

AHMAD YUSRI BAQTIAR ZAMZAM

SKRIPSI

REBT: SOLUSI MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
SANTRI ABDI NDALEM DALAM MENGHADAPI KRISIS IDENTITAS



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

SKRIPSI

REBT : SOLUSI MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI ABDI NDALEM DALAM MENGHADAPI KRISIS IDENTITAS



Oleh:

AHMAD YUSRI BAQTIAR ZAMZAM

NIM: 2112211011

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



PRASYARAT GELAR

REBT : SOLUSI MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI ABDI NDALEM DALAM MENGHADAPI KRISIS IDENTITAS

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

AHMAD YUSRI BAQTIAR ZAMZAM

NIM : 2112211011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KOMUNIKASI ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

skripsi dengan Judul:

REBT : SOLUSI MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI ABDI NDALEM DALAM MENGHADAPI KRISIS IDENTITAS

Telah disetujui untuk diajukan sidang dalam ujian skripsi

Pada tanggal : 01 Juli 2025

Mengetahui,

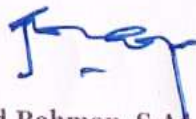
Ketua prodi

Pembimbing



Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog

NIPY.3152304039301



Abd. Rahman, S.Ag., M.H.

NIPY.3150617077001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara Ahmad Yusri Baqtiar Zamzam telah di Munaqosah Kepada Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada tanggal:

16 Juli 2025

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua



Abd. Rahman, S.Ag., M.H.

NIPY. 3150617077001

Penguji I



Afif Mahmudi, M.Sos

NIPY. 3150928108401

Penguji II



Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog

NIPY. 3152304039301

Dekan



AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150425027901

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

اخفض صوتك، فالزهر ينبت المطر لا الرعد

"Kembangkan argumenmu dan lirihkan suaramu, karena bunga tumbuh bukan dari halilintar tetapi dari hujan tergelap."

(Jalaludin Rumi)

Persembahan:

skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu saya tersayang yang membesarkan saya dari kecil, dan untuk Ayah saya tersayang yang menasehati saya, memberikan arahan kepada saya, dan untuk semua keluarga saya yang menjadi support sistem, sehingga saya telah sampai pada titik ini, . Terimakasih untuk para Dosen dan Staff FDKI khususnya Prodi BKI terkhusus pula kepada Bapak Abd.Rahman, S.Ag., M.H. dan ibu Nur Hafifah, S.ag., M.Sos. selaku Dosen Pembimbing dan pengganti Pembimbing. Terimakasih untuk teman seperjuangan khususnya teman BKI yang selalu mengsuport dalam penyelesaian Skripsi ini.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Yusri Baqtiar Zamzam
NIM : 2112211011
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Krajan, RT. 04, RW. 01, Desa Kandangan
Kecamatan Pesanggaran Kabupaten
Banyuwangi Provinsi Jawa Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya

Banyuwangi, 05 juli 2025

Yang menyatakan



Ahmad Yusri Baqtiar Zamzam

NIM : 2112211011

ABSTRAK

Zamzam, Ahmad Yusri Baqtiar. 2025. REBT: Solusi Meningkatkan Psychological Well-Being Santri Abdi Ndalem dalam Menghadapi Krisis Identitas. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing: Abd. Rahman, S.Ag., M.H.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Psychological Well-Being, Krisis Identitas, Santri Abdi Ndalem*

REBT adalah suatu pendekatan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis, berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional agar individu dapat mengelola emosi dan perilaku secara sehat. Psychological well-being merujuk pada kesejahteraan psikologis yang mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Krisis identitas merupakan kondisi psikologis di mana individu mengalami kebingungan dalam menentukan jati diri atau peran sosialnya. Sedangkan santri abdi ndalem adalah santri yang tidak hanya menimba ilmu agama tetapi juga menjalankan pengabdian langsung kepada kiai. Tujuan penelitian ini mengkaji pemanfaatan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* sebagai solusi untuk meningkatkan psychological well-being santri abdi ndalem, khususnya yang berperan sebagai sopir kiai, yang mengalami krisis identitas. menghadapi dilema peran antara mengaji dan mengabdikan yang berdampak pada tekanan psikologis.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif santri abdi ndalem dalam menghadapi krisis identitas serta bagaimana intervensi REBT dapat memberikan perubahan. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi, dengan subjek penelitian yang dipilih secara purposive, yaitu santri abdi ndalem bagian sopir kiai (SK) yang mengalami krisis identitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri abdi ndalem mengalami krisis identitas akibat ketidakpastian peran dan jadwal yang tidak menentu, sehingga muncul konflik batin antara tuntutan untuk mengaji dan kewajiban mengabdikan. Ketidakseimbangan ini berdampak pada menurunnya psychological well-being santri. Melalui pendekatan REBT, santri mulai mampu mengenali dan menantang pikiran irasional yang selama ini menghambat kesejahteraan psikologis mereka. Dengan

mengintegrasikan prinsip wasathiyyah (keseimbangan dalam Islam), REBT terbukti membantu santri menemukan harmoni dalam menjalankan dua peran penting mereka, yaitu sebagai pelajar dan pengabdian. Terjadi peningkatan dalam aspek penerimaan diri, kejelasan tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan setelah santri menerima sesi konseling berbasis REBT.

ABSTRACT

Zamzam, Ahmad Yusri Baqtiar. 2025. *REBT: A Solution to Improve the Psychological Well-Being of Santri Abdi Ndalem in Facing an Identity Crisis*. Undergraduate Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Islamic Communication, KH. Mukhtar Syafaat University (UIMSYA), Blokagung, Banyuwangi. Advisor: Abd. Rahman, S.Ag., M.H.

Keywords: Rational Emotive Bahvior Therapy (REBT), Psychological Well-Being, Identity Crisis, Santri Abdi Ndalem.

