

SERVICE-LEARNING KONSELING UNTUK PENGUATAN RESILIENSI KESEHATAN (HEALTH) DAN KESEJAHTERAAN (WELL-BEING) PARA SANTRI DI MASA PANDEMI

Samsul Arifin

Fakultas Dakwah, Universitas Ibrahimy Situbondo

E-mail: syamsulahasan@ibrahimiy.ac.id

Abstract: *One of the important issues during the pandemic is the decline in the health and well-being of the students. The focus of service is health and well-being resilience through counseling services. The purpose of this community service is to describe the application of counseling services to the "Pesantren Tangguh" program at the Salafiyah Syafi'iyah Islamic Boarding School in Situbondo. Community service using a service-learning approach involving Islamic Guidance and Counseling (BPI) students at the Da'wah Faculty and Psychology students at the Faculty of Social Sciences and Humanities, Ibrahimy University and ustadz. The results of this service show that counseling services for health resilience and well-being of the students are balanced between lahiriyah and batiniyah, namely by using the techniques (1) uzlah (self-quarantine), (2) uswah hasanah (social model), (3) meggha 'kalemmar aéngnga sé ta' lekkoa (live peer model), (4) mauidhah hasanah (psychoeducation), (5) gerbat (prayer), (6) art, and (7) targhib-ta'zir (reinforcement-punishment). Community service This is the development of the "Islamic Guidance and Counseling" course and some counseling that integrates religion with culture.*

Keyword: counseling, health, well-being, pandemic

PENDAHULUAN

Salah satu problematika yang menimpa beberapa santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo pada masa Pandemi COVID-19 adalah menurunnya ketangguhan kesehatan (*health*) dan kesejahteraan (*well-being*) mereka. Dari survei yang diadakan Pusat Pengembangan Psikologi dan Konseling Berbasis Pesantren, sekitar 35% santri putri mengalami masalah dalam kesehatan mental. Penyebabnya, antara lain: berita tentang wabah COVID-19 yang menimpa sanak famili mereka, tidak bisa dijenguk oleh orang tua, belajar yang hampir 16 jam, dan beberapa aturan pesantren lainnya.¹

Problematika para santri tersebut, menjadi agenda utama Divisi Konseling pada Program Pesantren Tangguh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah. Pesantren Tangguh merupakan satuan tugas penanganan COVID-19 yang digagas Polda Jawa Timur. Gagasan "Pesantren Tangguh" ini mendapat dukungan dari kalangan pesantren, termasuk Pondok

¹ Pusat Pengembangan Psikologi dan Konseling Berbasis Pesantren, "Problematika Santri Di Era New Normal" (Situbondo, 2021).



Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Apalagi, dengan adanya regulasi yang menyatakan bila pondok pesantren akan menyelenggarakan pembelajaran tatap muka maka harus membentuk gugus tugas percepatan penanganan COVID-19².

Program Pesantren Tangguh di Pondok Sukorejo bertujuan agar kalangan pesantren memiliki daya tangguh dalam pendidikan, tangguh dalam kesehatan, tangguh dalam keamanan, tangguh dalam pangan, dan tangguh dalam informasi. Salah satu divisi Pesantren Tangguh di Pondok Sukorejo adalah divisi Hubungan Masyarakat dan Konseling³. Salah satu tugasnya untuk membuka bantuan layanan kesehatan mental dan psikososial kepada 12.247 santri. Divisi yang menangani konseling diisi oleh para akademisi dari Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), Fakultas Dakwah dan Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dari Universitas Ibrahimy, praktisi konseling pesantren, dan para santri senior atau ustadz. Keberadaan konseling tersebut sangat penting pada masa pandemi. Dari beberapa penelitian, tekanan dan kebutuhan kesehatan mental menunjukkan peningkatan pada era pandemi⁴. Dari beberapa penelitian, tekanan dan kebutuhan kesehatan mental menunjukkan peningkatan pada era new normal⁵. Konseling diharapkan dapat membantu kesehatan mental orang yang berada dalam karantina atau isolasi, seperti pondok pesantren. Hal ini untuk mengurangi perasaan stress dan frustrasi atau keluar dari kompleks karantina serta mengubah hidup mereka lebih bermakna⁶.

Namun dalam penerapan konseling di kalangan pesantren, tim Pesantren Tangguh sering mengalami hambatan; terutama dalam mengintegrasikan ilmu konseling dan psikologi dengan budaya pesantren dalam kondisi pandemi. Beberapa buku panduan yang terkait dengan kesehatan mental dirasa kurang sesuai dengan kondisi sosial-budaya komunitas pesantren. Karena itu diperlukan semacam panduan tentang konseling yang berbasis pesantren yang didapat diimplementasikan dalam program Pesantren Tangguh. Para pakar

² Menteri Kesehatan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama and Menteri Dalam Negeri, "Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 Dan Tahun Akademik 2020/2021 Di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)" (2020).

³ Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, "Surat Keputusan Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo No 0828/077/M3/I.02/VII/2020 Tentang Pesantren Tangguh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo" (2020).

⁴ Panos Vostanis and Chance A Bell, "Counselling and Psychotherapy Post-COVID-19," *Counselling and Psychotherapy Research*, no. May (2020): 1–5, <https://doi.org/10.1002/capr.12325>.

⁵ Vostanis and Bell; Chance A Bell et al., "Research in Counselling and Psychotherapy Post-COVID-19," *Counselling and Psychotherapy Research*, no. June (2020): 1–5, <https://doi.org/10.1002/capr.12334>; Yaolong Chen et al., "Psychological Counseling for Parents of Children Recovering from COVID-19," *Nursing Science* 9, no. August (2020): 304–7, <https://doi.org/10.12677/ns.2020.94048>.

⁶ Neha Chaurasia et al., "Covid-19: Psychological Impact of a Pandemic Disease," *Research Reports*, no. August (2020): 1–12, <https://doi.org/10.9777/rr.2020.10003>; Effiong Anietie Imo et al., "Counselling for Covid-19 Patients: Implications for Social Well-Being," *Academia: An International Multidisciplinary Research Journal* 10, no. 5 (2020): 523–28, <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2020.00261.X>; Louise Dalton, Elizabeth Rapa, and Alan Stein, "Mental Health Considerations for Children Quarantined Because of COVID-19," *The Lancet* 4642, no. 20 (2020): 347–49, [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1); Samsul Arifin, "The Implementation of At-Tawazun Counseling New Normal Era," *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 19, no. 1 (2021): 14–29, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v12i1.8646>; Samsul Arifin, Mokhammad Baharun, and Miftahul Alimin, "Psycho-Sufistic Counseling to Develop Students' Sociocultural Literacy," *Proceedings of the International Conference on Madrasah Reform 2021 (ICMR 2021)* 633, no. Icmr 2021 (2022): 300–307, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220104.045>.

psikologi dan konseling juga diharapkan untuk mengembangkan keilmuannya dengan berkolaborasi dengan lintas disiplin ilmu⁷.

Beberapa penelitian tentang COVID-19, banyak yang mengulas dari sisi kesehatan. Misalnya tentang karakteristik klinis antara anak-anak dan keluarga yang terinfeksi COVID-19⁸, kebersihan pangan yang menjadi salah satu sarana penting untuk mencegah penyebaran infeksi dan virus⁹, dan tentang pencegahan COVID-19 dengan karantina¹⁰. Dari sisi psikologis, ada yang melakukan penelitian tentang emosi, persepsi resiko, norma sosial, dan *panic buying*¹¹

Dari sisi pendekatan konseling, ada yang menawarkan religious e-counseling¹², structured letter therapy¹³, dan sebagainya. Ada pula yang meneliti dari sisi konseling Islami tentang memperkuat kesehatan mental melalui membangun emosi positif¹⁴. Dalam konteks dunia pesantren, ada yang meneliti tentang “ngaji online” yang mulai semarak digunakan oleh beberapa kiai dan pesantren, penggunaan teknik ‘uzlah dan doa serta yang membahas mengusir wabah dengan doa syair li khamsatun¹⁵.

