

TESIS

IMPLEMENTASI *SELF HEALING* DR. AISYAH DAHLAN UNTUK
PENGENDALIAN EMOSI SANTRIWATI PONDOK PESANTREN MODERN
DARUSSALAM KEPAHANG BENGKULU



EKA SEPTIANI RAHAYU

NIM. 21502400172

PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025

**IMPLEMENTASI *SELF HEALING* DR.AISYAH DAHLAN UNTUK
PENGENDALIAN EMOSI SANTRIWATI PONDOK PESANTREN
MODERN DARUSSALAM KEPAHANG BENGKULU**

TESIS

Diajukan untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan Agama Islam
Dalam Program Studi S2 Pendidikan Agama Islam
Universitas Islam Sultan Agung

Oleh :

EKA SEPTIANI RAHAYU

21502400172

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

Tanggal 20 Mei 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *SELF HEALING* DR. AISYAH DAHLAN
DALAM MENGENDALIKAN EMOSI SANTRIWATI
PONDOK PESANTREN MODERN DARUSSALAM
KEPAHIANG BENGKULU

Oleh:

EKA SEPTIANI RAHAYU

NIM : 21502400172

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Asmaji Muchtar, Ph.D
NIK. 211523037

Dr. Toha Makhshun, S.Pd.I, M.Pd.I
NIK. 211514022

Mengetahui,

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam

Universitas Islam Sultan Agung Semarang,

Ketua



Dr. Agus Irfan, M. PI
NIK. 210513020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi metode *self-healing* yang dikembangkan oleh Dr. Aisyah Dahlan dalam membantu santriwati mengelola emosi selama berada di Pondok Pesantren Modern Darussalam. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada hasil observasi dan wawancara awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati mengalami tekanan emosional, seperti rindu keluarga, stress akademik, konflik social dan kesulitan dalam menyalurkan emosi secara sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap santriwati serta ustadzah pengasuh. Metode *self healing* diterapkan melalui serangkaian sesi pelatihan yang mencakup Teknik 3 M (Mengaku, Mengangkat, dan Menerima). Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi *self healing*, Sebagian santriwati mengalami perbaikan dalam regulasi emosional, menunjukkan perilaku lebih tenang, terbuka, dan mampu merespon tekanan dengan cara yang lebih positif. Teknik *self healing* juga diterima dengan baik oleh ustadzah pembina asrama dan dinilai relevan dengan nilai-nilai kepesantrenan dalam membantu pengelolaan emosi santriwati.

Kata Kunci : *Self Healing*, Emosi, Teknik 3M

ABSTRACT

This research aims to describe the implementation of the self-healing method developed by Dr. Aisyah Dahlan in assisting students in managing their emotions while residing at Darussalam Islamic Boarding School. The background of this research is based on initial observations and interviews, which revealed that many student's experience emotional distress, such as homesickness, academic stress, social conflicts, and difficulty in expressing emotions in a healthy manner. This study employs a descriptive qualitative approach, with data collected through interviews, observations, and documentation involving the students and their supervising teachers. The self-healing method was implemented through a series of training sessions involving the 3M technique (Confession, Releasing, and Acceptance). The findings indicate that after participating in the self-healing sessions, some students demonstrated improvements in emotional regulation, exhibiting calmer behavior, increased openness, and more positive responses to stress. The self-healing technique was also well-received by the dormitory supervisors and was considered relevant to Islamic boarding school values in helping to manage students' emotions

Keywords: Self-Healing, Emotions, 3M Technique

LEMBAR PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI *SELF HEALING* DR AISYAH DAHLAN UNTUK PENGENDALIAN
EMOSI SANTRIWATI PONDOK PESANTREN MODERN DARUSSALAM
KEPAHIANG BENGKULU**

Oleh :

EKA SEPTIANI RAHAYU

21502400172

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Unissula Semarang

Tanggal : 15 Juli 2025

Ketua



Dr. Choeroni, S.H.I., M.Ag., M.Pd.I.

NIK. 211510018

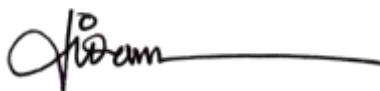
Sekretaris



Dr. Sugeng Hariyadi, Lc. MA.

NIK. 211520033

Anggota,



Dr. Hidayatus Sholihah, S.Pd.I., M.Pd., M.Ed.

NIK. 211513020

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam

Universitas Islam Sultan Agung Semarang,

Ketua



Dr. Agus Irfan, M. PI.

NIK. 210513020

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Bismillahirrahmanirrahim.

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

Tesis yang berjudul : **“Implementasi *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan untuk Pengendalian Emosi Santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Bengkulu”** beserta seluruh isinya adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar Pustaka. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, atau pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, maka saya bersedia menerima sanksi, baik Tesis beserta gelar megister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.



Kepahiang, 2025

Yang membuat pernyataan

Eka Septiani Rahayu

NIM : 21502400172

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, sehingga penulis dapat menyusun tesis penelitian ini yang berjudul “Implementasi *Self Healing* DR Aisyah Dahlan Untuk Pengendalian Emosi Santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Bengkulu” . Tesis penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam, pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa apa yang tertuang dalam penulisan tesis penelitian ini terdapat kesalahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Terutama kurangnya literatur sebagai penunjang dalam penulisan dan keterbatasan pengetahuan penulis. Sehingga segala kritikan, saran yang sifatnya membangun tentu sangat saya harapkan demi kesempurnaan dan perbaikan tesis penelitian ini.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada seluruh pihak-pihak terkait dalam penyusunan tesis penelitian ini.

Ucapan terima kasih secara khusus peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Mugiono Bapak saya tercinta, Ibu Sulaili Ibu saya tercinta, Diki Juliantono dan Suci Rahmania adik-adik saya tercinta yang peneliti sangat sayangi dan banggakan, terima kasih atas dukungan moral, materi dan do’a restu kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan segala hal dalam tesis ini.
2. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., MH selaku rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA)
3. Drs. Mukhtar Aripin Sholeh., M.Lib, selaku Dekan Fakultas Agama Islam Sultan Agung Semarang.

4. Dr. Agus Irfan, M.Pi selaku Ketua Program Magister Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang, atas atensinya yang senantiasa memberikan spirit dan penguatan-penguatan terkait penyelesaian tesis ini
5. Drs. Asmaji Muchtar, Ph.D dan Bapak Toha Makhsun, S.Pd.I. M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, dan fikiran untuk membimbing peneliti sehingga tesis ini dapat terselesaikan
6. Para Dosen Magister Pendidikan Agama Islam (MPAI) UNISSULA, yang telah banyak memberikan berbagai ilmu agama dan pengetahuan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.

Dan pada akhirnya atas bantuan dan jasa semua pihak, dengan harapan semoga Allah SWT memberikan kelancaran dalam proses penyusunan awal proposal penelitian ini. Teriring do'a semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut memperoleh balasan dari Allah SWT dan dicatat sebagai amal saleh, dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.



Kepahiang, 2025
Yang membuat pernyataan

Eka Septiani Rahayu
NIM : 21502400172

DAFTAR ISI

PRASYARAT GELAR	viii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
LAMPIRAN WAWANCARA	xi
DOKUMENTASI	xxiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Teori	10
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	21
2.3 Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.3 Subjek dan Objek Penelitian	27
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	28
3.5 Keabsahan Data.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	34
3.7 Perencanaan Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Deskripsi Data.....	36
4.2 Pembahasan	72
BAB IV PENUTUP	90

5.1 Kesimpulan	90
5.2 Implikasi Penelitian.....	93
5.3 Keterbatasan Penelitian	94
5.4 Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97



Pedoman Transliterasi Arab – Latin

Berikut ini adalah pedoman transliterasi yang diberlakukan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0453/b/u/1987.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	ef

ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
ه	Ha	H	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
و	Dammah	U	U

3. Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أَـ	Fathah dan ya	Ai	a dan u
أَوْ	Fathah dan wau	Au	a dan u

4. Vokal Panjang

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
آ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إِ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وِ	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki lingkungan yang unik, yang sangat menekankan kedisiplinan, dan juga sangat menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan. Sepanjang sejarah Indonesia, pesantren telah menjadi penyimpan berbagai informasi, termasuk perkembangan politik dan ekonomi negara serta evolusi budaya dan sosial kaum minoritas Islam. Pesantren di Indonesia telah memberikan dampak yang mendalam pada cara pandang penduduk setempat terhadap nilai pendidikan dan agama (Abdullah Aly, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa pesantren bukan hanya lembaga pendidikan, tetapi juga lembaga pembinaan karakter dan kepribadian, termasuk dalam aspek emosional santri yang seringkali menghadapi berbagai macam tantangan selama masa pendidikan.

Sebagai pusat pendidikan yang mengintegrasikan ajaran agama dan kehidupan sehari-hari, pesantren tidak hanya mengajarkan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter santri menjadi pribadi yang taat dan bertanggung jawab. Sebagai tempat menuntut ilmu agama Islam, pesantren berperan penting dalam membentuk generasi penerus bangsa yang tangguh dalam segala aspek kehidupan, meliputi kecerdasan intelektual, akhlak, dan spiritual. Tetapi dalam prosesnya, pembentukan aspek emosional ini masih sering dihadapkan berbagai macam kendala, terutama bagi santri yang baru

menyesuaikan diri dengan pola hidup dan tekanan akademik di lingkungan pesantren.

Menurut Goleman (1995) kecerdasan emosional berperan penting dalam keberhasilan akademik dan sosial seseorang. Dalam konteks pondok pesantren, kemampuan santri dalam mengelola emosinya akan berpengaruh terhadap daya tahan mereka dalam menjalani kehidupan di lingkungan baru yang penuh aturan dan disiplin. Pendidikan Islam telah mengajarkan berbagai cara dalam mengelola emosi, termasuk melalui konsep sabar, syukur, serta pendekatan spiritual seperti dzikir dan tafakur (Alghazali, 2011). Walaupun nilai-nilai ini sudah diajarkan, kenyatannya masih banyak santri yang belum mampu menerapkan pengelolaan emosi secara baik dan optimal, sehingga akan ada kebutuhan akan pendekatan yang lebih sistematis dan aplikatif.

Emosi merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam pembentukan perilaku, pola pikir, serta interaksi sosial emosi sangat berperan. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya secara sehat sangat menentukan kesejahteraan psikologisnya. Jika tidak dikelola dengan baik, maka emosi yang kurang stabil ataupun tidak stabil bisa menyebabkan tekanan mental, konsentrasi akan terganggu serta dampak negatif lainnya yang akan mengganggu kesehatan fisik dan sosial. Hal ini juga dialami oleh sebagian besar santri putri Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, mereka masih kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Tantangan demi tantangan yang mereka alami ketika berada di pesantren cukup membuat mereka merasa tertekan. Peraturan yang mereka harus ikuti, keterbatasan interaksi dengan keluarga membuat mereka sedikit

tidak nyaman. Tuntutan akademik seperti hafalan, kecemasan dalam menghadapi ujian lisan, pembelajaran yang ketat yang dialami oleh semua santriwati dapat memicu stres yang berkepanjangan sehingga mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Hal inilah yang menunjukkan perlunya pendekatan baru dalam membantu santriwati mengelola emosinya secara sehat dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Dr. Aisyah Dahlan dalam bukunya *Self Healing*, memperkenalkan konsep pengendalian emosi berbasis nilai-nilai Islam yang relevan dalam dunia pendidikan, khususnya di pesantren. Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami, menerima, dan mengelola emosi dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam, seperti melakukan zikir, tafakur, serta membangun hubungan yang lebih kuat dengan Allah SWT dan hubungan kepada sesama manusia. Dalam penelitian psikologi Islam, pendekatan ini dinilai efektif dalam membantu seseorang mengatasi stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Rahmat, 2020). Dengan landasan ajaran Islam, pendekatan ini tidak hanya berfungsi untuk meredakan stres, tetapi juga mendidik individu agar lebih sabar, tawakal, dan ikhlas dalam menghadapi ujian hidup. Sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar."(Al-Qur'an, QS Al-Baqarah:153).

Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan self-healing bisa diterapkan dalam lingkungan pesantren, karena sesuai dengan nilai dan kultur yang ada.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gagasan Dr. Aisyah Dahlan tentang manajemen emosi sebagaimana disajikan dalam bukunya "*Self Healing*" dalam konteks yang disebutkan di atas. Dengan memahami pendekatan ini, diharapkan pesantren dapat mengadopsi metode yang lebih efektif dalam membantu santri mengatasi tantangan emosional mereka selama proses adaptasi. Dengan memadukan teori konsep pengendalian emosi dalam islam dan adaptasi sosial santri di pesantren, Secara teoritis dan pragmatis, penelitian ini diharapkan dapat membantu terciptanya teknik pengelolaan emosi bagi sekolah Islam. Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana penerapan konsep *self-healing* tersebut dapat membantu santriwati mengatasi tekanan emosional yang mereka alami dalam menempuh proses kehidupan di pesantren.

Mengingat potensi manfaat dari *self-healing* ini, diperlukan kajian mendalam untuk memahami konsepnya lebih lanjut serta meninjau efektivitasnya dalam pengelolaan emosi santriwati. Penelitian ini juga akan dilakukan dengan melihat, mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan terkait konsep *self-healing*, mekanisme kerjanya dalam konteks psikologi dan spiritualitas, serta dampaknya terhadap kesejahteraan emosional. Diyakini bahwa pemahaman yang lebih baik tentang potensi penerapan penyembuhan diri dalam kerangka pendidikan pesantren dapat dicapai melalui penelitian ini, serta bagaimana teknik ini dapat menjadi alternatif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional santriwati secara lebih efektif. Oleh karena itu, kami berharap penelitian ini dapat membantu menyusun rencana pengembangan santri berbasis Islam

yang efisien dan berhasil. Temuan penelitian ini juga dapat membantu pesantren memahami kebutuhan emosional dan mental santrinya dengan lebih baik sehingga dapat mendukung mereka secara akademis dan spiritual. Dengan adanya pendekatan ini, diharapkan munculnya model pembinaan yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan emosional santriwati di masa sekarang.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Lingkungan pesantren yang ketat dan penuh disiplin sering kali menimbulkan tekanan emosional bagi santri, khususnya santriwati.
2. Sebagian santriwati di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi akibat berbagai tekanan seperti aturan ketat, keterbatasan interaksi dengan keluarga, dan beban akademik.
3. Nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dzikir, dan tafakur telah diajarkan, namun belum sepenuhnya mampu membantu santri mengelola emosi secara efektif.
4. Belum adanya pendekatan khusus atau sistematis yang digunakan di pesantren untuk membantu santriwati mengatasi masalah emosional secara terarah dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.
5. Konsep self-healing dari Dr. Aisyah Dahlan belum diketahui secara luas efektivitasnya dalam konteks pendidikan pesantren, khususnya dalam pengelolaan emosi santriwati.

6. Diperlukan kajian mendalam dan kontekstual mengenai bagaimana *self-healing* dapat diterapkan di lingkungan pesantren untuk meningkatkan kesejahteraan emosional santriwati.

1.3 Pembatasan Masalah

Menghindari terlalu luasnya cakupan pembahasan, maka peneliti memfokuskan masalah dalam penelitian yang berjudul “Implementasi *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan untuk Pengendalian Emosi Santriwati di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Bengkulu”, diperlukan untuk memberikan fokus yang jelas dan terarah, sehingga penelitian dapat dilakukan secara mendalam dan sistematis. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini terdiri dari aspek:

1. Ruang Lingkup Teoritis

Pemikiran Dr. Aisyah Dahlan : Penelitian ini akan dibatasi pada pemikiran Dr. Aisyah Dahlan mengenai konsep mengendalikan emosi dalam buku “*Self Healing*”

2. Ruang Lingkup Empiris

Penelitian ini akan difokuskan pada pemikiran Dr. Aisyah Dahlan tentang mengendalikan emosi dan bagaimana implementasinya untuk pengendalian emosi santriwati. Dengan membatasi masalah ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang jelas dan terarah dalam mengatasi tantangan-tantangan yang dihadapi santri dalam proses adaptasi di pesantren. Pembatasan-pembatasan ini juga membantu penelitian tetap fokus dan konsisten, sehingga hasilnya akan lebih dapat dipercaya dan valid.

1.4 Rumusan Masalah

Mengingat konteks ini, permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tantangan emosional yang dihadapi santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam ?
2. Bagaimana implementasi *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan dalam pengendalian emosi santriwati?
3. Bagaimana efektivitas *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan dalam membantu santriwati mengelola emosi santriwati?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini didasarkan pada pernyataan masalah yang diberikan di atas dan meliputi:

1. Mendeskripsikan bagaimana tantangan emosional yang dihadapi santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam
2. Mendeskripsikan implementasi *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan dalam pengendalian emosi santriwati
3. Menjelaskan efektivitas *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan dalam membantu santriwati dalam mengendalikan emosi

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan yang menjadi *output* dari penelitian ini terdiri dari dua macam manfaat, yakni: Manfaat praktis dan manfaat sosial. Kedua manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis

Bagi santriwati di Pondok Pesantren, penelitian ini dapat memberikan panduan bagaimana cara mengendalikan emosi yang baik dan benar sehingga kehidupan yang dijalani di pesantren dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan keinginan. Bagi Ustad dan Ustadzah di Pondok Pesantren, penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi ustad ustdzah mengimplementasikan cara pengendalian emosi santri di pondok pesantren dengan teknik pengendalian emosi menurut Dr. Aisyah Dahlan. Bagi Institusi Pendidikan/Sekolah, khususnya pondok-pondok pesantren dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk meningkatkan cara pengasuhan santri yang lebih relevan

2. Manfaat Sosial

Peningkatan Kualitas Pendidikan: Dengan penerapan teknik pengendalian emosi santri di pondok pesantren yang lebih komprehensif dan relevan, diharapkan kualitas pendidikan agama Islam di sekolah-sekolah khususnya di pondok pesantren akan meningkat, yang pada gilirannya dapat menghasilkan generasi muda yang berakhlak mulia dan berpengetahuan luas.

