

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

1. Profil Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Pondok Pesantren El Fath El Islami merupakan salah satu lembaga pendidikan berbasis islam yang terletak di daerah kota Kudus, Jawa Tengah. Lebih tepatnya, pondok pesantren ini berlkasi di dukuh Botolor Desa Ngembalrejo Rt 01 RW 05 Kecamatan Bae Kabupaten Kudus.¹

Pondok Pesantren El Fath El Islami merupakan sebuah lembaga Pendidikan islam yang didirikan pada tahun 1986 oleh KH. Ahmad Fatkhi MN, yang juga merupakan pengasuh pondok pesantren Darul Ulum sebelumnya. Bermula hanya merupakan tempat mengaji santri kalong, pondok ini berdiri dan memiliki santri mukim. Dengan berjalannya waktu santri mukim di pondok pesantren El Fath El Islami ini semakin bertambah. Pada tahun 2008, pondok pesantren el Fath El Islami ini didirikan secara resmi sebagai Lembaga Pendidikan berbasis islam yang terkemuma di wiliyah tersebut dengan bimbingan dan dorongan dari istri KH. Ahmad Fatkhi MN, yaitu Umi Hj. Isti'anah Nikmah. Pondok pesantren El Fath El Islami saat ini di Pimpin oleh putra pertama KH. Ahmad Fatkhi MN dan Umi Hj. Isti'anah Nikmah yaitu KH. Sa'aduddin Annashih, Lc. M. Pd dan istri beliau Bunda Hilyatus Suadah Al Hafidzoh.²

Pondok pesantren El Fath El Islami ini juga menaungi beberapa instansi, seperti TPQ (Taman Pendidikan al-Qur'an)El Fath El Islami, TK Abnaul Wathan, dan Madin El Fath El Islami. Adapun TPQ El Fath El Islami dan TK Abnaul Wathan ini merupakan sarana bagi masyarakat yang ingin anaknya sekolah sekaligus mengaji dan mempelajari ilmu agama. Untuk madinya sendiri merupakan sekolah yang khusus untuk mendalami ilmu agam melalui kitab-kitab salaf.³

¹ “Hasil Dokumentasi Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 30 Maret 2024,” n.d.

² Suryanti, *Implikasi Puasa Sunah Terhadap Akhlak Sabar Menurut Pengalaman Santri Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus*, 2023.

³ “Hasil Dokumentasi Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 30 Maret 2024.”

Background pengasuh pondok pesantren yang merupakan lulusan syiria menjadikan nilai plus paa eksistensi pondok pesantren. Selain itu, didalam pondok tidak hanya fokus terhadap pembelajaran kitab-kitab salaf saja, namun juga memfasilitasi santri yang ingin menghafal al-Qur'an. Bunda Hilya merupakan alumni salah satu pondok Qur'an terkemuka di Indonesia yaitu pondok Sunan Pandaran yang diasuh oleh Putri dari KH. Munawwir yakni Ibu Hj. Jauharoh. Hal ini yang menjadikan santri pondok pesantren El Fath El Islami banyak yang ikut terjun untuk menghafal al-Qur'an. Selain sanad keilmuan yang dimiliki beliau dapat dipertanggung jawabkan, beliau juga sabar dalam membimbing para santri tahfidz.

Adapun santri yang tinggal di Pondok Pesantren El Fath El Islami berjumlah Kurang lebih 124 orang. Santri yang juga memilih menjadi mahasiswa di IAIN Kudus ada sebanyak 48 santri, santri sekolah formal di MAN I Kudus dan MTs Islami Centre ada 37 santri dan juga 39 santri yang memilih untuk mondok saja atau biasa disebut dengan santri tulen. Untuk santr tahfidz qur'an sendiri terdiri dari Sebagian mahasiswa, ana sekolah umun, dan juga santri tulen yang berjumlah 49 santri.⁴

Jadwal keseharian santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami ini sudah tertata dengan rapi mulai dari bangun tidur sampai wakt istirahatnya. Para santri bangun pada jam 03.00 untuk melakukan solat tahajud dan tadarus al-Qur'an secara pribadi. Pada jam 04.00-05.00 santri persiapan solat subuh dan melakukan solat berjamaah. Setelah sholat subuh berjamaah santri Bersiap untuk mengaji al-qur'an kepada pengasuh atau badal yang sudah di tunjuk oleh pengasuh sampai jam 06.30. Setelah itu, pada pukul 07.00-08.00, dilakukan Sholat Sunnah Dhuha. Pukul 08.00-09.00 adalah waktu untuk mengaji Kitab Kuning Kifayatul Ashab. Pada tengah hari, tepatnya pukul 12.00-12.30, dilakukan Sholat Jamaah Dzuhur, dan setelah itu pada pukul 13.00-14.00 para santri melanjutkan kegiatan mengaji Kitab Kuning sab'ah. Pada pukul 15.00-15.30, Sholat Jamaah Ashar dilakukan.

Waktu setelah jamaah solat ashar ini biasanya dipakai santri untuk tadarus al Qur'an, mandi, makan dan istirahat sejenak sambal menunggu wakt maghrib. Tepat pukul 18.00-18.30, para santri kembali melaksanakan Sholat Jamaah

⁴ "Hasil Dokumentasi Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 30 Maret 2024."

Maghrib, dan dilanjutkan dengan membaca al-Qur'an sampai pukul 19.00. Pukul 19.00-20.00 adalah waktu untuk pengajian Kitab Kuning Sab'ah Kutub Mufidah dan Ghayatul Bayan. Kemudian, pada pukul 20.00-21.45, para santri mengikuti Madrasah Dinniyah Malam. Kegiatan harian di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus ditutup dengan Sholat Jamaah Isya' pada pukul 21.45-22.00.⁵

Selain kegiatan harian, pondok pesantren El Fath El Islami ini juga memiliki kegiatan rutin setiap minggunya pada hari Selasa dan Jum'at. Kegiatan hari Selasa yakni tadarus al-Qur'an dengan tartil yang dipimpin oleh pengasuh langsung atau badal yang sudah ditunjuk oleh beliau bagi yang suci. Untuk yang sedang udzur, santri melakukan mujahaddah sholawat nabi yang dilaksanakan setelah solat maghrib tepat. Adapun kegiatan rutin yang dilaksanakan hari jum'at yakni pembacaan surat al Kahfi, Pembacaan Asmaul Husna, Pembacaan Maulid al Barjanji dan mauidhoh hasanah yang dilaksanakan pada malam Jum'atnya. Untuk Jum'at pagi kegiatan santri yaitu membaca Yasin, Tahlil, dan Ratibul Hadad Bersama-sama. Untuk santri tahfidz sendiri juga ada kegiatan mingguan khusus yakni seaman mingguan yang dilakukan pada hari Jum'at dan Ahad mulai jam 06.00-16.00.⁶

Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus ini terdapat beberapa kegiatan tahunan yang dilakukan para santri. Pada tanggal 1 Muharram, dilaksanakan Peringatan Hari Besar Islam (PHBI) yakni tahun baru islam .Kemudian, pada tanggal 17 Agustus, para santri melakukan Tirakatan Peringatan Kemerdekaan NKRI. Selanjutnya, pada bulan Rabi'ul Awwal dilakukan Evaluasi Semaan al-Qur'an bagi Santri Tahfidz al-Qur'an, dan pada tanggal 12 Rabi'ul Awwal, dilakukan PHBI Maulid Nabi dan Peringatan Harlah Pondok Pesantren El Fath El Islami. Pada tanggal 27 Rajab, dilakukan PHBI Isra Mikraj, sedangkan pada bulan Sya'ban, dilakukan kegiatan Taftisy Kutub, Muhafadhoh, dan Ikhtibar Diniyyah Malam. Pada tanggal 27 Sya'ban, dilaksanakan Haul Kh Ahmad Fatkhi MN serta Hafilah Akhirusannah Pondok Pesantren El fath El Islami. Selama bulan Ramadhan, para

⁵ "Hasil Dokumentasi Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 30 Maret 2024."

⁶ "Hasil Dokumentasi Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 30 Maret 2024."

santri mengadakan Pengajian Siyaman untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan. Semua kegiatan tahunan tersebut dilakukan secara rutin dan menjadi bagian penting dari kehidupan di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus.⁷

2. Struktur Organisasi Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Adanya struktur organisasi di pondok pesantren ini bertujuan untuk memudahkan kinerja anggota dan proses belajar mengajar di Pondok Pesantren El Fath El Islami. Untuk menjamin dan memastikan konsistensi dan tanggung jawab dalam meknisme kerja anggota, struktur organisasi kepengurusan pada Pondok Pesantren El Fath El Islami dianggap perlu dan penting. Setiap periode kepengurusan memiliki jarak waktu selama dua tahun. Berikut struktur Organisasi untuk periode 2023-2025 M / 1445-1447 H.

Struktur Organisasi Pondok Pesantren El Fath El Islami Putri Ngembalrejo Bae Kudus Periode 2021-2024

Pengasuh : KH. Saaduddin Annasih, Lc
 Penasehat : Hj. Istianah Ni"mah
 Pengawas : Yanti Ismayasari
 Ketua : Dwi Retnosari
 Sekretaris : Zubdatut Thoyyibah, Durrotun Nafisah
 Bendahara : Zumrotus Syarifah
 Pendidikan : Shifa Khoirun Nikmah, Karisma Aulia Nilal Muna, Mufatimatuzzahro', Ulfiana Aula Tsani
 Keamanan : Dwi Arizqa Febrianti, Lili Faridhoh, Mar'atus Sholihah,
 Kesejahteraan: Nailin Nikmah, Amrina Rosyada, Aghits Nahmatana
 Kebersihan : Novia Ardana, Zaidatus Salamah, Izzuna Rohma Ulya, Zukhanita Araniyah
 Perlengkapan &
 Perpustakaan : Marwa Fajrin, Tana Lina Husna Alsana, Annisa Nur Fitria.⁸

⁷ "Hasil Dokumentasi Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 30 Maret 2024."

⁸ "Hasil Dokumentasi Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 30 Maret 2024."

3. Sarana Prasarana Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus memiliki beberapa sarana dan prasarana yang diperlukan dalam kegiatan santri dan pengurus pondok. Sarana dan prasarana tersebut antara lain 4 kamar tidur, 1 kantor, 1 kamar tamu, 3 koperasi, 12 kamar mandi, 2 aula, 3 rak sepatu, 12 almari, 1 joglo, 1 parkir, 5 pengeras suara, 3 wifi, 6 kipas angin, 2 tempat jemur pakaian, 3 CCTV dan 7 papan tulis. Semua sarana dan prasarana tersebut digunakan dengan maksimal untuk mendukung kegiatan pembelajaran dan keagamaan santri di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus.⁹

4. Waktu Pelaksanaan Pelaksanaan Bimbingan Konseling Teman Sebaya di Pondok Pesantren El Fath El Islami.

Pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya di pondok pesantren El Fath El Islami dilakukan pada sela-sela kegiatan wajib yang ditetapkan oleh pondok seperti yang sudah tertulis diatas. Namun, biasanya santri tahfidz dalam melakukan bimbingan konseling teman sebaya mayoritas pada hari senin dan kamis. Jadi, pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya di pondok pesantren El Fath El Islami ini dapat dibilang kondisional.

5. Materi Bimbingan Konseling Teman Sebaya di Pondok Pesantren El Fath El Islami.

Materi bimbingan konseling teman sebaya di pondok pesantren ini sesuai kondisi dan masalah yang dihadapi oleh santri. Rata-rata masalah yang dihadapi oleh santri terutama santri tahfidz yaitu stress karena banyaknya kegiatan dan tanggung jawab serta santri kurang pandai dalam manage waktunya. Untuk kasus seperti ini, konselor teman sebaya akan memberikan materi seputar cara manage waktu yang baik dan mengontrol stressor yang ada. Konseli (santri) diarahkan terhadap hal-hal atau kegiatan-kegiatan yang positif dan mengurangi kegiatan yang negative yang dapat menyita istirahat. Konseli (santri) diberikan pemahaman bahwa tubuh manusia itu juga butuh waktu istirahat, jadi kita harus pandai dalam mengetahui dan memahami kapasitas diri kita sendiri.

⁹ “Hasil Dokumentasi Sarana Prasarana Di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, 30 Maret 2024.”

6. **Kriteria Santri Yang Mengikuti Bimbingan Konseling Teman Sebaya Pondok Pesantren El Fath El Islami**

Didalam pondok pesantren El Fath El Islami ini secara umum semua santri dapat mengikuti layanan bimbingan konseling teman sebaya. Namun ada kriteria tersendiri bagi santri yang menjadi konselor. Santri yang menjadi konselor merupakan mahasiswa BKI IAIN Kudus. Hal ini bertujuan agar konseling teman sebaya dapat berjalan dengan lancar dan mendapat hasil yang diinginkan.

Mengenai konseli dalam bimbingan konseling teman sebaya di pondok pesantren El Fath El Islami ini semua santri dapat mengikuti. karena pada dasarnya santri El Fath El Islami ini kebanyakan seangkatan dan seusia. Ketika ada yang lebih tua biasanya mereka memilih untuk curhat kepada teman terdekatnya.

7. **Tempat Pelaksanaan Bimbingan Konseling Teman Sebaya Pondok Pesantren El Fath El Islami**

Tempat pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya ini kondisional. Karena memang antara konseli dan konselor sebagai santri yang tetap wajib mengikuti kegiatan juga menyesuaikan tempat mana yang kosong untuk tempat yang dapat di gunakan untuk melakukan bimbingan konseling teman sebaya. Pada umumnya, pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya berada di kamar santri, kamar tamu apabila tidak ada tamu, atau kantor yang sudah disediakan. Selebihnya tempat pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya di pondok pesantren El Fath El Islami ini terbilang kondisional.