Dari beberapa kajian tersebut belum ada yang mengkaji penerapan konseling untuk program Pesantren Tangguh dengan pendekatan service-learning untuk resiliensi kesehatan

⁷ Vostanis and Bell, “Counselling and Psychotherapy Post-COVID-19”; S Arifin, “Network of Ibu Nyai Pesantren for Strengthening Community Health Campaigns,” *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 24, no. 2 (2021): 107–18, <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i2.3850>; Samsul Arifin and Athik Hidayatul Ummah, “A Campaign to Wear Masks in the Pesantren Community With a Counseling Approach,” *Jurnal Ilmiah Peuradeun* 9, no. 3 (2021): 587, <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v9i3.661>.

⁸ Liang Su et al., “The Different Clinical Characteristics of Corona Virus Disease Cases between Children and Their Families in China – the Character of Children with COVID-19,” *Emerging Microbes & Infections* 9, no. 1 (2020): 707–13, <https://doi.org/10.1080/22221751.2020.174448>.

⁹ Ali Alfahan et al., “In the Era of Corona Virus: Health Care Professionals’ Knowledge, Attitudes, and Practice of Hand Hygiene in Saudi Primary Care Centers: A Cross-Sectional Study,” *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives* 6, no. 4 (2016), <https://doi.org/10.3402/jchimp.v6.32151>.

¹⁰ Samantha K Brooks et al., “Rapid Review The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence,” *The Lancet* 395, no. 10227 (2020): 912–20, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

¹¹ Erita Narhetali, “COVID-19 Pandemic through the Lens of Person-Situation Interaction,” *Jurnal Psikologi Sosial* 18 (2020), <https://doi.org/10.7454/jps.xx>; Muhammad Abdan Shadiqi et al., “Panic Buying Pada Pandemi COVID-19: Telaah Literatur Dari Perspektif Psikologi,” *Jurnal Psikologi Sosial* 18, no. xx (2020), <https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>.

¹² Dudy Imanuddin Effendi et al., “Advokasi Psikologis Bagi Masyarakat Terpapar Pandemi Covid-19 Berbasis Religious E-Counseling,” 2020, <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30709>.

¹³ Chunfeng Xiao, “A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) - Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy,” *Psychiatry Investig* 17, no. 2 (2020): 175–76, <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>.

¹⁴ Fitriah M. Suud et al., “The Role of Islamic Counselling in Pandemic COVID-19,” *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11 (2020): 18–35, <https://doi.org/10.21043/kr.v11i1.7705>.

¹⁵ Samsul Arifin and Akhmad Zaini, “Decision of Implementing Uzlah and Gerbat Techniques in Islamic Boarding School as Preparedness Response for Covid-19 Pandemic,” *Unnes Journal of Public Health* 9, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.15294/ujph.v9i2.38107>; Samsul Arifin, “Dinamika Perubahan Relasi Kiai Santri Pada ‘Ngaji Online’ Di Masa Pagebluk COVID-19,” *Jurnal Kependudukan Indonesia* 1 (2020): 75–80, <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.538>; H. Zuhri, “Pemaknaan Syair Li Khamsatun Di Tengah Pandemi COVID-19 Perspektif Living Islam,” *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* 3 (2020): 149–66, <https://doi.org/10.14421/lijid.v3i1.2272>.



dan kesejahteraan para santri. Padahal kajian tersebut sangat diperlukan dunia pesantren dan beberapa regulasi tentang gugus tugas percepatan penanganan COVID-19 terdapat program pendampingan kesehatan mental dan psikososial ¹⁶. Pengabdian masyarakat berbasis penelitian ini bertujuan untuk melakukan pendampingan dan merumuskan pengembangan konseling berbasis pesantren yaitu konseling at-tawazun ¹⁷ di era pandemi pada program Pesantren Tangguh untuk resiliensi kesehatan (*health*) dan kesejahteraan (*well-being*) para santri Salafiyah Syafi'iyah Situbondo.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *service-learning* dengan pendekatan konseling kelompok. Rasionalisasi penggunaan *service-learning* karena beberapa pertimbangan. Pertama, penelitian ini sekaligus merupakan pengabdian masyarakat yang merupakan pengembangan matakuliah "Bimbingan dan Konseling Islam" dan "Psikologi Islam". Kedua, penelitian dan pengabdian masyarakat ini melibatkan partisipasi para dosen, mahasiswa dari Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), Fakultas Dakwah, Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Ibrahimy, dan ustadz pesantren. Metode *service-learning* merupakan suatu pendekatan yang bermula dari penerapan ilmu psikologi dan konseling yang dikaji di kampus untuk diterapkan pada komunitas, terutama pada program "Pesantren Tangguh" Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Adapun jumlah peserta yang berpartisipasi dalam penelitian aksi ini sebanyak 65 orang yang terdiri dari dosen, mahasiswa, ustadz, dan santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah.

Kegiatan pengabdian *service-learning* ini terdapat tahap refleksi dan evaluasi untuk memberikan strukturisasi *sharing* ilmu pengetahuan antara dosen, mahasiswa, dan ustadz. *Service-learning* merupakan kegiatan pembelajaran yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan para ustadz pada "Pesantren Tangguh" dan mahasiswa berperan aktif bersama-sama komunitas ¹⁸.

Adapun tahapan-tahapan *service-learning* antara lain: Pertama, tahap investigasi yaitu pemetaan suatu potensi Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah dan identifikasi permasalahan program Pesantren Tangguh. Kedua, tahap perencanaan dan persiapan untuk melaksanakan

¹⁶ Kementerian Sekretariat Negara, "Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2020 Tentang Peningkatan Disiplin Dan Penegakan Hukum Protokol Kesehatan Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019," Pub. L. No. No 6 Tahun 2020, 6 (2020); Menteri Kesehatan, "Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian COVID-19" (2020); Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama and Negeri, Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).

¹⁷ Samsul Arifin, "Konseling At-Tawazun (Titik Temu Tradisi Pesantren Dan Konseling)," in *Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS) XII, 5 – 8 November 2012, Surabaya – Indonesia* (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2012), 2149–67, <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/7594>; Samsul Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah* (Malang: Literasi Nusantara, 2020); Samsul Arifin and Akhmad Zaini, "Dakwah Transformatif Melalui Konseling : Potret Kualitas Kepribadian Konselor Perspektif Konseling At-Tawazun," *Jurnal Dakwah* XV, no. 1 (2014): 137–56, <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jd.2014.15107>.

¹⁸ Maurice, *Service Learning Handbook* (North Carolina: Guilford County Schools, 2010); Goldzweig, "Improving Seat Belt Use among Teen Drivers: Findings from a Service-Learning Approach," *Accident Analysis and Prevention* 59 (2013): 71–75; Samsul Arifin, "Pengembangan Self-Concept Khaira Ummah Santri Perempuan Menyongsong Era Society 5.0 Perspektif Pengembangan Karier," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 17, no. 1 (2020): 33–60, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-04>.

program bersama. Ketiga, tahap aksi yaitu pemberian materi dan penyusunan rancangan pengembangan implementasi konseling at-tawazun di era pandemi bersama mahasiswa dan ustadz. Keempat, tahap refleksi yang berupa lembaran tugas refleksi selama proses pengabdian. Kelima, tahap demonstrasi yang berupa presentasi hasil penelitian dalam suatu lokakarya dan publikasi.

HASIL

Setelah melalui tahap investigasi, tahap perencanaan dan persiapan, tahap pelaksanaan, tahap refleksi, kami memaparkan beberapa pengembangan teknik konseling at-tawazun yang dapat diimplementasikan untuk layanan konseling pada program “Pesantren Tangguh”. Layanan konseling yang dilakukan Divisi Konseling tersebut untuk resiliensi kesehatan dan kesejahteraan para santri. Adapun teknik-teknik yang dapat diterapkan tersebut, antara lain:

Uzlah (Self-Quarantine)

Uzlah merupakan teknik yang digunakan Pondok Pesantren Sukorejo dengan cara mengkarantina santri yaitu membatasi interaksi para santri dengan orang luar pesantren. Para santri dilarang keluar kompleks pesantren dan orang luar pesantren dilarang masuk kompleks pesantren. Teknik ini mirip dengan karantina wilayah (*lockdown*), karantina, atau isolasi. Namun ada perbedaan dengan karantina wilayah, yang wilayah tersebut merupakan daerah rawan COVID-19. Begitu pula, kalau karantina merupakan pemisahan individu yang belum memiliki gejala COVID-19 atau sehat namun memiliki sejarah kontak dengan pasien COVID-19 atau pernah bepergian ke wilayah yang sudah terjadi transmisi lokal. Kalau isolasi merupakan upaya pemisahan individu yang memiliki gejala atau sudah terkonfirmasi COVID-19¹⁹. Namun kalau *uzlah* merupakan pemisahan santri dengan masyarakat luas untuk mencegah terjadinya risiko penularan COVID-19²⁰.