Pembangunan Karakter : Penelitian ini dapat membantu dalam membangun karakter peserta didik yang seimbang antara aspek intelektual, spiritual, emosional, dan fisik sesuai dengan tujuan pendidikan dalam agama Islam.

Penguatan Identitas Islam : Melalui integrasi yang lebih baik antara pendidikan agama dan ilmu pengetahuan, diharapkan identitas keislaman peserta didik khususnya santri dapat diperkuat, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan zaman dengan berpegang pada nilai-nilai Islam.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan agama Islam di sekolah, khususnya pesantren, dan memberikan kontribusi yang berarti bagi kemajuan pendidikan Islam. Harapannya, pendidikan Islam dapat menghasilkan generasi penerus yang cerdas, berakhlak mulia, dan taat beragama.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

1. Konsep Pengendalian Emosi dalam Islam

Stres yang dirasakan orang akibat amarah yang meluap-luap sering kali ditunjukkan oleh emosi yang biasa mereka rasakan sehari-hari. Dari sudut pandang agama dan psikologi, khususnya Islam, hal ini berbeda. Menurut teori psikologi, emosi adalah dorongan yang memotivasi kita untuk mengambil tindakan cepat dalam menanggapi tantangan yang terus berkembang seiring waktu. Menurut Islam, emosi adalah anugerah dari Allah SWT yang dianugerahkan-Nya kepada setiap manusia sebagai cerminan ciptaan-Nya yang sempurna. Emosi mencakup perasaan senang, sedih, marah, kecewa, dan emosi serupa lainnya, dan emosi tersebut berfungsi sebagai panduan tentang cara menanggapi dan memanfaatkan tantangan hidup sebaik-baiknya. Secara alami, emosi dikaitkan dengan emosi yang terkendali seperti itu, karena Al-Qur'an diyakini memuat aturan-aturan untuk keseluruhan keberadaan manusia. Sejumlah ayat dalam Al-Qur'an membahas pentingnya mengelola emosi seseorang secara konstruktif, sehingga tidak mengarah pada kekacauan yang merusak.

Untuk mengatasi tekanan yang muncul akibat konflik batin yang memuncak, keterampilan mengatur emosi sangatlah penting. Dalam kerangka ini, Al-Qur'an menganjurkan orang beriman untuk mengelola

emosi mereka guna meredakan tekanan mental dan fisik. Demikian pula, beberapa hadis Nabi SAW menekankan perlunya pengaturan emosi untuk kehidupan yang sehat dan damai (Diana, 2015). Berbagai model dapat digunakan untuk mengklasifikasikan pengaturan emosi. Pertama, model pemindahan, yang memerlukan pemusatan kembali perhatian seseorang dari perasaannya sendiri ke hal lain. Berikutnya, kita memiliki model penyesuaian kognitif, yang berfokus pada integrasi pengalaman masa lalu dan informasi terkini dalam upaya memahami tantangan baru. Ketiga, model penanggulangan, yang memerlukan pikiran terbuka, kesabaran, pemaaf, dan adaptif dalam menghadapi pasang surut kehidupan yang tak terelakkan (Hude, 2006). Lebih jauh, Al-Qur'an juga memberikan beberapa cara untuk mengatur emosi, yaitu dengan menjauhi ucapan yang tidak baik, tidak bergunjing, tidak menyimpan dendam, tidak berdebat, dan meninggalkan perilaku yang tidak baik (Sumarno, 2017). Pertama-tama, manusia harus berhati-hati dalam berkata-kata karena manusia tidak dapat menarik kembali ucapan yang menyakiti orang lain. Lidah merupakan salah satu dari lima indera yang paling sering digunakan manusia dan memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut ayat 70-71 Surat Al-Ahzab dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾

صَلِّحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar. Niscaya Dia (Allah) akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Siapa yang menaati Allah dan Rasul-Nya, sungguh, dia menang dengan kemenangan yang besar.”

Sunnah Nabi Muhammad SAW juga menyampaikan pesan bahwa seseorang akan diangkat derajatnya jika ia menjaga lisannya dan tidak berbicara hal-hal yang tidak bermanfaat. Kedua, jauhi gosip. Gosip menggambarkan orang lain secara negatif, dan hal ini semakin umum dalam budaya saat ini. Ketiga yaitu menghindari sifat saling membenci, kita harus menghindari sifat iri dan dengki agar hati tetap merasa aman dan nyaman. Keempat yaitu menghindari perdebatan, apabila kita telah menyampaikan hal yang benar kepada orang lain maka kita telah melakukan kewajiban kita sebagai muslim, akan tetapi jika hal tersebut ditolak maka hendaknya kita meninggalkan perdebatan tersebut karena Allah SWT telah menyampaikan di dalam Al-Qur'an Surah An-Nahl ayat 25 bahwasanya kita diperintahkan untuk menyampaikan suatu pendapat hendaknya disampaikan dengan baik, dan lemah lembut.

2. Konsep *Self Healing* dalam Buku Dr. Aisyah Dahlan

Manusia dan kosmos hidup berdampingan, dan sebagai hasilnya, pasti akan ada konflik. Orang lain atau faktor eksternal dapat memicu konflik. Akibatnya, kemampuan untuk mengatur emosi seseorang sangat penting; jika tidak memiliki kualitas ini, seseorang dapat dipastikan sedang mengalami masa sulit dalam hidup. Gangguan psikologis biasanya disebabkan oleh pengalaman internal seperti menyalahkan diri sendiri, perasaan hampa, depresi, stres, dan sebagainya. Setiap orang memiliki serangkaian tantangannya sendiri dalam hidup; beberapa orang lebih berjuang daripada yang lain dalam hubungan di rumah, di sekolah, atau di

lingkungan terdekat mereka. Hasilnya adalah sesuatu yang umumnya disebut sebagai penyembuhan diri.

Banyak orang tertarik pada penyembuhan diri karena kepercayaan luas bahwa hal itu dapat membantu orang mengelola emosi dan kemarahan mereka (Chan et al., 2013; Crane & Ward, 2016). Karena "penyembuhan" dapat menunjukkan "proses penyembuhan"—prosedur untuk memperbaiki atau mengobati—istilah "*Self Healing*" merupakan terjemahan langsung. Istilah "*Self Healing*" mengacu pada metode pengobatan atau pemulihan di mana pasien melakukannya secara mandiri, dipandu oleh keyakinan mereka sendiri dan dengan bantuan lingkungan sekitar dan variabel eksternal lainnya (Crane & Ward, 2016).

Jika Anda ingin menyembuhkan diri sendiri, anda dapat menggunakan "*Self Healing*" yang tidak melibatkan orang lain. Beralih ke hal yang lebih spesifik, penyembuhan diri mengacu pada langkah-langkah yang diambil seseorang untuk memperbaiki luka emosional yang telah membusuk di dalam diri. Kemudian, jika anda mengalami kelelahan emosional, penyembuhan diri dapat membantu. Misalkan ada yang sedang lelah, sebetulnya gampang mengatasinya. "Sudaaah, istirahat saja!". Cuma terkadang, ada orang yang jika semakin disuruh tidur, dia malah semakin tidak bisa tidur, sepertinya semakin banyak yang dia pikirkan dan memberatkan kepalanya. Apalagi jika orangnya adalah tipe pemikir, bisa menjadi overthinking. Akhirnya, dia tetap nggak bisa tidur dan istirahat. *Self healing* masuk ke dalam kategori yang kita kenal dengan "muhasabah", yaitu introspeksi diri. Salah satu cara manusia dapat merenungkan perbuatannya adalah melalui muhasabah. Termasuk penyelesaian kelelahan emosional, yang juga disebut sebagai refleksi diri (Aisyah Dahlan, 2022).

Salah satu teknik yang terdapat di dalam buku *self healing* karya Dr. Aisyah Dahlan adalah dengan teknik 3 M yaitu mengaku, mengangkat dan menerima. Banyak teknik yang disebutkan di dalam

buku tersebut yang dapat membantu seseorang melakukan yang namanya *self healing*.

Dr. Aisyah Dahlan menjelaskan bahwa salah satu metode *self healing* atau penyembuhan diri yang efektif dalam pandangan Islam adalah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hal ini dapat dilakukan melalui tiga langkah utama, yaitu: berzikir (mengingat Allah), bersabar dalam menghadapi ujian atau tekanan emosional, serta segera melaksanakan sholat sebagai bentuk komunikasi langsung dengan Allah SWT. Ketiga cara ini sejalan dengan petunjuk Allah dalam Al-Qur'an, tepatnya dalam Surah Al-Baqarah ayat 153, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Ayat ini menjadi dasar bahwa dalam menghadapi tekanan batin, kesedihan, atau masalah emosional, seorang muslim diajarkan untuk mencari ketenangan dengan kembali kepada Allah melalui sabar, dzikir, dan sholat.

3. Konsep *Self Healing* dalam Psikologi

Menurut Latifi, Soltani, dan Mousavi (2020), Loyd & Johnson secara resmi mengusulkan konsep penyembuhan diri. Terdiri dari istilah "*self*" yang berarti "*diri sendiri*" dan "*healing*" yang berarti "*penyembuhan*" atau "sesuatu yang berhubungan dengan pengobatan," istilah "*self healing*" sudah lengkap. Kesehatan mental seseorang dapat dicapai melalui penyembuhan, yang merupakan salah satu bentuk

psikoterapi. Kata "*self healing*" menggambarkan proses menjadi sehat dengan sendirinya, baik dari penyakit fisik maupun masalah kesehatan mental seperti depresi atau trauma. Penderita bencana alam, mereka yang menderita nyeri kronis, mereka yang menghadapi kesulitan emosional atau mental, dan mereka yang menderita kecemasan sering kali menerima pengobatan ini (Bachtiar & Faletahan, 2021). Terapi ini mencakup keterampilan swabantu dan penenangan diri, serta pemulihan energi, pengurangan stres fisiologis, dan peningkatan kesejahteraan.

Self healing merupakan kemampuan yang alami yang dimiliki setiap individu untuk menyembuhkan luka psikologis secara mandiri melalui proses refleksi, kesadaran diri, dan penguatan emosi positif. Konsep ini sangat berkaitan dengan pendekatan psikologi humanistic, terkhusus merujuk kepada pemikiran Carl Rogers yang menyatakan bahwa setiap individu diyakini memiliki potensi alami untuk berkembang dan menyembuhkan diri ketika berada dalam lingkungan yang mendukung yaitu lingkungan yang penuh empati, penerimaan, dan pemahaman (Rogers, 1961). Selain itu, psikologi positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman menekankan pentingnya kebahagiaan dan kesejahteraan sebagai bagian dari fungsi psikologis yang sehat, seperti rasa syukur dan kesadaran penuh terhadap situasi yang sedang dihadapi sekarang dapat memperkuat emosi positif pada diri seseorang (Seligman, 2011).

Siapa pun dapat mempraktikkan penyembuhan diri, dan sering kali melibatkan kombinasi beberapa teknik, termasuk teknik spiritual, untuk

meringankan penyakit (Wahyuni, 2024). Dengan kata lain, *self healing* juga memberikan ruang bagi setiap individu untuk berperan aktif dalam pemulihan dirinya sendiri, melalui penguatan niat, keyakinan, dan kesadaran batin. Metode spiritual memberikan efek menenangkan bagi jiwa, membantu individu mencapai ketenangan batin, serta memperkuat makna hidup dan memperbaiki *hablumminallah* atau hubungan kita dengan Allah SWT.

Self Healing juga merupakan suatu proses pemulihan secara psikologis yang dilakukan oleh individu secara sadar dan dalam proses ini seorang individu yang mengalami luka emosional atau tekanan mental berusaha menyembuhkan dirinya sendiri melalui penguatan kesadaran, penerimaan terhadap pengalaman masa lalu, dan juga dukungan dari naluri alami agar bertahan dan bangkit dari keterpurukan. Motivasi diri menjadi faktor kunci dalam proses ini, karena tanpa adanya dorongan dari dalam diri sendiri, individu cenderung sulit menjalani tahapan pemulihan secara optimal (Wahyuni, 2024).

Dalam konteks terapi psikologis, *self healing* sering dikaitkan dengan tahapan akhir dari pendekatan Gestalt Therapy. Terapi Gestalt adalah salah satu bentuk psikoterapi yang menitikberatkan pada tanggung jawab individu terhadap dirinya sendiri, serta memfokuskan perhatian pada pengalaman langsung yang dialami konseli saat ini. Fritz Perls, Laura Perls, dan Paul Goodman menciptakan metode ini pada tahun 1940-an, dan tujuannya adalah untuk membuat orang lebih sadar diri (Corey, 2013).

Tujuan dari proses penyembuhan diri dalam perawatan penyembuhan diri adalah untuk meringankan berbagai emosi tidak menyenangkan yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Meditasi, olahraga, meningkatkan ibadah, dan kegiatan relaksasi serta refleksi diri lainnya merupakan bagian dari perangkat terapi penyembuhan diri untuk mengatasi masalah psikologis seperti "urusan yang belum selesai" (Islami, 2016).

Tujuan pengobatan self-healing, sebagaimana dikemukakan oleh Ningrum dan Karim (2022), adalah untuk membantu orang menjadi lebih mandiri. Dalam menghadapi stres dan masalah kesehatan mental, terapi self-healing, sebagaimana diuraikan dalam terjemahan Minhajul Abidin karya Imam al-Ghazali karya Christyanto (2021), berupaya menumbuhkan praktik penyembuhan diri yang terstruktur seperti mengenal diri sendiri, menerima diri sendiri, berefleksi, melepaskan, dan bersyukur. Ada dua faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan self-healing. Pertama, karena dikaruniai akal dan kapasitas untuk berpikir, manusia harus memanfaatkan anugerah ini sebaik-baiknya dengan menjadi lebih bijaksana. Lebih jauh, meskipun teknologi medis untuk terapi berkembang pesat, penyakit fisik yang dialami orang semakin memburuk.

Melalui proses penyembuhan dan pelepasan emosi serta perasaan yang terpendam, pengobatan penyembuhan diri mampu menyembuhkan penyakit tanpa perlu obat-obatan. Hipnosis, terapi jantung, dan relaksasi mental merupakan metode lain untuk penyembuhan diri. Setiap orang

mampu melakukan terapi penyembuhan diri, namun ada orang yang pemulihannya lebih cepat, ada pula yang membutuhkan waktu lebih lama. Pengobatan atau penyembuhan sama halnya dengan asy-syifa dalam ajaran Islam (Mutohharoh, 2022). Oleh karena itu, dalam psikologi Islam, terdapat beberapa cara terapi self-healing yang dapat mengatasi stres, antara lain:

1) Bersyukur dengan menjalankan salat

Pandangan optimis terhadap pengalaman hidup ditandai dengan rasa syukur dalam Islam (Rahmasari, 2020). Dengan pola pikir yang tepat, siapa pun dapat mempraktikkan teknik ini sendiri. Menggunakan metode ini dapat membuat orang merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri dan orang lain, dan juga dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang proses kehidupan. Salah satunya adalah dengan salat. Salat memiliki efek luar biasa dalam mengobati perasaan bingung, cemas, dan gelisah. Seseorang dapat mencapai kondisi tenang, damai, dan tenteram dengan khusyuk berdoa, yang berarti berniat untuk menghadapkan diri dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah.

Menurut penelitian Zaenal Abidin dan Mohammad Sabiq Azam, tingkat stres siswa menurun setelah melaksanakan salat tahajud di Pondok Nurul Amal. Ada komponen fisiologis dan psikologis yang memengaruhi penurunan stres ini. Sebelum mengikuti kegiatan salat tahajud, tingkat stres mereka tinggi, namun setelah melaksanakannya secara rutin, stres menurun secara signifikan.

2) Mindfulness dengan dzikir (Mengingat Allah)

Mindfulness adalah upaya sadar untuk mengelola pikiran, perasaan, dan lingkungan, yang dalam Islam melibatkan kesadaran kepada Allah dan menyerahkan segala sesuatu kepada-Nya. Ketika menghadapi masalah emosional atau stres, segera mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya dan memperbanyak istighfar. Penelitian oleh Hanifah dan Zaharuddin (2022) menunjukkan bahwa terapi dzikir merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam mengurangi stres. Kesadaran untuk segera mengingat Allah (dzikrullāh) membawa ketenangan dalam hati yang tidak bisa diperoleh dari harta, pakaian mewah, atau makanan enak. Keteladanan Rasulullah SAW menunjukkan bahwa meskipun beliau dihina, difitnah, bahkan diancam, beliau tidak pernah merasa tertekan dalam menjalani hari-harinya (Harefa, 2022).

3) Positive Self-Talk (Husnuzan)

Menurut husnuzan, yang juga dikenal sebagai berpikir positif, kapasitas seseorang untuk menyembuhkan diri sendiri dapat ditingkatkan dengan menumbuhkan pandangan optimis (Rahmah, 2021). Jika Anda ingin menyembuhkan diri sendiri, salah satu hal yang dapat Anda lakukan adalah berbicara kepada diri sendiri secara positif. Misalnya, dengan mempertahankan pandangan optimis kepada Allah SWT. Untuk meningkatkan semangat, strategi ini berhasil. Menurut Rahmasari (2020), ada tiga langkah untuk menggunakan self-talk positif:

- a. Perhatikan pemikiran yang tidak logis dan apa yang memicunya.
- b. Mempertanyakan dan menyelidiki keyakinan yang tidak logis dan mengejar tujuan yang lebih masuk akal.
- c. Membentuk ide-ide yang masuk akal dengan bantuan frasa yang mendorong dan menginspirasi.
- d. Membingkai ulang keyakinan negatif menjadi keyakinan yang lebih masuk akal adalah komponen kunci keberhasilan teknik ini (Mutohharoh, 2022).

