

Pengembangan Media *Mindfulness Journal* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Santri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya

Intan Nur Firdaus¹, Ari Khusumadewi²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: intan.20048@mhs.unesa.ac.id¹, arikhusumadewi@unesa.ac.id²

Abstrak

Penerimaan diri merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis yang dibutuhkan semua individu, termasuk santri pondok pesantren, karena penerimaan diri yang rendah dapat menghambat aktualisasi diri. Penelitian ini bertujuan mengembangkan produk media *Mindfulness Journal* yang dinilai berdasarkan akseptabilitas, mencakup kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Metode yang digunakan adalah model penelitian dan pengembangan Borg & Gall, dibatasi hingga tahap kelima. Hasil uji coba awal menunjukkan bahwa media ini memperoleh skor akseptabilitas 84% dari ahli materi, 86% dari ahli media, dan 87% dari lima calon pengguna. Kesimpulannya, *Mindfulness Journal* memenuhi kriteria akseptabilitas dengan penilaian layak untuk pengembangan lebih lanjut.

Kata kunci: *Pengembangan, Mindfulness Journal, Penerimaan Diri*

Abstract

Self-acceptance is a crucial aspect of psychological well-being for everyone, including students at Islamic boarding schools, as low self-acceptance can hinder self-actualization. This study aims to develop a *Mindfulness Journal* that meets the acceptability criteria of usefulness, feasibility, accuracy, and appropriateness. The research method employed is the Borg & Gall research and development model, limited to the first five stages. The acceptability results were 84% from material experts, 86% from media experts, and 87% from five prospective users. Therefore, it can be concluded that the *Mindfulness Journal* meets the acceptability criteria and is highly suitable for further development.

Keywords: *Development, Mindfulness Journal, Self-Acceptance*

PENDAHULUAN

Sebelum pendidikan agama seperti madrasah berkembang, sistem pendidikan di Indonesia dimulai dengan pesantren. Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam yang berfokus pada pengajaran, pemahaman, dan pengamalan ajaran Islam, sambil menekankan moral keagamaan sebagai panduan perilaku sehari-hari (Lisnawati & Al Rahmah, 2019). Fungsi pesantren tidak hanya untuk memberikan ilmu agama tetapi juga untuk membina generasi muda bangsa Indonesia agar lebih baik (Hidayat dkk., 2018; Syafe'i, 2017). Nilai-nilai di pesantren menegaskan bahwa seluruh aktivitas hidup adalah ibadah, dan santri diperkenalkan dengan pola hidup yang berfokus pada ibadah (Alwi, 2013).

Secara terminologi, pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang bertujuan mempelajari, memahami, dan mengamalkan ajaran Islam dengan penekanan pada moralitas agama. Pesantren diklasifikasikan menjadi pesantren salafi dan khalafi (Hidayat dkk., 2018). Jenis pendidikan di pesantren mencakup pengajian kitab dengan metode sorogan, bandongan, dan wetonan (Mastuhu, 1994).

Santri, siswa pondok pesantren, berasal dari kata "sant" (manusia baik) dan "tri" (suka menolong) (Putri, 2018). Santri menunjukkan perilaku yang bijak, konsisten dengan prinsip dan nilai-nilai agama, serta aktif dalam mengikuti perkembangan di masyarakat atau

pesantren (Dhofier, 1982). Terdapat dua kelompok santri: santri mukim yang tinggal di asrama dan terlibat dalam berbagai kegiatan, serta santri kalong yang tidak tinggal di asrama (Hidayat dkk., 2018). Santri mukim mengikuti rutinitas harian dari dini hari hingga malam yang meliputi ibadah, belajar, dan kegiatan keorganisasian (Ikromi dkk., 2019).

Santri dari berbagai latar belakang sering kali menghadapi tantangan adaptasi dengan lingkungan pesantren dan aktivitasnya, yang dapat menyebabkan stres akademis dan sosial (Anggraeni, 2011). Kegiatan pesantren yang padat dapat menyebabkan stres dan perilaku melanggar aturan pesantren (Iskandar, 2018). Masalah-masalah psikologis seperti homesickness, kesepian, stres akademik, dan kesulitan adaptasi adalah tantangan umum yang dihadapi santri mukim (Ramadhan, 2012).