REBT is a cognitive therapy approach developed by Albert Ellis that focuses on changing irrational thought patterns into rational ones, enabling individuals to manage their emotions and behavior in a healthy way. Psychological well-being refers to a state of mental wellness that includes aspects such as self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, purpose in life, environmental mastery, and personal growth. Identity crisis is a psychological condition in which an individual experiences confusion in defining their self-concept or social role. Santri abdi ndalem are students in Islamic boarding schools who not only pursue religious education but also serve directly under the guidance of a kyai (Islamic scholar or cleric). The aim of this study is to examine the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) as a counseling approach to improve the psychological well-being of santri abdi ndalem, particularly those who serve as the kyai's personal drivers and experience an identity crisis. These students often face a role dilemma between studying (ngaji) and serving (ngabdi), which leads to psychological stress.

The research employed a qualitative method with a phenomenological approach. This approach was chosen to explore in depth the subjective experiences of santri abdi ndalem in facing identity crises and to understand how REBT interventions can bring about change. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation. The research subjects were selected using purposive sampling, focusing on santri abdi ndalem who serve as personal drivers (SK) of the kyai and are experiencing an identity crisis.

The research findings indicate that santri abdi ndalem experience an identity crisis due to role uncertainty and irregular schedules, leading to inner conflict between the demands of religious study (ngaji) and their obligations to serve (ngabdi). This imbalance negatively affects their psychological well-being. Through the REBT approach, the students began to identify and challenge irrational thoughts that had

been hindering their psychological health. By integrating the Islamic principle of wasathiyyah (moderation and balance), REBT proved effective in helping them achieve harmony in fulfilling their dual roles as both students and servants. Improvements were observed in aspects such as self-acceptance, clarity of life purpose, and environmental mastery following the REBT-based counseling sessions.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin, *yasin ama ba'du*. Segala puji kehadiran Allah SWT, skripsi inihanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasihnya. Sholawat serta salam semoga teteap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammas SAW. Pada kesempatan kali ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karna itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan beribu-ribu terimakasih kepada:

1. Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung KH. Ahmad Hisyam Syafaat, S.Sos., M.H.
2. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafaat, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagug Banyuwangi.
3. Dr. KH. Ahmad Munib Syafaat, Lc, M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagug Banyuwangi.
4. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagug Banyuwangi.
5. Nurin Baroroh, S.Psi., M.Psi. Selaku Kepala Progam Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagug Banyuwangi.
6. Nur hafifah., S.Ag., M.Sos. Selaku Dosen Pembimbing, terimakasih atas segala bimbingan, masukan, kritikan, waktu, dan tenaga yang telah memberikan penuh keihklasan, kesabaran dan ketulusan.
7. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagug Banyuwangi.
8. Kepada bapak Totok Hariyanto dan Ibu Siti Khotimah kedua orang tua tersayang dan amat saya banggakan, yang selalu memberi do'a, support dan akomodasi untuk kelancaran tholabul ilmi.
9. Kepada kakak saya yang selalu mewejangi dan adeik saya yang selalu membuat darah tinggi.
10. Kepada seseorang yang menemani dalam masa masa naik turunnya semangat, dengan nim 2311241005
11. Rekan-rekan Mahasiswa BKI terutama saudara Geng (swb), Adit yang telah meluangkan waktunya bisa menjadi partner mengerjakan skripsi.

12. Kepada Seluruh Keluarga besar saya, teman teman khodam pro dan semua pihak Yang Telah Memberikan Semangat, Dorongan, Do'a dan Terus Memberikan Inspirasi.

Tiada balasan jasa yang di berikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada allah SWT. Yang maha pemurah lagi maha kekasih, semoga kebaikan beliau mendapatkan balasan allahhuma amin yarobbal alamin. Tiada manusia yang sempurna. Demekian juga dengan skripsi ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu dengan kerendahan hati, penulis berharap akan saran, dan kritik yang konstruktif. Dan atas segala kehilafan dalam penulisan skripsi ini mohon maaf sebagai insan yang dho'if. Akhirnya kepada *Allah Azza Wajalla*, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridhonya serta dapat memeberikan manfaat. *Amin Yarobal 'Alamin*.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Blokagung, 20 juni 2025

Penulis,

Ahmad Yusri Baqtiar Zamzam

DAFTAR ISI

PRASYARAT GELAR	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	8
1.3 Tujuan penelitian.....	8
1.4 Manfaat penelitian.....	9
1.5 Batasan penelitian	9
1.6 Definisi istilah	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
2.1 Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)	13
2.2 Psychological Well Being	19
2.3 Krisis Identitas.....	23
2.4 Penelitian terdahulu	28
2.5 Alur Pikir Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Jenis penelitian	37
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.3 Kehadiran peneliti	38
3.4 Subjek Penelitian (informan)	38
3.5 Data dan sumber data.....	38
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	38
3.7 Keabsahan data.....	40

3.8 Analisis data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran umum penelitian.....	43
4.2 Verifikasi Data Lapangan.....	45
4.3 PEMBAHASAN.....	69
BAB V PENUTUP	77
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Implekasi Penelitian	77
5.3 Keterbatasan penelitian.....	77
5.4 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 2. Subjek Penelitian	45
Tabel 3. Ceklis Behavior Krisis Identitas.....	52
Tabel 4. Ceklis Behavior <i>Psychological Well-being</i>	58
Tabel 5. Ceklis Sebelum dan Sesudah REBT	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pesantren adalah lembaga yang berbasis masyarakat dan didirikan perseorangan, yaysan, organisasi masyarakat islam, dan/atau masyarakat yang menanamkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt., menyemaikan ahlak mulia serta memegang teguh ajaran islam rahmatan lil'alamin yang tercermin dari sikap rendah hati, toleran, keseimbangan, moderat, dan nilai luhur bangsa Indonesia lainnya melalui pendidikan, dakwah islam, keteladanan, dan pemberdaya masyarakat dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia.¹

Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam yang memainkan peran penting dalam membentuk generasi santri yang unggul seperti membentuk aspek spiritual, intelektual, karakter dan sosial. Pesantren juga berfungsi sebagai lembaga pendidikan Islam yang unik, dimana santri tidak hanya belajar secara akademis, tetapi juga tinggal dalam lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual dan sosial mereka. Di dalam pesantren, santri diajarkan oleh seorang guru, yang biasanya adalah seorang kiai atau ustadz, yang membimbing mereka dalam proses pembelajaran². Lingkungan ini dirancang untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi pembentukan moral, karakter dan pengetahuan, sehingga santri dapat belajar nilai-nilai agama, etika, dan keterampilan hidup secara menyeluruh. Dengan demikian, pesantren menjadi tempat dimana pendidikan dan pembinaan akhlak berjalan beriringan, mempersiapkan santri untuk menjadi individu yang berkualitas dalam masyarakat. Dalam konteks ini, pesantren berfungsi sebagai wadah pengembangan karakter dan kepemimpinan, dimana santri diajarkan untuk menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari³. Dengan demikian, pesantren memiliki peran signifikan dalam menciptakan generasi yang tidak

¹ 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2019 Tentang Pesantren', 006344, 2019, doi:10.31219/osf.io/pmwny.

² Sutejo Ibnu Pakar, *Buku Pendidikan Dan Pesantren*, Elsi Pro, 2018, 1.

³ Arvaddin Hamasy Al Qosam, 'Metode Pembentukan Karakter Kepemimpinan Santri Di Pondok Pesantren Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta', 2024, pp. 1-41.

hanya cerdas secara akademis tetapi juga memiliki moralitas dan etika yang tinggi⁴.

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung adalah lembaga pendidikan Islam yang memiliki peranan penting dalam mencetak generasi santri yang berkualitas. Didirikan pada 15 Januari 1951 oleh KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur⁵, pesantren ini telah berkembang menjadi salah satu lembaga pendidikan Islam terbesar di Banyuwangi. Dengan ribuan santri yang berasal berbagai daerah mulai dari sabang sampai merauke di seluruh penjuru Indonesia. Pondok pesantren Darussalam Blokagung merupakan institusi pendidikan Islam tradisional yang khas di Indonesia, berfungsi sebagai tempat pembelajaran agama sekaligus pembentukan karakter⁶. Secara etimologi, kata "pondok" berasal dari bahasa Arab *funduq*, yang berarti penginapan atau asrama sederhana⁷. Dalam konteks pesantren, pondok merujuk pada tempat tinggal santri yang bersifat komunal⁸. Secara istilah, pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang mengintegrasikan pengajaran agama Islam, kehidupan asrama, dan pembinaan akhlak di bawah bimbingan seorang kyai⁹.

Santri adalah istilah untuk individu yang belajar di pondok pesantren¹⁰. Secara etimologis, kata "santri" berasal dari bahasa Sanskerta "shastri," yang berarti orang yang mempelajari kitab suci, atau lebih umum, seseorang yang menuntut ilmu agama. Dalam konteks bahasa Jawa, istilah santri merujuk pada individu yang mendalami ajaran Islam di lembaga pendidikan tradisional seperti pesantren. Dalam pengertian yang lebih spesifik, santri adalah orang yang mengabdikan dirinya untuk mempelajari ilmu agama Islam di pondok pesantren, para santri belajar di bawah bimbingan kyai dan asatid atau ustadz, yang berperan sebagai pendamping untuk

⁴ achmad muchaddam Fahham, *Pendidikan Pesantren* (Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI), 2015).

⁵ Maskur. Agung Obianto, Hasyim Iskandar, Abdi Fauji Hadiono, 'Digitalisasi Dakwah Korps Dakwah Santri (Kodasa) Pp. Darussalam Blokagung Banyuwangi', *International Conference on Humanity Education and Sosial*, 3 (2024).

⁶ Mohammad Khamid Abdillah, 'Peran KH. Mukhtar Syafaat (1940-1990) Dalam Internalisasi Islam Pada Masyarakat Banyuwangi', *Digilib Uinsa*, 2023, pp. 1–19.

⁷ Abdurrahman Abdurrahman, 'Sejarah Pesantren Di Indonesia', *Jurnal Penelitian Ilmiah INTAJ*, 4.1 (2020), pp. 84–105, doi:10.35897/intaj.v4i1.388.

⁸ Achmad Muchaddam Fahham, *Pendidikan Pesantren*, ed. by 2 (Publica Institute Jakarta, Anggota IKAPI DKI Jakarta, 2020).

⁹ Dkk savio arya bramantya, *Sosial Pondok Pesantren*, ed. by Abd. Wahid, pertama, 2024.

¹⁰ Mic Finanto, Ario Bangun, and Amalia Syauket, 'Edukasi Perilaku Berintegritas Pada Santri Pondok Pesantren Daruttaubah', 5.3 (2024), pp. 378–84.

membentuk perilaku atau karakter dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Santri tidak hanya belajar tentang ilmu agama, tetapi juga diharapkan untuk menerapkan nilai-nilai keislaman dan kemasyarakatan dalam kehidupan sehari-hari.

Kalangan santri memiliki klasifikasi yang khas, salah satunya adalah "santri abdi ndalem." Secara etimologi, kata "abdi ndalem" berasal dari dua kata, yaitu "abdi," dari bahasa Jawa yang berarti pelayan atau orang yang mengabdikan diri, dan "ndalem," yang merujuk pada tempat tinggal pemimpin atau orang yang dihormati ¹¹. Dalam konteks pesantren, "ndalem" sering kali dimaknai sebagai rumah atau keluarga kiai. Oleh karena itu, "santri abdi ndalem" secara harfiah dapat diartikan sebagai santri yang mengabdikan diri di kediaman kiai. Secara istilah, santri abdi ndalem merujuk pada santri yang tidak hanya menuntut ilmu agama, tetapi juga melaksanakan tugas-tugas pelayanan kepada kiai dan pesantren sebagai bentuk pengabdian dan latihan kedisiplinan ¹².