4) Membaca Al-Qur'an

Terapi Al-Quran dalam penyembuhan diri membantu mengurangi trauma akibat hubungan yang penuh kekerasan, menurut penelitian Dimas Maulana (2022). Efek samping dari terapi ini adalah sedasi. Orang tidak hanya membaca Al-Quran, mereka juga memahaminya. Menurut ajaran Nabi Muhammad (saw) Al-Quran dapat memberikan ketenangan jika dibaca lima puluh, seratus, atau dua ratus ayat setiap hari. Al-Qur'an membantu mengubah perilaku manusia menjadi lebih baik, memberi arahan, dan menggantikan pikiran negatif dengan yang positif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa suara dengan ritme seimbang memberi pengaruh besar pada aktivitas otak dan stabilitasnya, serta pada detak jantung dan sistem imun. Getaran akustik bacaan Al-Qur'an menyehatkan otak dan memulihkan keseimbangan serta koordinasi antar sel (Ni'mah, 2022).

5) Berdoa dengan Pendekatan Spiritual

Dengan menggunakan pendekatan spiritual dalam berdoa, orang-orang menunjukkan bahwa mereka memunculkan ide-ide positif secara tidak langsung, dengan tujuan agar doa-doa ini membantu proses penyembuhan. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa orang dewasa yang lebih tua dapat meredakan kecemasan mereka melalui praktik-praktik spiritual termasuk doa dan penyembuhan diri (Dominggo, 2019). Doa dan meditasi dapat merangsang pelepasan hormon dalam tubuh seperti dopamin, oksitosin, dan endorfin, serta mengurangi hormon adrenalin (ketegangan fisik) dan serotonin (kecemasan) (Suharjo, 2011).

2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

Sebagai sarana untuk menghasilkan ide-ide bagi penelitian di masa mendatang dan untuk membantu peneliti dalam menetapkan dan membuktikan keunikan karya mereka. Peneliti merangkum hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian dan menyajikan daftar hasil-hasil tersebut di bagian ini.

Halimatus Zahroh dan Qurroti A'yun menyatakan dalam artikel jurnal mereka yang berjudul "Penerapan Metode Self-Healing dalam Pengendalian Emosi Para Santri Putri Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis Klakah" bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi para santri putri. Beberapa santri putri yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi menggunakan teknik self-healing berupa bersuci, berdzikir, dan membaca Al-Qur'an, menurut temuan penelitian tersebut. Pada saat yang sama, pengaruh

eksternal termasuk teman, keluarga, sekolah, dan kegiatan aktif di pondok pesantren serta pembatasan ketat di pondok pesantren memengaruhi manajemen emosi para santri putri.

Ada dua faktor yang menyebabkan santri marah dan sedih, menurut penelitian Putri Nurhillyani tahun 2022 yang berjudul "Pengelolaan Emosi Santri Ahli Tahfidz (Studi pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Hadi Krapyak Wetan Tahfidzul Qur'an Yogyakarta)". Kemudian, cara santri tahfidz mengelola emosinya pun beragam. Akan tetapi, sebelum mengambil keputusan, hendaknya menenangkan diri dan mengarahkan emosi kepada hal-hal yang membangun. Sementara kita semua, merenung dan berusaha menerimanya dengan lapang dada. Ketika santri tahfidz merasa marah atau tidak senang, mereka mengalihkan perhatian dengan melakukan hal-hal seperti tidur, bersih-bersih, mengobrol dengan teman, berbelanja, shalat dua rakaat, atau berwudhu. Selain itu, hal itu juga dilakukan dengan merenung dan menerima keadaan hidup, terlepas apakah sesuai dengan keinginan atau tidak. Menurut makalah "*Self Healing in Students Experiencing Academic Stress*" yang ditulis oleh Anis Andhayani dkk., yang diterbitkan selama pandemi pada tahun 2021 dan masih berlanjut hingga saat ini, anggota Generasi Z sangat tertarik dengan perkembangan fenomena self-healing. Dalam penelitian ini, perempuan memiliki kinerja yang lebih baik daripada laki-laki dalam hal self-healing, yang didefinisikan sebagai proses terapi atau penyembuhan yang dilakukan oleh individu itu sendiri dengan bantuan keyakinan mereka sendiri dan keyakinan lingkungan serta variabel eksternal mereka. Bagi siswa yang mencari cara untuk meredakan stres akademis, strategi self-healing ini dapat

menjadi sumber daya. Beberapa contohnya termasuk mendengarkan musik, berolahraga, berfokus pada hobi, dll.

Menurut Bachtiar dan Faletahan (2021), penelitian *self-healing* menekankan pada data pra- dan pasca-tes. Kapasitas siswa untuk mengatur emosi mereka dipengaruhi secara positif oleh *self-healing*. Bahkan setelah pasca-tes, sebagian besar siswa masih menunjukkan tanda-tanda ledakan emosi dan kesulitan dalam pengambilan keputusan. Namun, mereka juga menunjukkan tanda-tanda perbaikan dengan menghilangkan indikator emosional negatif seperti merasa kesal, cemas, frustrasi saat menunggu sesuatu, terus-menerus berpikir negatif, mengalami kesulitan berkonsentrasi, marah, dan kehilangan selera humor.

2.3 Kerangka Berpikir

Penelitian ini didasarkan pada hubungan antara metode *self-healing* dan pengendalian emosi santriwati di lingkungan pesantren. Santriwati menghadapi berbagai tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari di pesantren, mulai dari tekanan akademik, interaksi sosial, hingga tekanan pribadi. Tantangan ini sering kali memicu emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau bahkan stres berlebihan, yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif dalam pengelolaan emosi di lingkungan pesantren.

Dr. Aisyah Dahlan mengembangkan metode *self-healing* dengan teknik 3M yaitu mengaku, mengangkat dan menerima dalam pengelolaan emosi. Metode ini mengajarkan teknik pengenalan dan pengelolaan emosi dengan

cara yang lebih mendalam, seperti melalui pernapasan sadar, relaksasi tubuh, dan afirmasi positif. Implementasi metode ini berpotensi memberikan ruang bagi santriwati untuk lebih mengenal dirinya sendiri, mengidentifikasi sumber emosi negatif, serta mengembangkan keterampilan untuk mengatasi emosi tersebut dengan cara yang sehat.

Proses implementasi *self-healing* di pesantren, terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilannya. Faktor internal meliputi motivasi pribadi santriwati, kesiapan mental, serta keterbukaan mereka terhadap metode ini. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan dari pengelola pesantren, lingkungan sosial yang mendukung, serta adanya fasilitator yang terlatih dalam menerapkan metode ini. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dalam proses implementasi, seperti kurangnya pemahaman awal tentang metode *self-healing* atau resistensi terhadap perubahan perilaku.

Studi ini mencoba mengembangkan teknik penyembuhan diri yang lebih efektif dengan mengidentifikasi elemen pendukung dan penghambat. Evaluasi terhadap hasil implementasi dilakukan untuk mengukur sejauh mana metode ini mampu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi santriwati. Apabila strategi ini terbukti bermanfaat, hasil penelitian ini kemungkinan besar dapat digunakan sebagai referensi dan pedoman dalam membangun program pengelolaan emosi di pesantren lain, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis santri putri secara umum.

Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Berdasarkan definisi pendekatan penelitian kualitatif menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2012:4), penelitian ini menggunakan teknik ini untuk memperoleh informasi deskriptif mengenai ekspresi verbal dan tertulis serta perilaku manusia yang dapat diamati.

Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena dengan mengumpulkan data dari orang-orang di lingkungan alami mereka, sehingga peneliti dapat mengidentifikasi mereka dan merasakan apa yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian tentang topik-topik yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari diprioritaskan dalam metode kualitatif, yang menekankan pada penalaran dan definisi situasi kontekstual tertentu (Rahmadi, 2011).

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif karena berfokus pada pengungkapan fakta yang ada, dimana penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang keadaan saat ini secara keseluruhan, dan melihat kaitannya dengan semua variabelnya yang ada. (Kusnadi, 2002: 13).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana implementasi Self Healing Dr. Aisyah Dahlan untuk mengendalikan emosi santriwati dan juga melihat bagaimana efektivitasnya. Strategi pengumpulan data untuk jenis penelitian studi kasus ini melibatkan observasi dan wawancara terhadap pengurus Pondok Pesantren serta banyak santriwati.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, Provinsi Bengkulu. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada beberapa faktor yang berhubungan dengan kendala yang dihadapi dalam penelitian. Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang merupakan salah satu pondok pesantren yang cukup terkenal di Provinsi Bengkulu. Hal ini menjadi alasan pemilihan lokasi ini.

3.3 Subjek dan Objek Penelitian

Frasa "subjek penelitian" mengacu pada orang/individu atau kelompok yang dipekerjakan sebagai unit (kasus) untuk penelitian. Teknik pemilihan subjek yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang tersebut dianggap paling mengetahui apa yang diharapkan, atau dia adalah penguasa, sehingga memudahkan peneliti untuk mengeksplorasi objek sosial yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan beberapa informan yang diharapkan dapat memberikan informasi yang komprehensif tentang manajemen emosi santri putri di pondok pesantren ini. Dalam penelitian dengan judul “Implementasi *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan untuk Pengendalian Emosi Santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang” yang disusun penulis ini, dimana terkait dengan jenis penelitian yaitu pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, adapun yang menjadi subjek penelitiannya adalah konsep *self healing* Dr. Aisyah Dahlan, dan objek penelitiannya fokus pada pengendalian emosi santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Beberapa informan diantaranya yaitu :

- 1) Pembina Organisasi Santriwati sebagai penentu kebijakan dalam pengambilan keputusan terkait penyelenggaraan kegiatan di asrama santri putri Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang
- 2) Pembina asrama sebagai pembimbing dan pelaksana penyampaian informasi kebijakan, serta pemantau kegiatan di asrama santri putri Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.
- 3) Santri putri melaksanakan seluruh kebijakan kegiatan di asrama Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Strategi peneliti untuk mengumpulkan informasi dikenal sebagai teknik atau metodologi pengumpulan data. Data yang valid dan reliabel diperoleh dengan menggunakan prosedur ini. Sugiono mengutip wawancara mendalam, dokumentasi, dan observasi partisipan sebagai metode utama pengumpulan data dalam Prastowo (2012: 27). Ketiga metode ini tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, tiga metode pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini:

1) Observasi

Observasi merupakan cara untuk mengumpulkan informasi dengan mengamati sesuatu sebagaimana adanya (Nana Syaodih Sukmadinata, 2020). Marie Johada menyatakan bahwa terdapat tiga jenis observasi yang berbeda: observasi eksperimental, observasi partisipatif, dan observasi sistematis. Salah satu jenis observasi yang digunakan dalam penelitian eksploratif adalah observasi partisipatif. Ketika pengamat terlibat secara aktif dalam proses observasi, maka hal tersebut disebut observasi

partisipatif. Observasi kerangka kerja dan observasi sistematis merupakan dua istilah untuk jenis observasi yang sama. Pengamat biasanya membentuk kerangka kerja yang berkaitan dengan berbagai aspek dan fitur dari hal yang akan dilihat sebelum benar-benar melakukan observasi. Di sisi lain, observasi eksperimental dicirikan oleh situasi yang sengaja diciptakan untuk menimbulkan perilaku tertentu, di mana tujuan observasi tidak diketahui, di mana observasi dilakukan dalam situasi yang seragam, di mana faktor-faktor yang tidak diinginkan dikontrol dengan sangat hati-hati, dan di mana tindakan dan reaksi dari observasi dicatat dengan sangat hati-hati (Marie Johada, 2011: 45). Dari tiga metode yang disebutkan sebelumnya, penulis memilih observasi partisipatif, di mana peneliti mengambil bagian dalam kegiatan yang diteliti. Metode ini melibatkan peneliti yang terlibat secara aktif dalam lingkungan dan perilaku, bukan hanya mengamati dari pinggir lapangan. Karena peneliti dapat merasakan dan memahami konteks secara lebih mendalam melalui observasi partisipatif, data yang dihasilkan lebih kaya dan lebih terperinci. Tujuan dari metode ini adalah untuk memastikan bahwa data yang digunakan untuk analisis sah dan dapat dipercaya, dan bahwa klaim penulis sesuai dengan kenyataan.

2) Wawancara

Salah satu metode umum pengumpulan informasi untuk penelitian deskriptif kualitatif adalah wawancara. Pertemuan tatap muka perorangan digunakan untuk melakukan wawancara verbal. Seorang peneliti akan menyusun instrumen wawancara dengan beberapa pernyataan atau

pertanyaan untuk dijawab oleh responden sebelum wawancara dimulai. Wawancara didefinisikan sebagai "percakapan antara dua orang atau lebih dengan tujuan yang jelas untuk mengumpulkan informasi tentang satu sama lain guna memfasilitasi pertukaran ide, konsep, dan pendapat secara bebas" (B Sutopo, 1998: 24). Menurut Sugiyono (2015: 138), ada dua kategori utama wawancara: terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur adalah wawancara di mana penulis telah memikirkan kemungkinan tanggapan terhadap pertanyaan dan responden hanya diminta untuk memilih satu. Di sisi lain, wawancara tidak terstruktur memungkinkan responden lebih bebas untuk mengekspresikan diri karena penulis tidak merencanakan tanggapan mereka sebelumnya (Sudjana & Ibrahim, 2010: 112). Peneliti mengumpulkan data tentang pengendalian emosi dengan menggunakan teknik self-healing Dr. Aisyah Dahlan dengan melakukan wawancara mendalam dengan subjek penelitian, termasuk santriwati, pengawas asrama santriwati, dan kepala program perawatan santriwati. Dengan melakukan wawancara ini, peneliti dapat memperoleh pengetahuan dan pemikiran yang terkait dengan subjek tertentu. Tujuan utama wawancara ini adalah untuk mengumpulkan informasi tentang Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang visi, misi, budaya, keberhasilan, kegagalan, dan aspek lainnya dan bagaimana mereka mengintegrasikan self-healing ke dalam kurikulum mereka untuk membantu mahasiswi mengelola emosi mereka.

3) Dokumentasi

Penelitian ini menggunakan dokumentasi sebagai salah satu alat pengumpulan datanya, sebagai pelengkap dari observasi dan wawancara. Hal ini merupakan upaya untuk menyamakan kedudukan antara data yang diperoleh dari hasil observasi lapangan dengan hasil wawancara. Data penelitian diharapkan kredibel apabila menggunakan strategi dokumentasi. Proses pengumpulan informasi dari karya tulis dikenal dengan istilah teknik dokumentasi (Husaini Usman & Purnomo Setiady Akbar, 2008: 69). Peninggalan masa lampau dikenal dengan istilah dokumen. Tulisan, gambar, atau karya besar yang dibuat oleh seseorang dapat dianggap sebagai dokumen. Oleh karena itu, upaya untuk memperoleh temuan yang sah dari bahan tertulis atau rekaman yang relevan dengan masalah penelitian disebut dengan pendekatan dokumentasi. Meskipun kata-kata dan tindakan merupakan sumber utama dalam penelitian kualitatif (Lofman dalam Lexy J. Moleong), namun merupakan suatu kesalahan jika mengabaikan data yang terdapat dalam dokumen. Dokumentasi dari Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang mengandung banyak sekali informasi. Sebagian besar informasi yang telah ditemukan berasal dari sumber tertulis seperti surat, buku harian, kenang-kenangan, laporan, gambar, dan sejenisnya. Peneliti dapat mempelajari tentang peristiwa yang terjadi di masa lalu karena data ini sebagian besar tidak terbatas pada geografi dan waktu. Ada beberapa bagian dari materi dokumenter, termasuk tetapi tidak terbatas pada korespondensi pribadi, buku, buku harian, kenangan, artikel surat kabar, data yang disimpan di server dan

flash drive, situs web, dan dokumen pribadi atau publik. Metode pengumpulan data ini akan menghasilkan makalah dan artefak lain yang berkaitan dengan pendirian sekolah berasrama Islam. Lebih jauh, metode ini digunakan untuk tujuan pengumpulan data statistik, termasuk jumlah siswa, komposisi fakultas, status bangunan, dan berbagai informasi pribadi. Rincian tentang bangunan fisik sekolah, seperti ukuran tanahnya, dimensi bangunan, dan jumlah ruangan, serta informasi tentang tujuan dan pengelolaannya, penawaran kursus, dan acara mendatang, dapat diperoleh dari catatan ini. Dokumen, arsip, modul, artikel, jurnal, brosur, dan bahan-bahan primer lainnya yang berkaitan dengan masalah yang diteliti menjadi dasar metode pengumpulan data ini (Anas Sudijono, 1986: 36). Peneliti menggunakan metode ini untuk mendukung pernyataan bahwa mereka mengunjungi Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang untuk tujuan penelitian.

3.5 Keabsahan Data

Lofland (Moleong, 2012:157) menyatakan bahwa kata-kata dan tindakan dapat menjadi sumber data primer dalam penelitian kualitatif, sedangkan dokumen dan sumber lainnya dapat menjadi data sekunder. Lebih lanjut, "Sumber data adalah subjek yang darinya data dapat diperoleh" (Arikunto, 2010:172). Peneliti mengandalkan sumber data untuk menyusun informasi yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan penelitian mereka. Baik sumber informasi primer maupun sekunder dikonsultasikan untuk penelitian ini.