Konsep *uzlah* diadopsi dari konsep sufistik. Dalam pandangan kaum sufi, tidak terlalu sering bergaul dengan orang lain merupakan faktor keselamatan yang paling besar, karena itu mereka melakukan *uzlah*²¹. *Uzlah* merupakan upaya mengasingkan diri dari keramaian dunia menuju kesendirian dengan tujuan menghidupkan jiwa dan menyucikan pikiran dari pengaruh yang merusak²².

Konsep *uzlah* pada era pandemi di Pesantren Sukorejo, antara lain: pertama, sebelum kehadiran para santri ke pesantren, mereka diwajibkan melakukan isolasi mandiri selama 14 di rumah masing dan melakukan *rapid test*. Mereka memakai masker berangkat ke pesantren secara berjamaah dengan menggunakan kendaraan yang terpisah dengan orang lain. Ketentuan ini, juga berlaku kepada santri baru. Bahkan wali santri yang ikut mengantar anaknya ke pesantren juga harus melakukan isolasi mandiri dan *rapid test*. Ketika datang ke pesantren mereka mengikuti protokol kesehatan yang ketat.

¹⁹ Muhyiddin, “Covid-19 , New Normal Dan Perencanaan Pembangunan Di Indonesia,” *The Indonesian Journal of Development Planning* IV, no. 2 (2020): 240–52; Kesehatan, Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.01.07/menkes/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.

²⁰ Arifin and Zaini, “Decision of Implementing Uzlah and Gerbat Techniques in Islamic Boarding School as Preparedness Response for Covid-19 Pandemic.”

²¹ Al-Muhasibi, *Renungan Suci Bekal Menuju Takwa (Terjemah Al-Washaya)* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001).

²² Ar-Rindy, *Terjemah Syarah Al-Hikam Atailah* (Situbondo: Assyarif, 2019).



Kedua, ketika di pesantren mereka mengikuti protokol yang sudah ditetapkan. Misalnya, memakai masker, sering mencuci tangan, rajin berolah raga dan sebagainya. Ketiga, para santri dilarang keluar komplek pesantren dan dilakukan pembatasan dalam berinteraksi dengan orang lain. Ketika Jum'at, para santri shalat di dua mushalla dalam kompleks pesantren yang terpisah dengan orang lain. Ketika mushalla sudah penuh, para santri shalat di Masjid (yang juga dalam kompleks pesantren) namun tempatnya terpisah dengan masyarakat. Selama masa pandemic COVID-19, walisntri dilarang bertemu dengan anaknya di pesantren. Wali santri mengirim bekal anaknya melalui layanan rekening bank yang disediakan pengurus pesantren. Mereka dicukupkan untuk melakukan kontak melalui layanan telepon.

Keempat, para santri yang berasal dari tetangga pesantren dan tidak berasrama, diwajibkan melakukan *rapid test*. Begitu pula dengan pengurus pesantren, ustadz, dan tetangga pesantren yang melakukan interaksi dengan santri wajib *rapid test* dan menjalani protokol kesehatan yang ketat.

Kelima, santri yang sakit "ringan"; seperti gejala flu; ditempatkan ke asrama isolasi. Mereka menjalani pemeriksaan rutin oleh tim kesehatan pesantren dan klinik As'adiyah (milik pesantren). Bila sakitnya "sedang" mereka menempati klinik As'adiyah. Bila sakitnya "parah" mereka akan dirujuk ke rumah sakit atau dibawa pulang ke rumahnya masing-masing. Dokter dari klinik As'adiyah yang membuat keputusan, apakah santri tersebut boleh menempati asrama isolasi, klinik, dirujuk ke rumah sakit atau dibawa pulang ²³.

Program "Pesantren Tangguh", terdapat divisi kesehatan yang terdiri dari tim kesehatan pesantren dan klinik As'adiyah. Mereka bertugas memantau dan memeriksa kesehatan para santri. Begitu pula divisi transportasi yang bertugas menyediakan mobil ambulans pesantren untuk para santri. Sedang divisi logistic, membagikan vitamin dan masker kepada para santri. Juga bekerjasama dengan Bidang Usaha Pesantren menyediakan dan memastikan ketersediaan kebutuhan barang warga pesantren.

Uswah Hasanah (Social Model)

Uswah hasanah yaitu pemberian teladan yang baik sehingga menjadi model kepada yang lain. Misalnya, ustadz memberikan teladan memakai masker. Begitu pula para ketua kamar memberikan contoh perilaku pola sehat kepada anggota asrama. Pemberian model dalam konteks pondok pesantren mengarah kepada "social model" dalam istilah konseling behavioral ²⁴. Dalam tradisi pesantren uswah hasanah ini merupakan teknik pengubahan tingkah laku yang cukup penting. Para kiai selalu berusaha menunjukkan bahwa mereka sebagai model bagi pengikutnya dalam tingkah laku dan cara hidup yang ideal menurut Islam. Dengan cara ini mereka berhasil menarik hati para santri dan masyarakat ²⁵.

Dalam literatur yang dikaji kalangan pesantren dijelaskan, seorang guru harus mampu menyesuaikan tindakan dengan ucapan. Ketika guru akan menjelaskan praktik-praktik yang

²³ Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, "Surat Edaran Kehadiran Santri Baru" (2020); Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo, "Surat Edaran Pengurus Pesantren Tentang Kembalian Santri" (2020).

²⁴ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Belmont: Thomson Higher Education, 2009); Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*.

²⁵ Zamaksyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai Dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia* (Jakarta: LP3ES, 2011).

akan dikerjakan muridnya, ia harus mengetahui murid tersebut mampu memahaminya. Contoh perbuatan lebih mudah dipahami daripada petunjuk yang berupa kata-kata ²⁶.

Dalam sejarah *masyayikh* Pondok Sukorejo, pemberian model ini selalu menjadi penekanan yang utama. Kiai As'ad langsung memberikan teladan tindakan bukan ucapan di dalam mendidik para santri. Kiai As'ad langsung mempraktikkan sendiri tentang masalah yang dianggap penting di hadapan santri-santrinya. Misalnya, Kiai As'ad mempraktikkan bagaimana *manasik* haji yang benar di hadapan ribuan santri. Begitu pula, bagaimana cara berwudhu' yang benar. Menurut Kiai As'ad, praktik dan pemberian teladan ini termasuk persyaratan *murabbi* (pendidik) agar sang murid melakukan apa yang dilakukan sang guru. Sang guru juga harus memberi peluang kepada para muridnya untuk mempraktikkan ilmu yang diperolehnya kepada teman-teman santri lainnya ²⁷.

Contohnya, untuk kampanye memakai masker dan cuci tangan memakai sabun, tim Pesantren Tangguh bekerjasama dengan beberapa pihak. Antara lain dengan Rabithah Ma'had al-Islamiyah (RMI) PBNU dan Gerakan Pakai Masker untuk mengadakan Penyuluhan Pakai Masker, Penyuluhan untuk Penyuluh pada tanggal 16 Oktober 2020. 300 peserta yang terdiri dari ketua kamar dan ustadz/ustadzah. Peserta tersebut diharapkan memberikan uswah hasanah kepada para santri di masing-masing asrama.

Dengan demikian, teknik uswah hasanah yang dimiliki pesantren sebagai modal sosial untuk diterapkan oleh Pesantren Tangguh dalam melakukan pencegahan terhadap COVID-19. Pemberian teladan yang baik ini merupakan salah satu teknik pengubahan tingkah laku yang terpenting di pesantren. Karena dari sisi para santrinya, mereka berasal dari masyarakat yang paternalistik yang membutuhkan model dan panutan. Para santri rata-rata umur belasan tahun yang juga membutuhkan model untuk tingkah lakunya. Guru yang baik harus menjadi murabbi yang salah satu kriterianya harus memberikan model untuk para muridnya. Dia juga harus menguji para muridnya untuk menjadi murabbi, misalnya dengan memberi kesempatan kepada para muridnya untuk mempraktikkan keilmuannya dan menjadi model di hadapan teman-temannya.