Tradisi pondok pesantren memaknai pengabdian secara mendalam. Santri abdi ndalem menjalankan peran tidak hanya sebagai pelajar, tetapi juga sebagai pekerja sosial yang mendukung kegiatan sehari-hari di rumah kiai¹³. Mereka sering bertugas memasak, membersihkan rumah, atau mengurus logistik pondok pesantren. Filosofi di balik konsep ini adalah pendidikan karakter melalui pengalaman langsung. Santri abdi ndalem diajarkan nilai-nilai keikhlasan, kemandirian, dan penghormatan kepada guru sebagai bagian integral dari perjalanan spiritual mereka¹⁴. Kehidupan di pondok pesantren, terutama bagi santri abdi ndalem, menggambarkan harmonisasi antara pembelajaran intelektual dan praktik pengabdian. Para santri tinggal di asrama sederhana, menjalani jadwal harian yang padat dengan pengajian, hafalan kitab, dan kegiatan ibadah berjamaah.

Bagi santri abdi ndalem, tugas-tugas pelayanan menjadi bagian dari kurikulum tersirat yang melatih kedisiplinan dan tanggung jawab.

¹¹ Aisyah Rahmawati Putri dan Ayatullah Kutub Hardew, 'Spiritualitas Well-Beingabdi Dalem Lansia Pura Mangkunegaran Surakarta', *Urnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2024, pp. 13–27.

¹² Alvi Umi Syarifah, *Efektivitas Progam Khidmah Dalam Membentuk Sikap Ta'Dzim Di Pondok Pesantren Salaf Putra Putri Al-Hasyimi Salakbrojo Kedungwuni Pekalongan*, 2024.

¹³ Betty Maharani Ramadhani, 'Menapaki Jalan Keberkahan Kiai Sebuah', *E Journal Undip*, 2021, pp. 1–10.

¹⁴ Alvi Umi Syarifah.

Di sisi lain, interaksi langsung dengan kiai dan keluarganya memberikan kesempatan pembelajaran informal yang tidak didapatkan oleh santri reguler. Sejarah pondok pesantren menunjukkan bahwa peran santri abdi ndalem sudah ada sejak masa awal berkembangnya pesantren di Indonesia. Pada era Walisongo, pondok pesantren menjadi pusat dakwah Islam yang tidak hanya mengajarkan ilmu agama, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sosial dan budaya yang relevan dengan masyarakat setempat¹⁵. Santri abdi ndalem menjadi figur penting dalam memastikan kelancaran operasional pondok pesantren sekaligus menjadi teladan dalam penerapan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Perspektif pendidikan Islam memandang keberadaan santri abdi ndalem sebagai cerminan konsep *ta'lim* (pengajaran) dan *tarbiyah* (pendidikan)¹⁶. Mereka tidak hanya menerima ilmu dari kiai, tetapi juga belajar melalui teladan perilaku dan pengalaman hidup. Filosofi ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya *adab* sebelum ilmu. Dengan melayani kiai, santri abdi ndalem secara tidak langsung menginternalisasi nilai-nilai luhur seperti penghormatan, kesabaran, dan keikhlasan yang menjadi dasar akhlak mulia. Tradisi pengabdian ini juga memiliki dimensi spiritual yang kuat. Bagi santri abdi ndalem, melayani kiai dipandang sebagai bentuk mencari barokah. Dalam ajaran Islam, keberkahan ilmu salah satunya diperoleh melalui hubungan yang baik antara murid dan guru. Santri abdi ndalem percaya bahwa pengabdian mereka kepada kiai akan membuka pintu keberkahan yang tidak hanya bermanfaat dalam kehidupan dunia, tetapi juga di akhirat¹⁷.

konteks modern menunjukkan bahwa meskipun pola pendidikan pesantren telah banyak beradaptasi dengan kebutuhan zaman, konsep santri abdi ndalem tetap memiliki relevansi. Nilai-nilai pengabdian, kedisiplinan, dan penghormatan kepada guru yang diajarkan melalui peran ini menjadi fondasi yang kokoh bagi pembentukan karakter generasi muda Muslim¹⁸. Bahkan, banyak alumni pesantren yang menjadi pemimpin atau ulama besar memulai perjalanan mereka

¹⁵ Hasan Bisri, 'Eksistensi Dan Transformasi Pesantren Dalam Membangun Nasionalisme Bangsa', *AL-WIJDÂN Journal of Islamic Education Studies*, 4.2 (2019), pp. 106–21, doi:10.58788/alwijdn.v4i2.362.

¹⁶ Dkk. Afifah Nurjannah, 'Subjective Well – Being Pada Siswa Pesantren Modern Dan Siswa Madrasah Aliyah.', *Urnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 03.april (2020).

¹⁷ Ramadhani.

¹⁸ Alvi Umi Syarifah.

sebagai santri abdi ndalem, sehingga membuktikan bahwa tradisi ini memberikan dampak positif yang signifikan dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, pondok pesantren tidak hanya menjadi tempat belajar ilmu agama, tetapi juga pusat pembentukan moral dan spiritual. Santri abdi ndalem adalah salah satu wujud nyata dari bagaimana tradisi pesantren mengintegrasikan pendidikan formal dan informal, membangun insan yang berilmu sekaligus berakhlak mulia¹⁹. Filosofi ini menjadikan pondok pesantren sebagai institusi yang unik dan tetap relevan dalam mendidik generasi Muslim di tengah perubahan zaman yang dinamis.

Abdi ndalem Pondok pesantren darussalam adalah salah satu organisasi yang berada di bawah naungan yayasan darussalam bernama “Negeran dan Abdi ndalem Darussalam” dan Sudah menjadi turun temurun istilah Negeran/Embel itu ada di Pondok Pesantren Darussalam tutur kang zulfan ketua negaran, adanya istilah Abdi Ndalem itu hanya untuk memudahkan orang-orang/khalayak umum, mengingat istilah Negeran/Embel sendiri hanya ada di Pondok Pesantren Darussalam.

Kedua istilah tersebut hanya/merupakan sebuah julukan untuk seorang santri yang ikut mengabdikan kepada seorang Kyai/Gus. Perbedaan antara istilah tersebut ialah sebagai berikut : Negeran/Embel merupakan istilah yang merujuk kepada seorang santri yang mengabdikan di bidang pembangunan gedung pondok pesantren dan tidak menempati di ndalem Kyai/Gus. Sedangkan Abdi Ndalem merupakan istilah umum seorang santri yang mengabdikan kepada Kyai/Gus dan menempati juga di ndalem Kyai/Gus.