1) Sumber Data Primer

Sugiyono mendefinisikan sumber data primer sebagai sumber data yang "secara intrinsik terkait dengan masalah yang diteliti" (2016: 308). Peneliti mengumpulkan data utama melalui wawancara dengan santri putri, guru putri, dan pengurus pondok pesantren, serta dengan mengamati lingkungan sekolah secara langsung. Beberapa sumber informasi utama tambahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Buku "Self Healing" karya Dr. Aisyah Dahlan (2022)
- b. Video ceramah atau seminar Dr. Aisyah Dahlan
- c. Wawancara dari informan

2) Sumber Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2016), sumber data sekunder merupakan sumber yang dapat menjadi sumber informasi utama bagi peneliti. Bahan penelitian yang memiliki tinjauan pustaka yang sama dari karya yang dibuat oleh peneliti lain dapat dianggap sebagai sumber data sekunder untuk mendukung data dari sumber primer. Buku, jurnal, artikel, dan buletin yang relevan dengan pokok bahasan merupakan contoh sumber sekunder.

Dalam penelitian ini, kredibilitas akan digunakan untuk memastikan keabsahan data. Kredibilitas data mencakup konfirmasi dan verifikasi data kepada subjek penelitian untuk memastikan bahwa keaslian dan keobjektifan data dapat dijamin tanpa manipulasi. Peneliti selanjutnya menggunakan teknik triangulasi untuk memastikan data tersebut kredibel. Dengan membandingkan data dari berbagai sumber

atau menggunakan berbagai metode, triangulasi memastikan bahwa data tersebut valid. Boleong (2012) menyatakan pada halaman 330.

3.6 Teknik Analisis Data

Menurut Lexy J. Moleong, analisis data kualitatif seperti yang dijelaskan oleh Bogdan dan Biklen (1982) melibatkan proses bekerja dengan data, mengorganisir, menyaring menjadi unit-unit yang dapat dikelola, mensintesis, mengidentifikasi pola, menyoroti temuan penting, mengidentifikasi pelajaran yang diperoleh, dan menentukan informasi yang relevan untuk disampaikan kepada orang lain. Putuskan apa yang Anda pelajari dan apa yang dapat Anda bagikan dengan orang lain. (Moleong, 2012: 216)

Penelitian ini menggunakan sejumlah metodologi analisis data. Untuk memulai penyelesaian masalah yang diteliti, kami menggunakan strategi analisis deskriptif, yaitu menguraikan kondisi terkini objek penelitian dan mengumpulkan data sesuai dengan keadaan yang diamati. Nawawi (1996) menyatakan pada halaman 73. Kedua, salah satu metode ilmiah untuk menganalisis pesan komunikasi adalah pendekatan analisis isi. Metode ini memerlukan pengkategorian indikator dalam komunikasi menurut kriteria tertentu dan kemudian memanfaatkan teknik analisis untuk memberikan prediksi. Sumber: Muhadjir (2000: 68).

3.7 Perencanaan Penelitian

Setelah melakukan identifikasi awal terhadap kondisi emosional santriwati melalui wawancara dan observasi, peneliti merancang suatu perencanaan bagaimana menerapkan metode *self healing* yang dikembangkan

oleh Dr. Aisyah Dahlan ini. Perencanaan ini dibuat agar ustadzah pembina asrama dapat berperan aktif dalam membimbing santriwati untuk mengelola emosi secara mandiri nantinya dan tetap melibatkan nilai-nilai kepesantrenan. Tujuan dari penyusunan perencanaan ini adalah agar pelaksanaan *self healing* ini dapat berjalan secara terstruktur serta bisa memberikan ruang kepada ustadzah pembina asrama dalam proses pendampingan emosional santriwati. Adapun bentuk perencanaan yang disusun mencakup kegiatan mingguan selama 6 minggu dengan melibatkan kepala pengasuhan, pembina asrama, serta santriwati sebagai subjek utama. Perencanaan ini terdiri dari tahapan sosialisasi, pelatihan pembina asrama, implementasi langsung kepada santriwati, dan evaluasi. Setiap tahapan yang dilakukan secara kolaboratif dan disesuaikan dengan dinamika lingkungan pondok pesantren. Berikut merupakan tabel perencanaan kegiatan *self healing* dengan teknik 3M.

Minggu	Kegiatan	Tujuan	Pelaksana
Minggu pertama	Koordinasi dan sosialisasi dengan Kepala Pengasuhan dan Pembina Asrama	Menyampaikan urgensi <i>self healing</i>	Peneliti
Minggu pertama dan kedua	Pelatihan Pembina asrama	Membekali Pembina asrama dengan Teknik <i>self healing</i>	Peneliti
Minggu ketiga dan keempat	Implementasi kepada santriwati	Melatih pengelolaan emosi secara langsung	Peneliti dan Pembina
Minggu kelima	Pendampingan dan Penguatan	Menumbuhkan kebiasaan sehat dalam mengelola emosi	Pembina
Minggu keenam	Evaluasi dan Refleksi Bersama	Menilai Efektivitas Pelaksanaan <i>Self Healing</i>	Peneliti dan Pembina

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

1. Identitas Pondok Pesantren

- a. Nama Pondok Pesantren : Pondok Pesantren Modern
Darussalam Kepahiang
- b. Nomor Statistik : 512017080001
- c. Provinsi : Bengkulu
- d. Kabupaten/Kota : Kepahiang
- e. Kecamatan : Kepahiang
- f. Desa/Kelurahan : Dusun Kepahiang
- g. Jl. dan Nomor : Jl. Merdeka
- h. Kode Pos : 39372
- i. Telepon : 0732 392387
- j. Fax : 0732 392387, 392488
- k. Daerah : Kabupaten
- l. Status Pondok Pesantren : Swasta
- m. Surat Keputusan : Kementerian Agama Kab. Kepahiang
- n. Penerbitan SK : Kementerian Agama Kab. Kepahiang
- o. Ditanda Tangan Oleh : Kepala Kantor Kemenag Kab. Kepahiang
- p. Tahun Berdiri : 2001
- q. Kegiatan Belajar : Kombinasi
- r. Bangunan Pondok Pesantren : Milik Sendiri
- s. Lokasi Pondok Pesantren : Tengah Kota Kabupaten

- t. Luas Lokasi Pondok Pesantren: 10.000 M²
- u. Jarak Ke Pusat Kota : 1 Km
- v. Jarak Ke Pusat Kota Provinsi : 65 Km
- w. Terletak Pada Lintas : Provinsi
- x. Organisasi Penyelenggara : Yayasan Al-Akhsyar Kecamatan
Kepahiang

2. Latar Belakang Historis

Tuan Kayum Mahmud dan istrinya, Hj. Zahara Kayum, bercita-cita mendirikan pesantren di Kabupaten Kepahiang (yang saat itu bernama Kabupaten Kepahiang) berdasarkan asas-asas Ulama Kepahiang. Hal ini dikarenakan Tuan Mahmud pernah bersekolah di Pesantren Candung Parabek Padang di Sumatera Barat selama tiga sampai tujuh tahun yang dimulai pada tahun 1913. Setelah kembali ke Kepahiang pada tahun 1914, beliau mulai menekuni pendidikan agama bersama para sahabat dan guru-gurunya sejak tahun 1914 sampai dengan tahun 1993. Dari Madrasah Dasar (MI), Madrasah Menengah Pertama (MTs), dan Madrasah Menengah Atas (MA) PGA, mereka mendirikan sejumlah madrasah yang tersebar di desa-desa di Kabupaten Kepahiang (yang saat itu bernama Kabupaten Kepahiang). MTsN 02 Kepahiang dan MIN Nanti Agung merupakan madrasah yang saat ini masih aktif dan beroperasi, sedangkan MI Mandi Angin, MI Perti Imigrasi Permu, dan MI Taba Santing merupakan madrasah yang masih berdiri. Sayang sekali, Bapak kami Kayum Mahmud meninggal dunia pada tahun 1979. Setelah Drs. Saukani lulus dari Pondok Pesantren Pancasila Bengkulu

pada tahun 1987, Ibu kami Hj. Zahara Kayum menjemput sembilan orang anaknya, yaitu:

1. H. Rusdi Kayum BSC
2. Nurmayalis Kayum
3. Suarti Kayum
4. M. Kaprowi Kayum
5. Riyadatulljannah Kayum
6. Tarmizi Kayum
7. Ernawati Kayum
8. Saukani Kayum
9. Zuryatul Aini Kayum

Selain sepakat mewariskan $\pm 1,5$ hektar tanahnya kepada Yayasan Pendidikan Agama/Pondok Pesantren, H. Rusdi Kayum juga berjanji akan memberikan sumbangan berupa wakaf berupa sebidang tanah tertentu. Tanah tersebut telah terbengkalai selama sekitar dua belas tahun dan hanya digunakan untuk bercocok tanam, karena tidak ada tokoh agama, tokoh masyarakat, lembaga atau instansi yang berminat untuk membangun pondok pesantren maupun Yayasan Pendidikan Agama. Pada tahun 1999, Drs. Saukani berupaya mewujudkan cita-cita tersebut dengan mendirikan Yayasan Al-Akhsyar. Adapun para pendiri yayasan ini antara lain:

1. Hj. Zahara Kayum
2. Drs. H. Saukani
3. H. Rusdi Kayum BSC
4. H. Darussalam Dalbadri

5. Tarmizi Kayum, BA

Pada tahun 2000, Pengadilan Negeri Curup di Kabupaten Rejang Lebong mengesahkan Akta Notaris Yayasan Al-Akhsyar Nomor 01 Tahun 2000 yang telah diterbitkan pada tanggal 14 Januari 2000 (nomor pengesahan: 01/BH/2000).

Sebuah pondok pesantren modern bernama Darussalam didirikan di Kabupaten Kepahiang pada bulan Maret 2000 dengan bantuan masyarakat setempat. Tiga bangunan permanen bertingkat di daerah tersebut selesai dibangun dalam kurun waktu satu tahun. Selain itu, terdapat unit dapur umum, empat asrama semi permanen, dan unit kamar kecil. Dengan 33 orang santri (19 laki-laki dan 14 perempuan) dengan harapan akan keridhaan Allah, Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang dibuka pertama kali pada tanggal 16 Juli 2001.

Sebaliknya, orang-orang yang berpendidikan dan religius semakin menyadari dampak negatif pengaruh sosial budaya Barat terhadap cita-cita keagamaan. Karena itu, semakin banyak orang yang berusaha merencanakan ke depan dengan mengidentifikasi lokasi yang cocok untuk dijadikan tempat berlindung sebelum kembali berintegrasi ke dalam masyarakat. Pondok Pesantren adalah lokasi yang dimaksud. Di atas segalanya, pondok pesantren merupakan tempat berkembang biaknya para ulama dan pemikir yang kelak menjadi Ulama.

Buktinya dapat dilihat dari meningkatnya kesadaran beragama di kalangan masyarakat Kepahiang, terutama di kalangan orang-orang kaya yang mampu menyekolahkan anak-anaknya di pondok pesantren di tempat-

tempat seperti Lampung, Jambi, Padang, Palembang, dan Jawa. Kita tahu bahwa ada masyarakat yang berbakat, tetapi lebih banyak lagi yang tidak mampu membiayai anak-anaknya di pondok pesantren. Dengan demikian, berdirinya Pondok Pesantren Modern Darussalam di Kabupaten Kepahiang merupakan salah satu solusi yang dapat diberikan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh dunia Islam.

Sejak berdiri pada tahun 2001, Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang telah menerima anak-anak kurang mampu, termasuk anak yatim dan anak korban kekerasan yang ditinggal orang tuanya karena perpisahan atau ketidakmampuan orang tua, selain para santri yang orang tuanya mampu untuk mengasuhnya. Kami mempertemukan anak-anak ini dengan santri-santri pondok pesantren lainnya yang mengalami hal yang sama. Kami pastikan bahwa fasilitas berikut akan disediakan:

1. Barang habis pakai
2. Tempat Tinggal
3. Pakaian sehari-hari atau seragam
4. Tempat belajar, dll.

Untuk memenuhi persyaratan Undang-Undang No. 28 Tahun 2004 tentang Yayasan, Yayasan dan lembaga afiliasinya telah melakukan renovasi pada bulan Januari 2017. Selain renovasi tersebut, kami telah mendirikan lembaga khusus, Panti Asuhan Darussalam, untuk mengasuh 124 anak kurang mampu.

3. Visi Dan Misi

1. Visi Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Terwujudnya Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Sarana Berdakwah dengan Amaliyah Nyata Mencetak Santri Berilmu Luas Berpengetahuan Tinggi Berbudi Pengerti Islami Mampu Berpatwa Berkehidupan Taqwa.

وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿٢٠﴾

Dan Siapakah yang lebih baik perkataannya daripada orang yang menyeru kepada Allah, mengerjakan amal yang saleh, dan berkata: Sesungguhnya Aku termasuk orang-orang yang menyerah diri (Muslimin) (QS. Fushshilat : 33).

وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٠﴾

Dan tetaplah memberi peringatan, Karena Sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Adz Dzariyaat : 55).

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٠٤﴾

Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar merekalah orang-orang yang beruntung. (QS. Ali 'Imran : 104).

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ

الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Jika kalian beriman kepada Allah, beramal saleh, dan mencegah kemungkaran, maka kalian adalah negara terhebat yang pernah ada untuk umat manusia. Meskipun sebagian penduduk Kitab adalah orang-orang yang beriman, namun sebagian besar dari mereka adalah orang-orang yang fasik. Karena itu, jika mereka beriman, maka nasib mereka akan berbeda. (QS. Imran, 110)

Visi Darussalam Kepahiang untuk membangun pesantren modern yang menumbuhkan keunggulan akademis dan ekstrakurikuler atas nama iman, takwa, dan akhlak mulia telah terwujud.

2. Misi Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

1. Mewujudkan Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang melalui Dakwah Terarah.
2. Memahami Pondok Pesantren sebagai Jalan Menuju Eksplorasi dan Kajian Ilmu Pengetahuan.
3. Mendorong santri untuk memiliki pendidikan yang menyeluruh, prinsip moral yang kuat, dan kemauan untuk mengabdikan tanpa pamrih.
4. Melihat dunia di mana santri adalah individu yang utuh yang mampu berpikir kritis, memecahkan masalah sendiri, dan berkembang dalam lingkungan di mana bahasa Arab dan Inggris digunakan sehari-hari.
5. Mengakui Santri yang Kompetitif dan Berprestasi melalui Berbagai Karya Mereka.

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَرَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ ﴿١٢﴾

Sesungguhnya kami menghidupkan orang-orang mati dan kami menuliskan apa yang telah mereka kerjakan dan bekas-bekas yang mereka tinggalkan. dan segala sesuatu kami kumpulkan dalam Kitab Induk yang nyata (Lauh mahfuzh). (QS. Yassin : 12)

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula. (QS. Al Zalzalah : 7-8).

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ وَإِلَىٰ رَبِّكَ
فَارْغَبْ ۝

Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain Dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (QS. Al-Insyirah : 5-8).

4. Manajemen Pondok Pesantren

Karena seluruh penduduk Kabupaten Darussalam Kepahiang, Provinsi Bengkulu beragama Islam, maka Pondok Pesantren Modern di sana menganut model pengelolaan madrasah. Oleh karena itu, madrasah harus menjadi kesayangan masyarakat dan menjadi favorit para orang tua dan anak usia sekolah. Penanggung jawab Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang di Provinsi Bengkulu adalah:

1. Kepemimpinan pembelajaran berbasis Kurikulum Mandiri Kurmer (KURMER) untuk Kelas I–XI.
2. Mengelola pembelajaran Kelas IX dan XII sesuai dengan Kurikulum 2013 (K-13).
3. Mengelola keuangan melalui pembentukan sistem yang amanah dan transparan.
4. Mengelola sumber daya manusia melalui pembentukan kerangka kerja yang amanah dan terbuka.