8. **Dampak Pelaksanaan Bimbingan Konseling Teman Sebaya Terhadap Santri tahfidz Pondok Pesantren El Fath El Islami**

Dampak dari pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya di pondok pesantren El Fath El Islami yaitu positif. Untuk santri, dengan adanya konseling teman sebaya ini santri menjadi tidak bingung atau merasa takut menceritakan masalah yang sedang dialaminya. Selanjutnya dampak positif juga dirasakan untuk pengurus dan pengasuh pondok pesantren El Fath El Islami ini. Dengan adanya pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya pengasuh dan pengurus bisa mendapatkan informasi bagaimana keadaan jasmani dan rohani santri tahfidz. Karena keadaan jasmani dan Rohani santri sangat mempengaruhi terhadap proses belajar santri.

9. Ciri-ciri Kesehatan Mental Santri Tahfidz Pondok Pesantren El Fath EL Islami

Secara umum ciri-ciri Kesehatan mental santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami ini sudah sesuai dengan ciri mental yang sehat seperti yang dikemukakan oleh Zakiyah Daradjat yaitu:

b. Terhindar dari gangguan jiwa

Santri tahfidz pondok pesantren ini sehat secara Rohani, artinya mereka tidak sedang mengalami gangguan jiwa.

c. Penyesuaian diri

Santri tahfidz juga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sedang dihadapi. Karena memang dipondok pesantren kita hidup bersama orang yang bermacam-macam latar belakang dan sifatnya, kita harus pandai dalam menyesuaikan diri. Hal ini sudah dilakukan oleh santri tahfidz Pondok Pesantren El Fath El Islami.

d. Pemanfaatan potensi maksimal

Santri tahfidz dengan segala kesibukan kegiatan dan segala tanggungjawabnya, mereka tetap dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki di berbagai bidang. Banyaknya kegiatan yang ada tidak menghalangi santri dalam mengupgrade potensinya.

e. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Santri tahfidz disini dapat mencapai kebahagiaan untuk dirinya sendiri dan dapat memberi pengaruh positif bagi temannya. Sehingga dapat memberikan kebahagiaan untuk orang lain pula.¹⁰

Adapun secara khusus ada beberapa santri yang memang keadaan Kesehatan mentalnya sedikit down karna kurangnya pemahaman terhadap dirinya sendiri, namun hal ini dapat diatasi dengan adanya pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya atau santri memilih untuk pulang bertemu keluarga dan Kembali ke pondok membawa semangat baru.

B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan dengan judul “Peran Bimbingan Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri Tahfidz Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus” melalui prosen wawanara, observasi dan dokumentasi yang dilaksanakan di Pondok

¹⁰ Putri et al., *Modul Kesehatan Mental*.

Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus, dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan yang sudah tertera dalam rumusan masalah, diantaranya : 1. Bagaimana peran bimbingan konseling Teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus ?, 2. Apa saja dampak bimbingan konseling teman sebaya terhadap santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami ?

Data yang disajikan dalam penelitian ini merupakan data empiris yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami. Peneliti telah merangkum hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilaksanakan pada tanggal 25 Maret 2024 sampai 25 April 2024 di pondok Pesantren El Fath El Islami. Adapun pemaparan data hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Peran bimbingan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus

Menjadi santri tahfidz di pondok pesantren El fath El Islami merupakan pilihan yang menantang sekaligus membanggakan. Adanya banyak kegiatan dan juga tidak sekedar focus dalam menghafal karna di pondok pesantren El Fath El Islami ini wajib untuk sekolah madin yang notabnya mempelajari kitab salaf. Ada juga santri yang memilih untuk menempuh jenjang kuliah. Hal ini menjadikan factor yang membuat santri tahfidz disini merasa bangga ketika mereka mampu menjalankan semua tanggung jawab yang di embannya. Dengan begitu bimbingan konseling teman sebaya memiliki 2 peran yaitu:

- a. Bimbingan konseling teman sebaya sebagai motivator utama.

Adanya bimbingan konseling teman sebaya ini memberikan kesempatan bagi santri untuk sekedar mengingat dan mensyukuri bagaimana kesan menjadi bagian keluarga dari pondok pesantren El Fath El Islami ini.

Hal ini diperkuat oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan saudari AN yang merupakan santri tahfidz sekaligus mahasiswa PBA IAIN Kudus semester 6 yang masih bisa menyandang gelar bintang kelas di kelas madin. Beliau mengatakan :

“ menjadi santri tahfidz disini itu sangat menantang mbk, karna memang disini metode mengajnya yang tidak hanya focus dalam menambah hafalan tapi juga mudarosah yang sudah dihafalkan, selain itu disini kita juga diwajibkan untuk mengikuti sekolah madin untuk mendalami kitab kuning. Saya juga bangga bisa mengikuti program tahfidz disini dan saya juga bangga dengan diri saya yang bisa tetap menjalankan aktivitas dan tanggung jawab saya sebagai santri sekaligus mahasiswa yang bisa dibilang cukup maksimal dan bisa seimbang gitu lo mbak.”¹¹

Alasan yang sama dikatakan juga oleh saudari LN yang juga mengikuti program tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami. Beliau mengatakan :

“ walaupun saya santri tulen disini mbk, saya merasa bahwa menjadi santri tahfidz disini itu menantang dari segi metode mengajinya ada evaluasi setiap tahunnya dan juga tasmi’ kelipatan 5. Saya juga merasa bangga bisa menjadi bagian dari santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami.”¹²

Selain menantang dan bangga, kesan menjadi santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami ini juga menyenangkan karna mendapat banyak pengalaman, teman baru, dan juga dapat mengaplikasikan akhlaqul karimah dengan mencontoh pengasuh dan dzurriyah. Hal ini disampaikan oleh RNH yaitu :

“ saya itu seneng mbak bisa mondok disini dan mengikuti program tahfidz disini. Karna dengan itu saya dapat banyak pengalaman dan juga teman. Selain itu saya seneng bisa tau secara langsung praktek akhlak yang baik mulai dari sopan santun dalam perbuatan maupun perkataan langsung dari pengasuh”¹³

¹¹ “AN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 1, Transkrip,” n.d.

¹²“LN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 2, Transkrip,” n.d.

¹³ “RNH, Wawancara Oleh Penulis, 1 April 2024, Wawancara 3, Transkrip,” n.d.