Terdapat dua ratus tiga puluh lima orang santri *negeran* dan abdi ndalem yang tergerak diberbagai bidang , mulai dari Pertamanan darussalam (*embel taman*) bertugas mengelola keindahan dan kehijauan lingkungan pesantren, Mereka memastikan ketersediaan ruang hijau. Bangunan darussalam (*embel madrasah*) Santri dalam bidang ini membantu para tukang dalam proses pembangunan gedung-gedung dan infrastruktur di lingkungan pesantren. Kelistrikan dan perairan darussalam Mereka mengelola seluruh sistem kelistrikan dan distribusi air di pesantren, santri di bidang ini sering disebut dengan embel listrik. Sound system darussalam Berperan sebagai *event organizer* yang menangani semua aspek teknis suara dan peralatan dalam setiap acara atau kegiatan di pesantren. Embel tps

¹⁹ A Suradi, *Transformasi Sistem Pendidikan Pesantren*, *Cakrawala: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Dan Studi Sosial*, 2021, II.

kalisuro Tim ini bertugas setiap hari mengangkut dan mengelola sampah pesantren menuju Tempat Pembuangan Sampah (TPS) di daerah Kalisuro. Pengurus maqbaroh darussalam Mereka bertanggung jawab menjaga kebersihan maqbaroh (kompleks pemakaman) serta melayani tamu-tamu yang datang untuk berziarah. Pengurus penginapan rusunawa Bertanggung jawab atas pengelolaan dan perawatan fasilitas penginapan Rusunawa, tempat tinggal tamu. Sarpras darussalam Menjadi penyedia perlengkapan dan kebutuhan logistik untuk seluruh acara yang berlangsung di lingkungan pondok. Ausath Divisi ini mencakup beberapa unit usaha seperti konveksi, grosir, kos, mart, dan advertising yang dikelola oleh para santri sebagai bagian dari pelatihan kewirausahaan. Instansi-instansi tersebut masuk dalam kategori negaran darussalam.

Kategori abdi ndalem ada Jasa boga Dengan semboyan "*Gizi Santri Tergantung Kami*", tim ini menyediakan dan memastikan kebutuhan gizi santri terpenuhi melalui penyajian makanan yang sehat dan bergizi setiap hari. Dan terakhir adalah team sopir kiyai Santri yang bertugas sebagai sopir kiai memiliki semboyan khas, yaitu "*Ngiwo Nengen Nderek Yai*", yang mencerminkan loyalitas dan kesiapan siagaan mereka dalam mendampingi kiai ke mana pun beliau pergi, dan memiliki organisasi sampai tingkat nasional yang bernama SK Nasional.

Santri abdi ndalem merupakan individu yang memiliki tanggung jawab ganda, yaitu memperdalam ilmu agama melalui proses pembelajaran (mengaji) sekaligus menjalankan pengabdian kepada pesantren dalam bentuk pelayanan atau tugas-tugas tertentu yang mendukung kegiatan operasional pesantren²⁰. Salah satu instansi dari abdi ndalem adalah sopir kiai (SK) yang memiliki peran penting dalam mendampingi aktivitas luar kiai, namun sering kali menghadapi tantangan peran ganda, sebagai santri sekaligus pengabdian penuh waktu. hal ini disampaikan oleh ketua abdi ndalem bahwa:

"dari temen temen embel yang sering merasa kebingungan peran dari SK, melihat dari hasil LTIT biasanya anak SK memang sering kitabnya bolong-bolong, selain itu setiap rapat pra ahad legi pengurus dan ketua instansi shraing-sharing dari instansi SK sering meminta keringanan terkait LTIT an, dengan alasan karena jadwal nyopir tidak bisa di tentukan dan bahkan sering bertabrakan oleh jadwal ngaji "

²⁰ Iqbal Hamdan Habibi, 'Abdi Dalem Di Pesantren: Studi Fenomenologi Tentang Makna Hidup Santri Yang Mengabdikan Pada Kiai', 4.2 (2024), pp. 65–78.

Ketua instansi sopir kiyai (SK) juga mengungkapkan: “*bahwa temen temen anggota yang ketika LTIT-an sering bolong-bolong adalah anggota yang masih diniyyah dan juga masih kuliah, dan juga anggota sopir kiyai yang baru menjadi sopir tetap kiyai biasanya mereka masih bimbang mau berangkat mengaji tapi khawatir kiyai sewaktu-waktu menelpon untuk memberi tahu bahwa diminta untuk mengantar beliau bepergian*” Dari ungkapan tersebut menunjukkan bahwa kebingungan peran adalah masalah nyata yang dialami santri abdi ndalem bagian SK.

Fenomena ini memunculkan konflik identitas dan tekanan psikologis pada santri SK. Jadwal yang tidak menentu, beban tugas pengabdian yang tinggi, dan keterbatasan waktu untuk mengikuti kegiatan belajar agama menyebabkan mereka mengalami kebingungan dalam menentukan prioritas antara “ngaji atau mengabdi”. Hal ini berdampak langsung pada penurunan psychological well-being, yaitu mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.²¹

Dalam penanganan konflik identitas yang dialami oleh santri abdi ndalem menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dikembangkan oleh Albert Ellis²². REBT menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran irasional yang sering kali menjadi akar masalah dalam konflik emosional dan perilaku. Pendekatan ini relevan untuk membantu santri mengelola dilema mereka dengan cara yang lebih rasional dan adaptif. Berbagai penelitian mendukung efektivitas REBT dalam meningkatkan kesehatan mental dan Psychological well-being. Penelitian oleh Apriyanto dkk. (2022) menunjukkan bahwa konseling REBT secara signifikan meningkatkan kondisi mental mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Syahputra (2025) bahwa REBT efektif meningkatkan aspek psychological well-being remaja panti asuhan, terutama dalam hal mengatasi pikiran irasional dan membentuk keyakinan baru yang sehat. Ini mengindikasikan bahwa REBT merupakan pendekatan yang aplikatif dan terbukti mampu meningkatkan psychological well-being.