5. Manajemen kantor melalui pembentukan struktur yang amanah dan transparan.

5. Data Pendidik Dan Tenaga Kependidikan

1. Pimpinan Pondok Pesantren

Nama : **K.H. Ahmad Nurhayani, S.Pd.I**

2. Jumlah Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Guru NIP KEMENAG	Guru DPK	Guru Honor	Karyawan Honor	Jumlah
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
-	-	74	16	90

Tabel 4.1 Jumlah Pendidik dan Tenaga Kependidikan

NO	NAMA	PENDIDIKAN
(1)	(2)	(3)
1.	Putra Yupande, S.Pd.	S2 Proses
2.	Rohmatullah, S.Ag.	S1
3.	Andri Biyogo, S.Pd.I	S1
4.	Anton Adi Purwanto, M.Pd.	S2
5.	Ria Liyanti, M.Pd.	S2
6.	Eka Sulistiyani	S1 Proses

7.	Eka Marsela	S1 Proses
8.	Herda Tiara Utami	S1 Proses
9.	Putri Islami Anggraini	S1 Proses
10.	Ns. Ice Krisnawati, S.Kep.	S1
11.	Rohman, S.Pd.I	S1
12.	Lisusanto, S.Sos., M.M.	S2
13.	Suradi	SD
14.	Sutrimo	SD
15.	Rohmat Amin	SD
16.	Deni	SD

NO	NAMA	PENDIDIKAN	
		JURUSAN	IJAZAH
(1)	(2)	(3)	(4)
1.	H. Ahmad Nurhayani S.Pd.I	Tarbiyah PAI	S1
2.	H. Agus Salim, S.Sos.	Fisipol ADM Negara	S1
3.	Muhamad Arifin, M.Pd.	Tarbiyah PAI	S2
4.	H. Sunardi, S.Pd.	FKIP Bhs. Inggris	S1
5.	Anang Mustaqim, M.Pd.	Tarbiyah PAI	S3 Proses
6.	H. M. Nurrohman, S.Pd.I	Tarbiyah PAI	S1
7.	M. Paeran, B.A.	Syariah Peradilan	D3

8.	Heriyanto, S.Pd.I	Tarbiyah PBA	S1
9.	Adi Dwi Suhartono, M.Pd.	Tarbiyah PAI	S2
10.	Angga Martias, S.si., M.Pd., Gr.	KIP Pendidikan IPA	S2
11.	Andri Biyogo, S.Pd.I	Tarbiyah PAI	S1
12.	Ahmad Zaenuri	Tarbiyah PAI	S1 Proses
13.	Anton Adi Purwanto, M.Pd.	FKIP Bhs. Inggris	S2
14.	Putra Yupande, S.Pd.	Tarbiyah PAI	S2 Proses
15.	Ledian Purnanda, S.Pd.	Tarbiyah PAI	S2 Proses
16.	Rohmatullah, S.Ag.	FUAD IAT	S1
17.	M. Alpian, S.Pd.	FKIP IPS	S1
18.	Heru, S.Pd.I	Tarbiyah PAI	S1
19.	Try Widyanto, S.Ag.	Tarbiyah MPI	S2 Proses
20.	Muktar Mizi, S.Pd.	Tarbiyah PAI	S1
21.	Muhammad Khadafi, S.Sos.	Tarbiyah PAI	S2 Proses
22.	Jepri, S.Pd.	Tarbiyah PBA	S1
23.	M. Saiful Huda, Alh.	MA	-
24.	Rohman S.Pd.I	Tarbiyah PAI	S1
25.	Iwan Syahril, S.Pd.	PENJASKESRE K	S1
26.	Faizal Yuliansyah, S.Pd.	PENJASKESRE K	S1
27.	Budiman, S.Pd.	FKIP Biologi	S1

28.	Ego Anggara	PENJASKESRE K	S1 Proses
29.	M. Apri Jang Jayo	BPI	S1 Proses
30.	Muhammad Fiqri Alfalaq	BPI	S1 Proses
31.	Tri Febriyanto	BPI	S1 Proses
32.	Hj. Fitra Istiwi, S.Ag.	Tarbiyah PAI	S1
33.	Sumsilawati, S.Pd.I	Tarbiyah PAI	S1
34.	Syamsinar, S.Ag.	Perbandingan Agama	S1
35.	Enik Binti Yunani, M.Pd.	Tarbiyah PAI	S2
36.	Siti Jaenab, S.Pd.	FKIP PPKN	S1
37.	Siti Nur Laela, S.Pd.	KIP Matematika	S1
38.	Neni Putri, S.IP.	Tarbiyah MPI	S2 Proses
39.	Serli Mardania, S.si., Gr.	FMIPA Biologi	S1
40.	Wahyuni, S.Pd.I	Tarbiyah PBI	S1
41.	Desi Novasari, M.Pd.	FKIP Bhs. Indonesia	S2
42.	Sasti Yuliafitri, M.Pd.	KIP Pendidikan IPA	S2
43.	Lidya Haryana	FKIP Bhs. Indonesia	S1 Proses
44.	Lailatul Rahmi, S.Pd.	FKIP Bhs. Indonesia	S1

45.	Siti Muli'atur Rohmah, S.Pd.	Tarbiyah PAI	S2 Proses
46.	Yulia Utami, S.Mat.	FMIPA Matematika	S1
47.	Hesti Apriana, S.Pd.	Tarbiyah TBI	S1
48.	Annisa Mardhatillah, S.Mat.	FMIPA Matematika	S1
49.	Tika Dwi Aprilia, S.Sos.	Tarbiyah MPI	S2 Proses
50.	Eka Sulistiyani	PGSD	S1 Proses
51.	Sela Lovia, S.M.	Manajemen	S1
52.	Yayah Komariyah, S.Pd.I	Tarbiyah PBA	S1
53.	Puji Purnama Sari, S.Pd.I	Tarbiyah PGMI	S1
54.	Juniarti, S.Pd.I	Tarbiyah PGMI	S1
55.	Wulan Wikanti, S.Pd.I	Tarbiyah PBI	S1
56.	Reny Fuspita Sari, S.Pd.I	Tarbiyah PGMI	S1
57.	Nur Anjah Amriana, S.Pd.I	Tarbiyah PAI	S1
58.	Eka Septiani Rahayu, S.Pd.	Tarbiyah PGMI	S2 proses
59.	Septia Nengseh, S.Pd.	Tarbiyah PGMI	S1
60.	Yuli Windasari, SE	Ekonomi Manajemen	S1
61.	Ria Liyanti, S.Pd.	PGSD	S2
62.	Elpera Yuliawati. S.Pd.	FKIP Biologi	S1
63.	Sumira	Tarbiyah PAI	S1 Proses
64.	Yunita Indah Sari, S.Pd.	Tarbiyah PBI	S1

65.	Ria Ayu Lestari, S. Pd.	FKIP Matematika	S1
66.	Eka Paja Marfina Agustin , S.Ag.	FUAD IAT	S1
67.	Rika Sulistiani, Alh.	PGSD	S1 Proses
68.	Sinta Kumalasari	PGSD	S1 Proses
69.	Reci Helindia	PGSD	S1 Proses
70.	Sherli Utami Anggraini	PGSD	S1 Proses
71.	Fitria Amlia Pratama	BPI	S1 Proses
72.	Herda Tiara Utami	BPI	S1 Proses
73.	Atina Sufazain	BPI	S1 Proses
74.	Dewi Masytoh	PGSD	S1 Proses

Tabel 4.2 Tenaga Pendidik dan Kependidikan

6. Kurikulum

1. Komponen Kelompok Mata Pelajaran.

Ada dua kategori mata kuliah yang ditawarkan oleh Darussalam Kepahiang, sebuah pondok pesantren modern:

- 1) Kelompok mata pelajaran umum.
- 2) Kelompok mata pelajaran agama dan pondok pesantren.

Sepuluh kurikulum dikhususkan untuk studi pesantren dan pesantren, dan separuhnya lagi untuk pendidikan umum. Hal ini memastikan bahwa kedua kelompok mata kuliah tersebut mencakup materi yang sama.

Struktur kurikulum Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang mencakup bidang-bidang mata kuliah berikut, yang berasal dari dua pengelompokan yang disebutkan sebelumnya:

- 1) Kelompok mata pelajaran Pondok Pesantren dan Akhlakul Karimah.
- 2) Kelompok mata pelajaran Kewarganegaraan dan Kepribadian.
- 3) Kelompok mata pelajaran Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
- 4) Kelompok mata pelajaran Estetika.
- 5) Kelompok mata pelajaran Bahasa.
- 6) Kelompok matapelajaran Olah Raga Jasmani dan Kesehatan.

Setiap topik memanfaatkan aktivitas pembelajaran setiap mata pelajaran lainnya. Dengan demikian, subjek yang relevan dengan masing-masing kelompok dapat direalisasikan. Berikut ini adalah cakupan setiap topik:

NO	KELOMPOK MAPEL	CAKUPAN
1.	Pondok Pesantren dan Akhlak Mulia	Para santri di pondok pesantren didorong untuk memiliki keimanan yang kuat kepada Tuhan Yang Maha Esa dan akhlak yang baik sebagai bagian dari kurikulum yang dirancang untuk menanamkan nilai-nilai tersebut di dalam diri mereka. Pendidikan di pondok pesantren bercirikan fokus pada penanaman cita-cita luhur, yang meliputi etika, akhlak, dan moralitas.

2.	Kewarganegaraan dan Kepribadian	Para santri didorong untuk merefleksikan kemanusiaan mereka sendiri dan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang tempat mereka di masyarakat, hak dan tanggung jawab mereka sebagai warga negara, dan peran negara dalam kehidupan mereka melalui kajian tentang keluarga, negara, dan kepribadian. Wawasan kebangsaan, apakah patriotisme melindungi negara atau tidak, pelestarian lingkungan, kesetaraan gender, demokrasi, tanggung jawab sosial, ketaatan pada hukum, kepatuhan pajak, dan kurangnya korupsi, kolusi, dan nepotisme merupakan aspek-aspek kesadaran dan wawasan.
3.	Ilmu Pengetahuan dan Teknologi	Tujuan dari kelas sains dan teknologi di MTs Darusslam Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang adalah untuk membantu para santri mengembangkan keterampilan penalaran ilmiah yang kuat serta kapasitas mereka untuk berpikir orisinal dan berinovasi.
4.	Estetika	Kepekaan, ekspresi, dan kemampuan mengartikulasikan keindahan yang

		harmonis merupakan tujuan dari kelompok mata pelajaran estetika. Memiliki kemampuan untuk menghargai dan mengartikulasikan keindahan dan harmoni mencakup kemampuan untuk menjalani hidup sepenuhnya, menikmati dan bersyukur atasnya, serta menjalani kehidupan sosial sepenuhnya, sehingga memungkinkan seseorang untuk membentuk masyarakat yang harmonis.
5.	Bahasa (Arab dan Inggris)	Tujuan dari kelas bahasa Arab dan bahasa Inggris adalah untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan berpikir yang sehat yang akan memungkinkan mereka berbicara dalam kedua bahasa dengan lancar dan aktif.
6.	Olahraga Jasmani dan Kesehatan	Tujuan dari kelompok mata pelajaran olahraga dan kesehatan jasmani di MA Darussalam Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, MI, MTs, dan MA Darussalam Pondok adalah untuk membantu siswa mencapai potensi atletik dan pribadi mereka sepenuhnya sambil juga mendorong kebiasaan sehat, kerja

		sama tim, dan disiplin. Pembatasan perilaku seksual bebas (HIV/AIDS), kecanduan narkoba, demam berdarah, gastroenteritis, dan penyakit lain yang berpotensi mewabah adalah contoh jenis sikap, sifat, dan perilaku gaya hidup sehat yang seharusnya menjadi bagian dari setiap budaya yang mempromosikan kesehatan.
--	--	---

Tabel 4.3 Kurikulum (Mata Pelajaran)

2. Komponen Struktur Kurikulum

Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang memiliki kurikulum terstruktur yang mewajibkan pengajaran beberapa mata kuliah umum dan keagamaan kepada para santrinya. Mengingat setiap santri memiliki keunikan tersendiri, maka wajar saja jika keluasaan dan kedalaman mata kuliah tersebut akan berdampak pada setiap kelas.

Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang menggunakan bahasa Arab dan bahasa Inggris sebagai bahasa resmi yang wajib digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Jumlah jam pelajaran per minggu untuk mata pelajaran umum adalah 30 jam, sedangkan untuk mata pelajaran agama dan pondok pesantren adalah 34 jam.

Sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditetapkan dalam struktur kurikulum, beban belajar diatur sedemikian rupa sehingga setiap satuan pendidikan diperbolehkan menambah jam pelajaran di luar yang telah

ditetapkan dalam RPP mingguan. Para santri Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang tinggal di asrama, oleh karena itu. Tuntutan santri dalam mencapai kompetensi diperhitungkan melalui pemanfaatan jam pelajaran tambahan, yang juga memanfaatkan mata pelajaran lain yang dianggap penting namun tidak termasuk dalam kerangka isi. Sekolah dapat menggunakan waktu tambahan untuk membuat perubahan, seperti menawarkan kursus perbaikan kepada anak-anak yang belum memenuhi persyaratan minimum untuk menyelesaikan pembelajaran.

3. Tingkatan Substansi Pembelajaran

Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang mengikuti Kurikulum Merdeka dan silabus K-13.

4. Pengelompokan Siswa Berdasarkan Kelas

Sebagai sistem kelas pendidikan yang didasarkan pada standar keunggulan nasional dan internasional, sistem ini mencakup:

- 1) Salah satu definisi "pendidikan berbasis keunggulan lokal dan global" adalah kurikulum yang memanfaatkan kekuatan suatu tempat dan tuntutan pasar global untuk membantu siswa memperoleh keterampilan di bidang-bidang seperti ekonomi, budaya, bahasa, TIK, ekologi, dan lainnya.
- 2) Pendidikan yang berpusat pada keunggulan lokal dan global dapat dimasukkan ke dalam kurikulum semua lembaga pendidikan, terlepas dari jenjangnya.

- 3) Ketiga, mata pelajaran muatan lokal atau pendidikan umum yang berbasis keunggulan global dan lokal juga dimungkinkan.
 - 4) Siswa dari berbagai satuan pendidikan formal dan nonformal juga dapat menerima pendidikan yang berbasis pada kualitas lokal.
5. Struktur Kurikulum Kelas I hingga XII Dikembangkan Berdasarkan Rasional.

Beberapa disiplin ilmu wajib diajarkan kepada siswa di sekolah dasar dan menengah sesuai dengan kerangka kurikulum. Siswa di setiap kelas akan terpengaruh oleh kedalamannya karena adanya variasi individu yang melekat.

Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang memiliki kurikulum mingguan yang mencakup 37 jam pelajaran utama untuk kelas I dan II, 47 jam untuk kelas III dan IV, 56 jam untuk kelas V dan VI, dan 66 jam untuk kelas VII–XII. Mata pelajaran pesantren dan mata pelajaran umum merupakan dua kategori mata pelajaran. Selain itu, pada waktu di luar jam sekolah, yaitu setelah shalat Ashar di sore dan malam hari, terdapat muatan lokal, seperti ceramah dalam tiga bahasa dan kajian kitab kuning secara ekstensif.

Mata pelajaran pesantren, mata pelajaran umum, muatan lokal, dan pengembangan diri merupakan contoh mata pelajaran yang didasarkan pada kaidah ilmiah dan akan diajarkan kepada siswa sebagai beban belajar melalui teknik dan pendidikan tertentu.

Rincian Program Studi Pondok Pesantren Modern Darussalam

Kepahiang:

N O	MATA PELAJARAN	KELAS DAN ALOKASI WAKTU					
		I	II	III	IV	V	VI
1	Pendidikan Agama Islam						
	1) Al-Qur'an Hadits	2	2	2	2	2	2
	2) Aqidah Akhlak	2	2	2	2	2	2
	3) Sejarah Kebudayaan Islam			2	2	2	2
	4) Fiqih	2	2	2	2	2	2
2	Bahasa Arab	2	2	2	2	2	2
3	Pendidikan Kewarganegaraan	3	3	2	2	2	2
4	Bahasa Indonesia	6	6	6	3	6	6
5	Matematika	4	4	6	3	6	5
6	Ilmu Pengetahuan Alam						4
7	Ilmu Pengetahuan Sosial						2
8	Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS)				5	5	
8	Seni Kebudayaan Dan Keterampilan	2	2	2	2	2	2
9	Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan	2	2	2	2	2	2
10	Materi Penunjang						

	1) Tahsinul Qira'ah	2	2	2	2	2	2
	2) Tahfidz	2	2	4	2	5	5
	3) Khat	2	2	2	2	2	2
	4) Bahasa Inggris	2	2	2	2	2	2
	5) Hadist	2	2	2	2	2	2
	6) Ibadah	2	2	3	2	2	2
	7) Aqidatul Awam			2	2	2	2
	8) Alala			2			
	9) Mahfuzhot				2	2	2
	10) Mabadiul Fiqh				2	2	2
	11) Muthola'ah				2	2	2
11	Kegiatan Ekstrakurikuler						
	1) Pramuka						
	2) Arabic Club						
	3) English Club						
	4) Matematika Club						
	5) IPA Club						
	6) Olahraga						
	7) Kesenian						
	JUMLAH	37	37	47	47	56	56

Tabel 4.4 Rician Kurikulum Mata Pelajaran MI Darussalam

N O	MATA PELAJARAN	KELAS DAN ALOKASI WAKTU		
		VII	VIII	IX

1	Adabiyah	2	2	2
2	Al-Quran Tajwid	4	2	2
3	Al-Hadist	2	2	2
4	Bahasa Arab	4	4	4
5	Bahasa Indonesia	4	4	4
6	Bahasa Inggris	4	4	2
7	English Lesson	2	2	2
8	Faroid			2
9	Fiqih	4	4	2
10	Grammar			2
11	Al-Imla'	4	2	2
12	Al-Insya	4	4	2
13	IPA	4	4	4
14	IPS	2	2	2
15	Khot	2	2	2
16	Mahfuzhot	2	2	2
17	Matematika	4	4	4
18	Muthola'ah	2	2	2
19	Nahwu		2	2
20	PKN	2	2	2
21	Shorof		2	2
22	Tarikh Islam	2	2	2
23	Tafsir	2	2	2

24	Tarbiyah			2
25	Tauhid	4	4	2
26	TIK	2	2	2
27	Ushul Fiqih			2
JUMLAH		66	66	66

Tabel 4.5 Rincian Kurikulum Mata Pelajaran Mts Darussalam

N O	MATA PELAJARAN	KELAS DAN ALOKASI WAKTU		
		X	XI	XII
1	Adabiyah	2	2	2
2	Al-Quran Tajwid	2	2	
3	Al-Hadits	2	2	2
4	Bahasa Arab	4	2	2
5	Bahasa Indonesia	4	4	4
6	Bahasa Inggris	2	2	2
7	Balaghoh		2	2
8	Biologi	3	3	3
9	English Lesson	2	2	2
10	Fiqih	2	2	2
11	Fisika	3	3	3
12	Geografi	2	2	2
13	Grammar	2	2	2
14	Al-Imla'	2	2	
15	Al-Insya	2	2	

16	Khot	2	2	
17	Kimia	3	3	3
18	Mahfudhot	2	2	2
19	Mantiq			2
20	Matematika	3	3	3
21	Musthola Hadits		2	2
22	Mutholaah	2	2	2
23	Nahwu	2	2	2
24	PKn	2	2	2
25	Sejarah	2	2	2
26	Shorof	2	2	2
27	Tarikh Islam	2	2	2
28	Sosiologi	2	2	2
29	Tafsir	2	2	2
30	Tarbiyah	2	2	2
31	Tauhid	2	2	2
32	TIK	2	2	
33	Ushul Fiqih	2	2	2
JUMLAH		66	66	66

Tabel 4.6 Rincian Kurikulum Mata Pelajaran MA Darussalam

Berikut ini adalah beberapa hal yang mewakili budaya lokal dan norma yang berlaku di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang:

- 1) Pondok pesantren modern Darussalam menggunakan bahasa Arab dan Inggris sebagai bahasa resmi dan bahasa pengantar sehari-hari.
- 2) Pembelajaran Al-Qur'an yang berbasis pada kitab kuning (misalnya, Buluqhul Maram, Fathul Qorib, Tafsir Jalalain, Jawahirul Kalamiyah, Kitabus Sa'adah, Mabadiul Fiqiyah, Kifayatul Awwam, Ta'lim Muta'alim, Taisirul Kholaq, Aqidatul Awam, dan lain-lain).