Alasan yang sama dikatakan oleh FN yang juga merasa senang menjadi bagian dari santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami. Beliau mengatakan :

“ saya senang mbak ikut program tahfidz disini, karna temennya banyak, juga bunda sabar dan telaten saat ngucal ngaos santri.”¹⁴

RLN mengatakan bahwa:

“ menjadi bagian dari keluarga besar El Fath El Islami merupakan hal yang menyenangkan sekaligus kadang merasa capek dan jenuh.”¹⁵

Adanya banyak teman yang ada di pondok pesantren El Fath El Islami membuat mereka memiliki definisi tersendiri tentang teman sebaya. Pada umumnya, mereka mendefinisikan teman sebaya seperti definisi asli yaitu teman seumuran. Hal ini dinyatakan oleh AN seperti berikut :

“ menurutku teman sebaya itu teman seumuran dan teman bermain.”¹⁶

Definisi yang sama juga diberikan oleh LN yaitu :

“ teman sebaya itu teman yang seumuran sama kita dan juga sepejuangan sama kita mbak.”¹⁷

Selain definisi diatas RNH dan FN mendefinisikan teman sebaya itu merupakan teman yang seangkatan dan sepejuangan walaupun tidak seumuran. RNH berkata :

“ teman sebaya bagi saya itu teman yang seangkatan sama saya, yang masuk pondoknya itu bareng sama saya, walaupun tidak seumuran, menurut saya mereka juga teman sebaya saya.”¹⁸

¹⁴ “FN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April 2024, Wawancara 4, Transkrip,” n.d.

¹⁵ “RLN, Wawancara Oleh Penulis, 7 Juni, 2024, Wawancara 6, Transkrip,” n.d.

¹⁶ “AN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 2, Transkrip,” n.d.

¹⁷ “LN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 2, Transkrip,” n.d.

¹⁸ “RNH, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 3, Transkrip,” n.d.

FN juga berpendapat bahwa :

“teman sebaya itu nggak harus yang satu umuran sama kita mbk, tapi teman yang masuk nya pondok sama kita bareng itu menurutku juga disebut teman sebaya. Karena memang kita mulai berproses di tempat yang sama dalam satu waktu.”¹⁹

Menurut RLN teman sebaya yaitu:

“ teman sebaya itu teman yang seumuran sama kita mbk, dan juga memiliki kesamaan dalam kematangan emosi dan dapat memahami kita. ”²⁰

Adapun peran teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami itu penting. Peran bimbingan konseling teman sebaya ini dapat dikelompokkan menjadi dua yakni:

Adanya bimbingan konseling teman sebaya ini sangat berperan pada Kesehatan mental santri tahfidz. Bimbingan konseling teman sebaya juga berperan sebagai motivator utama bagi santri tahfidz, karna memang teman sebaya merupakan keluarga yang paling dekat yang dimiliki oleh santri tahfidz saat di pondok pesantren. Hal ini dinyatakan oleh RNH pada wawancara, yaitu :

“ teman sebaya itu berperan penting dalam meningkatkan Kesehatan mental saya mbk. Karna kegiatan sehari hari kita tidak luput dari mereka. Dengan memiliki teman sebaya yang cocok dengan kita itu tidak menjadikan kita gampang down dan ketika saya down lalu bercerita kepada teman sebaya yang bisa membuat saya nyaman itu dapat membuat saya bangkit Kembali.”²¹

LN juga memberikan paparan yang sama, bahwa teman sebaya berpengaruh terhadap proses meningkatkan Kesehatan mental sebagai berikut :

“teman sebaya itu bagi saya dia memiliki peran dalam proses saya meningkatkan mental. Walaupun bukan

¹⁹ “FN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 4, Transkrip,” n.d.

²⁰ “RLN, Wawancara Oleh Penulis, 7 Juni, 2024, Wawancara 6, Transkrip.”

²¹ “RNH, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 3, Transkrip.”

sebagai peran utama namun efek yang diberikan kepada saya itu sangat besar. Karena memang kita hidup bersama sudah seperti keluarga”²²

Hal yang sama disampaikan oleh FN bahwa teman sebaya sangat berpengaruh terhadap individu dalam meningkatkan Kesehatan mental. Beliau mengatakan yaitu: “teman sebaya sangat berperan dalam meningkatkan Kesehatan mental saya mbak. Karena memang teman sebaya yang ada di sekitar saya sangat memotivasi saya dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.”²³

Hal ini juga dikuatkan oleh pernyataan pengasuh pondok pesantren El Fath El Islami. Bunda Hilya ngendikan

“siapa dan bagaimana teman kita itu yang bisa membuat orang lain mengenal kita. Jadi, teman sebaya itu berpengaruh dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz mbak, apalagi santri tahfidz memiliki tanggung jawab yang berat sehingga membutuhkan lingkungan yang dapat kebersamai dan mendukung kita dalam berproses.”²⁴

Pendapat yang sama diberikan oleh RLN, yaitu:

“Teman sebaya itu sangat berpengaruh terhadap Kesehatan mental santri tahfidz mbak. Karna keseharian kit aitu bareng, yang bisa jadi motivator utama bagi kita ya teman sebaya itu. Selain itu dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya ini, banyak santri tahfidz yang menganggap bisa bahwa bimbingan konseling teman sebaya ini merupakan motivator bagi dirinya.”²⁵

Ditemukan juga santri yang merasa bahwa teman sebaya itu tidak berperan dalam meningkatkan Kesehatan

²² “LN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 2, Transkrip,” n.d.

²³ “FN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April 2024, Wawancara 4, Transkrip.”

²⁴ “Hilya, Wawancara Oleh Penulis, 4 April, 2024, Wawancara 5, Transkrip,” n.d.

²⁵ “RLN, Wawancara Oleh Penulis, 7 Juni, 2024, Wawancara 6, Transkrip.”

mental, namun menjadi salah satu factor yang membuat mentalnya tidak baik-baik saja. AN berkata,

“ kalau dalam kehidupan saya itu teman sebaya justru yang menjadi salah satu faktor yang membuat keadaan mental saya tidak baik-baik saja. Jadi mereka tidak berpengaruh dalam proses peningkatan Kesehatan mental saya.”²⁶

Untuk meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz tidak selamanya tergantung pada lingkungan dan teman sebaya, namun juga factor dari diri sendiri. Apabila lingkungan pondok mendukung santri untuk meningkatkan Kesehatan mentalnya tapi santri tidak mau berusaha untuk meningkatkan Kesehatan mentalnya, maka hasil yang didapat juga tidak akan sesuai. Hal ini juga di katakana oleh pengasuh pondok pesantren El Fath El Islami, Bunda Hilya sebagai berikut :

“ jadi santri tahfidz yang tidak hanya focus untuk mengaji al qur'an saja itu memang berat. Jadinya harus kuat di factor internal maupun eksternalnya. Kalau lingkungan sudah mendukung berarti sebagai santri, harus bisa berfikir positif, pintar mencuri waktu, menggunakan waktu luang dengan sebaik mungkin. Nak saumpama lingkungan santri nggak mendukung ya brati kita harus bisa menguatkan diri kita sendiri mbak. Intinya focus sama tujuan sampean kesini, focus sama target, tapi juga jangan lupa istirahat. Kalau capek ya tetep istirahat, karna kalau capek tetap di paksa itu bisa buat fisik maupun mental down, karena orang capek biasanya akan lebih sensitive dan mudah marah.”²⁷

- b. Bimbingan konseling teman sebaya sebagai sarana mengupgrade diri bagi santri tahfidz.

Santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami banyak yang merasa nyaman bercerita kepada teman sebayanya, karena merasa sefrekuensi dan cocok dengan respon yang diberikan kepada santri tahfidz yang sedang bercerita . Selain itu santri tahfidz bebas mengekspresikan

²⁶ “AN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 1, Transkrip.”

²⁷ “Hilya, Wawancara Oleh Penulis, 4 April, 2024, Wawancara 5, Transkrip.”

diri dan juga mengupgrade diri. Hal ini disampaikan FN pada wawancara seperti berikut :

“ saya itu seneng mbak kalau cerita sama temen sebaya. Nyaman juga pas lagi cerita, karena merasa nyambung aja pas cerita. Selain itu juga respon yang diberikan itu sesuai dengan yang saya harapkan, yaitu bisa menjadi pendengar yang baik juga bisa menjadi seorang motivator bagi saya.”²⁸

Pernyataan yang sama disampaikan oleh LN. Beliau mengatakan :

“respon yang diberikan Ketika saya bercerita itu baik mbak, jadinya saya nyaman bercerita dengan teman sebaya.”²⁹

RNH memperkuat pernyataan diatas. Beliau berpendapat sama seperti FN dan LN. RNH mengatakan bahwa,

“ teman sebaya itu sangat mengerti apa yang kita butuhkan saat kita bercerita dengan dia. Dia bisa menjadi pendengar baik, tidak menghakimi, tidak adu Nasib denga napa kita alami, juga bisa memberikan saran yang kita butuhkan.”³⁰

RLN mengungkapkan tentang respon yang diberikan saat bimbingan konseling teman sebaya dapat membangun bagi santri tahfidz, sebagai berikut:

“ respon yang diberikan itu sangat baik mbak. Selain mereka menjadi pendengar yang baik, mereka juga memberi solusi yang kita butuhkan. Mereka memberi solusi yang tidak memberatkan kita dan sesuai dengan kapasitas diri kita. Hal ini merupakan poin yang dapat menjadikan bimbingan konseling teman sebaya ini sebagai sarana santri tahfidz dalam mengupgrade diri.”³¹

²⁸ “FN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April 2024, Wawancara 4, Transkrip.”

²⁹ “LN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 1, Transkrip,”
n.d.

³⁰ “RNH, Wawancara Oleh Penulis, 1 April 2024, Wawancara 3, Transkrip.”

³¹ “RLN, Wawancara Oleh Penulis, 7 Juni, 2024, Wawancara 6, Transkrip.”

Dari hasil penelitian yang dilakukan, ada beberapa temuan yang disimpulkan oleh peneliti :

- 1) Menjadi santri tahfid di pondok pesantren El Fath El Islami merupakan keputusan yang membuat hidup merasakan banyak tantangan dan juga bangga akan proses yang dijalani oleh santri tahfid di pondok tersebut.
- 2) Teman sebaya merupakan teman yang seusia dengan kita, seangkatan dan juga teman bermain.
- 3) Peran teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz El Fath El Islami sangat penting, karena kita hidup sama-sama dalam satu lingkungan, sehingga kita menjadi keluarga. Bimbingan konseling teman sebaya berperan sebagai motivator utama bagi santri tahfidz dan sarana bagi santri tahfidz untuk mengupgrade diri.
- 4) Teman sebaya merupakan tempat yang tepat untuk menceritakan keluh kesah ataupun masalah yang sedang dihadapi oleh santri tahfidz. Karena mereka memberikan yang baik dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh santri tahfidz pada saat itu.

2. Dampak bimbingan konseling teman sebaya terhadap santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami

Didalam proses menghafal teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada proses menghafal setiap individu. Karena, pada dasarnya santri hidup jauh dari keluarganya, jadi temanlah yang menjadi keluarga kita selama dipondok. Dampak yang diberikan bimbingan konseling teman sebaya terhadap santri tahfidz ada tiga yaitu: santri dapat menemukan solusi dari masalahnya, santri dapat memahami diri sendiri, dan santri bisa lebih tenang dalam menyikapi masalah.

- a. Santri dapat menemukan solusi bagi masalahnya.

Didalam bimbingan konseling teman sebaya ini santri tahfidz dapat menyelesaikan masalahnya dengan caranya sendiri. Jadi konselor sebaya hanya memfasilitasi santri tahfidz untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi bimbingan konseling teman sebaya ini sangat berpengaruh dalam proses menghafal santri. Hal ini seperti halnya yang diutarakan oleh RLN, yaitu:

“ adanya bimbingan konseling teman sebaya ini menjadikan santri dapat menemukan solusi dalam

menyelesaikan masalahnya. Mereka didampingi dan difasilitasi untuk menemukan solusi yang mereka harapkan. Selain itu teman sebaya ini juga sangat berpengaruh terhadap proses menghafal bagi para santri tahfidz, karena setiap kegiatan yang kita lakukan dipondok itu pasti berhubungan dengan teman sebaya kita. Jadi, mereka berperan terhadap proses kita dalam menghafal.”³²

Alasan yang sama diutarakan oleh RNH pada wawancara kemarin.

“ menurut saya iya mbk, teman sebaya itu berpengaruh terhadap proses menghafal. Karena memang kita hidup Bersama layaknya keluarga. Mungkin tidak semua momen, teman sebaya itu berperan, namun mereka sedikit banyak tetap andil didalam proses saya menghafal”³³

Pernyataan itu juga disampaikan oleh LN dan FN. LN berkata

“ proses menghafal di pondok itu tidap lepas dari peran teman sebaya mbk. Bahkan terkadang saya Kembali semangat untuk mudarosah itu karna lihat temen yang rajin mudarosah.”³⁴

FN juga berpendapat tentang hal itu, yaitu :

“menurut saya tidak hanya berperan tapi sangat berperan. Karna baik buruknya kita itu juga tergantung pada bagaimana teman kita. Kita bisa down karna teman sebaya tapi kita juga bisa Kembali semangat karna teman sebaya.”³⁵

Selain pendapat diatas ada juga yang berpendapat bahwa teman sebaya itu tidak berpengaruh pada proses menghafal. Karna mau seperti apa diri kita, tetap kita yang

³² “RLN, Wawancara Oleh Penulis, 7 Juni, 2024, Wawancara 6, Transkrip.”

