

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan badan edukasi yang berbasis ajaran islam dengan tujuan untuk meningkatkan potensi diri pada santri. Menurut Imam Syafi'i dari Hendi Karyanto bahwa pondok pesantren memiliki tujuan untuk menguatkan akhlak, membentuk kepribadian, serta membekali santri dengan pengetahuan. Menurut M. Arifin yang dikutip oleh Qomar: Pondok pesantren adalah suatu Lembaga Pendidikan berbasis islam yang tumbuh serta diakui masyarakat luas yang bersistem asrama. Adapun peserta didik pondok pesantren ini disebut dengan kata Santri. Santri mendapatkan Pendidikan agama dengan cara penajian atau madrasah yang sepenuhnya berada di bawah kedaulatan leadership seorang atau beberapa orang kyai dengan ciri khas yang bersifat karismatik juga independent dalam segala hal.<sup>1</sup>

Di dalam pondok pesantren tidak hanya diajarkan ilmu agama saja, namun juga ilmu hidup, pembentukan karakter, ilmu umum, penguatan mental dan masih banyak lagi. Menjadi santri yang juga memutuskan untuk melanjutkan jenjang Pendidikan umum merupakan hal yang tidak mudah. Hal ini membutuhkan kondisi Kesehatan yang memadai baik secara fisik, psikologis dan juga mental. Temuan dalam survei Ipsos Global yang bertajuk *Health Service Monitor 2023* di 31 negara, Kesehatan mental merupakan hal yang paling dikhawatirkan saat ini, karena menurut data yang ada penderita gangguan mental pada bula juli- agustus tahun 2023 menduduki kedudukan tertinggi dengan angka 44% yang disusul oleh penyakit kanker sebanyak 40%.<sup>2</sup>

Kehidupan di dalam pondok pesantren merupakan kehidupan yang penuh dengan pendidikan karakter. Individu yang menimba ilmu di pondok pesantren akan dilatih mandiri dan disiplin dengan banyaknya peraturan yang telah di setting sedemikian rupa. Namun, adanya peraturan bukan dalam rangka untuk membelenggu atau mengekang santri. Dengan adanya peraturan itu, dapat melatih

---

<sup>1</sup> Hendi Karyanto, "Peran Pondok Pesantren Dalam Masyarakat Modern," *Jurnal Pendidikan "Edukasia Multikultura"* 2, no. 2 (2020): 17, <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/multikultura/article/view/4646>.

<sup>2</sup> Nabilah Muhamad, "Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan Yang Paling Dikhawatirkan Warga Dunia 2023," 2023, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>.

kedisiplinan waktu juga rasa tanggung jawab atas dirinya dan perilakunya. Karena, kelak semua yang kita lakukan akan dimintai pertanggung jawaban. Menjadi seorang santri juga tidak membatasi ruang lingkup dalam mengembangkan bakat diri dan mencari pekerjaan. Santri akan pantas dibalut dengan pekerjaan apapun yang tidak menentang syariat serta biasanya sntri akan lebih mudah menyesuaikan diri di masyarakat karena sudah terbiasa hidup dengan banyak orang yang memiliki latar belakang dan karakter yang berbeda serta sudah terlatih hidup mandiri.

Hidup jauh dari keluarga terutama orang tua bukanlah hal yang mudah. Menjadi seorang santri merupakan pilihan yang tepat bagi sebagian orang. Hal ini dikarenakan kerasnya dunia luar serta banyaknya isu kejahatan yang merajalela di negara ini. Walaupun begitu menjadi santri bukan berarti tidak memiliki cobaan dalam hidup, karena sejatinya manusia akan terus dicoba oleh Allah SWT sesuai dengan kemampuan hambanya, seperti ayat Qur'an surat Al – Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ إِحْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”<sup>3</sup>*

Adanya berbagai kondisi yang dihadapi oleh seseorang, akan berpengaruh ke Kesehatan mental orang tersebut. Adapun kesehatan

<sup>3</sup> “Al- Qur’an,” n.d.

mental merupakan kondisi seseorang yang terbebas dari gejala gangguan mental dalam bentuk apapun.<sup>4</sup> Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, serta dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada seara maksimal dan membawa kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.<sup>5</sup> Kesehatan mental ini sangat berpengaruh pada kepribadian seseorang. Pada dasarnya tidakan dan sikap manusia akan dipengaruhi oleh alam bawah sadarnya dan juga keadaan mentalnya.

Didalam menjaga dan meningkatkan Kesehatan mental dipengaruhi oleh 2 factor yaitu faktor internal dan factor eksternal. Factor internal merupakan factor yang berasal dari dalam diri seperti sifat, keturunan, dan bakat. Adapun factor eksternal adalah factor yang berasal dari luar diri seorang seperti lingkungan, social, budaya, keluarga, dan agama.<sup>6</sup> Dilihat dari factor-factor yang mempengaruhi Kesehatan mental yaitu factor lingkungan. Lingkungan pondok pesantren akan sangat berperan dalam menjaga dan meningkatkan Kesehatan mental santri. Lingkungan tersebut meliputi metode pembelajarannya, sarana dan prasarananya, serta yang tak kalah peran yaitu teman.