Megha' Kalemmar Aéngnga Sé Ta' Lekkoa (live peer model)

Pepatah “*megha' kalemmar aéngnga sé ta' lekkoa* (menangkap ikan wader, airnya jangan sampai keruh)” berarti, sebuah strategi mengalisis siapa saja tokoh yang sangat berpengaruh di suatu daerah. Setelah diketahui, lalu pengurus pesantren “menangkap”—dengan mengadakan pendekatan dan mengajak si tokoh tersebut. Kalau si tokoh tersebut berhasil

²⁶ S.H. Suhrawardi, *Awarif Al-Ma'arif: Sebuah Buku Daras Klasik Tasawuf* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1998); Samsul Arifin, “Komunikasi Kiai Pesantren: Pemberdayaan Komunitas Bajingan Perspektif Komunikasi Konseling,” in *2nd Proceedings Annual Conference for Muslim Scholars* (Surabaya: Kopertais IV, 2018), 330–38; Samsul Arifin and Akhmad Zaini, “Dakwah Inklusif Di Kalangan Bajingan : Membedah Komitmen Bekas Bajingan Dalam Membangun Peradaban Perspektif Psikologi Sosial,” *Jurnal Dakwah* XIX, no. 1 (2018): 29–50, <https://doi.org/10.14421/jd.2018.19102>; Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*.

²⁷ Samsul Arifin, *Kiai Fawaid As'ad: Kepribadian, Pemikiran, Dan Perilaku Politik* (Situbondo: Tanwirul Afkar, 2018); Ahmad Azaim Ibrahimy and Samsul Arifin, *Risalah Hati: Trilogi Biografi Nyai Zainiyah As'ad* (Situbondo: Tanwirul Afkar, 2019); Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*; Syamsul A Hasan, *Kharisma Kiai As'ad Di Mata Umat* (Yogyakarta: LkiS, 2003); Samsul Arifin, *Sang Pelopor: Kisah Tiga Kiai Dalam Mengelola Bekas Bajingan* (Surabaya: Pena Salsabila, 2014); Samsul Arifin, *Wejangan Kiai As'ad Dan Kiai Fawaid* (Surabaya: Pena Salsabila, 2014).



direbut, komunitas di sekitarnya pasti ikut; sehingga lingkungan tersebut tetap “jernih” dan tidak sampai terjadi kekacauan²⁸.

Pepatah “*megha’ kalemmar aéngnga sé ta’ lekkoa*” kerap diterapkan oleh pengurus tim pesantren tangguh untuk menundukkan para santri yang dianggap “nakal”. pengurus mencari siapa tokohnya. Kemudian santri yang berpengaruh tersebut ditaklukkan hatinya dengan diberi tanggung jawab sebagai ketua kelompok ekstrakurikuler. Mereka juga diberi pemahaman tentang pemakaian masker yang benar. Kemudian mereka dapat memberikan contoh pemakaian masker kepada teman-temannya.

Dalam konteks pengubahan tingkah laku, terutama di suatu komunitas atau kelompok, pepatah *megha’ kalemmar aéngnga sé ta’ lekkoa* ini penting untuk direnungkan dan dipraktikkan. Kalau sang tokoh di suatu komunitas berhasil ditaklukkan maka seluruh anak buahnya akan ikut serta tanpa menimbulkan kegaduhan. Menggapai tujuan tanpa menimbulkan keresahan sosial.²⁹ Dalam konseling teknik ini disebut *live peer model*.

Mauidhah Hasanah (Psychoeducation)

Teknik *mauidhah hasanah* dapat diimplementasikan dalam program Pesantren Tangguh, misalnya dalam penyampaian pola hidup sehat dan protokol kesehatan selama pandemi COVID-19. Terdapat forum yang sudah mentradisi untuk menyampaikan materi tersebut. Misalnya, rapat kamar yang diselenggarakan setiap malam Selasa dan Jum’at setelah shalat Isya’. Rapat tersebut dipimpin ketua kamar atau wakil ketua kamar (Setiap asrama memang dipimpin oleh ketua kamar. Para ketua kamar dipimpin oleh kepala daerah—beberapa asrama terdiri dari beberapa “daerah”—dan kepala daerah bertanggung jawab kepada kasubag asrama). Para ketua kamar menyampaikan beberapa materi rapat kepesantrenan. Biasanya, kalau materi kepesantrenan disampaikan melalui lembaran tertulis dari kasubag asrama atau pengurus pesantren. Sehingga semua asrama materi rapatnya sama. Rapat tersebut juga membahas sesuatu yang berkaitan dengan problematika anak kamar. Kalau anak kamar menyampaikan keluhan yang berkaitan dengan kepesantrenan dan ketua kamar tidak mampu mengatasinya, maka problematika tersebut dibawa ke rapat daerah. Kemudian dibawa ke tingkat rapat bulanan yang dihadiri oleh semua komponen lembaga di pesantren.

²⁸ Hasan, Kharisma *Kiai As’ad Di Mata Umat*; Arifin, *Sang Pelopor: Kisah Tiga Kiai Dalam Mengelola Bekas Bajingan*; Arifin and Zaini, “Dakwah Inklusif Di Kalangan Bajingan : Membedah Komitmen Bekas Bajingan Dalam Membangun Peradaban Perspektif Psikologi Sosial”; Arifin and Zaini, “Dakwah Transformatif Melalui Konseling : Potret Kualitas Kepribadian Konselor Perspektif Konseling At-Tawazun”; Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*; Samsul Arifin and Akhmad Zaini, “Transformative Da’wah Through Counseling for the Career Development of Coffee Farmer Groups in the Tourism Village Banyuwangi,” *Jurnal Konseling Religi* 10, no. 2 (2019): 215–31, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v10i2.6480>.

²⁹ Samsul Arifin, “Pesantren -Based Counseling in Changing The Behaviour of The Community of Former Bajingan Being Personal Characterless ‘Pelopor,’” *UMRAN – International Journal of Islamic and Civilizational Studies* 07, no. 03 (2020): 59–75, <https://doi.org/https://doi.org/10.11113/umran2020.7n3.439>.



Gambar 1 Pamflet Pesantren Tangguh tentang kesehatan

Teknik mauidhah hasanah dapat berupa ucapan atau tulisan. Tim Pesantren Tangguh bekerjasama dengan para ketua kamar, “santri pengawal” (semacam peer-counseling), dan beberapa pihak lainnya. Mauidhah hasanah berupa ucapan dapat disampaikan di beberapa forum pertemuan dengan para santri yang sudah mentradisi di pesantren. Sedang mauidhah hasanah dengan tulisan dapat berupa pamphlet maupun poster-poster yang ditempel di tempat-tempat yang strategis.

Untuk mendukung teknik mauidhah hasanah, Pesantren Tangguh merumuskan strategi mempengaruhi santri dengan kemampuan “qaul” terapeutik. antara lain: Pertama, *qaulan baligha*, yaitu tutur kata yang baik dan cukup; singkat dan padat sehingga membekas di hati (QS.An-Nisa’: 63). Kedua, *qaulan ma’rufa* yaitu tutur kata yang baik, terhormat, sesuai dengan kesopanan masyarakat (QS Al-Baqarah: 235 dan 263, QS Al-Ahzab: 32, QS An-Nisa: 5 dan 8). Ketiga, *qaulan sadidan*, yaitu tutur kata yang benar, tepat, dan mencerahkan (QS. An-Nisa: 9 dan QS. Al-Ahzab ayat 70-71). Keempat, *qaulan kariman* yaitu tutur kata yang mulia (QS Al-Isra’: 23). Kelima, *qaulan layyin*, yaitu tutur kata lemah lembut (QS Thaha: 44). Keenam, *qaulan maysuran* yaitu tutur kata yang mudah; yang tidak menyinggung perasaan dan yang melahirkan harapan dan optimisme (QS Al-Isra’: 28).³⁰

Gerbat (Doa)

Teknik gerak batin (gerbat) merupakan riyadhah ruhaniyah yang berisi doa-doa kepada Allah. Di antara doa-doa yang dibaca dalam gerbat: Surah Saba’: 23; Surah Yasin: 58; Shalawat Thibil qulub, qunut nazilah, qosidah li khamsatun, rotibil haddad, hizib dan sebagainya.³¹

³⁰ Arifin and Zaini, “Dakwah Inklusif Di Kalangan Bajingan : Membedah Komitmen Bekas Bajingan Dalam Membangun Peradaban Perspektif Psikologi Sosial”; Samsul Arifin and Wisri, “Politik Kebangsaan Kiai Pesantren (Studi Kepribadian Dan Perilaku Politik K.H.R. Ach. Fawaid As’ad Situbondo),” in *3rd Annual Conference For Muslim Scholars (AnCoMS)* (Surabaya: Kopertais IV, 2019), 343–53; A Samsul and A F Risma, “The Model of Development Therapeutic Speech in the Digital Era: A Study of ‘ Interpretation of Al- Mishbah ’ for Cyber-Counseling Services,” in *Proceedings of the 19th Annual International Conference on Islamic Studies, AICIS 2019, 1-4 October 2019, Jakarta, Indonesia* (EAI, 2020), <https://doi.org/10.4108/eai.1-10-2019.2291647>; Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2012).

