

PENGARUH INTENSITAS KONSELING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN DARUT TAQWA PONOROGO

Dinna Salma Az-Zahra

Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo
dinnasalma0@gmail.com

Abstract

The research is aimed at assessments of the intensity of counseling, the level of mental health and the impact of the intensity of counseling on the mental health of the female students in darut taqwa slamic boarding school ponorogo. In the study using a quantitative approach with a simple, linear regression analysis with a data collection technique using a questionnaire. The population in this study is the women's orderlies of the 11th grade and 12th grade students of darut taqwa boarding school of 60 respondents. The sample method used is probability sampling. The data analysis used was instrument testing, assumption testing, statistical and hypothetical testing. R square score taken from a joint, deterministic test of 0.093. Mental health variables contribute to the variable impact of the intensity of counseling which has a 9.3% value value and the rest which is 90.7 % can be explained by other unstudied variables in this study. Research results may conclude that if the intensity of counseling is high, mental health is low and vice versa. With regression value results $(p) 0.018 < 0.05$, which means there is an intensity of counseling on the mental health of female students in darut taqwa slamic boarding school Ponorogo by having a low regression value.

Keywords: *intensity of counseling, mental health, santri*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tingkat Intensitas konseling, tingkat kesehatan mental dan pengaruh dari intensitas konseling terhadap kesehatan

mental santri putri Pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri kelas 11 dan 12 Pondok pesantren Darut Taqwa yang berjumlah 60 responden. Metode sample yang digunakan adalah probability sampling. Analisis data yang digunakan adalah uji instrumen, uji asumsi, uji statistik dan uji hipotesis. Hasil nilai R square yang di ambil dari uji koefisien determinasi sebesar 0,093. Variabel kesehatan mental merupakan kontribusi dari variabel pengaruh intensitas konseling yang memiliki nilai presentase 9,3% dan sisanya yaitu 90,7 % dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jika intensitas konseling tinggi maka kesehatan mental rendah dan sebaliknya. Dengan hasil nilai regresi (p) $0,018 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh intensitas konseling terhadap kesehatan mental santri putri Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo dengan memiliki nilai regresi rendah.

Kata kunci: Intensitas Konseling, Kesehatan Mental, Santri

PENDAHULUAN

Dalam proses pembentukan karakter santri pastinya akan ada proses penerimaan, pemberontakan maupun pembangkangan. Di lihat dari rata-rata umur santri yang termasuk dalam perkembangan dari Remaja awal sampai remaja akhir. Dunia remaja adalah dunia yang penuh warna dan unik. Dari sekian untaian pertumbuhan dan perkembangan remaja, masa yang paling sering menjadi perhatian tentu saja adalah ketika masa pubertas itu datang.. Jenjang pertumbuhan secara jasmani tersebut dapat dipakai sebagai ciri pertumbuhan remaja di tingkat awal yang selanjutnya akan dilanjutkan dengan masa ketika remaja mengalami fase penyesuaian diri antar-pribadi dan lingkungan sosial yang lebih luas.¹

¹Riryng Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja," *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6,,2,(2017), 55.

Mental yang sehat menjadi keinginan banyak orang, sebab, kesehatan mental merupakan hal yang menarik perhatian masyarakat. Kesehatan mental dikategorikan sebagai permasalahan jika tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Permasalahan mental bisa dialami oleh siapapun, tidak terkecuali santri, yang hidup lama di pondok pesantren dengan jauh darikeluarga dan diharuskan hidup mandiri serta hidup dengan aturan-aturan dan keadaan lingkungan yang berbeda dengan lingkungan rumahnya.²

Intensitas dalam kamus psikologi adaah kuatnya tingkah laku atau pengalaman, atau sikap yang dipertahankan³. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti keadaan, ukuran, ukuran intens (hebatnya, kuatnya bergelora dan sebagainya). Intens disini merupakan sesuatu yang hebat atau sangat tinggi, bergelora, penuh semangat sangat emosional. Berdasarkan pengertian ini dapat diartikan sebagai seberapa besar respon individu atau seberapa sering individu melakukan sebuah tingkah laku⁴. Intensitas konseling mempunyai beberapa indikator sebagai berikut : 1) Motivasi, 2) Durasi kegiatan, 3) Frekuensi kegiatan, 4) Arah sikap.

Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antarab dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar.⁵ Konseling memegang peranan yang sangat penting dalam bimbingan, sering disebut sebagai jantungnya dari bimbingan (*counseling is the heart of guidance*), konseling sebagai inti bimbingan.⁶ Intensitas Koseling adalah sering tidaknya kegiatan konseling itu dilakukan. Konseling sering hanya dilakukan di kelas dengan jam pelajaran yang tidak banyak. Pada lokasi penelitian saya, konseling

²Etri Yuniatun, "Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangasuci Purwokerto," (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri, Purwokerto, 2016).

³Amalia Assyifa Rahman, "Pengaruh Intensitas Mengakses Media Sosial Terhadap Sikap Mahasiswa Fakultas Syariah Dan Hukum Melalui Akun Instagram Millencyrus" (Tesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019).

⁴Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2003), 383

⁵Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*,(Jakarta: Pusat Perbukuan, Depdiknas, 2004),101

⁶Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), 2.

mempunyai jadwal sendiri dan rutin dilakukan sesuai dengan jadwalnya. Konseling ini dapat membantu santri untuk mencari potensi yang ingin dikembangkan, membantu mendengarkan permasalahan santri dan membantu santri membentuk karakter yang baik.

Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*). Sedangkan menurut WHO (*The World Health Organization*) mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan atau kemerdekaan yang terasa pada setiap individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, berhasil, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (“WHO | *Mental health: a state of well-being*” t.t.).⁷

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang. Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya. Sedangkan masalah kesehatan mental diartikan sebagai ketidak mampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu.⁸

Kepedulian tentang kesehatan mental masih minim dan kurang dalam mensosialisasikan tentang kesehatan mental. Seperti banyak kasus pencurian, santri yang tiba-tiba keluar dari Pondok pesantren dengan alasan yang kurang baik dan lain-lain. Konseling merupakan salah satu teknik dalam bimbingan, namun merupakan teknik inti dan teknik kunci. Hal ini dikarenakan konseling dapat

⁷MS. Ningrum et. al., Meningkatkan Kepedulian terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja,”*Jurnal Pengabdian Masyarakat*,3 (Juni-Juli, 2020), 1174-1178.

⁸Kartika Sari Dewi. *Kesehatan Mental* (Semarang: UPT Undip. 2012)

memberikan perubahan yang mendasar yaitu merubah sikap. Sikap mendasari perbuatan, pemikiran, pandangan dan perasaan.

Menurut John E. Kata “santri” berasal dari bahasa *Tamil*, yang berarti guru mengaji.⁹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang belajar serta berusaha mendalami agama Islam dengan sungguh-sungguh atau serius. Kata santri itu berasal dari kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana pun guru pergi dan tinggal,¹⁰ Sedangkan Menurut Nurcholish Madjid, asal-usul kata “santri”, dapat dilihat dari dua pendapat. Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa “santri” berasal dari perkataan “sastru”, sebuah kata dari bahasa sansekerta yang artinya melek huruf. Pendapat ini menurut Nurcholish Madjid agaknya didasarkan atas kaum santri adalah kelas literasi bagi orang Jawa yang sedang belajar dan berusaha mendalami agama melalui kitab-kitab yang bertulisan dari bahasa Arab. Di sisi lain, Zamakhsyari Dhofier yang berpendapat tentang kata santri dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Atau secara umum dapat diartikan dengan buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan umum¹¹.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif (*Quantitative Research*). Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang datanya berupa angka kemudian dianalisis menggunakan statistik.¹² Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel X adalah Intensitas konseling dan variabel Y adalah Kesehatan mental. Adapun teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan

⁹Ahmad Sangid & Ali Muhdi, *Budaya Literasi di Pesantren: Belajar dari Santri Nurul Ummah Kotagede Jogja*. (Jogja: Pustaka Ilmu, 2020), 10

¹⁰*ibid.*, 10.

¹¹Ahmad Shiddiq, “Tradisi Akademik Pesantren,” *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 10, (2015) 218-229.

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2015..

Kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.¹³ Dengan cara ini Peneliti akan lebih hemat tenaga dan waktu, karena kuesioner dapat diberikan kepada sejumlah responden dalam satu waktu dan selesai secara bersamaan dalam waktu yang relatif singkat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Bentuk skala yang digunakan adalah skala *Likert*, Skala *Likert* memiliki empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).¹⁴

Prosedur dan Analisis data penelitian ini dalam tiga tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan analisis data. Tahap pertama yaitu perencanaan, peneliti menyiapkan seperti judul penelitian, rumusan masalah, dan metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian. Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, pada tahap ini peneliti melakukan uji coba skala, analisis item, kemudian menyebarkan skala penelitian pada subjek yang telah ditentukan. Penyebaran skala dilakukan oleh peneliti menggunakan selembaran kertas. Tahap terakhir yaitu analisis data menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows*, yaitu mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis.¹⁵

Hasil data yang telah didapatkan diuji menggunakan Uji Regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana digunakan ketika peneliti ingin memprediksi hasil dari variabel-variabel tertentu dengan menggunakan variabel lain. Dalam bentuknya yang paling sederhana hanya melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*).¹⁶ Analisis Regresi bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh antar variabel.

¹³Sugiyono, *Ibid.*, 137.

¹⁴ Sugiyono, *Ibid.*, 93.

¹⁵Sugiyono, *Ibid.*, 147.

¹⁶ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 179.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Intensitas Konseling santri Pondok Pesantren Darut Taqwa

Berdasarkan hasil penelitian ini, banyaknya pengaruh Intensitas konseling yang diperoleh dari santri putri kelas 11 dan 12 pondok pesantren Darut taqwa Ponorogo dari 60 santri putri tergolong dalam kategori tingkat tinggi sebanyak 14 santri dengan presentase 23%, kategori tingkat sedang jumlah 36 santri dengan presentase 60% dan kategori tingkat rendah sebanyak 10 santri dengan presentase 16%. Hal ini dapat diketahui bahwa santri putri kelas 11 dan 12 dipengaruhi oleh intensitas konseling pada tingkat rendah dengan presentase 16%. Berikut tabel presentase Pengaruh Intensitas Konseling santri putri Pondok Pesantren Darut Taqwa :

Tabel 5.7

Presentase Pengaruh Intensitas konseling

Kategori (X)	Frekuensi	Presentase
Rendah	10	16%
Sedang	36	60%
Tinggi	14	23%
Total	60	100%

B. Tingkat Kesehatan mental Santri putri Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat Kesehatan mental yang diperoleh dari santri putri kelas 11 dan 12 pondok pesantren Darut taqwa Ponorogo dari 60 santri putri tergolong dalam kategori tingkat tinggi sebanyak 6 santri dengan presentase 10%, kategori tingkat sedang jumlah 48 santri dengan presentase 80% dan kategori tingkat rendah sebanyak 6 santri dengan presentase 10%. Hal ini dapat diketahui bahwa santri putri kelas 11 dan 12 dipengaruhi oleh intensitas

konseling pada tingkat sedang dengan presentase 10%. Berikut tabel Tingkat Kesehatan mental Santri putri Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo :

Tabel 5.8

Tingkat Kesehatan mental

Kategori (X)	Frekuensi	Presentase
Rendah	6	10%
Sedang	48	80%
Tinggi	6	10%
Total	60	100%

C. Pengaruh Intensitas Konseling terhadap Kesehatan Mental Santri

Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo

Dilihat dari uji regresi linier sederhana dengan taraf signifikan variabel Intensitas konseling terhadap variabel kesehatan mental, diketahui f hitung = 5,980 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ maka hasil ini dapat digunakan untuk memprediksi ada pengaruh variabel intensitas konseling (X) dan variabel kesehatan mental (Y). Dengan nilai R square sebesar 0,093, nilai tersebut berarti 9,3% perubahan pada variabel kesehatan mental merupakan kontribusi dari variabel intensitas konseling. Sedangkan sisanya yaitu 90,7 % dapat dijelaskan oleh variabe lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeni Rahmi, dalam penelitiannya terdapat pengaruh yang signifikan. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara variabel intensitas konseling dan kesehatan mental. Hal yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental adalah seberapa intens atau sering menggunakan layanan konseling. Kesehatan mental di sekolah menaungi beberapa aspek, seperti Sebagian siswa cenderung gelisah ketika menghadapi ujian, hal ini terbukti ketika ujian banyak siswa yang menyontek baik dari buku maupun dari temannya, sebagian siswa cepat merasa bosan dalam

belajar, seperti seringnya siswa permisi keluar kelas dengan berbagai alasan, sebagian siswa tidak terima dan melawan ketika dinasehati oleh guru berkaitan dengan pelanggaran yang dilakukannya dan sebagian siswa melanggar aturan Sekolah dengan cara bolos ketika jam pelajaran.¹⁷