Berdasarkan wawancara dengan pengurus pondok pesantren Thoyyib Fatah, kegiatan santri dimulai pukul 3 pagi hingga 11 malam, termasuk ibadah, belajar, dan kegiatan keagamaan lainnya. Sebagian besar santri juga bersekolah di luar pondok, yang menambah padatnya jadwal mereka. Kondisi ini menyebabkan stres karena tuntutan akademik dan kepatuhan terhadap aturan pesantren (Ikromi dkk., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa santri mukim di pesantren Thoyyib Fatah mengalami masalah kesejahteraan psikologis, terutama dalam hal penerimaan diri, berdasarkan angket Ryff (1995) yang diberikan kepada 16 santri mukim. Hasil menunjukkan bahwa beberapa santri memiliki penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan, dan kemandirian yang rendah. Wawancara mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa beberapa santri merasa iri atau kecewa terhadap pencapaian teman-temannya, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Ramadhan, 2012).

Masalah kesejahteraan psikologis pada santri juga didukung oleh penelitian sebelumnya. Misalnya, di pondok pesantren penghafal Al-Quran, kesejahteraan psikologis santri bervariasi dengan beberapa santri mengalami kesejahteraan psikologis rendah terutama dalam penerimaan diri, tujuan hidup, dan perkembangan diri (Putri, 2018). Santri di Pondok Pesantren Persatuan Islam 76 Garut mengalami kesulitan dalam penerimaan diri yang mengarah pada penurunan minat belajar dan komunikasi yang buruk selama tinggal di pondok (Abdillah dkk., 2023).

Kondisi kesejahteraan psikologis santri sangat penting untuk ditangani. Penerimaan diri menurut Ryff adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi diri secara positif, mempertahankan sikap positif, dan menerima kekuatan serta kelemahan diri (Ryan & Deci, 2001). Untuk meningkatkan penerimaan diri santri, diperlukan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pesantren. Hal ini bertujuan untuk membantu santri memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Yuliani, 2018).

Di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah, masalah psikologis santri tidak ditangani secara langsung oleh pengurus karena keterbatasan tenaga ahli dan belum adanya media bimbingan dan konseling yang efektif. Media ini penting untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam memenuhi kebutuhan santri (Herningrum dkk., 2020).

Mindfulness dapat berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama penerimaan diri. *Mindfulness* melibatkan fokus penuh pada keadaan saat ini tanpa penilaian, membantu individu mengatur lingkungan dan aktivitasnya secara efektif (Savitri & Listiyandini, 2017). Teknik *mindfulness* terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memfasilitasi perubahan kognitif, relaksasi, kesadaran tubuh, regulasi emosi, dan perubahan dalam perspektif diri (Fauzia & Listiyandini, 2018; Langer & Ngnoumen, 2017).

Mindfulness journal diusulkan sebagai media untuk meningkatkan penerimaan diri santri di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah. Jurnal ini dirancang untuk mudah digunakan dan memenuhi kriteria kegunaan, kemudahan, ketepatan, dan kepatutan. Diharapkan dapat menggantikan layanan bimbingan dan konseling, membantu santri dalam proses penerimaan diri melalui refleksi dan bercerita (Handayani dkk., 2021). Media ini juga diharapkan meningkatkan kesejahteraan psikologis santri dengan membantu mereka

mengaplikasikan apa yang dipelajari, memperkuat hubungan dengan Tuhan dan sesama manusia (Lisnawati & Al Rahmah, 2019).

METODE

Penelitian pengembangan Research and Development (RnD) adalah metodologi yang menitikberatkan pada pengembangan dan validasi produk pendidikan, meliputi bukan hanya objek fisik seperti modul atau buku panduan, tetapi juga mencakup prosedur, proses, dan metode. Borg & Gall (1984) menjelaskan bahwa penelitian ini dimulai dengan menemukan temuan yang relevan untuk produk yang dikembangkan, melakukan pengujian lapangan, dan revisi berdasarkan hasil tersebut. RnD bertujuan untuk menciptakan produk yang dapat meningkatkan kualitas dan validitas tanpa fokus pada pengujian teori tertentu. Dalam konteks ini, RnD diaplikasikan untuk mengembangkan sebuah buku *mindfulness journal* yang berfungsi untuk meningkatkan penerimaan diri santri di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya.