³¹ Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’iyah Sukorejo, “Maklumat Nomor: 0828/62/M.4/I.02/III/2020” (Situbondo, 2020).

Pemilihan teknik ini karena Pondok Sukorejo kurang sepenuhnya mengikuti protocol kesehatan yang disusun pakar kesehatan karena kondisi, situasi, dan terbatasnya kemampuan. Misalnya, soal jaga jarak yang tidak bisa diterapkan di pesantren. Maka untuk mengatasi kelemahan ini, salah satu solusinya adalah dengan memperbanyak gerbat.

Kalangan pesantren percaya, bahwa salah satu hikmah *gerbat* adalah untuk proses penyembuhan hati yang gundah dan kesehatan mental. Ibrahim Al-Khawwas menawarkan lima resep obat penerang hati. Pertama, membaca Al-Qur'an sambil merenungkan maknanya. Kedua, mengosongkan perut. Ketiga, beribadah tengah malam (*qiyam al-lail*). Keempat, berdzikir waktu sahur. Kelima, berkawan dengan orang salih ³².

Gerbat juga berfungsi untuk menjaga kesehatan *ruhaniyah*. Menurut Kiai As'ad kesehatan tergolong kewajiban individual (*fardhu 'ain*) demikian juga menjaga kesehatan badan. Bahkan tugas pertama penuntut ilmu adalah menjaga kesehatan. Kiai As'ad juga mewajibkan kita menyediakan obat-obatan dan mengetahui ilmu kesehatan. Karena takwa dan beribadah membutuhkan badan yang kuat dan sehat ³³.

Seni (Art)

Pondok pesantren, sangat akrab dengan seni; terutama syair. Dalam masa pandemic ini, syair yang sering dibaca oleh para santri adalah Qosidah "Li khamisatun", yang berasal dari KH. Hasyim Asy'ari Jombang. Di samping itu, para santri juga membaca Qosidah Burdah dan Qosidah Munfarizah; yang kedua qosidah tersebut dikenal untuk menolak wabah penyakit dan hati yang gundah.

Untuk mengatasi para santri yang jenuh, Pesantren Tangguh memutar film-film tentang pendidikan, pola hidup sehat, dan perjuangan. Film ini diagendakan setengah bulan sekali untuk semua santri. Sedangkan santri yang mempunyai permasalahan khusus, Pesantren Tangguh mengadakan konseling kelompok, yang salah satunya menggunakan pendekatan pemutaran film. Teknik ini dalam konseling dikenal dengan pendekatan cinema therapy.

Pesantren Tangguh menggunakan pendekatan seni untuk mengubah perilaku santri tentang pola hidup sehat. Pesantren Tangguh mengadakan lomba puisi, syair, cerita pendek, drama. Tema lomba tersebut tentang perilaku hidup bersih, kesehatan, dan pengalaman belajar saat pandemic COVID-19. Lomba seni ini berfungsi sebagai sarana pendidikan; karena pengetahuan santri tentang pola hidup sehat tidak sekadar dalam proses kognitif tapi juga menjadi afektif. Di samping itu juga berfungsi untuk mengatasi kejenuhan di dalam kompleks pesantren sehingga kesehatan mental santri menjadi meningkat. Teknik seni melalui drama ini di konseling komunitas dikenal sebagai teknik sosiodrama.

Kesenian di Pondok Sukorejo cukup semarak. Di setiap organisasi santri dan sekolah memiliki grup seni. Ada yang seni drama, seni puisi, seni hadrah dan sebagainya. Setiap acara peringatan hari besar Islam dan pesantren, Pondok Pesantren Sukorejo mengadakan lomba seni. Pondok Sukorejo juga memiliki grup seni yaitu Gambus Al-Badar, Grup Shalawat

³² Abu Yasid, *Fiqh Today: Fatwa Tradisionalis Untuk Orang Modern Buku Keempat: Fikih Tasawuf*. (Jakarta: Erlangga, 2007).

³³ Arifin, *Sang Pelopor: Kisah Tiga Kiai Dalam Mengelola Bekas Bajingan*; Hasan, *Kharisma Kiai As'ad Di Mata Umat*; Arifin, *Wejangan Kiai As'ad Dan Kiai Fawaid*.

Bhenning, dan beberapa Grup Hadrah³⁴. Pada tahun 2018, Pondok Sukorejo menyelenggarakan Mukhtar Sastra Pesantren se-Nusantara, yang dihadiri oleh Menteri Agama dan ratusan sastrawan Nusantara.

Sejarah historis, Pondok Sukorejo memiliki kiai-kiai penggubah syair dan seni. Misalnya, Syair Aqaid Saeket, Syair Madura, dan lain-lain. Beberapa syair tersebut dikumandangkan menjelang shalat fardhu.

Dengan demikian, teknik seni yang bertujuan untuk mengubah perilaku santri menjadi lebih baik sekaligus untuk meningkatkan kesehatan mental menjadi program Pesantren Tangguh. Pesantren Tangguh memanfaatkan potensi para santri tersebut untuk meningkatkan kesehatan mental dan pemahaman santri tentang kesehatan di era new normal.

Targhib-Ta'zir (Reinforcement-Punishment)

Kalangan pesantren dalam mengubah perilaku santri menyeimbangkan sikap membangkitkan minat dan semangat (*targhib*) dan pemberian sanksi mendidik karena melanggar komitmen (*ta'zir*)³⁵. *Targhib* mirip dengan teknik *suggestion*, yang merupakan teknik umum pada setiap terapi. *Targhib* juga mirip dengan konsep *reinforcement* pada konseling Behavioral. *Reinforcement* adalah proses pemberian *reinforcer* atau konsekuensi yang menyenangkan untuk memperkuat kemunculan tingkah laku. Sedangkan *ta'zir* mirip dengan konsep *punishment* dalam konseling Behavioral. *Punishment* adalah proses penggunaan *punisher* yang tidak menyenangkan dan melemahkan atau menurunkan kemunculan tingkah laku³⁶.

Ta'zir adalah upaya mendidik (*ta'dib*) sebab pelanggaran terhadap suatu aturan bersama (*nizham*). Prinsip-prinsip *ta'zir* mengacu pada sifat mendidik (*ta'dib*), memperhatikan situasi sosial dan kondisi pelaku (*i'tibar ahwal an-nas*), serta dilakukan secara bertahap (*at-tadrij*). Prinsip *ta'dib* ini menjadi acuan utama dalam *ta'zir*. Di beberapa pesantren yang masih kecil, *ta'zir* ini dilakukan sendiri oleh kiai. Santri yang nakal itu dipanggil dan disanksi. Misalnya dengan disuruh menyalin beberapa kitab pelajaran, mengurus toilet, atau pekerjaan fisik lainnya. Bahkan ada pula yang disuruh memijat sang kiai. Di sela-sela memijat itulah sang santri kerap diberi nasihat-nasihat dan cerita-cerita oleh sang kiai. Karena kedekatan hubungan antara kiai-santri ini, banyak cerita yang berkembang di kalangan pesantren, santri-santri yang nakal itu akhirnya sadar dan kelak menjadi kiai besar.