³³ “RNH, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 3, Transkrip.”

³⁴ “LN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 2, Transkrip,”

n.d.

³⁵ “FN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 4, Transkrip.”

memegang kendali atas diri kita seperti yang dikatakan AN, yaitu :

“ untuk saya pribadi teman sebaya itu tidak berpengaruh terhadap proses saya menghafal mbk. Karna menurut saya baik buruknya sesuatu yang saya lakukan itu tergantung saya bisa membawa diri saya atau tidak”³⁶

b. Santri dapat memahami diri sendiri.

Selain santri tahfidz dapat menemukan solusi untuk masalahnya, dampak yang diterima santri tahfidz Ketika selesai melakukan proses bimbingan konseling teman sebaya yaitu santri dapat memahami diri sendiri. Mereka merasa lega, bisa berfikir jernih Kembali, dapat memahami dirinya sendiri sehingga dapat menemukan saran yang dicarinya seperti yang disampaikan oleh LN.

“saya merasa lega mbk Ketika sudah bisa meluapkan apa yang saya rasakan. Adanya bimbingan konseling teman sebaya ini membantu saya, saya jadi tidak ragu dan sungkan untuk bercerita. Selain itu saya juga bisa Kembali semangat dan focus terhadap tujuan saya.”³⁷

Pernyataan yang sama di berikan oleh FN. FN mengatakan bahwa :

“ setelah melakukan proses bimbingan konseling teman sebaya itu saya merasa senang mbk, seakan kayak punya pengalaman baru, ilmu baru, Kembali semangat, mendapat motivasi jadi lebih semangat, juga membuka jalan pikiran saya.”³⁸

RNH juga menyampaikan hal yang sama mengenai tentang dampak yang dirasakan setelah melakukan proses bimbingan konseling teman sebaya, yaitu :

“ kalau habis melakukan proses bimbingan konseling teman sebaya itu rasanya seneng mbak. Kayak lega dan seakan tidak punya beban hidup. Bisa lebih

³⁶ “AN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 1, Transkrip.”

³⁷ “LN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 2, Transkrip.”

³⁸ “FN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April 2024, Wawancara 4, Transkrip.”

semangat lagi dan juga berfikir lebih jauh lagi sebelum bertindak.”³⁹

RLN juga berpendapat tentang hal ini, yaitu:

“ dengan melakukan bimbingan konseling teman sebaya santri dapat memahami dirinya sendiri sehingga dapat mengerti apa yang dibutuhkan untuk dirinya sendiri. Ini merupakan hal yang sangat positif mbak, karena apabila santri tahfidz tidak dapat memahami dirinya sendiri dia akan dibingungkan dengan banyak hal baik itu yang berhubungan dengan prosesnya menghafal atau tidak.”⁴⁰

c. Santri dapat lebih tenang dalam menyikapi masalah

Dengan melakukan bimbingan konseling teman sebaya ini santri bisa menyikapi masalahnya dengan lebih tenang. Hal ini di sampaikan oleh RLN, yaitu:

“dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya ini itu menjadikan santri bisa lebih tenang dalam menghadapi masalahnya mbak. Bisa berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak. Jadinya tidak grusa grusu.”⁴¹

Dampak yang positif juga dirasakan oleh pengasuh pondok. Dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya ini pengasuh jadi lebih mudah dalam memantau dan memastikan Kesehatan mental santri tahfidz. Beliau mengatakan :

“ saya memastikan Kesehatan santri tahfidz itu ya dari bimbingan konseling teman sebaya itu. Mereka kan lebih leluasa dalam bercerita apabila dengan teman seusianya. Sebenarnya saya welcome sama semua santri, kalau mau crita ya monggo, selagi saya bisa membantu akan saya bantu, tapi kan mungkin banyak santri juga yang sungkan kalau mau bercerita dengan saya, jadinya dengan adanya konseling teman sebaya ini membantu saya dan pengurus dalam memastikan

³⁹ “RNH, Wawancara Oleh Penulis, 1 April 2024, Wawancara 3, Transkrip.”

⁴⁰ “RLN, Wawancara Oleh Penulis, 7 Juni, 2024, Wawancara 6, Transkrip.”

⁴¹ “RLN, Wawancara Oleh Penulis, 7 Juni, 2024, Wawancara 6, Transkrip.”

Kesehatan mental santri dan juga keadaan santri khususnya santri tahfidz.”⁴²

C. Analisis Data Penelitian

1. Peran bimbingan konseling kelompok teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami

Santri tahfidz pondok pensantren El fath El Islami ini memiliki kegiatan dan tanggung jawab yang beragam. Hal ini akan mempengaruhi keadaan Kesehatan pada setiap santri baik secara fisik maupun secara mentalnya. Namun, dari hasil penelitian peneliti, santri merasa bangga atas semua yang dijalannya saat ini, mereka bangga karena bisa melakukan dan menyeimbangkan antara kegiatan pondok dan tanggung jawab lainnya.⁴³ Adapun peran bimbingan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami ini ada 2, yaitu:

a. Santri dapat menemukan solusi bagi masalahnya.

Kesehatan mental santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami ini terbilang baik. Walaupun banyak kegiatan dan tanggungjawab yang membuat mereka capek, lingkungan yang ada tetap nyaman. Teman sebaya yang bisa dijadikan tempat curhat dan keluarga dan pengasuh yang sangat mengayomi dan peduli terhadap santrinya. Hal ini sangat berpengaruh terhadap Kesehatan mental santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami. Karena Kesehatan mental itu di pengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor individual, faktor interpersonal, dan faktor sosial dan budaya.⁴⁴

Teman yang ada dalam lingkungan pondok pesantren merupakan keluarga pertama bagi santri yang muqim. Jauhnya jarak yang ada antara santri dengan keluarga kandungnya membuat mereka hidup untuk saling membantu dan berkesinambungan dalam setiap

⁴² “Hilya, Wawancara Oleh Penulis, 4 April, 2024, Wawancara 5, Transkrip.”

⁴³ “AN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 1, Transkrip.”

⁴⁴ Utami Nur Hafsari Putri et al., *Modul Kesehatan Mental*, cetakan pe (Jl. Jendral Sudirman Nagari Lingkuang Aua Ke. Pasaman, Kab. Pasaman Barat, Sumatra Barat: Penerbit. CV. Azka Pustaka, 2022): 56-57 https://www.google.co.id/books/edition/MODUL_KESEHATAN_MENTAL/yL_MEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=ciri+ciri+mental+yang+sehat&pg=PA59&printsec=frontcover.

langkahnya. Hal ini menjadikan teman terlebih teman sebaya memiliki kedudukan yang penting bagi santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami.

Teman sebaya ini merupakan teman yang seangkatan dan seumurang dengan individu santri serta merupakan teman seperjuangan. Mereka berjuang bersama dalam menekuni kegiatan yang ada untuk mencapai di level yang mereka cita-citakan.