Penelitian pengembangan *mindfulness journal* untuk meningkatkan penerimaan diri santri melibatkan lima dari sepuluh tahapan Borg & Gall: penelitian dan pengumpulan informasi, perencanaan, pengembangan format produk, uji coba awal, dan revisi produk. Langkah awal mencakup pengumpulan data tentang kesejahteraan psikologis santri melalui skoring angket serta observasi di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah. Perencanaan dilakukan dengan menentukan materi, tujuan, dan instrumen penilaian untuk pengembangan *mindfulness journal*. Tahap pengembangan format melibatkan pembuatan buku *mindfulness journal* dengan desain yang disesuaikan dengan kebutuhan santri. Uji coba awal dilakukan melalui penilaian ahli materi dan media, di mana data kualitatif dan kuantitatif dikumpulkan untuk revisi produk.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah, menggunakan data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari validasi ahli dan pengguna melalui angket, sementara data kualitatif berasal dari saran dan kritik pada uji ahli. Kedua jenis data ini menjadi dasar revisi dan penyempurnaan produk. Instrumen pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk mengukur akseptabilitas produk dari ahli dan pengguna. Kriteria penilaian mencakup aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Data ini dianalisis menggunakan metode deskriptif persentase untuk mendapatkan gambaran tentang akseptabilitas produk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengembangan *Mindfulness journal* mengikuti model Borg & Gall (1984), yang terdiri dari sepuluh tahap. Namun, dalam penelitian ini, pengembangan hanya sampai pada tahap kelima karena keterbatasan sumber daya.

Pada tahap Penelitian dan Pengumpulan Informasi melibatkan penemuan fenomena di lapangan dan kajian literatur mengenai fenomena yang ditemukan. Fenomena yang diidentifikasi adalah rendahnya penerimaan diri pada santri.

Selanjutnya tahap Perencanaan melibatkan Penyusunan draf awal termasuk penetapan materi *mindfulness* yang ditujukan untuk meningkatkan penerimaan diri. Materi ini disesuaikan dengan kemampuan peneliti dan fenomena di lapangan. Selain itu, tujuan penelitian dirumuskan berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai santri. Pada tahap ini juga disusun instrumen untuk uji coba awal.

Selanjutnya pada tahap Pengembangan Format Produk, media *Mindfulness journal* dan buku panduannya disusun. Penekanan utama pada tahap ini adalah memastikan bahwa format dan konten sesuai dengan kebutuhan santri dan tujuan pengembangan.

Pada tahap Uji Coba Awal yang melibatkan ahli materi, ahli media, dan lima calon pengguna. Data kuantitatif diperoleh dari skala penilaian angket dengan hasil: a) Ahli materi: rata-rata akseptabilitas 84%, sangat baik, tidak perlu revisi; b) Ahli media: rata-rata akseptabilitas 86%, sangat baik, tidak perlu revisi; c) Calon pengguna: rata-rata akseptabilitas 87%, sangat baik, tidak perlu revisi.

Data kualitatif diperoleh dari masukan, kritik, dan saran selama uji coba awal. Masukan dari ahli materi mencakup perlunya menyertakan hadis pada halaman 2 dalam *Mindfulness journal*, mengganti kata "Allah" menjadi "Allah SWT" dalam buku panduan, menambah referensi dari jurnal untuk definisi *mindfulness*, dan menyesuaikan budaya pesantren dalam teknik *mindfulness*. Saran dari ahli media termasuk alternatif desain cover dan pembesaran huruf dalam jurnal. Semua masukan digunakan untuk perbaikan produk.

Pada tahap Revisi Produk, berdasarkan umpan balik dari uji coba awal, perbaikan produk dilakukan untuk meningkatkan akseptabilitas dan kesesuaian dengan kriteria yang diharapkan.

Penelitian sebelumnya yang relevan dengan pengembangan catatan harian atau buku cetak sebagai media BK mencakup studi oleh Pertiwi & Khusumadewi (2022) yang mengembangkan "Expressive Writing Diary Book" untuk meningkatkan penyesuaian diri. Mereka juga menggunakan metode pengembangan Borg & Gall (1984) yang telah dimodifikasi. Produk yang dikembangkan dalam penelitian tersebut memenuhi kriteria akseptabilitas produk berdasarkan kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan.