³⁴ Ahmad Azaim Ibrahimy and Samsul Arifin, *Kiai Fawaid As'ad: Kepribadian, Pemikiran, Dan Perilaku Politik* (Situbondo: Tanwirul Afkar, 2018); Arifin and Wisri, "Politik Kebangsaan Kiai Pesantren (Studi Kepribadian Dan Perilaku Politik K.H.R. Ach. Fawaid As'ad Situbondo)."

³⁵ Samsul Arifin, "Ta'zir Dalam Pendidikan Pesantren (Kajian Teknik Pengubahan Tingkah Laku Perspektif Konseling)," in *1st Annual Conference for Muslim Scholars*, ed. Abdul Muhid (Surabaya: Kopertais Wilayah IV Surabaya, 2017), 812–23.

³⁶ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*; McLeod, *An Introduction to Counselling Third Edition* (New York, Open University Press, 2003); Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*.





Gambar 2 Pamflet kampanye memakai masker

DISKUSI

Dalam pandangan kaum pesantren, kesehatan sebagai sarana manusia untuk menjalankan fungsinya sebagai hamba dan *khalifah* di muka bumi. Dalam perspektif ini, kesehatan sesungguhnya bukan persoalan material-duniawi tapi juga mengandung dimensi spritual-*ukhrawi*. Menurut Kiai Afifuddin, syariat Islam bertujuan mewujudkan kemaslahatan manusia yang dikenal dengan istilah lima prinsip universal (*al-kulliyât al-khams*). Misalnya, kesehatan spritual berlandaskan prinsip *hifzh al-dîn*, kesehatan pikiran berlandaskan prinsip *hifzh al-'aql*, kesehatan badan berlandaskan prinsip *hifzh al-nafs*, kesehatan ekonomi berlandaskan kepada *hifzh al-mâl*, dan kesehatan sosial berlandaskan *hifzh al-nasl* dan *hifzh al-'irdh* (menjaga kehormatan)³⁷.

Pondok pesantren sangat memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan para santrinya. Pesantren mengadakan program Pesantren Tangguh selama masa pandemi. Adapun teknik layanan konseling yang digunakan, yaitu (1) *uzlah* (*self-quarantine*), (2) *uswah hasanah* (*social model*), (3) *megha' kalemmar aéngnga sé ta' lekkoo* (*live peer model*), (4) *mauidhah hasanah* (*psychoeducation*), (5) *gerbat* (doa), (6) seni, dan (7) *targhib-ta'zir* (*reinforcement-punishment*),

Ketujuh teknik konseling *at-tawazun* lebih mengarah kepada edukasi para santri yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Dalam konteks konseling, *uswah hasanah* mirip dengan teknik model dalam behaviorial. Teknik ini banyak dipakai dalam proses pembelajaran.

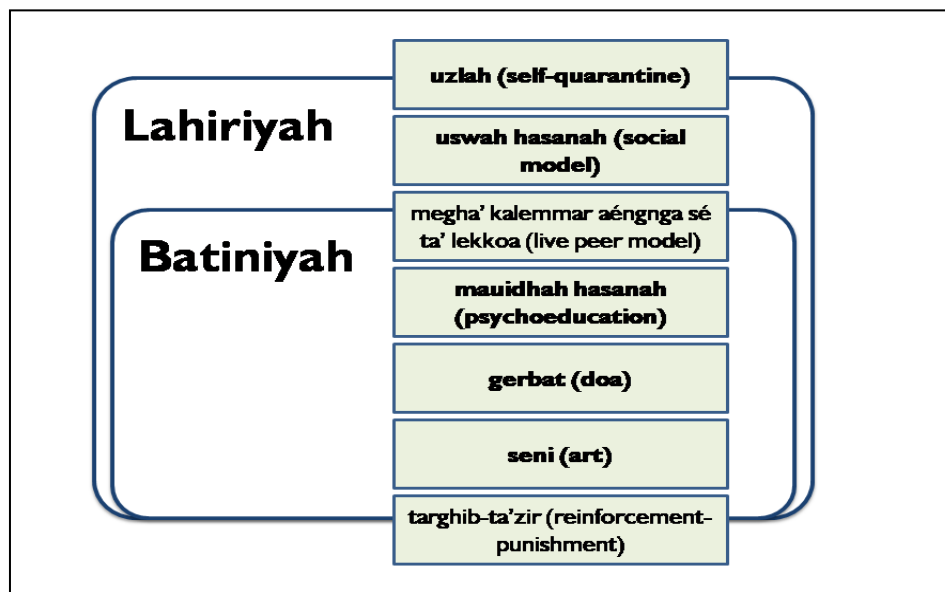
Pemberian model ialah suatu proses yang menyangkut tindakan memberi contoh perilaku yang dikehendaki. Perilaku tersebut dicontohkan oleh model, sedangkan siswa mengamati perilaku yang sedang dicontohkan. Tindakan menirukan perilaku yang dikehendaki

³⁷ Arifin and Zaini, "Decision of Implementing Uzlah and Gerbat Techniques in Islamic Boarding School as Preparedness Response for Covid-19 Pandemic"; Samsul Arifin, "Hidup Berkah Dan Sehat: Kearifan Kiai Pesantren Dalam Memperbaiki Kesehatan Jiwa Masyarakat Dalam Kitab Al-Adzkar Al-Yaumiyyah," in *Tradisi Dan Kebudayaan Nusantara*, ed. Sumanto Al Qutuby and Izak Y. M. Lattu (Semarang: Lembaga Studi Sosial dan Agama (eLSA) Press, 2019), 58–83.

oleh siswa dilakukan melalui praktik. Model dapat berupa orang, video, dan audio. Model merupakan teknik yang paling efektif dalam pembelajaran, terutama pada pendidikan karakter. *Uswah hasanah* yang merupakan pemberian model kepada siswa kemudian siswa tersebut memberi model kepada siswa atau teman sebaya, dalam konseling dinamakan *peer counseling* atau yang lebih tepat disebut *peer educator/tutor*.³⁸

Pepatah *megha' kalemmar aéngnga sé ta' lekkoa* (menangkap ikan wader, airnya jangan sampai keruh) dalam konseling mirip dengan teknik *social modeling* dan *live peer model* (dalam konseling behavioral). Teknik *social modeling* dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.³⁹

Targhib mirip dengan teknik *suggestion*, yang merupakan teknik umum pada setiap terapi. Targhib juga mirip dengan konsep *reinforcement* pada konseling Behavioral. *Reinforcement* adalah proses pemberian *reinforcer* atau konsekuensi yang menyenangkan untuk memperkuat kemunculan tingkah laku. Sedangkan *ta'zir* mirip dengan konsep *punishment* dalam konseling Behavioral. *Punishment* adalah proses penggunaan *punisher* yang tidak menyenangkan dan melemahkan atau menurunkan kemunculan tingkah laku.⁴⁰



Gambar 3 Keseimbangan antara lahiriyah dan batiniyah pada penerapan konseling

³⁸ Ibrahimy and Arifin, *Kiai Fawaid As'ad: Kepribadian, Pemikiran, Dan Perilaku Politik*; Ibrahimy and Arifin, *Risalah Hati: Trilogi Biografi Nyai Zainiyah As'ad*; Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*; Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.

³⁹ Wei Ta Fang et al., "Environmental Literacy on Ecotourism: A Study on Student Knowledge, Attitude, and Behavioral Intentions in China and Taiwan," *Sustainability* 10, no. 6 (2018): 1–22; Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*; Arifin, "Pesantren -Based Counseling in Changing The Behaviour of The Community of Former Bajingan Being Personal Characterless 'Pelopor'"; Arifin, "Dinamika Perubahan Relasi Kiai Santri Pada 'Ngaji Online' Di Masa Pagebluk COVID-19."

⁴⁰ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*; McLeod, *An Introduction to Counselling Third Edition*; Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*.