Faktor lain yang mempengaruhi pengaruh intensitas konseling terhadap kesehatan mental salah satu diantaranya adalah aspek spiritual hal ini dapat dilihat dari penelitian Etri Yuniatun dari skripsinya yang berjudul “*Pengaruh Dzikir terhadap Kesehatan Mental Santri*” dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah aspek spriritual. Dari penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulannya pengaruh dzikir yang dilakukan bagi kesehatan mental santri adalah menimbulkan perasaan yang tenang dan tenteram sehingga santri dalam menghadapi permasalahan lebih tenang, atau dengan kata lain tidak terlalu memikirkan suatu permasalahan namun, masih belum berpengaruh ke pembentukan perilaku santri karena masih belum maksimal dalam berdzikir yakni kurang fokus atau dengan kata lain dengan mengantuk, melamun atau mengobrol. Sehingga, para santri masih memiliki catatan pelanggaran peraturan yang ada di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsuci Purwokerto.¹⁸

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan beberapa hal yang berkaitan dengan rumusan masalah yaitu:

1. Tingkat Intensitas konseling yang diperoleh dari santri kelas 11 dan 12 pondok pesantren Darut taqwa Ponorogo dari 60 santri putri, tergolong dalam kategori tingkat tinggi sebanyak 14 santri dengan presentase 23%, kategori tingkat sedang jumlah 36 santri dengan presentase 60% dan kategori tingkat rendah sebanyak 10 santri dengan presentase 16%. Hal ini

¹⁷Yeni Rahmi, “Pengaruh Mengikuti layanan konseling kelompok terhadap kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kampar Timur”, (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, 2017).

¹⁸Etri Yuniatun, “Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsuci Purwokerto,” (Tesis, IAIN, Purwokerto, 2016)

dapat diketahui bahwa santri putri kelas 11 dan 12 sebagian besar dipengaruhi oleh intensitas konseling pada tingkat sedang dengan presentase 60%.

2. Tingkat Kesehatan mental yang diperoleh dari santri kelas 11 dan 12 pondok pesantren Darut taqwa Ponorogo dari 60 santri tergolong dalam kategori tingkat tinggi sebanyak 6 santri dengan presentase 10%, kategori tingkat sedang jumlah 48 santri dengan presentase 80% dan kategori tingkat rendah sebanyak 6 santri dengan presentase 10%. Hal ini dapat diketahui bahwa santri putri kelas 11 dan 12 sebagian besar dipengaruhi oleh intensitas konseling pada tingkat sedang dengan presentase 80%.
3. Hasil dari analisis statistik dengan melihat analisis regresi tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka hasil ini dapat digunakan untuk memprediksi ada pengaruh variabel intensitas konseling (X) dan kesehatan mental (Y). Dengan nilai R square sebesar 0,093. Variabel kesehatan mental merupakan kontribusi dari variabel pengaruh intensitas konseling yang memiliki nilai presentase 9,3% dan sisanya yaitu 90,7 % dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang ingin diberikan peneliti, sebagai berikut:

1. Bagi santri diharapkan dapat mengikuti layanan konseling dengan serius dan rutin agar dapat meningkatkan kesehatan mental yang positif dengan itu dapat mengurangi masalah kesehatan mental.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai variabel yang serupa dengan jangkauan yang lebih luas dengan metode yang berbeda agar mendapatkan penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi sekolah diharapkan kiranya dapat mendukung setiap pelaksanaan layanan konseling yang dilaksanakan oleh Guru BK baik dari segi sarana, prasarana dan penyediaan waktu agar layanan konseling dapat terlaksana dengan efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Fatmawaty, R. Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).2017
- Rahman, A. A. "Pengaruh Intensitas Mengakses Media Sosial Terhadap Sikap Mahasiswa Fakultas Syariah Dan Hukum Melalui Akun Instagram Millencyrus," Bachelor's thesis, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2003, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> di akses 07 november 2023
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, Jakarta : Pusat Perbukuan, Depdiknas, 2004.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174-1178.2022.
- Dewi, K. S. *Buku Ajar Kesehatan Mental*,. Semarang:LPPMP Universitas Diponegoro, 2012.
- Sangid, H. Ahmad, & Ali Muhdi. *Budaya Literasi di Pesantren: Belajar dari Santri Nurul Ummah Kotagede Jogja*. Jogja :Pustaka Ilmu, 2020.
- Shiddiq, A. "Tradisi Akademik Pesantren," *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 10 (2), 218, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R& D*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Rahmi, Yeni. "Pengaruh Mengikuti Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kampar Timur," PhD diss, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2017.