Pendekatan REBT juga sejalan dengan konsep *wasathiyyah* (keseimbangan) dalam Islam, yang menekankan pentingnya moderasi

²¹ Siti Nur Aisyah, *Psikologi Kesehatan*, UIN Sunan Ampel Press (UIN Sunan Ampel Press, 2015).

²² Bradley T. Erford, ‘40 Teknik Konseling.Pdf, 2020, pp. 269–86.

dalam menjalankan tugas duniawi dan ukhrawi. Konsep ini ditegaskan dalam firman Allah SWT:

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا.....

“Demikian pula Kami telah menjadikan kamu (umat Islam) umat pertengahan....” (QS. Al-Baqarah [2]: 143)²³.

Dengan memahami prinsip *wasathiyyah*, santri dapat belajar untuk mengelola waktu dan energi mereka secara bijaksana sehingga tidak ada peran yang terabaikan. Dalam konteks ini, pengabdian kepada pesantren dapat dilihat sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai penghalang, dan sebaliknya, kegiatan mengaji dapat memperkuat nilai-nilai spiritual yang mendasari pengabdian.

Fokus penelitian tertuju pada seorang santri abdi ndalem bagian SK (sopir kiyai) yang mengalami krisis identitas akibat peran gandanya sebagai pengabdian dan santri. Tekanan untuk menyeimbangkan tugas mengabdikan kepada pesantren dan mendalami ilmu agama sering kali menciptakan dilema: mana yang harus didahulukan, mengaji atau mengabdikan. Melalui pendekatan konseling menggunakan metode REBT, penelitian ini bertujuan untuk memberikan intervensi psikologis yang dapat meningkatkan pshicological well-being santri, membantu mereka memahami prioritas berdasarkan nilai-nilai spiritual dan personal, serta membangun identitas yang seimbang tanpa mengorbankan salah satu peran penting tersebut. Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam praktik konseling di lingkungan pesantren serta menjadi referensi pengembangan program intervensi berbasis psikologi Islam.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang uraian, maka permasalahan yang akan di kaji melalui penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Apa saja bentuk krisis identitas yang dialami santri abdi ndalem?
- 1.2.2 Apakah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bisa menjadi solusi untuk meningkatkan psychological well-being santri abdi ndalem dalam menghadapi krisis identitas?

1.3 Tujuan penelitian

- 1.3.1 Mengetahui apa saja bentuk krisis identitas yang dialami santri abdi ndalem.

²³ Kementrian Agama RI, ‘Quran Kemenag LPMQ IsepMisbah’, 2021, p. 420.

1.3.2 Mengetahui apakah bisa Rational emotive behavior therapy (REBT) menjadi solusi untuk meningkatkan psychological well-being santri abdi ndalem

1.4 Manfaat penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis yang signifikan, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan pelaksanaan pembangunan di bidang pendidikan Islam.

1.4.1 Secara teoritis,

penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran pada kajian psikologi Islam, terutama dalam mengelola krisis identitas dan Pshychological well-being. Dengan mengintegrasikan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan nilai-nilai Islam seperti konsep wasathiyah, , penelitian ini diharapkan mengisi kesenjangan literatur terkait dinamika peran ganda santri abdi ndalem, yang selama ini belum banyak dikaji secara mendalam.

1.4.2 Secara praktis,

A. Bagi Negaran Dan Abdi Ndalem

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan ilmu baru sehingga ketika ada masalah serupa bisa menerapkan teknik REBT untuk menangani anggotanya atau bahkan temannya sendiri yang mengalami krisis identitas

B. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan rujukan atau dasar penelitian sejenis yang mungkin diterapkan oleh peneliti dimasa mendatang

1.5 Batasan penelitian

Penelitian ini berfokus pada santri abdi ndalem yang bertugas sebagai sopir kiai (sk).

1.6 Definisi istilah

Penelitian ini menggunakan beberapa istilah kunci yang perlu didefinisikan untuk menghindari kesalahpahaman terhadap konsep judul yang digunakan.

1.5.1 *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Adalah pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis, yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pikiran irasional yang menjadi penyebab masalah emosional dan perilaku. REBT menekankan bahwa gangguan emosional tidak

disebabkan oleh peristiwa eksternal, melainkan oleh keyakinan irasional individu terhadap peristiwa tersebut (Ellis, 1962)²⁴. Dalam penelitian ini, REBT digunakan sebagai strategi psikoterapi untuk membantu santri abdi ndalem mengelola krisis identitas dan memperbaiki pshichological well-being mereka.

penelitian ini juga mengintegrasikan konsep wasathiyyah, yang dalam Islam berarti keseimbangan, moderasi, dan keadilan. Prinsip ini ditegaskan dalam Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah ayat 143, yang menggambarkan umat Islam sebagai penengah. Wasathiyyah digunakan untuk mendukung pendekatan REBT, sehingga membantu santri mencapai harmoni dalam menjalankan peran mereka sebagai pelajar dan pengabdi. Dengan mendefinisikan istilah-istilah ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang jelas dan menyeluruh terhadap konsep-konsep yang menjadi perhatian utama.

1.5.2 Psychological well-being

Menurut Carol Ryff (1989), *psychological well-being* adalah hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan pribadi. Ini mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas, bertumbuh, dan memiliki makna dalam hidupnya.²⁵

Ryff juga menjelaskan bahwa *Psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, mandiri dalam menjalani kehidupan tanpa terlalu bergantung pada orang lain, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengendalikan lingkungannya, serta terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.²⁶

Dalam penelitian ini, *psychological well-being* yang dimaksud adalah kondisi di mana santri abdi ndalem belum mencapai pshichological well-being secara utuh, yang ditandai dengan tidak terpenuhinya beberapa aspek seperti penerimaan diri, kemandirian, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan. Hal ini disebabkan oleh krisis identitas dan kebingungan peran

²⁴ Erford.

²⁵ Aisyah.