Sedangkan seni dapat sebagai *symbolic model* atau *mediation process* (teknik behavioral). Untuk menghasilkan respon dalam kondisi stimulus yang mirip perlu adanya sistem mediasi untuk menyimpan dan mengungkapkan kembali asosiasi stimulus-respon. Bandura mengemukakan adanya empat aspek proses mediasi (*mediation process*): *attention*, *retention*, *motor reproduction*, dan *insentive*. Syarat penggunaan model dalam konseling kelompok (1) perlu mengidentifikasi masalah dan merinci hasil konseling yang diharapkan dalam bentuk spesifik agar dapat dievaluasi; (2) perlu adanya contoh tingkah laku yang menarik. Misalnya, film.⁴¹

Ketujuh teknik dalam konseling at-tawazun yang dapat diimplementasikan pada program Pesantren Tangguh di atas mengandung unsur keseimbangan (at-tawazun) antara sisi lahiriyah (yang tampak) dan sisi batiniah (yang tersembunyi). Misalnya dalam menerapkan *uswah hasanah* dan *mauidhah hasanah*, kalangan pesantren menyeimbangkan antara ucapan dan tindakan tersebut dengan hati atau jiwa yang ikhlas. Penggunaan teknik gerbat harus menyeimbangkan format lahir (*shurah zhahirah*) dan hakikat terdalam (*haqiqah bathinah*). Dalam melaksanakan *uzlah* harus mengharmonisasikan sisi fisik dan jiwa. Penelitian ini menguatkan beberapa penelitian konseling yang mengintegrasikan antara konseling dengan spritualitas dan agama yang akan menghasilkan keharmonisan antara aspek tubuh, pikiran, dan jiwa.⁴²

KESIMPULAN

Pondok pesantren sangat merespon perkembangan yang ada, termasuk dalam merespon COVID-19 dan regulasi pemerintah yang mengharuskan pondok pesantren membentuk gugus tugas percepatan penanganan COVID-19. Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo membentuk "Pesantren Tangguh", yang salah satu devisinya terdapat divisi Konseling. Bagian Konseling ini menangani kesehatan mental dan psikososial santri, terutama ketangguhan kesehatan (*health*) dan kesejahteraan (*well-being*) dalam masa pandemi di pesantren.

Hasil penelitian ini menunjukkan penerapan konseling at-tawazun dengan menyeimbangkan (*at-tawazun*) aspek lahiriyah dan batiniah untuk penguatan ketangguhan kesehatan (*health*) dan kesejahteraan (*well-being*) mereka. Kedua aspek tersebut tampak pada teknik (1) *uzlah* (*self-quarantine*), (2) *uswah hasanah* (*social model*), (3) *megha' kalemmar aéngnga sé ta' lekkoa* (*live peer model*), (4) *mauidhah hasanah* (*psychoeducation*), (5) gerbat (doa), (6) seni, dan (7) *targhib-ta'zir* (*reinforcement-punishment*).

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode service-learning yang bersifat melakukan pendampingan dan penggalian kearifan lokal pesantren. Untuk kedepan perlu dilakukan pengabdian berbasis penelitian dengan pendekatan lain. Misalnya menggunakan

⁴¹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*; Albert Bandura, "Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective.," *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (2002): 1–26; Arifin and Zaini, "Transformative Da'wah Through Counseling for the Career Development of Coffee Farmer Groups in the Tourism Village Banyuwangi."

⁴² Gerald Corey, "Integrating Spirituality in Counseling Practice," *Vistas* 06 (2006), <http://www.counseling.org/>; A.F Ibrahim and C Dykeman, "Counseling Muslim Americans: Cultural and Spriritual Assessments," *Journal of Counseling & Development* 98 (2011): 393; Arifin, *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*.

eksperimen untuk menguji keefektifan beberapa teknik konseling at-tawazun pada pandemi. Atau diujicobakan di lokasi pesantren yang berbeda. Sehingga hasilnya akan komprehensif dan menyempurnakan teori konseling at-tawazun

DAFTAR REFERENSI

- Al-Muhasibi. *Renungan Suci Bekal Menuju Takwa (Terjemah Al-Washaya)*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2001.
- Alfahan, Ali, Samia Alhabib, Imad Abdulmajeed, Saeed Rahman, and Samira Bamuhair. "In the Era of Corona Virus: Health Care Professionals' Knowledge, Attitudes, and Practice of Hand Hygiene in Saudi Primary Care Centers: A Cross-Sectional Study." *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives* 6, no. 4 (2016). <https://doi.org/10.3402/jchimp.v6.32151>.
- Ar-Rindy. *Terjemah Syarah Al-Hikam Ataillah*. Situbondo: Assyarif, 2019.
- Arifin, S. "Network of Ibu Nyai Pesantren for Strengthening Community Health Campaigns." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 24, no. 2 (2021): 107–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/hsr.v24i2.3850>.
- Arifin, Samsul. *At-Tawazun: Psikologi Dan Konseling Berbasis Pesantren Untuk Membentuk Karakter Khaira Ummah*. Malang: Literasi Nusantara, 2020.
- . "Dinamika Perubahan Relasi Kiai Santri Pada 'Ngaji Online' Di Masa Pagebluk COVID-19." *Jurnal Kependudukan Indonesia* 1 (2020): 75–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.538>.
- . "Hidup Berkah Dan Sehat: Kearifan Kiai Pesantren Dalam Memperbaiki Kesehatan Jiwa Masyarakat Dalam Kitab Al-Adzkar Al-Yaumiyyah." In *Tradisi Dan Kebudayaan Nusantara*, edited by Sumanto Al Qutuby and Izak Y. M. Lattu, 58–83. Semarang: Lembaga Studi Sosial dan Agama (eLSA) Press, 2019.
- . *Kiai Fawaid As'ad: Kepribadian, Pemikiran, Dan Perilaku Politik*. Situbondo: Tanwirul Afkar, 2018.
- . "Komunikasi Kiai Pesantren: Pemberdayaan Komunitas Bajingan Perspektif Komunikasi Konseling." In *2nd Proceedings Annual Conference for Muslim Scholars*, 330–38. Surabaya: Kopertais IV, 2018.
- . "Konseling At-Tawazun (Titik Temu Tradisi Pesantren Dan Konseling)." In *Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS) XII, 5 – 8 November 2012, Surabaya – Indonesia*, 2149–67. Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2012. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/7594>.
- . "Pengembangan Self-Concept Khaira Ummah Santri Perempuan Menyongsong Era Society 5.0 Perspektif Pengembangan Karier." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 17, no. 1 (2020): 33–60. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-04>.
- . "Pesantren -Based Counseling in Changing The Behaviour of The Community of Former Bajingan Being Personal Characterless 'Pelopor.'" *UMRAN – International Journal of Islamic and Civilizational Studies* 07, no. 03 (2020): 59–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.11113/umran2020.7n3.439>.
- . *Sang Pelopor: Kisah Tiga Kiai Dalam Mengelola Bekas Bajingan*. Surabaya: Pena



- Salsabila, 2014.
- . “Ta’zir Dalam Pendidikan Pesantren (Kajian Teknik Pengubahan Tingkah Laku Perspektif Konseling).” In *1st Annual Conference for Muslim Scholars*, edited by Abdul Muhid, 812–23. Surabaya: Kopertais Wilayah IV Surabaya, 2017.
- . “The Implementation of At-Tawazun Counseling New Normal Era.” *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 19, no. 1 (2021): 14–29. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v12i1.8646>.
- . *Wejangan Kiai As’ad Dan Kiai Fawaid*. Surabaya: Pena Salsabila, 2014.
- Arifin, Samsul, Mokhammad Baharun, and Miftahul Alimin. “Psycho-Sufistic Counseling to Develop Students’ Sociocultural Literacy.” *Proceedings of the International Conference on Madrasah Reform 2021 (ICMR 2021)* 633, no. Icmr 2021 (2022): 300–307. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220104.045>.
- Arifin, Samsul, and Athik Hidayatul Ummah. “A Campaign to Wear Masks in the Pesantren Community With a Counseling Approach.” *Jurnal Ilmiah Peuradeun* 9, no. 3 (2021): 587. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v9i3.661>.
- Arifin, Samsul, and Wisri. “Politik Kebangsaan Kiai Pesantren (Studi Kepribadian Dan Perilaku Politik K.H.R. Ach. Fawaid As’ad Situbondo).” In *3rd Annual Conference For Muslim Scholars (AnCoMS)*, 343–53. Surabaya: Kopertais IV, 2019.
- Arifin, Samsul, and Akhmad Zaini. “Dakwah Inklusif Di Kalangan Bajingan : Membedah Komitmen Bekas Bajingan Dalam Membangun Peradaban Perspektif Psikologi Sosial.” *Jurnal Dakwah* XIX, no. 1 (2018): 29–50. <https://doi.org/10.14421/jd.2018.19102>.
- . “Dakwah Transformatif Melalui Konseling : Potret Kualitas Kepribadian Konselor Perspektif Konseling At-Tawazun.” *Jurnal Dakwah* XV, no. 1 (2014): 137–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jd.2014.15107>.
- . “Decision of Implementing Uzlal and Gerbat Techniques in Islamic Boarding School as Preparedness Response for Covid-19 Pandemic.” *Unnes Journal of Public Health* 9, no. 2 (2020). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ujph.v9i2.38107>.
- . “Transformative Da’wah Through Counseling for the Career Development of Coffee Farmer Groups in the Tourism Village Banyuwangi.” *Jurnal Konseling Religi* 10, no. 2 (2019): 215–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v10i2.6480>.
- Bandura, Albert. “Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective.” *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (2002): 1–26.
- Bell, Chance A, Sarah A Crabtree, Eugene L Hall, and Steven J Sandage. “Research in Counselling and Psychotherapy Post-COVID-19.” *Counselling and Psychotherapy Research*, no. June (2020): 1–5. <https://doi.org/10.1002/capr.12334>.
- Brooks, Samantha K, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, and Gideon James Rubin. “Rapid Review The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It : Rapid Review of the Evidence.” *The Lancet* 395, no. 10227 (2020): 912–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Chaurasia, Neha, Anup Singh, Indramani Lal Singh, Ashish, Trayambak Tiwari, and Tara Singh. “Covid-19: Psychological Impact of a Pandemic Disease.” *Research Reports.*, no. August (2020): 1–12. <https://doi.org/10.9777/rr.2020.10003>.