Sejalan dengan pernyataan Santrock yang menyebutkan bahwa teman sebaya merupakan sekelompok anak atau individu yang memiliki kesetaraan dalam usia dan kematangan emosi.⁴⁵

Berdasarkan uraian diatas fokus penelitian yaitu peran bimbingan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz. Peran bimbingan konseling teman sebaya ini dilalui dengan 3 tahapan yaitu :

- 1) Kesadaran dari individu untuk menjalin hubungan komunikasi dengan orang lain.

Santri memiliki kesadaran untuk berkomunikasi dengan lingkungannya. Tahap ini merupakan tahap awal dalam pelaksanaan bimbingan konseling teman sebaya. Dengan adanya kesadaran dari individu (santri) maka akan membuka peluang untuk saling mengenal dan dekat.

- 2) Kontak permulaan

Pada tahap ini individu (santri) sudah sering terjadi komunikasi baik secara lisan maupun gestur tubuh. Namun komunikasi yang mereka lakukan sekedar sering melakukan kegiatan bersama, seperti mengaji, jamaah, bertemu di aula, di koperasi di kamar, ataupun ditempat lain yang ada di lingkup pondok pesantren. Disinilah terjadi kontak permulaan. Artinya individu (santri) sudah saling menjalin komunikasi walaupun belum intensif. Dengan seperti ini mereka akan terbiasa, mulai ada perasaan untuk lebih mengenal teman sebayanya sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman ketika bersama.

⁴⁵ Gafar and Syahrums, *Peran Remaja Dengan Konsep Basimpuah Dan Bebas Pencegahan Resiko HIV/AIDS*: 296.

3) Saling berhubungan

Didalam tahap ini, individu (santri) sudah terjadi hubungan timbal balik yang lebih dekat dari sebelumnya. Setelan saling mengenal di tahap permulaan mereka akan lebih sering berkomunikasi. Dari kebiasaan saling komunikasi ini mereka akan menimbulkan rasa nyaman saat berbagi pengalaman, mengutarakan sebuah pendapat, dan juga saling tolong menolong. Adanya kesamaan baik dalam usia maupun kematangan emosi dapat membuat individu (santri) lebih mudah menerima respon atas apa yang di sampaikan oleh temannya.⁴⁶

Bimbingan konseling teman sebaya ini sangat membantu santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami dalam meningkatkan Kesehatan mentalnya. Memilih untuk menjadi seorang hafidz Qur'an merupakan hal yang mulia, namun setara juga dengan perjuangan yang harus dilalui dalam proses mencapai hafidz/hafidzoh. Adanya teman seperjuangan yang dapat mengerti dan memahami keadaan individu (santri). Merupakan hal utama yang dapat mendukung proses dalam menghafal.

Teman sebaya ini memiliki peran penting dalam menghafal serta meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz. Santri yang merasa malas mudarosah, yang sedang turun semangatnya, susah dalam menambah hafalan, dengan melihat teman yang lain bisa menjadi Kembali semangat. Teman sebaya bisa menjadi motivator pertama bagi santri tahfidz di lingkungan pondok.

Adanya bimbingan konseling teman sebaya ini santri tahfidz secara reflek menjadikan teman sebaya sebagai motivator utama bagi dirinya. Disaat santri tahfidz merasa down, merasa malas mereka akan Kembali semangat dengan melihat temannya semangat dalam murojaah. Kebersamaan yang terjalin setiap harinya juga menjadikan santri tahfidz saling memotivasi terhadap sebayanya.

⁴⁶ Latifah, "Konseling Teman Sebaya Dalam Membentuk Karakter Kepribadian Sanguinis Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Iain Ponorogo: 1-23."

- b. Bimbingan konseling teman sebaya sebagai sarana untuk mengupgrade diri bagi santri.

Dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya, individu (santri) akan memiliki kebebasan dan kesempatan dalam mengekspresikan diri, mengupgread diri, karena mereka tidak takut untuk dihakimi atas tindakannya. Mereka akan merasa diterima dengan baik dalam konseling teman sebaya tersebut. Selain itu, mereka juga dapat menemukan solusi atas masalah yang sedang dihadapi. Teman sebaya yang memiliki peran positif akan memberikan rasa nyaman, memotivasi orang lain, serta menerima dan membangun jaringan yang luas.⁴⁷

Penerimaan yang diberikan saat proses bimbingan konseling teman sebaya ini menjadikan santri tidak sungkan dan takut dalam mengekspresikan dirinya. Hal ini dapat menjadikan santri bisa mengasah potensinya dan mengupgrade dirinya kedalam pribadi yang lebih baik lagi.

Adanya penerimaan terhadap santri tahfidz saat melakukan bimbingan konseling teman sebaya ini menghasilkan mental yang sehat. Santri tidak merasa sendiri, merasa disayang dan memiliki keluarga di pondok. Santri merasa aman, nyaman, dan dapat mengatasi masalah kehidupan secara normal. Hal ini sejalan dengan definisi Kesehatan mental yang disampaikan oleh WHO, Kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera dalam diri seseorang yang dapat menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi masalah kehidupan secara normal, mampu bekerja secara produktif serta mampu memberi kontribusi kepada komunitasnya.⁴⁸

Didalam penelitian yang dilakukan peneliti, terdapat pula santri yang menganggap bahwa dirinya tidak memiliki teman sebaya yang cocok untuk diajak diskusi. Menurut pendapatnya teman sebaya itu tidak mempengaruhi Kesehatan mentalnya dan juga tidak berperan dalam prosesnya menghafal.⁴⁹

⁴⁷ Qoyyimah et al., “Efektivitas Konseling Sebaya Sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage: 168.”

⁴⁸ Ardiansyah, *Kesehatan Mental*: 2.

⁴⁹ “AN, Wawancara Oleh Penulis, 1 April, 2024, Wawancara 1, Transkrip.”

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peran bimbingan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri sangat penting, peran bimbingan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz ada 2 yaitu: a. Bimbingan konseling teman sebaya sebagai motivator utama dan b. bimbingan konseling teman sebaya sebagai sarana untuk mengupgrade diri bagi santri. Bimbingan konseling teman sebaya ini berperan sebagai factor pendukung yang sangat berpengaruh selain keluarga kandung santri tahfidz. Dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya ini membantu santri tahfidz dalam mengatur serta meningkatkan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan bimbingan konseling teman sebaya memiliki kelebihan kerekatan emosional antara konseli dan konselor teman sebaya yang menjadikan konseli merasa nyaman dan terbuka. Dengan demikian bimbingan konseling teman sebaya ini dapat berjalan maksimal dan sesuai dengan yang diinginkan konseli.⁵⁰

2. Dampak bimbingan konseling teman sebaya terhadap santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami

Adanya bimbingan konseling teman sebaya tentu memberikan dampak tersendiri bagi setiap santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami. Dampak yang dihasilkan menuai respon positif dari santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami. Adapun peran bimbingan konseling teman sebaya terhadap santri tahfidz ada 3, yaitu:

a. Santri dapat menemukan solusi bagi masalahnya.