Selain itu, Handayani dkk. (2021) memberikan pelatihan *mindfulness* singkat untuk meningkatkan penerimaan diri bagi remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah 3 Cabang Banjarmasin. Penelitian ini menunjukkan peningkatan penerimaan diri dengan rata-rata hasil pretest 80,08 dan posttest 102,69.

Keunggulan penelitian pengembangan media "*Mindfulness journal*" ini terletak pada: a) Materi *mindfulness* disesuaikan dengan kehidupan sehari-hari santri pondok pesantren, mencakup berbagai jenis *mindfulness* seperti *mindfulness of breathing, sensing, hearing, thoughts and emotions, dan choiceless awareness*; b) Tahapan Pengembangan: Mengikuti lima tahapan pengembangan model Borg dan Gall (1984) hingga mencapai produk yang memenuhi kriteria akseptabilitas; c) "*Mindfulness journal*" dan buku panduan memiliki desain yang menarik dan mudah digunakan, sesuai dengan tujuan pengembangan untuk meningkatkan penerimaan diri santri.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, yaitu: a) Tahapan Pengembangan hanya sampai pada tahap kelima (revisi produk) karena keterbatasan waktu dan biaya; b) Produk yang dikembangkan hanya terbatas bagi santri mukim di asrama Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya, menyesuaikan dengan payung penelitian yang ada

SIMPULAN

Penelitian pengembangan *mindfulness journal* menggunakan metode pengembangan Borg & Gall sampai pada tahap lima. Adapun media pengembangan *mindfulness journal* untuk meningkatkan penerimaan diri santri pondok pesantren Thoyyib Fatah Surabaya mendapatkan hasil uji coba awal oleh ahli materi, ahli media, serta subjek pengguna dengan hasil akhir sangat baik, tidak perlu direvisi.

Dapat disimpulkan bahwa media *mindfulness journal* untuk meningkatkan penerimaan diri santri pondok pesantren Thoyyib Fatah Surabaya telah memenuhi kriteria akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. A., Rahmadani, A., & Syariful, S. (2023). Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor). *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 12–21.
- Alwi, B. M. (2013). Pondok pesantren: ciri khas, perkembangan, dan Sistem Pendidikannya. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 16(2), 205–219.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1984). Educational research: An introduction. *British Journal of Educational Studies*, 32(3).
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran trait mindfulness (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. *Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, 152–163.
- Handayani, E. S., Farial, F., & Heiriyah, A. (2021). Pelatihan Mindfulness Singkat Untuk

- Meningkatkan Self Acceptance Bagi Anak Khususnya Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah 3 Cabang Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 7(2).
- Herningrum, I., Alfian, M., & Putra, P. H. (2020). Peran Pesantren sebagai Salah Satu Lembaga Pendidikan Islam. *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 20(02), 1–11.
- Hidayat, T., Rizal, A. S., & Fahrudin, F. (2018). Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia. *Ta dib Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 461–472.
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.
- Iskandar, M. (2018). Metode Musyrif Dalam Mengatasi Kenakalan Santri Di Pondok Pesantren Attaqwa Putera Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi. *Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Alauddin Makassar*.
- Langer, E. J., & Ngnoumen, C. T. (2017). Mindfulness. In *Positive psychology* (hal. 95–111). Routledge.
- Lisnawati, L., & Al Rahmah, I. A. D. (2019). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Spiritualitas Siswa Di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren Dan Non Pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 190–212.
- Mastuhu. (1994). *Dinamika sistem pendidikan pesantren: suatu kajian tentang unsur dan nilai sistem pendidikan pesantren*. INIS.
- Pertiwi, F. D., & Khusumadewi, A. (2022). Expressive Writing Diary Book To Improve Self-Adjustment. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(1), 121–126.
- Putri, G. R. (2018). *Bimbingan kelompok untuk meningkatkan self acceptance santri: Penelitian di Pondok Pesantren Persis 76 Garut*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 19–32.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <http://www.jstor.org/stable/20182342>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren: Lembaga pendidikan pembentukan karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61–82.