- Chen, Yaolong, Jinhua Wu, Xu Liu, Jiangjian Chen, and Zhizhuang Xing. "Psychological Counseling for Parents of Children Recovering from COVID-19." *Nursing Science* 9, no. August (2020): 304–7. <https://doi.org/10.12677/ns.2020.94048>.
- Dalton, Louise, Elizabeth Rapa, and Alan Stein. "Mental Health Considerations for Children Quarantined Because of COVID-19." *The Lancet* 4642, no. 20 (2020): 347–49. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1).
- Dhofier, Zamaksyari. *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai Dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia*. Jakarta: LP3ES, 2011.
- Effendi, Dudy Imanuddin, Dede Lukman, Devi Eryanti, and Sitta Resmiyanti Muslimah. "Advokasi Psikologis Bagi Masyarakat Terpapar Pandemi Covid-19 Berbasis Religious E-Counseling," 2020. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30709>.
- Fang, Wei Ta, Ching Yu Lien, Yueh Wen Huang, Guosheng Han, Guey Shin Shyu, Jui Yu Chou, and Eric Ng. "Environmental Literacy on Ecotourism: A Study on Student Knowledge, Attitude, and Behavioral Intentions in China and Taiwan." *Sustainability* 10, no. 6 (2018): 1–22.
- Gerald Corey. "Integrating Spirituality in Counseling Practice." *Vistas* 06 (2006). <http://www.counseling.org/>.
- . *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thomson Higher Education, 2009.
- Goldzweig. "Improving Seat Belt Use among Teen Drivers: Findings from a Service-Learning Approach." *Accident Analysis and Prevention* 59 (2013): 71–75.
- Hasan, Syamsul A. *Kharisma Kiai As'ad Di Mata Umat*. Yogyakarta: LkiS, 2003.
- Ibrahim, A.F, and C Dykeman. "Counseling Muslim Americans: Cultural and Spriritual Assessments." *Journal of Counseling & Development* 98 (2011): 393.
- Ibrahimi, Ahmad Azaim, and Samsul Arifin. *Kiai Fawaid As'ad: Kepribadian, Pemikiran, Dan Perilaku Politik*. Situbondo: Tanwirul Afkar, 2018.
- . *Risalah Hati: Trilogi Biografi Nyai Zainiyah As'ad*. Situbondo: Tanwirul Afkar, 2019.
- Imo, Effiong Anietie, Nseobot Ime Robson, Frank Edidiong Ime, Edet Akpan Udemeobong, Soomro Mansoor Ahmed, Km Ashifa, Dinnoo Vinesh, and Simeon Ikoroha Innocent. "Counselling for Covid-19 Patients: Implications for Social Well-Being." *Academica: An International Multidisciplinary Research Journal* 10, no. 5 (2020): 523–28. <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2020.00261.X>.
- Kesehatan, Menteri. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.01.07/menkes/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 (2020).
- Maurice. *Service Learning Handbook*. North Carolina: Guilford County Schools, 2010.
- McLeod. *An Introduction to Counselling Third Edition*. New York,: Open University Press, 2003.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, and Menteri Dalam Negeri. Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) (2020).
- Muhyiddin. "Covid-19 , New Normal Dan Perencanaan Pembangunan Di Indonesia." *The*



- Indonesian Journal of Development Planning* IV, no. 2 (2020): 240–52.
- Narhetali, Erita. “COVID-19 Pandemic through the Lens of Person-Situation Interaction.” *Jurnal Psikologi Sosial* 18 (2020). <https://doi.org/10.7454/jps.xx>.
- Negara, Kementerian Sekretariat. Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2020 tentang Peningkatan Disiplin dan Penegakan Hukum Protokol Kesehatan dalam Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019, Pub. L. No. No 6 Tahun 2020, 6 (2020).
- Pesantren, Pusat Pengembangan Psikologi dan Konseling Berbasis. “Problematika Santri Di Era New Normal.” Situbondo, 2021.
- Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’iyah Sukorejo. “Maklumat Nomor: 0828/62/M.4/I.02/III/2020.” Situbondo, 2020.
- . Surat Edaran Kehadiran Santri Baru (2020).
- . Surat Edaran Pengurus Pesantren tentang Kembalian Santri (2020).
- . Surat Keputusan Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’iyah Sukorejo No 0828/077/M3/I.02/VII/2020 Tentang Pesantren Tangguh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’iyah Sukorejo (2020).
- Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Samsul, A, and A F Risma. “The Model of Development Therapeutic Speech in the Digital Era: A Study of ‘ Interpretation of Al- Mishbah ’ for Cyber-Counseling Services.” In *Proceedings of the 19th Annual International Conference on Islamic Studies, AICIS 2019, 1-4 October 2019, Jakarta, Indonesia*. EAI, 2020. <https://doi.org/10.4108/eai.1-10-2019.2291647>.
- Shadiqi, Muhammad Abdan, Rima Hariati, Khaerullah Fadhli, Arasy Hasan, I Noor, and Wita Al Istiqomah. “Panic Buying Pada Pandemi COVID-19: Telaah Literatur Dari Perspektif Psikologi.” *Jurnal Psikologi Sosial* 18, no. xx (2020). <https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>.
- Su, Liang, Xiang Ma, Huafeng Yu, Zhaohua Zhang, Pengfei Bian, and Yuling Han. “The Different Clinical Characteristics of Corona Virus Disease Cases between Children and Their Families in China – the Character of Children with COVID-19.” *Emerging Microbes & Infections* 9, no. 1 (2020): 707–13. <https://doi.org/10.1080/22221751.2020.174448>.
- Suhrawardi, S.H. *Awarif Al-Ma’arif: Sebuah Buku Daras Klasik Tasawuf*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1998.
- Suud, Fitriah M., Abdul Gaffar, Kana Safrina Rauzi, and Moh. Toriquel Chaer. “The Role of Islamic Counselling in Pandemic COVID-19.” *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11 (2020): 18–35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v11i1.7705>.
- Vostanis, Panos, and Chance A Bell. “Counselling and Psychotherapy Post-COVID-19.” *Counselling and Psychotherapy Research*, no. May (2020): 1–5. <https://doi.org/10.1002/capr.12325>.
- Xiao, Chunfeng. “A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) -Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy.”

Psychiatry Investig 17, no. 2 (2020): 175–76.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>.

Yasid, Abu. *Fiqh Today: Fatwa Tradisionalis Untuk Orang Modern Buku Keempat: Fikih Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2007.

Zuhri, H. “Pemaknaan Syair Li Khamsatun Di Tengah Pandemi COVID-19 Perspektif Living Islam.” *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* 3 (2020): 149–66. <https://doi.org/doi:10.14421/lijid.v3i1.2272>.



Halaman ini sengaja dikosongkan

