konseling Islam adalah berpijak pada ayat tersebut. Hal ini sangat tepat kiranya menjadikan ayat al-Qur'an sebagai landasan dalam melaksanakan bimbingan dan konseling Islam. Allah telah menjadikan al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam, sebagaimana disebutkan dalam Surat Al-Baqarah (2): 2 berikut ini:

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Artinya: "Kitab ini tidak ada suatu keraguan didalamnya, ia sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa".

Strategi bimbingan dan konseling Islam merupakan suatu pendekatan dengan berbasis nilai-nilai keagamaan untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah rohaniah dan psikologis. Strategi bimbingan konseling islam yang digunakan di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta pada santrinya untuk meningkatkan kualitas hidup spiritual adalah dengan menggunakan pendekatan antara lain:

1. Pembinaan Ibadah

Pembinaan ibadah adalah suatu upaya untuk membantu individu dalam meningkatkan kualitas hidup spiritualnya. Berikut adalah beberapa strategi yang efektif dalam pembinaan ibadah:

- a. Pengenalan Nilai-Nilai Keagamaan: Meningkatkan pengetahuan tentang nilai-nilai keagamaan Islam, seperti akhlak, dzikir, dan menjaga kebersihan, melalui bimbingan dan konseling Islam.
- b. Pembinaan Akhlak: Melalui bimbingan dan konseling, santri dapat dibantu dalam mengembangkan akhlak yang baik, seperti kesabaran, kepatuhan, dan kejujuran, yang penting dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual.
- c. Penggunaan Metode Bimbingan: Strategi bimbingan dan konseling Islam dapat menggunakan metode seperti diskusi, wawancara, dan observasi antara santri, kyai (pengasuh pondok) dan keluarga untuk membantu santri dalam mengatasi kesulitan spiritual dan meningkatkan kualitas hidup spiritual para santri.
- d. Kerjasama dengan Keluarga: Kerjasama antara pihak Pondok Tetirah Dzikir dan keluarga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual santri, seperti dengan memberikan bantuan dan dukungan yang lebih baik.
- e. Pengawasan Terhadap Perkembangan Santri: Pengawasan terhadap santri dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual, seperti dengan memberikan perhatian dan motivasi yang lebih baik.
- f. Penggunaan Strategi Layanan: Strategi layanan bimbingan dan konseling Islam dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual individu, seperti dengan memberikan bantuan dan dukungan yang lebih baik.

Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, pembinaan ibadah dapat membantu meningkatkan kualitas hidup spiritual santri di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

2. Program Dzikir

Salah satu metode yang digunakan adalah dzikir, yang berupa pengulangan kalimat "Laa ilaaha illallah" (Tiada Tuhan selain Allah). Dzikir ini dilakukan secara rutin setiap hari, minimal 7 kali, setelah shalat wajib dan shalat sunah. Dzikir ini menjadi kewajiban yang harus

dilaksanakan bersama-sama oleh para penghuni pondok. Dzikir ini dianggap sebagai cara untuk merawat dan penyembuhan, karena dapat membantu para penghuni menjadi tenang dan stabil. Pengasuh pondok, Ust. Muhammad Tri Hardono, mengatakan bahwa dengan cara ini, banyak orang yang datang dalam kondisi stres, tidak waras, sakaw narkoba, dan lain-lain, namun setelah beberapa bulan berproses, mereka menjadi sehat dan kembali di jalannya Allah. Dzikir ini dianggap sebagai kunci keberhasilan dalam perawatan di pondok ini.

Pondok Tetirah Dzikir juga menggunakan metode dzikir lainnya, seperti dzikir jahr, yang dilakukan setelah shalat subuh sebanyak 165 kali atau lebih. Dzikir ini dianggap sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran bahwa tiada Tuhan selain Allah dan untuk menanamkan kesadaran bahwa segala sesuatu hanya milik Allah. Selain itu, Pondok Tetirah Dzikir juga menerapkan dzikir lisan yang dianggap sebagai cahaya penenang di saat stres. Para santri diharapkan untuk selalu berdzikir dan tetap mengingat Allah SWT dengan mengucapkan dzikir-dzikir yang dilakukan setiap hari secara terus menerus.

Dzikir ini dianggap sebagai cara untuk melatih diri di manapun dan kapanpun haruslah tetap mengingat Allah SWT (Najuba Zain, Irena Wahyu Damayanti, Nikmatul Choyroh, Pamungkas, 2018). Dengan demikian, Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta menggunakan dzikir sebagai salah satu metode utama dalam perawatan dan penyembuhan para penghuni, serta sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran dan kesadaran akan Allah SWT.

3. Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mengurangi tekanan yang muncul karena permasalahan batin yang memuncak atau melambung tinggi. Al-Qur'an memberi petunjuk pada manusia agar dapat mengendalikan emosinya untuk mengurangi ketegangan-ketegangan secara fisik dan psikis serta efek negative dari emosi yang berlebihan. Dalam hadits Nabi SAW tidak sedikit yang mengingatkan pengikutnya agar selalu mengontrol emosi untuk terciptanya kehidupan yang selaras dan seimbang (Diana, 2008). Di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta diajarkan untuk mengendalikan emosi dengan berbagai cara, beberapa di antaranya adalah :

a. Khalwat

Khalwat merupakan ruangan khusus sebagai salah satu metode rehabilitasi yang diberikan oleh Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir dengan maksud untuk menenangkan diri, mengendalikan, dan sebagai detoksifikasi bagi santri bina korban penyalahgunaan narkoba, judi, dll agar tidak lagi berpikiran untuk mengulangi perbuatan yang tercela dengan cara selalu berdzikir dan mendekatkan diri kepada Allah. Penempatan santri bina ke dalam ruangan khalwat ini sesuai dengan tingkat keparahan yang dialaminya dari kategori rendah hingga berat. Berkhalwat ini memiliki arti sosiologis menarik diri dari interaksi sosial masyarakat agar tidak terbawa arus perubahan zaman, dengan menarik diri dari segala aktivitas sehari-hari untuk memulihkan kembali pikiran yang sedang tidak stabil. Khalwat diartikan sebagai proses batin yang dilalui santri untuk mengosongkan diri dari segala sesuatu selain Allah serta melakukan penarikan diri dari masyarakat. Hal ini dilakukan di dalam kamar atau ruangan agar

menghapus berbagai pikiran buruk dan mengontrol indra batin yaitu dengan cara selalu berdzikir (Andrea, n.d.).

b. Mandi Taubat

Metode selanjutnya setelah khalwat yaitu mandi taubat, mandi taubat ini dipimpin oleh kyai maupun pembina lainnya. Makna filosofis dari mandi taubat pada metode rehabilitasi Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir yaitu kegiatan kebersihan diri baik secara fisik maupun psikis. Mandi taubat ini dilakukan mulai pukul dua dini hari setiap harinya selama 40 hari berturut-turut. Mandi taubat dilakukan dengan cara mulai mengguyurkan dari atas kepala hingga kaki, mandi taubat memiliki manfaat antara lain, yaitu menyegarkan badan dan pikiran menjadi jernih (Wulandari & Wardana, 2023). Ketika santri bina menjalankan mandi taubat yang dibantu oleh kyai maupun pembina, terdapat doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah untuk kesembuhan santri di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

Mandi taubat dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk penyucian jiwa dan raga sehingga akan terjaga dari dosa. Santri bina yang masih dalam keadaan sakau maupun kebingungan haruslah tetap menjalani mandi taubat ini sebagai bagian dalam mematuhi peraturan. Dalam keadaan dingin dan setengah dasar, santri bina harus menjalankan secara ikhlas demi tercapainya kesembuhan. Dalam kehidupan sehari-hari pun jika menjalankan sesuatu haruslah ikhlas meski harus dijalankan dengan berat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan mandi taubat yang dijalankan oleh santri bina dan pembina harus didasari oleh keikhlasan.

c. Shalat wajib dan sunnah

Shalat menurut Maryam (208:107) bahwa shalat merupakan kewajiban dengan pijakan dalil yang tak terbantahkan atau tidak perlu dipertanyakan lagi. Shalat tidak hanya gerakan fisik saja, tetapi juga melibatkan kesatuan hati dengan pencipta. Shalat juga sebagai media komunikasi dengan Allah. Berkaitan dengan pendapat tersebut, makna filosofis shalat wajib maupun sunnah pada metode rehabilitasi di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir adalah bentuk ibadah dalam rangka mendekatkan diri dengan Allah dan sebagai penebusan dosa ketika dulu masih mengonsumsi narkoba, judi, dll. Santri-santri di sana selalu diperlakukan seperti manusia yang setara dan sama derajatnya sebagai makhluk Allah namun perbedaannya hanya tingkah laku dan hidupnya masih memiliki spiritual yang rendah, sehingga dengan diberikan ajaran tata shalat maka santri bina dapat menjalankan shalat dengan baik. Dengan melaksanakan shalat mampu menjadikan santri bina dapat melewati ujian dari Allah akibat penggunaan narkoba, judi, dll yang efeknya yaitu tidak dapat berpikir secara jernih (Keislaman, 2024).

Tidak hanya melakukan shalat wajib saja namun juga diajak untuk menjalankan shalat sunnah yang dikerjakan setiap hari mulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur di malam hari. Hal ini dilakukan agar shalat menjadi kegiatan dari kebiasaan menjadi terbiasa. Oleh karena itu, dengan menjalankan shalat berarti juga ikhlas dalam melewati ujian dari Allah yang diharapkan akan merubah hidup santri bina menjadi lebih baik. Di Pondok Rehabilitasi Tetirah

Dzikir ini santri bina yang sudah sembuh bisa diminta untuk menjadi imam shalat jamaah bagi santri bina lainnya. Hal ini juga akan menimbulkan solidaritas sosial, sebab santri bina mendapatkan kepercayaan untuk memimpin shalat jamaah, dengan gerakan dalam shalat yang diikuti oleh semua jamaahnya.