²⁶ Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, 'The Structure of Psychological Well-Being Revisited', *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.4 (1995), pp. 719–27, doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.

yang dialami santri dalam menjalani dua tanggung jawab sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan sebagai pengabdian di lingkungan pesantren.

1.5.3 Santri abdi ndalem

Santri adalah nama bagi pelajar dalam sistem pendidikan tradisional, sedangkan pada pendidikan modern disebut siswa²⁷. Santri abdi ndalem adalah santri yang tidak hanya menuntut ilmu agama di pesantren, tetapi juga mengabdikan diri melalui tugas-tugas pelayanan kepada kiai dan keluarganya, seperti mengurus logistik pesantren. Tradisi ini dianggap sebagai bagian dari pembentukan karakter melalui pengalaman langsung yang menanamkan nilai keikhlasan, kedisiplinan, dan penghormatan kepada guru. Santri ndalem dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah bagian sopir kiyai.

1.5.4 Krisis identitas

Menurut kamus besar (KBBI) kata “Identity” atau “identitas” berarti “jati diri” dan “Self” atau “diri” adalah “orang, seorang, (terpisah dari yang lain), badan”. Dengan demikian, identitas diri adalah identitas diri seseorang yang berbeda dengan orang lain. Krisis identitas, menurut KBBI, adalah seseorang kehilangan identitas dirinya. Krisis identitas sebagai problem psikososial remaja bahwasannya krisis identitas bukanlah kondisi patologis, melainkan periode kritis, krisis identitas adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu memilih peran sosial yang tepat bagi dirinya atau mengalami kebingungan peran.²⁸

Menurut Erikson Krisis identitas yang terjadi selama masa remaja sebenarnya merupakan krisis yang paling sulit dan paling berbahaya. Hal ini karena penyelesaian yang tidak berhasil dari krisis tersebut dapat memiliki dampak yang signifikan di masa depan. Peran ganda yang dialami santri abdi ndalem sering kali memicu krisis identitas, yaitu ketegangan atau kebingungan individu dalam menyeimbangkan peran, nilai, atau ekspektasi yang saling bertentangan.²⁹

Krisis Identitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi psikologis yang dialami oleh santri abdi ndalem ketika

²⁷ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren, Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai* (Jakarta : LP3ES, 1994).

²⁸ Nanik Yulianti, *Krisis Identitas Sebagai Problem Psikososial Remaja*, ed. by Mutrofin, pertama (LaksBag PRESSindo, Yogyakarta, 2012).

²⁹ Yulianti.

mengalami kebingungan dalam memahami dan menetapkan peran dirinya secara utuh, yaitu sebagai pelajar sekaligus pengabdian. Krisis ini ditandai dengan munculnya konflik batin, perasaan gagal, ketidakseimbangan antara tanggung jawab belajar dan tugas pengabdian, serta ketidakjelasan arah dan makna hidup, yang kemudian berdampak pada tidak terpenuhinya beberapa aspek psychological well-being.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

2.2.1 Pengertian

Istilah konseling berasal dari bahasa Latin, "consilium", yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami", dan dari bahasa Anglo-Saxon, "sellan", yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".³⁰

Salah satu tehnik dalam konseling adalah *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, yaitu pendekatan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an. REBT berfokus pada bagaimana keyakinan irasional seseorang dapat menyebabkan gangguan emosional dan perilaku yang maladaptif. Pendekatan ini menekankan bahwa bukan peristiwa yang menyebabkan seseorang mengalami stres atau masalah emosional, tetapi interpretasi atau keyakinan mereka terhadap peristiwa tersebut.

Sejarah REBT bermula dari ketidakpuasan Ellis terhadap terapi psikoanalisis yang ia pelajari dan praktikkan sebelumnya. Ia mengembangkan pendekatan yang lebih aktif dan direktif, dengan menekankan perubahan dalam pola pikir pasien. Pada tahun 1955, Ellis pertama kali memperkenalkan REBT dengan nama Rational Therapy, yang kemudian berkembang menjadi *Rational Emotive Therapy (RET)*, hingga akhirnya dikenal sebagai *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.³¹

2.2.2 Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan konseli yang tidak rasional menjadi rasional sehingga mereka dapat berkembang dan mencapai kesempurnaan diri mereka sendiri.

2.2.3 Pandangan tentang manusia

Menurut gagasan ini, manusia adalah spesies yang berbeda, dengan cara berpikir dan perasaan yang saling berkaitan dengan psikologi seseorang. Situasi ini dipengaruhi oleh tiga faktor. yang ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku seseorang secara

³⁰ Suryati, 'Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Perubahan Peran Dari Keluarga Pasangan Baru Untuk Mempersiapkan Fase Menanti Kelahiran Di Desa Sokaraja Kulon Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2013), pp. 1689–99.

³¹ Erford.

psikologis. Berikut ini adalah beberapa perspektif Ellis tentang manusia:

- A. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui bahasa dan simbol.
- B. Manusia mempunyai potensi yang unik untuk berpikir secara rasional maupun irasional
- C. Pikiran, perasaan, dan tingkah laku adalah suatu hal yang saling berkaitan satu sama lain. Pada teori REBT memandang bahwa manusia tidak bisa melepaskan dari perasaan dan tindakannya.
- D. Memandang manusia sebagai makhluk yang unik dan memiliki kemampuan untuk memahami keterbatasan dan memahami potensi diri untuk mengubah pandangan dan nilai dasar yang telah ia terima secara tidak kritis.³²

Teknik REBT yang di gunakan pada penelitian ini diintegrasikan dengan konsep islam wasathiyah. Imam Ibnu Jarir At-Thabari (Wafat : 310H/923 M) Pada abad ketiga Hijriah, Syaikhul mufassirin Imam Ibnu Jarir At-Thabari menulis tafsir bilma'tsur terlengkap di dunia.Sampai hari ini, tafsirnya masih menjadi rujukan para ulama tafsir. Saat menafsirkan ayat 143 dari AlBaqarah, At Thabari telah memberikan konsep wasathiyah yang lengkap, yang terus digunakan oleh para ulama wasathiyah hingga saat ini.