Kesehatan mental pada santri dapat dicapai dengan adanya dukungan dari teman sebaya. Dengan adanya kelompok teman sebaya, santri akan merasa diterima, santri memiliki kebebasan dan berkesempatan dalam mengekspresikan diri, santri memiliki kesempatan mengupgread diri, menemukan solusi baru, serta membentuk makna dan memiliki pandangan baru. Kelompok teman sebaya yang positif akan memberikan rasa nyaman, memotivasi orang lain, menerima serta membangun jaringan yang luas.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Ardhya Ridha Prananda Siagian Putri and Raden Roro Maulidya Arifianti Ningtyas, "Transformasi Kesehatan Mental : Tantangan Dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19," *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 6, no. 1 (2023): 37–44, <https://doi.org/10.32832/pro>.

<sup>5</sup> Etri Yuniatun, "Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto Skripsi," *Skripsi. Purwokerto: IAIN Purwokerto*, 2016, 3, <https://ejournal2.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/view/94/70>.

<sup>6</sup> Kholifah Ganda Putri, "Hubungan Antara Toxic Parents Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 1, no. 02 (2022): 78.

<sup>7</sup> Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah et al., "Efektivitas Konseling Sebaya Sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan The

Mencermati peran teman sebaya yang cukup penting ini, maka tidak dipungkiri bahwa bimbingan konseling teman sebaya sangat penting untuk dilakukan guna menjaga dan meningkatkan Kesehatan mental santri.

Adapun kejadian-kejadian yang sudah lazim kita temui bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada Kesehatan mental seorang individu terutama pada usia remaja. Hal ini dapat dibuktikan individu pada umumnya dia akan lebih nyaman ketika bererita dengan teman sebayannya. Didalam lingkungan pesantren individu menjalani kehidupan sehari-hari dengan teman sebayannya, jadi mereka lebih mudah untuk berkomunikasi tentang banyak hal. Banyak santri yang tetap bertahan di pondok pesantren karena mereka merasa bahwa masih memiliki teman yang dapat membersamainya selain orang tua dan guru mereka. Mereka yang merasa down akan kembali bersemangat ketika melihat teman-temannya bersemangat dalam menjalani kesehariannya. Namun, tidak dapat dipungkiri ada juga santri yang turut pindah pondok atau boyong karena teman dekat atau teman sebayanya pindah dari pondok tersebut.

Bimbingan konseling teman sebaya (*peer counseling*) merupakan suatu cara bagi seseorang/mahasiswa belajar bagaimana memperhatikan serta membantu orang lain/mahasiswa lain, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Tindall dan Gray konseling teman sebaya yaitu suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprovisional yang berusaha membantu orang lain.<sup>8</sup> Konseling teman sebaya ini berbeda dengan dukungan teman sebaya. Konseling teman sebaya dalam pandangan Kan yaitu bentuk bantuan yang diberikan kepada teman sebaya dengan metode yang terstruktur. Sedangkan dukungan teman sebaya ini lebih bersifat umum dan tidak menggunakan metode tertentu. Dukungan teman sebaya ini berupa bantuan informal seperti ; saran umum dan nasehat yang diberikan kepada teman sebaya.<sup>9</sup>

Menurut data yang ada pada tahun 2023 ditemukan 9. 162. 886 kasus depreis dengan prevalensi 3,7 persen di Indonesia. Di sisi lain,

---

Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage,” *J-P3K* 2, no. 2 (2021): 168.

<sup>8</sup> Kadek Suranata, “Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha,” *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)* 2, no. 2 (2013): 257, <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v2i2.2170>.

<sup>9</sup> Suranata, 275.

jumlah penduduk Indonesia setiap tahun bisa bertambah sampai lebih dari 3 juta jiwa yang kini sudah menyentuh total 278.16.661 jiwa. Dilihat dari hal itu kemungkinan angka depresi atau gangguan Kesehatan mental akan jauh lebih tinggi.<sup>10</sup>

Menurut Kepala Center for Public Mental Health (CPMH) Fakultas Psikologi UGM, Diana Setiyawati mengatakan bahwa rentetan kasus mahasiswa Yogyakarta yang bunuh diri salah satunya disebabkan oleh meningkatnya gangguan Kesehatan mental selama pandemi COVID-19 kemarin. Sembuh dari pandemi dan beraktifitas seperti biasanya tidak dapat langsung memulihkan Kesehatan mental pada Sebagian masyarakat Indonesia. Sehingga ada Sebagian orang yang berfikir untuk mengakhiri hidupnya Ketika ada masalah seperti halnya kurang lebih 5 mahasiswa Yogyakarta yang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya.<sup>11</sup>

Peran bimbingan kelompok teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri. Pondok Pesantren El Fath El Islami adalah pondok pesantren yang memiliki visi misi untuk mewujudkan akhlak santri. Adapun lokasi yang peneliti pilih berada di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus. Penulis memilih lokasi ini di karenakan banyaknya kegiatan yang ada serta santri tahfidz di pondok El Fath tidak hanya focus menghafal al- Qur'an saja namun juga diwajibkan untuk mengikuti semua rangkaian keiatan termasuk sekolah diniyah.