Rasa semangat menghafal itu sangat mudah berubah, kadang turun kadang juga semangat. Dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya ini, menjadikan santri tahfidz di pondok pesantren El Fath El Islami ini dapat mempertahankan semangat dalam menghafalnya. Selain itu, Ketika mereka merasa down dengan melakukan bimbingan konseling teman sebaya mereka dapat bangkit dari rasa malas dan Kembali semangat dalam berjuang.

⁵⁰ Mufida Istati and Anwar Hafidzi, "Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam Dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern" 3, no. 1 (2020): 20, <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/index>.

Merasa dihargai dan didengar saat bercerita merupakan respon yang sangat diperlukan bagi santri tahfidz. Kebersamaan dalam sehari-hari memberikan kesan kekeluargaan yang hangat dan merasa saling membutuhkan, saling mengayomi satu sama lain. Dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya ini, berdampak pada Kesehatan mental santri. Santri memiliki Kesehatan mental baik yang ditunjukkan dengan santri tahfidz tidak mengalami gangguan jiwa, santri dapat menyesuaikan kondisi dirinya dan lingkungannya, santri tahfidz dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya serta santri tahfidz dapat mencapai kebahagiaan untuk dirinya sendiri dan memberi dampak positif terhadap lingkungan sekitarnya. Hal ini sesuai dengan pemaparan Zakiyah Darajdat tentang ciri-ciri mental yang sehat yaitu ada 4 :

- 1) Terhindar dari gangguan jiwa
- 2) Penyesuaian diri
- 3) Pemanfaatan potensi maksimal
- 4) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain⁵¹

Bimbingan konseling teman sebaya dalam penelitian yang dilakukan peneliti, selain berdampak pada santri tahfidz, hal ini juga membantu pengurus dan pengasuh dalam memantau Kesehatan mental santri, problem yang dialami santri, dan juga keadaan yang dialami santri.⁵²

Walaupun begitu ditemukan pula santri yang menganggap bahwa adanya bimbingan konseling teman sebaya itu tidak berperan apapun dalam prosesnya berjuang. Jadi, bimbingan konseling teman sebaya ini tidak memberikan dampak apapun terhadap santri tersebut.

Adanya bimbingan konseling teman sebaya ini menjadikan santri tahfidz dapat menemukan solusi bagi masalah yang sedang mereka hadapi sesuai dengan apa yang diharapkan. Konselor sebaya akan mendampingi dan membantu konseli (santri) dalam menemukan jalan keluar bagi masalahnya tanpa memberatkan konseli dan sesuai dengan kapasitas konseli.

Hal ini selaras dengan fungsi bimbingan konseling yaitu fungsi pengentasan. Bimbingan konseling merupakan

⁵¹ Putri et al., *Modul Kesehatan Mental: 1-23*.

⁵² “Hilya, Wawancara Oleh Penulis, 4 April, 2024, Wawancara 5, Transkrip.”

media untuk menyelesaikan masalah bagi seseorang secara individu ataupun kelompok.⁵³

b. Santri dapat memahami diri sendiri

Bimbingan konseling teman sebaya ini menjadikan santri dapat memahami dirinya sendiri. Santri menjadi tahu apa yang dibutuhkan, seberapa kapasitas dirinya, dan juga apa yang diinginkan. Santri juga akan memahami apa kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya.

Hal ini juga sejalan dengan fungsi bimbingan konseling sebagai pemahaman. Dalam fungsi ini, bimbingan konseling teman sebaya membantu individu dalam memahami dirinya secara keseluruhan, baik tentang kelebihan atau kekurangannya.⁵⁴

Pemahaman bagi diri sendiri ini sangat berpengaruh pada setiap aktivitas individu. Ketika seorang individu tidak memahami dirinya sendiri biasanya mereka akan merasa bimbang dan bingung saat akan melakukan sesuatu. Jika seorang individu telah memahami dirinya sendiri mereka akan mudah dalam melangkah dan juga dapat mengembangkan potensi yang sudah dimiliki.

c. Santri dapat lebih tenang dalam menghadapi masalahnya

Bimbingan konseling teman sebaya ini mampu menjadikan santri mengatasi masalahnya dengan lebih santai sehingga tidak menimbulkan stress. Dengan adanya bimbingan konseling teman sebaya ini santri dapat memulai ataupun menyelesaikan yang sedang dihadapi dengan berpikir positif, berperilaku positif dan juga berharap sesuatu yang positif.

Uraian diatas sejalan dengan prinsip-prinsip yang diterapkan dalam islam untuk mengatasi masalah dan meningkatkan Kesehatan mental seseorang. Allah juga mencantumkan secara tersirat prinsip-prinsip tersebut dalam surat Al Insyirah yaitu:

1) *Positive Thinking* (berpikir positif)

Didalam surat Al Insyiroh ayat 6 Allah berfirman:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

⁵³ Budiarti, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*: 14-16.

⁵⁴ Budiarti, *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar*: 14-16.

Artinya: “*sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*”.⁵⁵

Ayat ini menjelaskan tentang janji dan kabar gembira dari Allah bahwa akan ada kemudahan setelah kesulitan. Jadi setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Berpikir positif ini merupakan separuh penyelesaian dari masalah yang sedang dihadapi. Ketika otak manusia berpikir positif ini dapat menjadi magnet bagi hal-hal positif lainnya.

2) *Positive Acting* (perilaku yang positif)

Dalam surat al Insyirah ayat 7 Allah berfirman:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “*maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain*”⁵⁶

Berdasarkan ayat diatas Allah mengarahkan bahwa dalam menyelesaikan masalah, hendaknya dengan perilaku yang positif.

3) *Positive Hoping* (harapan yang positif)

Dalam surat Al Insirah ayat 8 Allah berfirman:

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya: “*Hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap*”⁵⁷

Makna tersirat yang ada yaitu setelah berpikir positif dan berperilaku positif yakni hal terakhir yang perlu dilakukan bertawakkal kepada Allah.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling teman sebaya dapat membentuk individu (santri) yang mampu berpikir positif (*positive thinking*), berperilaku positif (*positive acting*), dan harapan yang positif (*positive hoping*).⁵⁸

⁵⁵ *Al-Qur'an, Surat Al Insyirah, 6-8, n.d.*

⁵⁶ *Al-Qur'an, Surat Al Insyirah, 6-8.*

⁵⁷ *Al-Qur'an, Surat Al Insyirah, 6-8.*

⁵⁸ Istati and Hafidzi, “Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam Dalam Mengarungi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern.”²⁰