d. Puasa

Ibadah penunjang dalam rehabilitasi yaitu puasa. Puasa yang dijalankan oleh santri bina Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir diajarkan untuk menjalankan puasa sunnah, seperti puasa Senin Kamis, puasa Daud, dan puasa sunah lainnya, selain puasa Ramadhan. Hal ini diberikan kepada santri bina yang mampu untuk lebih bisa menahan diri dari godaan dan lebih bersabar. Menurut Wati (2019:189) puasa dalam rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir sebagai terapi penunjang atau latihan sebab tidak semua santri bisa melaksanakannya. Selain itu, puasa juga diyakini sebagai salah satu amalan yang mampu memberikan kekuatan dan mampu membersihkan jiwa dari pengaruh hawa nafsu.

Puasa sebagai amalan selanjutnya yang diterapkan dalam metode rehabilitasi santri bina di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir. Pemaknaan puasa bagi santri bina menjadikan bahwa manusia harus menjalankan perintah Allah semampunya agar kembali ke jalan yang lurus. Santri bina diajak untuk menjalankan puasa wajib saat Ramadhan dan puasa sunnah lainnya serta diberikan contoh tata puasa yang baik. Puasa tidak hanya terkait dengan menahan lapar dan dahaga, tetapi juga melatih kesabaran serta menghindari hal-hal yang menyimpang dan membatalkan.

Simpulan

Strategi bimbingan dan konseling Islam melalui pendekatan yang berbasis nilai-nilai keagamaan untuk membantu santri di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta dalam mengatasi berbagai masalah rohaniyah dan psikologis pada santrinya dapat meningkatkan kualitas hidup spiritual santri, yakni dengan menggunakan pendekatan pembinaan ibadah, program dzikir, dan pengendalian emosi. Dzikir adalah metode yang ampuh untuk mencapai kepuasan pribadi, dengan berdzikir kita dapat merasakan ketenangan batin dan kedamaian yang mendalam.

Dengan berdzikir juga dapat membantu dalam mengurangi stres dan kecemasan, karena melalui dzikir kita mengarahkan pikiran kepada Allah dan mengingat kebesaran-Nya. Selain itu, berdzikir secara rutin dapat memperkuat hubungan spiritual kita dengan Sang Pencipta, memberikan energi positif, dan memperoleh sikap lebih sabar dan bersyukur dalam menghadapi berbagai rintangan hidup. Oleh karena itu, dzikir bukan hanya sekadar ibadah, tetapi juga sarana untuk memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan, agar dapat menghasilkan gaya hidup yang seimbang dan disiplin.

Daftar Pustaka

- Andrea, N. J. (n.d.). Aktivitas santri binaan panti rehabilitasi pondok tetirah dzikir menggunakan elemen foto cerita.
- Astaria. (2010). Spiritualitas. Studi Medievali, 3, 280.
- Diana, R. R. (2008). No Title. 41–47.
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an. Islamic Akademika, 6(1), 55–77.
- Ii, B. A. B. (2017). Berbah Sleman. 13–56.
- Jannah, R. (2022). Peranan Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengaktifkan Kecerdasan Spiritual Santri. Al-Ihath, 2(1), 1–16.
- Keislaman, J. S. (2024). Nizham. 12(01), 83–101.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.25163.2>
- Khasanah, H., Nurkhasanah, Y., & Riyadi, A. (2017). Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di Mi Nurul Islam Ngaliyan Semarang. Jurnal Ilmu Dakwah, 36(1), 1.
<https://doi.org/10.21580/jid.v36i1.1623>
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam, 5(1), 28.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Najuba Zain, Irena Wahyu Damayanti, Nikmatul Choyroh, Pamungkas, N. S. (2018). Penanganan Stress dengan Metode Dzikir Lisan di Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Berbah Sleman. Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam, 1(2), 51–62.
- Ningsih Fadhillah, U. K. (2018). Strategi Bimbingan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Kematangan Beragama Pada Masyarakat Muslim Minoritas. Jurnal Konseling Religi, 9(1), 70–85.
- Purwaningsih, D. F. (2022). Pengaruh dzikir terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. Pustaka Khatulistiwa, 03(1), 15–20.
- Santoso, S. F., & Samputra, P. L. (2023). Pendidikan Spiritual dan Religius Mengokohkan Resiliensi Penyalahguna Narkotika di Indonesia. Journal on Education, 06(01), 5089–5101. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3677/3050>
- Setiyani, O., Luthfa, A., Idati, A., Setyowati, D. W., & Sidik, M. (2022). Terapi Dzikir Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada ODGJ di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta Pendahuluan. Altruism: The Indonesian Journal of Community Engagement, 1(1), 38–45.

Wulandari, E., & Wardana, A. (2023). Rehabilitasi spiritualitas Islam untuk pencandu narkoba di pondok rehabilitasi tetirah dzikir. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(2), 138–150. <https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/view/60985>

This page is intertionally left blank