6. Program Pengembangan Diri

Setiap santri di Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu memiliki kebutuhan, bakat, dan minat yang unik, dan program pengembangan diri berupaya memenuhi kebutuhan tersebut sekaligus memberi kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan diri. Peluang pengembangan pribadi yang difasilitasi oleh anggota fakultas, termasuk pimpinan pesantren, instruktur, dan konselor pembimbing, sering kali dalam bentuk kegiatan ko-kurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler, seperti kepemimpinan, kepramukaan, seni dan budaya, dan tim olahraga, serta kegiatan pelajaran konseling yang berkaitan dengan kehidupan sosial dan masalah pribadi, serta pembelajaran dan pengembangan karakter siswa, semuanya merupakan pilihan yang layak bagi siswa yang ingin terlibat dalam pengembangan diri. Darussalam Kepahiang, Pesantren Modern untuk Pengembangan Pribadi:

- 1) Pendidikan Bimbingan Penyuluhan dan Bimbingan Karir (BP + BK)
- 2) Kelompok Muhadhoroh

- 3) Pramuka
- 4) Paskibraka
- 5) Kesenian (Qasidah & Hadroh)
- 6) Olah Raga (Senam Santri, Volly Ball, Sepak Bola, Dll)
- 7) Kelompok Kesehatan (Dokter Kecil di Puskestren).

7. Kegiatan Pembelajaran

1. Penggunaan Metode Pembelajaran

Kalimat ini merupakan parafrase dari Hukum. Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Berdasarkan undang-undang ini, tujuan pendidikan adalah membantu peserta didik untuk mencapai potensinya sebagai manusia seutuhnya dengan menumbuhkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhlak mulia, kesehatan, ilmu pengetahuan, keterampilan, daya cipta, kemandirian, kerakyatan, dan tanggung jawab.

Tujuan tersebut dicapai melalui penanaman akidah Ahlussunnah wal Jama'ah kepada para santri dan binaan Pondok Pesantren Modern Darussalam di Kepahiang, Provinsi Bengkulu, Indonesia. Kurikulum pondok pesantren (Salafiyah dan Khalafiyah) dipadukan dengan kurikulum Kementerian Agama atau Departemen Pendidikan Nasional. Para santri mempelajari bahasa Arab dan bahasa Inggris sebagai alat komunikasi sehari-hari, dan kurikulum tersebut dilengkapi dengan nilai-nilai keterampilan agar mereka dapat hidup mandiri di masyarakat setelah lulus. Para santri memperoleh keterampilan praktis di bidang desain dan

produksi busana serta kesehatan, kebersihan, gizi, serta pemanfaatan aktivitas fisik dan olahraga yang tepat.

2. Jam Belajar

Jam belajar harian untuk jenjang MTs dan MA adalah dari pukul 07.00 sampai 15.30, dengan hari Jumat sebagai satu-satunya hari libur. Di sisi lain, hari Minggu adalah hari libur di jenjang MI, dan hal-hal spesifiknya berbeda-beda di tiap kelas.

3. Menetapkan dan Mengkoordinasikan Rutinitas Belajar

Beban belajar yang tetap dapat ditetapkan secara fleksibel saat memutuskan dan mengatur tugas mata pelajaran untuk masing-masing dari dua semester tahun ajaran. Satuan pendidikan dapat menambah maksimal empat jam waktu belajar per minggu. Pertimbangan kebutuhan siswa dalam mencapai kompetensi dan bidang penting lainnya yang tidak tercakup dalam kerangka kurikulum yang diuraikan dalam standar konten menjadi dasar alokasi jam belajar tambahan.

4. Penjadwalan Waktu untuk Tugas Praktik

Dua jam pembelajaran praktik di kelas sama dengan satu jam pembelajaran langsung. Diperlukan empat jam praktik di luar kelas untuk menggantikan satu jam pembelajaran di kelas.

5. Ketuntasan Belajar

Setiap tanda dalam kompetensi dasar memiliki nilai antara nol dan seratus persen untuk ketuntasan pembelajaran. Cakupan tujuh puluh persen sudah baik untuk semua indikator. Dalam menentukan kriteria ketuntasan minimal, satuan pendidikan harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti tingkat kemampuan rata-rata siswa, tingkat kerumitan, tingkat kompetensi, dan kemampuan sumber daya pendukung untuk menyelenggarakan pembelajaran. Untuk mencapai persyaratan ketuntasan yang optimal, satuan pendidikan wajib terus meningkatkan kriteria pembelajarannya. Satuan pendidikan wajib melaporkan capaian pembelajaran siswa sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh direktorat teknis terkait.

6. Kalender Pendidikan

Setiap tahun, sekolah mengeluarkan dan merevisi kalender pendidikan untuk merencanakan berbagai kegiatan pembelajaran. Standar mata pelajaran menginformasikan penjadwalan kelas di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, yang selanjutnya dimodifikasi untuk mengakomodasi kalender sekolah, persyaratan lokal, demografi sekolah, tuntutan masyarakat, dan mandat pemerintah. Sepanjang tahun ajaran, berikut ini adalah rincian waktu belajar setiap siswa:

a. Kegiatan Awal Tahun Pelajaran.

Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang memiliki kalender akademik yang berbeda, oleh karena itu hari pertama kelas sebenarnya adalah Sabtu ketiga di bulan Juli. Menurut jadwal berikut,

hari pertama kelas adalah pada hari Minggu dan berlangsung selama satu minggu:

- 1) Siswa di kelas tujuh hingga sebelas berpartisipasi dalam acara Khutbatul 'Arsy pada satu hari Minggu.
- 2) Panitia kegiatan Khutbatul 'Arsy terdiri dari siswa dari Kelas XII.

b. Waktu Belajar

Waktu belajar dibagi menjadi dua bagian, atau semester, dengan membagi tahun ajaran menjadi dua. Selama enam hari, siswa terlibat dalam kegiatan belajar berikut:

NO	HARI	WAKTU BELAJAR
(1)	(2)	(3)
1.	SABTU	07.00 - 15.30
2.	AHAD	07.00 - 15.30
3.	SENIN	07.00 - 15.30
4.	SELASA	07.00 - 15.30
5.	RABU	07.00 - 15.30
6.	KAMIS	07.00 - 15.30

Tabel 4.7 Waktu Belajar

Bergantung pada tuntutan sekolah dan jadwal yang ditetapkan, kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pada sore hari dari pukul 16.00

hingga 17.45 atau pada malam hari dari pukul 20.00 hingga 22.00.

Tidak ada kegiatan ekstrakurikuler yang dilarang bagi anak mana pun.

7. Libur Sekolah

Di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, kami menggunakan pedoman berikut untuk memutuskan kapan kelas diliburkan:

- 1) Menteri Pendidikan Nasional dan/atau Menteri Agama menetapkan kebijakan tentang hari libur keagamaan.
- 2) Standar yang ditetapkan oleh pemerintah federal untuk penetapan hari libur umum dan nasional di semua jenjang dan disiplin pendidikan.
- 3) Tanggal pada kalender kurikulum Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

Hari libur yang ditentukan oleh pemerintah dan Pondok Pesantren Modern Darussalam sebagai berikut :

- 1) Hari Raya Idhul Adha.
- 2) Hari Raya Idhul Fitri dan Cuti Bersama.
- 3) Libur Semester Ganjil dan
- 4) Libur Akhir Tahun

Setiap santri diwajibkan untuk tetap berada di asrama selama hari libur tersebut, yang semata-mata berasal dari tiga peraturan pemerintah yang terpisah, tidak satupun yang diberlakukan oleh Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Sementara hari besar keagamaan non-Islam dan

hari libur nasional tetap berjalan seperti biasa meskipun ada tanggal merah pada kalender, setiap hari besar Islam langsung diperingati pada hari tersebut dan tidak dianggap sebagai hari libur.

8. Sarana Prasarana

1. Keadaan Tanah

Pontren Darussalam Kepahiang terletak diatas tanah wakaf milik Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Provinsi Bengkulu ±10 Ha.

2. Keadaan Bangunan

NO	JENIS BANGUNAN	JUMLAH	KEADAAN			UKURAN
			B	S	R	
1	Lokal Belajar	49 Lokal	31	12	6	10 x 48 m ²
2	Asrama Santri Putri	21 Lokal	13	5	-	10 x 64 m ²
3	Asrama Santri Putra	23 Buah	12	-	-	10 x 48 m ²
4	Kantor	3 Buah	2	1	-	12 x 12 m ²
5	Kantor OSPPMD	2 Buah	2	-	-	10 x 4 m ²
6	Laboratorium Komputer	1 Buah	1	-	-	10 x 8 m ²
7	Dapur Umum	1 Unit	-	1	-	10 x 10 m ²
8	MCK	3 Unit	-	3	-	10 x 26 m ²
9	Rumah Pimpinan	1 Buah	1	-	-	12 x 12 m ²

10	Rumah Dinas	16 Buah	10	6	-	12 x 42 m ²
11	Unit Usaha	2 Buah	2	-	-	10 x 8 m ²
12	Gudang	1 Buah	-	1	-	10 x 8 m ²
13	Konveksi	1 Buah	1	-	-	10 x 8 m ²
14	Ruang Administrasi	1 Buah	1	-	-	5 x 7
15	Ruang Tata Usaha	1 Buah	1	-	-	8 x 7
16	Ruang Musik	1 Buah	1	-	-	12 x 42 m ²
17	Ruang Bahasa	1 Buah	1	-	-	8 x 7
18	Pos Keamanan	1 Buah	1	-	-	12 x 42 m ²
19	Perpustakaan	1 Buah	1	-	-	8 x 7
20	Aula	1 Buah	1	-	-	12 x 4 ²

Tabel 4.8 Keadaan Bangunan

9. Data Siswa

a. Data Siswa MIS 05 Darussalam

Rekapitulasi Data Siswa MIS 05 Darussalam Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Tahun Pelajaran 2024/2025.

NO	KELAS	L	P	JUMLAH
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	IA	6	9	15

2	I B	5	9	14
3	II A	6	11	17
4	II B	6	9	15
5	III A	8	12	20
6	III B	7	12	19
7	III C	6	13	19
8	IV A	5	11	16
9	IV B	5	12	17
10	IV C	5	11	16
11	V A	10	8	18
12	V B	10	7	17
13	V C	10	7	17
14	VI A	10	11	21
15	VI B	12	9	21
16	VI C	10	11	21
JUMLAH		121	162	283

Tabel 4.9 Data Siswa MIS 05 Darussalam

b. Data Siswa Tingkat Mts

Rekapitulasi Data Siswa MTS 01 Darussalam Pondok Pesantren Modern

Darussalam Kepahiang Tahun Pelajaran 2024/2025.

NO	KELAS	L	P	JUMLAH
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	VII A	26	-	26
2	VII B	25	-	25
3	VII C	-	27	27
4	VII D	-	28	28
5	VIII A	19	-	19
6	VIII B	19	-	19
7	VIII C	17	-	17
8	VIII D	-	20	20
9	VIII E	-	20	20
10	IX A	25	-	25
11	IX B	24	-	24
12	IX C	22	-	22
13	IX D	-	24	24
14	IX E	-	24	24
15	IX F	-	24	24

16	IX G	-	23	23
JUMLAH		177	190	367

Tabel 4.10 Data Siswa MTs Darussalam

c. Data Siswa Tingkat Ma

Rekapitulasi Data Siswa MAS 01 Darussalam Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Tahun Pelajaran 2024/2025.

NO	KELAS	L	P	JUMLAH
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	X.MIPA.1	35	-	35
2	X.MIPA.2	17	-	17
3	X.MIPA.3	-	21	21
4	X.MIPA.4	-	21	21
5	X.MIPA.5	-	18	18
6	XI.MIPA.1	27	-	27
7	XI.MIPA.2	-	20	20
8	XI.MIPA.3	-	19	19
9	XII.MIPA.1	25	-	25
10	XII.MIPA.2	-	22	22

11	XII.MIPA.3	-	22	22
12	XII.MIPA.4	-	21	21
JUMLAH		104	164	268

Tabel 4.11 Data Siswa MAS 01 Darussalam

4.2 Pembahasan

1. Tantangan Emosional Santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam

Temuan wawancara dengan beberapa santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam menjadi dasar, kami menemukan jawaban bahwasanya rata-rata dari mereka mengalami berbagai macam tantangan emosional selama mereka memutuskan untuk menempuh pendidikan di pesantren. Tantangan emosional tersebut muncul karena adanya perubahan lingkungan yang signifikan, karena mereka harus menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan sistem kehidupan yang sangat disiplin, jauh dari keluarga terutama orang tua, dan juga harus menghadapi berbagai macam tuntutan akademik dan sosial yang lebih ketat dan disiplin dibandingkan ketika mereka tinggal di rumahnya masing-masing.

Tantangan emosional yang paling terasa bagi santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam adalah mereka merasakan rindu akan rumah atau yang sering disebut dengan homesick. Hampir semua santriwati yang kami wawancarai terutama yang baru pertama kali menempuh pendidikan di pesantren merasakan kesedihan yang mendalam karena harus berpisah dari orang tua dan lingkungan rumahnya. Beberapa dari santriwati mengatakan jika mereka sering sekali menangis secara diam-diam ketika

sebelum tidur dan pada saat mereka sendirian. Rasa rindu dengan orang tua, saudara, dan suasana rumah yang sangat nyaman bagi mereka menjadi faktor utama yang membuat sebagian besar santriwati sulit untuk melakukan adaptasi atau penyesuaian diri di lingkungan pesantren. Salah satu santriwati mengungkapkan, “ *Saya selalu ingat ibu di rumah dan sangat ingin minta dijemput untuk pulang.*”(Putri Sagita, Wawancara Pribadi, 10 April 2025) Situasi seperti ini disampaikan dan dirasakan oleh santriwati rasakan ketika pada awal masa tinggal di pesantren yang menjadi tantangan besar bagi sebagian santriwati.

Santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam juga menghadapi tantangan akademik yang cukup menantang. Sebagai lembaga pendidikan berbasis pesantren, santriwati di Pondok Pesantren Modern Darussalam tidak hanya harus menyesuaikan diri terhadap kurikulum akademik yang juga berbeda dengan pendidikan formal biasa, tetapi juga memiliki kewajiban untuk mendalami pelajaran agama seperti menghafal Al-Qur'an, mengikuti kegiatan bahasa yaitu, Muhadatsah adalah kegiatan percakapan menggunakan bahasa arab dan inggris yang dilaksanakan pada pagi hari setelah sholat subuh yang dijadwalkan 2 kali dalam satu minggu, Mufrodat adalah kegiatan pemberian kosakata terbaru baik bahasa arab ataupun inggris oleh kakak kelas mereka yang juga dilakukan pada pagi hari setelah sholat subuh yang dijadwalkan 4 kali dalam satu minggu , dan terakhir Muhadhoroh adalah kegiatan latihan pidato menggunakan bahasa arab atau inggris yang mengharuskan mereka untuk menghafal teks yang panjang dan dijadwalkan 2 kali dalam satu minggu pada saat malam hari setelah sholat

isya. Tidak hanya itu mereka juga diharuskan untuk mengikuti pengajian kitab kuning yang dijadwalkan pada malam hari setelah sholat isya yang dijadwalkan 4 kali dalam satu minggu. Beban belajar yang padat ini membuat sebagian besar santriwati seringkali mengalami kelelahan mental. Beberapa dari mereka mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas dengan hafalan dan ujian yang harus mereka kuasai walaupun dengan waktu yang singkat, sehingga mereka merasa terbebani dengan tantangan tersebut. Salah satu jawaban salah satu santriwati ketika diwawancari adalah “ *Tugas sekolah sudah banyak ustadzah, ditambah lagi kami harus setor hafalan setiap minggu, kadang saya tertekan karena kalau tidak hafal ada hukuman yang kami terima.* ” (Jasmin Aulia, Wawancara Pribadi, 11 April 2025) Dari jawaban tersebut menunjukkan bahwasanya tantangan akademik juga menjadi faktor tantangan emosional yang harus mereka hadapi.