Adanya banyak kegiatan dan juga Amanah yang dijalani oleh santri Tahfidz kadang timbul rasa jenuh, rasa capek, bahkan merasa ingin menyerah. Bahkan terkadang ada beberapa santri yang merasa sangat down sampai tidak semangat dalam mengikuti kegiatan apapun, namun mereka tetap memaksakan diri dengan alasan agar apa yang menjadi tujuannya selama menjadi santri cepat tercapai. Bagi beberapa santri yang mengikuti progam tahfidz, mereka merasa down Ketika tidak lolos dalam melaksanakan seaman ujian kelipatan. Ketika di posisi tersebut santri tahfidz mengalami stress ringan, merasa malu dengan dirinya sendiri bahkan ada yang sampai

---

<sup>10</sup> Anwar and Ilham Choirul, "Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 Baca Selengkapnya Di Artikel 'Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023,'" 2023, <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>.

<sup>11</sup> "5 Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Yogya, Pakar: Buntut Gangguan Mental Akibat Pandemi," 2023, <https://kumparan.com/pandangan-jogja/5-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-yogya-pakar-buntut-gangguan-mental-akibat-pandemi-21KObLiErHc/full>.

menyalahkan dirinya sendiri karna kegagalan tersebut.<sup>12</sup>Hal ini tidak mudah untuk dilakukan disebagian orang. Selain itu terdapat 3 mahasiswa Bimbingan konseling islam di pondok pesantren yang dapat menjadi konselor teman sebaya. Karena itu, penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “ **Peran Bimbingan Konseling Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri Tahfidz di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo, Bae, Kudus**”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, peneliti akan focus kepada masalah serta tujuan yang ingin dicapai lebih spesifik lagi. Penulis akan mengkaji pada permasalahan berupa peran bimbingan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus. Dengan demikian, peneliti dapat terfokus pada masalah yang ingin diteliti sehingga tujuan yang diinginkan tercapai.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

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 ?

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui peran bimbingan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri Tahfidz Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo, Bae Kudus.
2. Untuk mengetahui dampak bimbingan konseling teman sebaya terhadap santri tahfidz pondok pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo, Bae Kudus.

---

<sup>12</sup> “Hasil Wawancara Penulis Dengan Santri Tahfidz Ponpes El Fath,” n.d.

## E. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu meliputi :

### 1. Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan sumber informasi serta memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di Institut Agama Islam Negeri Kudus, terutama dalam bidang Bimbingan Konseling Islam. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi yang berguna bagi mahasiswa dan peneliti lain yang ingin mengkaji topik yang sama atau terkait.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti mengenai bagaimana peran bimbingan kelompok teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz.

#### b. Bagi Pondok Pesantren

Dapat digunakan sebagai masukan dalam hal belajar mengajar al Qur'an serta menjaga dan meningkatkan Kesehatan mental santri.

#### c. Bagi Santri Tahfidz

Penelitian ini juga dapat menjadi pendorong bagi santri tahfidz untuk melakukan bimbingan kelompok teman sebaya. Karena hal ini dapat menjadi salah satu factor pendorong dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz. Dengan itu, santri tahfidz dapat terdorong untuk lebih peduli terhadap sekitar dan memupuk rasa humanisme antar sesama, sehingga dapat saling membantu dalam menjaga dan meningkatkan Kesehatan mental pada diri sendiri ataupun pada santri lain.

## F. Sistematika Penulisan

Penelitian ini terstruktur dengan sistematika penulisan yang bertujuan agar penyusunan penelitian lebih terarah, dan sesuai dengan topik yang akan dibahas sehingga mempermudah pembaca untuk memahami skripsi ini. Berikut adalah sistematika penulisannya:

### 1. Bagian Awal

Bagian awal, terdiri dari: halaman judul, halaman nota persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar.

## 2. Bagian Isi

Bagian isi mencakup garis besar penelitian yang terdiri dari lima bab, antara lain:

BAB I : Pendahuluan, berisikan tentang latar belakang, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : Kerangka teori, berisikan tentang tinjauan pustaka yang menerangkan tentang landasan definisi bimbingan kelompok teman sebaya dan teori Kesehatan mental.

BAB III : Metode penelitian, berisikan tentang jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data dan teknik analisis data.

BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan. Berisikan tentang hasil dari penelitian penulis di pondok pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo, Bae Kudus mengenai peran bimbingan konseling teman sebaya dalam meningkatkan Kesehatan mental santri tahfidz.

BAB V : Penutup, berisikan mengenai kesimpulan, saran dan penutup.

## 3. Bagian Akhir

Bagian ini berisi daftar Pustaka yang berisi daftar Riwayat referensi yang digunakan oleh peneliti. Kemudian lampiran untuk mendukung isi skripsi, serta daftar Riwayat dari peneliti.