Faktor selanjutnya yang dihadapi sebagian santriwati adalah konflik sosial antar santriwati, yang juga menjadi tantangan emosional mereka. Kita mengetahui bahwasanya lembaga pesantren merupakan lembaga yang menjadi tempat tinggal banyak orang yang memiliki latar belakang sosial, daerah dan budaya yang berbeda-beda. Perbedaan pola pikir dan kebiasaan ini yang menjadi pemicu adanya pertentangan di antara mereka. Misalnya, beberapa santriwati pada masa adaptasi merasa kurang nyaman dengan kebiasaan teman sekamarnya yang selalu berisik pada waktu istirahat. Salah satu santriwati mengungkapkan, “*saya merasa kesulitan berbaur dengan teman-teman yang sudah punya kelompok-kelompok di asrama.*” (Zullyana

Khaira Gishela, Wawancara Pribadi, 11 April 2025) Keadaan seperti ini menunjukkan bahwa konflik sosial di lingkungan asrama di pesantren bisa mempengaruhi kesejahteraan emosional yang akan menimbulkan perasaan cemas, tertekan, atau bahkan merasa dikucilkan oleh beberapa santriwati yang lain.

Kesulitan dalam mengendalikan emosi tersebut menjadi tantangan bagi santriwati Pondok Pesantren Darussalam. Banyak santriwati yang belum mempunyai strategi yang sesuai untuk mengatasi tantangan emosional yang mereka alami. Ketika mereka merasa sedih, marah ataupun stres, sebagian dari mereka memilih untuk diam dan menyendiri, menangis secara diam-diam dan mencoba untuk mengalihkan ke hal-hal yang lain. Observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa beberapa santriwati yang sedang mengalami stres cenderung memiliki perubahan sikap, seperti lebih pendiam dari biasanya, sering melamun, dan fokus belajar mereka berkurang. Salah satu ustadzah pengasuh santriwati di asrama menyampaikan pengalamannya ketika melihat beberapa santriwati yang terlihat lebih murung dan tidak seceria biasanya, itu pasti sedang mengalami masalah baik dengan dirinya sendiri ataupun dengan teman-temannya. Dan ketika dipanggil dan diajak bicara mereka masih enggan untuk bercerita. Hal ini juga menjadi tantangan dan beban untuk ustadzah pembina dan pengasuh yang berkecimpung dengan santriwati di asrama.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pembina asrama santriwati dan juga ustadzah di majelis pengasuhan santriwati Pondok Pesantren Darussalam, menyampaikan bahwasanya mereka belum

mempunyai program khusus yang secara sistematis untuk membantu santriwati dalam mengendalikan emosi santriwati. Namun, pembinaan karakter melalui kajian dan bimbingan dari ustadzah sudah diterapkan, tetapi belum ada pendekatan yang dirancang khusus untuk membantu santriwati dalam menghadapi tantangan emosionalnya. Salah satu ustadzah yang menjadi pembina asrama menyampaikan *“kami selalu berusaha membimbing santriwati dengan memberikan nasihat tetapi terkadang kami masih melihat mereka masih belum bisa mengelola emosi mereka sendiri, ketika diajak bicara mereka masih enggan untuk bercerita.”*(Ustadzah Dewi Masytoh, Wawancara Pribadi, 10 April 2025).

Dari berbagai tantangan emosional yang dihadapi santriwati ini dapat dilihat bahwasanya kehidupan di pesantren khususnya Pondok Pesantren Darussalam memberikan banyak pengalaman yang sangat berharga bagi santriwati dalam hal kemandirian dan juga kedisiplinan, tetapi juga menuntut adanya strategi yang lebih sistematis untuk membantu santriwati mengendalikan emosinya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih sistematis untuk mendukung kesejahteraan emosional santriwati, dan salah satunya dengan menerapkan self-healing yang akan diterapkan dalam penelitian ini.

2. Implementasi *Self-Healing* Dr. Aisyah Dahlan dalam Pengendalian Emosi Santriwati

Setelah melihat, mendengar dan memahami kondisi emosional santriwati yang sering menghadapi tekanan akibat berbagai faktor seperti homesick, tantangan akademik, konflik sosial dan kesulitan dalam

mengendalikan emosi ataupun stres yang dialami beberapa santriwati di Pondok Pesantren Modern Darussalam, diterapkan metode self-healing yang dikembangkan dan ditulis oleh Dr. Aisyah Dahlan dalam buku yang berjudul “*Self Healing*”. Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara aspek psikologis, fisik, dan spiritual dalam mengelola emosi. Salah satu teknik utama yang diajarkan dalam sesi pelatihan adalah Teknik 3M (Mengaku, Mengangkat, dan Menerima), yang merupakan metode penyembuhan emosi dengan cara yang lebih mendalam dan menyentuh aspek spiritual pada diri santriwati. Teknik ini bertujuan untuk membantu santriwati dalam mengenali, melepaskan, dan menerima emosi yang dialami, sehingga diharapkan santriwati dapat mengelola emosinya dengan lebih baik dan menjalani kehidupan di pesantren dengan lebih aman, nyaman, tenang, dan bahagia. Beberapa tahapan yang dilakukan dalam pengendalian emosi santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam :

- 1) Tahapan pertama yaitu Mengaku (mengenali dan mengakui emosi yang dirasakan)

Pada tahap pertama implementasi, santriwati diajak untuk memahami bahwa setiap emosi yang mereka rasakan adalah bagian alami atau merupakan suatu hal yang wajar dalam kehidupan dan merupakan suatu hal yang perlu dihindari dan dijadikan beban. Dalam tahapan ini, santriwati dikumpulkan dalam kelompok kecil agar terciptanya suasana yang lebih nyaman dan mendukung. Mereka diminta untuk merenungkan perasaan yang sering mereka alami selama tinggal di pesantren baik itu rasa rindu keluarga, tentangan akademik,

kesulitan beradaptasi dengan teman-teman, maupun perasaan marah, kecewa, atau takut yang sering muncul ketika berada di suatu keadaan tertentu.

Sebagai bagian dari proses pengakuan emosi, para santriwati diberikan kertas dan pena untuk menuliskan perasaan yang sedang mereka rasakan saat itu. Beberapa santriwati yang awalnya masih tidak mau untuk mengekspresikan emosinya mulai terbuka setelah diberikan motivasi dan juga dicontohkan oleh fasilitator. Selain menulis, santriwati juga diajak untuk mengungkapkan perasaan yang mereka rasakan secara verbal atau langsung berbicara. Namun ada beberapa santriwati yang masih sulit untuk mengungkapkan di depan teman-temannya maka mereka diajak untuk melakukan percakapan secara khusus dan dilakukan oleh ustadzah pembina asrama yang telah terlatih dalam melakukan teknik self-healing, dan dilakukan di ruangan yang tertutup tanpa gangguan dari santriwati yang lain. Pada sesi ini terungkap bahwasanya mereka menganggap bahwa mengungkapkan emosi itu adalah suatu hal yang menunjukkan mereka lemah sehingga menimbulkan perasaan takut dan khawatir. Oleh karena itu dijelaskan kepada mereka bahwasanya mengenali dan mengakui emosi bukanlah tanda kita lemah, tetapi justru merupakan langkah awal untuk bisa mengelola dan mengendalikan emosi dengan baik.

2) Tahapan kedua yaitu Mengangkat (melepaskan emosi negatif)

Setelah santriwati berhasil mengidentifikasi dan mengakui emosinya, tahapan berikutnya adalah mengangkat emosi yang mereka

rasakan, yaitu dengan melepaskan beban yang selama ini mereka simpan di dalam hati. Dalam buku “*Self Healing*” Dr. Aisyah Dahlan, dijelaskan bahwasanya emosi yang dipendam dalam waktu yang lama dan lama kelamaan akan menumpuk dan hal itulah yang menyebabkan stres yang berkepanjangan, bahkan dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Oleh karena itu melepaskan emosi yang negatif merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Pada kesempatan ini, beberapa teknik pelepasan emosi yang diterapkan kepada santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam adalah :

a. Teknik Pernapasan Relaksasi

Santriwati diajarkan untuk melakukan pernapasan dalam dengan metode *deep breathing*, yaitu menarik napas secara mendahului hidung kemudian menahannya beberapa detik dan terakhir menghembuskannya secara perlahan sambil membayangkan semua beban yang para santriwati rasakan. Latihan ini dilakukan secara berulang dan dibantu oleh ustadzah pembina asrama. Teknik ini terbukti dapat membantu santriwati yang sering mengalami kecemasan, terutama sebelum menghadapi ujian, setoran hafalan, atau ketika mengalami konflik sosial dengan temannya.

b. Menulis dan Membakar Kertas Emosi

Salah satu metode yang diajarkan adalah menulis segala keresahan hati di selembar kertas, setelah selesai, kertas tersebut dihancurkan atau dibakar sebagai simbol pelepasan emosi negatif. Metode ini memberikan efek psikologis yang cukup kuat untuk

santriwati, karena mereka merasa lebih ringan setelah mengungkapkan semua perasaan dan dituangkan ke dalam tulisan dan tulisan tersebut hilang dan sudah menjadi abu.

c. Curhat dan Doa kepada Allah

Santriwati juga diajak untuk mempraktekkan terapi spiritual dengan cara berdialog dengan Allah SWT melalui do'a dan berzikir. Para santriwati diajarkan untuk berdo'a dengan lebih personal dan spesifik, dengan mengungkapkan semua yang dirasakan kepada Allah SWT sebagaimana mereka bercerita kepada seorang teman ataupun sahabat yang bisa dipercaya. Dalam beberapa kasus, santriwati yang awalnya menutup diri akhirnya menangis dan mereka merasa lebih baik setelah berbicara kepada Allah SWT tentang semua perasaan dan permasalahan yang mereka pendam sendiri.

d. Teriakan atau Gerakan Fisik

Beberapa santriwati yang merasa kesulitan mengungkapkan emosi dalam bentuk kata-kata, metode ekspresi fisik ini diterapkan. Dalam situasi seperti ini, metode ekspresi fisik menjadi solusi yang efektif untuk membantu mereka melepaskan emosi yang terpendam. Metode ini bertujuan untuk mengalihkan tekanan emosional yang dirasakan ke dalam aktivitas fisik yang dapat memberikan rasa lega

tanpa harus mengeluarkan kata-kata. Salah satu teknik yang diterapkan adalah berteriak di tempat terbuka dengan cara yang terkontrol. Santriwati diajak ke area yang jauh dari lingkungan ramai sehingga mereka dapat berteriak dengan bebas dan lepas tanpa mengganggu orang lain. Teriakan ini tidak hanya untuk melampiaskan emosi secara sembarangan, tetapi lebih kepada pelepasan tekanan yang sudah lama terpendam di dalam hati mereka.

Selain berteriak, metode lain yang digunakan adalah melakukan gerakan fisik tertentu. Salah satu gerakan yang diajarkan adalah menggenggam sesuatu dengan erat, pada kesempatan ini bola kecil yang digunakan. Genggaman yang kuat menggambarkan ketegangan emosi dan pelepasan genggaman menggambarkan bagaimana santriwati belajar untuk merelakan dan mengeluarkan beban emosional yang dialami secara perlahan-lahan. Teknik ekspresi fisik seperti ini sangat efektif, terutama bagi santriwati yang memiliki karakter introvert atau yang sering merasa kesulitan mengungkapkan perasaan yang sedang mereka alami. Dengan adanya metode ini, mereka memiliki alternatif lain untuk mengekspresikan diri tanpa harus merasa tertekan untuk berbicara mengungkapkan dan menjelaskan perasaan yang mereka alami secara verbal. Seiring dengan berjalannya waktu, santriwati akan mulai memahami bahwa melepaskan emosi dengan cara yang sehat

dapat membantu mereka agar merasa lebih tenang dan mereka akan lebih mudah menerima keadaan yang sedang mereka hadapi.

3) Tahap ketiga yaitu Menerima (berdamai dengan diri sendiri dan situasi)

Tahap ketiga dalam Teknik 3M yang dikembangkan oleh Dr Aisyah Dahlan adalah *menerima*, yaitu proses berdamai dengan diri sendiri, dengan keadaan, dan dengan segala bentuk ketetapan Allah SWT. Setelah melalui tahap mengaku dan mengangkat, santriwati diajak untuk tidak hanya melepaskan emosi negative, tetapi juga untuk membuka hati dan pikiran terhadap realitas hidup yang tidak selalu sesuai dengan harapan. Proses menerima ini tidak berarti menyerah pada keadaan, melainkan bentuk kematangan dalam menyikapi hidup dengan sikap ikhlas, syukur, dan kepercayaan kepada takdir yang telah ditetapkan.

Implementasi tahap *menerima* dilakukan dalam suasana yang tenang dan dilakukan dengan cara direnungkan secara mendalam. Sesi ini dilakukan di ruang kelas atau di area terbuka yang tenang, seperti di taman pesantren pada sore hari, tujuannya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perenungan diri dan refleksi batin. Ustadzah yang menjadi fasilitator membuka sesi dengan membacakan kutipan-kutipan dari Al-Qur'an dan Hadits yang memperkuat rasa ridho terhadap takdir, serta pentingnya Syukur dalam menghadapi ujian hidup. Hal ini yang menjadi dasar yang memperkuat pesan dari tahap penerimaan.

Selanjutnya santriwati diajak untuk melakukan refleksi pribadi atas perjalanan hidup mereka di pesantren. Ustadzah yang menjadi fasilitator membimbing mereka untuk melihat Kembali perasaan yang sudah mereka ungkapkan dan lepaskan pada dua tahap sebelumnya. Setelah emosi-emosi itu dikeluarkan, maka dilanjutkan dengan membangun kembali pikiran dan hati mereka dengan sudut pandang yang lebih positif. Disinilah Teknik afirmasi positif diperkenalkan secara lebih mendalam. Santriwati diberi contoh kalimat afirmasi yang tidak hanya memotivasi, tetapi juga menggambarkan proses penerimaan secara spiritual dan psikologis. Contoh kalimat afirmasi yang dicontohkan seperti *“Saya merasa pelajaran di pesantren berat, tetapi saya yakin Allah memberi kemampuan untuk memahami jika saya berusaha”* atau *“Saya tidak sendirian Allah selalu Bersama saya, dan Dia tahu apa yang terbaik untuk saya”*, kata-kata tersebut dibuat berdasarkan pengalaman dan perasaan mereka masing-masing. Afirmasi ini kemudian dituliskan di dalam buku jurnal harian dan dibacakan setiap hari, terutama saat mereka mulai merasakan tanda-tanda emosi negative muncul kembali. Aktivitas ini bertujuan untuk menanamkan pola pikir baru yang lebih sehat.

Dari hasil observasi selama implementasi tahap ini, terlihat adanya perubahan pada ekspresi wajah, sikap, dan perilaku santriwati. Mereka tampak lebih ringan dalam menjalani aktivitas harian, tidak lagi terlalu mudah marah atau menangis, dan mulai bisa menyikapi konflik

sosial dengan kepala dingin. Salah satu santriwati, dalam wawancara tidak langsung, mengatakan:

“Saya merasa setelah menulis hal-hal yang saya syukuri setiap hari, saya jadi lebih sadar kalau hidup di pesantren ini banyak hal baiknya juga. Dulu saya hanya fokus sama rindunya saya ke rumah, sekarang saya juga bisa lihat bahwa saya punya teman-teman yang baik dan ustazah yang selalu mengingatkan saya.”(Thania Haviva, Wawancara Pribadi, 15 Mei 2025)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa tahap *menerima* tidak hanya menyentuh aspek emosi, tetapi juga mengubah cara pandang santriwati terhadap kehidupan mereka. Proses ini menjadi momen penting dalam membentuk ketahanan mental dan spiritual yang sangat dibutuhkan oleh para remaja yang tinggal jauh dari keluarga dan berada dalam sistem pendidikan yang ketat seperti pesantren.

Lebih jauh, penerapan tahap ini sejalan dengan teori dalam psikologi positif yang menyebutkan bahwa penerimaan terhadap kenyataan hidup merupakan kunci untuk mencapai kesejahteraan emosional jangka panjang. Dr. Aisyah Dahlan sendiri menjelaskan bahwa dengan menerima, kita sedang *mengizinkan diri untuk tenang*, tidak lagi berperang dengan emosi, dan mulai membangun makna baru yang lebih sehat.

Pada akhir sesi, fasilitator mengajak santriwati untuk menutup dengan doa bersama, memohon kekuatan dan keteguhan hati untuk

menerima segala yang telah, sedang, dan akan mereka alami. Momen ini menjadi saat yang penuh haru bagi banyak peserta. Beberapa santriwati menangis, bukan karena kesedihan, tetapi karena merasa lebih damai, lebih ringan, dan lebih mampu menghadapi hari-hari berikutnya.

Secara keseluruhan, tahap *Menerima* dalam teknik 3M ini menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam membantu santriwati mengelola emosinya dengan cara yang Islami, sehat, dan penuh kesadaran. Teknik ini bukan hanya sekadar latihan mental, tetapi juga merupakan bentuk ibadah batin yang membimbing mereka untuk semakin dekat dengan Allah dalam setiap langkah hidup mereka di pesantren.

3. Efektivitas *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan dalam membantu santriwati mengelola emosi santriwati

Berdasarkan hasil observasi langsung, wawancara mendalam dengan santriwati dan ustadzah pembina asrama, serta dokumentasi selama proses penerapan, metode *self healing* yang dikembangkan oleh Dr Aisyah Dahlan terbukti memberikan dampak yang signifikan dalam membantu santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam mengelola emosi mereka secara lebih sehat dan Islami. Proses yang melibatkan tiga tahap utama yaitu mengaku, mengangkat, dan menerima telah berhasil membawa para santriwati dalam proses pemulihan emosional yang bukan hanya bersifat sementara, tetapi juga membentuk kebiasaan regulasi diri yang positif.

Sebelum penerapan metode ini, santriwati menunjukkan berbagai gejala ketidakseimbangan emosional, seperti menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, menangis diam-diam, kesulitan focus dalam belajar, sehingga munculnya konflik social kecil antar teman sekamar. Berdasarkan wawancara dengan beberapa pengasuh dan ustadzah pembina asrama, gejala-gejala ini seringkali dianggap sebagai hal biasa dan hanya ditanggapi dengan pendekatan nasihat atau pembinaan rutin yang belum menyentuh akar emosional. Belum adanya pendekatan sistematis yang mengarahkan santriwati untuk mengenali, memproses, dan menyembuhkan luka emosional mereka secara sadar dan bertahap.

Setelah diterapkannya metode *self healing*, terutama dalam rangkaian sesi pelatihan selama beberapa pertemuan, terlihat perkembangan positif pada mayoritas santriwati. Tahap mengaku, membantu santriwati menyadari dan mengidentifikasi emosi yang selama ini mereka pendam. Banyak dari mereka yang mengaku baru pertama kali benar-benar diberi ruang untuk berkata jujur mengenai perasaan mereka. Proses ini membuka pintu bagi mereka untuk mulai mengurangi beban batin yang selama ini disembunyikan.

Pada tahap mengangkat, yaitu fase ekspresi dan pelepasan emosi secara simbolik dan fisik, santriwati mulai belajar cara menyalurkan emosi negative dengan cara yang sehat dan terkontrol. Mereka mulai menyadari bahwa marah atau sedih bukanlah sesuatu yang tabu atau harus ditekan, tetapi perlu dihadapi dengan cara yang bijak. Teknik seperti pernapasan relaksasi, menulis isi hati, atau aktivitas fisik simbolis seperti

menggenggam dan melepaskan benda, memberikan pengalaman konkret dalam meredakan tekanan batin.

Efektivitas metode ini semakin terlihat jelas pada tahap menerima, Dimana santriwati mulai mampu melihat kehidupan dari sudut pandang yang lebih luas dan positif. Latihan afirmasi dan bersyukur memberikan pengaruh langsung pada pola pikir mereka. Dari hasil observasi, terlihat perubahan pada ekspresi wajah, gestur tubuh, dan acra berinteraksi pada santriwati setelah mengikuti sesi *self healing* secara konsisten. Mereka tampak lebih tenang, lebih komunikatif, dan tidak mudah meledak ketika menghadapi masalah kecil dalam kehidupan sehari-hari di pesantren.

Salah satu santriwati kelas VII menyampaikan *“Dulu saya merasa pesantren itu tempat yang bikin saya jauh dari orang tua dan stres. Tapi setelah ikut pelatihan ini, saya merasa lebih kuat. Saya tahu bahwa rindu itu wajar, dan ternyata saya bisa berdamai dengan itu. Saya jadi lebih bisa mengontrol marah juga”* (Rahma Hanifah Dika Putri, Wawancara Pribadi, 15 Mei 2025)

Sementara itu, seorang ustadzah pengasuh menyatakan bahwa setelah pelatihan *self-healing*, suasana asrama menjadi lebih kondusif. Konflik kecil antar santriwati berkurang, dan komunikasi antar mereka menjadi lebih terbuka. Bahkan beberapa santriwati mulai menjadi pemberi energi positif bagi temannya yang sedang emosioanl, mengajar zikir, atau mengingatkan untuk bagaimana menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. *“Alhamdulillah cukup positif. Mereka terlihat lebih ringan, tidak*

terlalu tertutup seperti sebelumnya.” (Ustadzah Tika Dwi Aprilia, Wawancara Pribadi 16 Mei 2025)

Secara lebih luas, efektivitas metode ini juga tampak dalam peningkatan kesadaran spiritual para santriwati. *Self-healing* bukan hanya terapi emosional, tetapi juga pendekatan ruhani yang memperkuat hubungan mereka dengan Allah SWT. Dzikir, doa, dan pemaknaan atas takdir menjadi bagian integral dari proses healing yang dilakukan. Hal ini menciptakan keseimbangan antara pendekatan psikologis dan pendekatan spiritual yang sangat relevan dengan konteks pesantren.

Di samping itu, efektivitas metode ini juga terletak pada kesesuaiannya dengan karakteristik usia remaja. Teknik 3M yang bersifat praktis dan terstruktur membuat santriwati mudah memahami dan menerapkannya secara mandiri. Mereka tidak harus bergantung pada konselor atau pengasuh secara terus-menerus, melainkan mulai terbiasa melakukan refleksi dan penyembuhan mandiri saat menghadapi masalah emosional.

Meskipun demikian, efektivitas ini tentu masih memiliki keterbatasan. Beberapa santriwati yang mengalami tekanan emosional lebih berat atau memiliki latar belakang trauma masa lalu membutuhkan pendampingan yang lebih intensif. Selain itu, keberhasilan metode ini juga sangat tergantung pada konsistensi pelaksanaan dan dukungan lingkungan pesantren secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan integrasi metode ini ke dalam program pembinaan harian di pesantren agar tidak hanya

menjadi intervensi sesaat, tetapi bagian dari pembentukan karakter jangka panjang.

Secara keseluruhan, penerapan metode *self-healing* Dr. Aisyah Dahlan terbukti efektif sebagai upaya strategis dan solutif dalam membantu santriwati mengelola emosi mereka secara sehat, islami, dan terstruktur. Metode ini memberikan pendekatan yang relevan secara psikologis dan spiritual, mudah dipraktikkan, serta berdampak nyata terhadap dinamika kehidupan emosional santriwati di lingkungan pesantren.



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana penerapan metode *self-healing* yang dikembangkan oleh Dr. Aisyah Dahlan dapat membantu santriwati dalam mengelola dan mengendalikan emosi mereka selama berada di lingkungan pesantren. Berdasarkan temuan di lapangan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, dapat dirumuskan tiga poin kesimpulan utama sebagai berikut :

1. Tantangan Emosional Santriwati Pondok Pesantren Modern Darussalam

Santriwati di Pondok Pesantren Modern Darussalam menghadapi beragam tekanan emosional selama menjalani kehidupan kepesantrenan. Banyak dari mereka mengalami perasaan rindu mendalam terhadap keluarga, terutama pada masa awal adaptasi, yang sering disertai dengan perasaan cemas dan kehilangan. Selain itu, beban akademik yang tinggi dan perbedaan latar belakang social membuat beberapa santriwati mengalami konflik internal maupun interpersonal. Kondisi ini semakin diperparah dengan kurangnya pemahaman dan keterampilan untuk mengelola emosi secara baik dan sehat.

Berdasarkan pembinaan yang telah ada di pesantren lebih berfokus pada penguatan karakter dan pendidikan agama, tetapi belum menyediakan ruang khusus bagi santriwati untuk menyalurkan atau menata emosi mereka secara terstruktur dan terarah.

2. Implementasi *Self-Healing* Dr. Aisyah Dahlan dalam Pengendalian Emosi Santriwati

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, diterapkan metode *self-healing* berdasarkan pendekatan Dr. Aisyah Dahlan. Pelaksanaan dilakukan melalui beberapa sesi praktik yang dirancang untuk membimbing santriwati mengenal, menerima, dan melepaskan emosi negatif secara bertahap. Teknik yang dikenalkan yaitu Teknik 3M (Mengaku, Mengangkat, dan Menerima). Dalam praktiknya, santriwati menunjukkan antusiasme, keterlibatan aktif, dan keterbukaan dalam proses healing. Teknik 3M terbukti membantu para santriwati untuk mengakui perasaan mereka secara jujur, menyalurkan emosi negatif dengan cara yang aman termasuk juga melalui ekspresi fisik seperti menggenggam atau melepaskan simbol emosi, dan akhirnya mereka menerima situasi yang mereka hadapi dengan lebih lapang dada dan penuh rasa syukur.

3. Efektivitas *Self Healing* Dr. Aisyah Dahlan dalam membantu santriwati mengelola emosi santriwati

Dari hasil observasi terhadap 32 santriwati selama periode 4 minggu, ditemukan adanya perubahan signifikan dalam perilaku, sikap dan keseimbangan emosional. Santriwati yang awalnya cenderung pemurung, dan mudah cemas mulai menunjukkan sikap yang lebih terbuka, lebih tenang dalam menghadapi masalah, lebih terkontrol dalam berekspresi. Mereka mulai mampu mengenali emosi yang muncul dalam diri mereka dan memiliki strategi tertentu untuk mengelola emosi tersebut, seperti menarik

nafas yang dalam, berzikir, atau menuliskan rasa syukur mereka di buku hariannya masing-masing.

Dari pandangan para pembina asrama dan kepala pengasuhan, perubahan ini cukup signifikan. Santriwati menjadi lebih menunjukkan sikap kerja sama yang lebih dari sebelumnya, lebih sedikit terlibat konflik, serta lebih aktif dalam kegiatan pembinaan dan organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa *self-healing* tidak hanya memberikan efek positif secara individual, tetapi juga memperbaiki dinamika sosial di lingkungan asrama dan pesantren secara umum.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode *self-healing* Dr. Aisyah Dahlan merupakan pendekatan yang efektif dan relevan dalam membantu santriwati mengelola emosinya secara islami, lembut, dan membangun. Implementasi metode ini juga sejalan dengan nilai-nilai pesantren yang menekankan pada pembentukan karakter, penguatan spiritual, dan pembinaan akhlaq.

Tetapi, walaupun metode *self healing* ini menunjukkan hasil yang positif dalam membantu santriwati mengelola emosi, penerapannya di lingkungan pesantren tidak terlepas dari berbagai tantangan baik dari fasilitator maupun dari kondisi santriwati. Salah satu tantangan utama yaitu keterbatasan kemampuan ustadzah pembina asrama yang sebagai fasilitator dalam memahami dan mempraktikkan teknik *self healing* ini secara mendalam, karena sebagian besar ustadzah pembina asrama bukan berasal dari latar belakang psikologi ataupun konseling, sehingga diperlukan waktu yang lebih panjang lagi untuk pelatihan khusus supaya mampu menjadi

fasilitator yang lebih efektif dalam menerapkan metode *self healing* dengan teknik 3M ini. Tantangan lain adalah keterbatasan waktu luang santriwati, karena jadwal kegiatan mereka yang sangat padat dari pagi hingga malam hari membuat sesi *self healing* ini hanya dapat disisipkan di sela-sela waktu yang terbatas, seperti malam menjelang tidur atau saat di hari libur saja. Penerapan metode self healing di lingkungan pesantren memiliki tantangan tersendiri. Keterbatasan kompetensi fasilitator dalam melakukan konseling dan juga dengan kondisi psikologis santriwati yang beragam juga menjadi faktor penghambat. Maka dari itu, diperlukan pelatihan berkelanjutan untuk ustadzah pembina asrama serta pendekatan yang lebih intensif kepada santriwati agar *self healing* ini dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

5.2 Implikasi Penelitian

Temuan penelitian tentang penggunaan teknik penyembuhan diri Dr. Aisyah Dahlan untuk membantu siswi asrama di Pondok Pesantren Modern Darussalam dalam pengaturan emosi memiliki beberapa implikasi teoritis, praktis, dan kebijakan yang luas.

Penelitian ini menambah teori psikologi Islam yang berkembang, khususnya yang berkaitan dengan manajemen spiritual emosi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa Teknik *self-healing* yang melibatkan unsur zikir, pernafasan relaksasi dengan pendekatan Teknik 3M (Mengaku, Mengangkat, dan Menerima) memiliki dampak positif terhadap kestabilan emosional santriwati. Hal ini menguatkan pentingnya integrasi antara aspek psikologis

dan nilai-nilai religious dalam proses pembinaan karakter di lingkungan pesantren.

Secara praktis, metode *self-healing* terbukti dapat menjadi alternatif pembinaan emosional yang mudah diterapkan oleh santriwati. Teknik-teknik yang diajarkan dalam sesi pelatihan mampu membantu para santri mengenali, mengekspresikan, dan meredakan emosi secara sehat dan islami. Oleh karena itu, penerapan metode ini dapat menjadi strategi pendukung dalam menjaga Kesehatan mental dan spiritual santriwati secara menyeluruh. Selain itu, ustadzah Pembina asrama juga memerlukan pelatihan agar mampu menjadi fasilitator healing yang tepat di lingkungan asrama.

Secara kebijakan, penelitian ini mengimplikasikan perlunya lembaga pesantren mulai menyusun dan mengintegrasikan program pembinaan emosional berbasis islam secara sistematis ke dalam kurikulum non-akademik agar terciptanya suasana asrama yang harmonis dan mendidik. Dengan demikian, penerapan metode *self-healing* tidak hanya memberikan manfaat secara individual bagi santriwati, tetapi juga berdampak positif terhadap proses pembinaan dan pendidikan di lingkungan pesantren secara keseluruhan.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian tambahan mungkin mempertimbangkan keterbatasan studi ini. Kami tidak dapat menarik generalisasi luas dari studi ini karena bersifat kualitatif dan data yang dikumpulkan terutama bergantung pada perspektif informan. Kemudian penerapan metode *self-healing* masih dilakukan dalam waktu yang relative singkat, sehingga efektivitas jangka panjang dari teknik ini

belum dapat diukur secara menyeluruh dan membutuhkan evaluasi lanjutan dalam jangka waktu tertentu untuk mengetahui keberlanjutannya. Ada banyak faktor yang menghalangi dilakukannya pengamatan menyeluruh terhadap kehidupan mahasiswi, termasuk keterbatasan waktu, metode pengumpulan data, dan analisis data. Oleh karena itu, penelitian tambahan diharapkan dapat memperluas dan menyempurnakan penelitian dalam konteks lokasi penelitian yang berbeda.

5.4 Saran

Penulis mengusulkan rekomendasi berikut berdasarkan temuan penelitian:

1. Untuk Pengelola Pondok Pesantren

Disarankan agar metode *self-healing* ini dijadikan bagian dari program pembinaan rutin bagi santriwati. Pihak pesantren dapat merancang kegiatan terstruktur seperti pelatihan bulanan yang menggabungkan Teknik *self-healing* dengan nilai-nilai keislaman. Selain itu perlu juga dilakukan pelatihan kepada Pembina asrama agar mereka mampu memfasilitasi dan mendampingi proses healing secara lebih efektif.

2. Untuk santriwati

Para santriwati hendaknya menjadikan teknik *self-healing* sebagai bagian dari praktik keseharian mereka. Latihan afirmasi positif, pernapasan tenang, serta dzikir dan rasa syukur yang dikembangkan dari Teknik 3M (Mengaku, Mengangkat, dan Menerima) perlu dibiasakan sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan emosional.

3. Untuk penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar metode *self-healing* Dr. Aisyah Dahlan diterapkan dalam jangka waktu yang lebih Panjang dan melibatkan lebih banyak peserta dari berbagai latar belakang pesantren, agar hasilnya lebih maksimal dan juga pendekatan yang digunakan juga dapat dipertimbangkan agar memperoleh data yang mendalam yang lebih terstruktur untuk lebih mendukung keberlanjutan program ini di lingkungan pesantren.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. (2011). *The Alchemy of Happiness* [Cetakan Softcover]. Aziloth Books.
- Aly, A. (2011). Pendidikan Islam multicultural di pesantren : Telaah terhadap kurikulum Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azam, S. & Abidin, Z. (2015). Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*. 4(1), 154-160.
- Bachtiar, M. Anis. & Faletehan, Aun Falestien. (2021). "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi". *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 42.
- Chan, E. S., Koh, D., Teo, Y. C., Hj Tamin, R., Lim, A., & Fredericks, S. (2013). Biochemical and psychometric evaluation of Self-Healing Qigong as a stress reduction tool among first year nursing and midwifery students. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(4), 179–183. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.08.001>
- Christyanto, Andri Yulian. (2021). Metode *Self Healing* Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 188-194
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Crane, P. J., & Ward, S. F. (2016). Self-healing and self-care for nurses. *AORN Journal*, 104(5), 386–400. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>
- Dahlan, A. 2022. *Self Healing*. Jakarta: Pustaka Elmadina.
- Dimas, Maulana Nur Faizi. (2022). *Self healing dalam Al-Qur'an: kajian ayat Al-Qur'an dalam memberikan solusi problem Solving Trauma Abusive Relationship*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Goleman, D. (1995) *Emotional Intellegence : Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Batam Books.
- Hanifah, Ulfa Fitri., & Zaharuddin. (2022). Strategi Coping Pada Klien Primary Yang Mengikuti Terapi Zikir Di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang. *Kebahagiaan dan Kecerdasan dalam Bingkai Psikologi Islam dan Postmodernis*, 2
- Harefa, Afni Mulyani. (2022). *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf*. Skripsi: Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Islami, L. A. (2016). *Self Healing dalam mengatasi Post Power Syndrome*. Skripsi. IAIN Sultan Maulana

- Kusnadi, Edi. 2002. *Metode Penelitian*. Bandar Lampung : Gunung Pesagi
- M. Darwis Hude. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio Psikologi Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Erlangga.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhadjir, Noeng. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin
- Mutohharoh, Annisa. (2022). "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?". *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1).
- Najafi, F., Soltani, S., Karami Matin, B., et al. (2020). *Socioeconomic-related inequalities in overweight and obesity: Findings from the PERSIAN cohort study*. **BMC Public Health**, 20, 214. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8322-8>
- Nawawi, Hadari dan Mimi Martini. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Ni'mah, Ulviyatun. (2022). The Living Qur'an: Self Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an. *AL-MANAR: Jurnal Kajian Al-Quran dan Hadits*, 8(2).
- Rahmah, Hardiyanti. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 15(2).
- Rahmasari, Diana. (2020). *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press
- Rahmat, M. 2020. *Kecerdasan Emosi dalam Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Edu.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suharjo, J.B. (2011). *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suharsimi Arikunto, Metodologi Penelitian Agama Islam, (Jakarta: Buku Kedua, Dirjen Kelembagaan Agama Islam, 2002), h.130.
- Sumarno. 2017. *Pendidikan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits*. Proceedings Ancoms.