Tafsir bilma'tsur, At-Thabari menafsirkan ayat 143 dari surah Al-Baqarah sebagai umat Islam wasathiyah, karena mereka berada di tengah-tengah semua agama. Mereka tidak termasuk kelompok Orang-orang yang ekstrem juga tidak berlebihan, seperti halnya orang-orang Nashrani yang ekstrem dengan ajaran kerahibannya yang menolak dunia dan kodratnya sebagai manusia. Selain itu, umat Islam tidak sebebas dan tidak sadar seperti orang Yahudi, yang membunuh para nabi, mendustai dan mengkafirkan Tuhannya, dan mengganti nash kitab-kitab Allah. Meskipun demikian, umat Islam menunjukkan keseimbangan dalam agama mereka, menunjukkan keseimbangan dalam ibadah dan perilaku mereka. Karena inilah Allah menyebut mereka moderat.³³

³² Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, edisi ke 7 (Bandung : Rifeka Aditama, 2013).

³³ Khairan Muhammad Arif, 'Moderasi Islam (Wasathiyah Islam) Perspektif Al-Qur'an, As-Sunnah Serta Pandangan Para Ulama Dan Fuqaha Khairan Muhammad Arif, 2023, pp. 22–43.

Prinsip-prinsip dasar implementasi Islam wasathiyah, menurut Kh. Hsyim asyari dalam risalahnya mengungkapkan³⁴, impelementasi moderasi melalui tiga konsep utama:

tawasuth, tawazun, dan tasamuh. Tawasuth adalah sikap yang berada di tengah-tengah, menghindari ekstremisme baik dalam fundamentalisme maupun liberalisme, sehingga Islam dapat diterima secara luas oleh masyarakat. Sikap ini mengajarkan untuk tidak bersikap ekstrem dalam menyebarkan ajaran agama serta menghindari pengkafiran antar sesama muslim maupun terhadap orang lain yang berbeda keyakinan.

Tawazun berarti keseimbangan dalam pemahaman dan pengamalan agama yang meliputi seluruh aspek kehidupan, baik duniawi maupun ukhrawi. Tawazun memungkinkan seseorang untuk membedakan antara penyimpangan dan sekadar perbedaan pendapat, sehingga memberi setiap hal haknya tanpa penambahan atau pengurangan.

Tasamuh atau toleransi adalah sikap saling menerima berbagai pendapat dan keyakinan yang berbeda meskipun tidak selalu sependapat, yang berkaitan erat dengan penghormatan terhadap hak asasi manusia dan kerukunan dalam bermasyarakat. Dengan mengintegrasikan ketiga prinsip tersebut, Islam wasathiyah mendorong umat untuk menjalankan agama secara seimbang, moderat, dan saling menghargai, sehingga tercipta kehidupan sosial yang harmonis dan inklusif. Dengan mengintegrasikan ketiga nilai ini, Islam *wasathiyah* hadir sebagai model keberagamaan yang inklusif, harmonis, dan relevan dalam kehidupan masyarakat yang plural.

2.2.4 Langkah-langkah Penerapan REBT

Dalam penerapan teknik REBT salah satu konsep inti yaitu model ABCDE dan F jika di butuhkan.

A. *Activating event* (A) kejadian pengaktif

Adalah situasi yang memicu keyakinan klien; ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang.

B. *Belief* (B) keyakinan

Pikiran dan tindakan seseorang akan dipengaruhi oleh keyakinannya, Keyakinan ada dua yaitu keyakinan rasional dan

³⁴ Muhammad Hasyim Asy'ari, 'Risalah Ahl Al-Sunah Wa Al-Jamaah : Fi Hadits Al-Mauta Wa Asyrath Al-Sa'at Wa Bayan Mafhum Al-Sunah Wa Al-Bid'ah', Jakarta: LTM-PBNU, 2011, p. 221.

irasional. Keyakinan rasional adalah keyakinan yang realistis dan dapat di dukung oleh bukti yang logis. Keyakinan irasional adalah keyakinan yang tidak realistis, kaku, tidak logis, dan sering kali berpijak pada tuntutan absolut seperti "saya harus diterima semua orang", atau "hidup harus berjalan sesuai keinginan saya". Keyakinan ini menyebabkan emosi negatif yang tidak sehat seperti kecemasan, depresi, atau kemarahan berlebihan.

C. *Consequence* (C) konsekuensi

Adalah respons emosional atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki klien tentang kejadian pengaktif. Emosi-emosi negatif seperti kekhawatiran, kesedihan, penyesalan dan kesusahan adalah respons yang sehat, sementara itu, kecemasan, depresi, rasa bersalah, dan merasa terluka adalah respons yang tidak sehat

D. *Dispute* (D) penentangan

Penantangan keyakinan irasional Ini dilakukan dengan mempertanyakan apakah keyakinan tersebut logis, berdasar fakta, dan bermanfaat. Proses ini mencakup memperdebatkan, membedakan reaksi rasional dan irasional, serta mendefinisikan ulang pikiran klien. Penentangan dapat dilakukan secara logis, empiris, atau fungsional, dan dibantu dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif.

E. *Effect* (E)

Yaitu perubahan emosi dan perilaku yang lebih sehat karena keyakinan yang lebih rasional.

F. *Feeling* (F)

Yaitu perasaan baru yang dirasakan klien setelah proses ABCDE. Pada penelitian ini feeling dilakukan oleh konselor untuk memastikan kemajuan yang didapatkan.

Albet Ellis menjelaskan bahwa penerapan REBT menggunakan tujuh (7) langkah:

A. Mengakses self-talk klien

tahap ini, klien diajak untuk mengungkapkan kebingungan perannya dan konflik identitas yang dialami. Konselor membantu menampilkan pikiran-pikiran internal (self-talk) yang berpotensi ekstrem atau tidak seimbang, seperti kebingungan berlebihan terhadap peran sosial atau agama. Ini sesuai dengan prinsip wasathiyah tawasuth, mengenali sikap ekstrem yang ingin dihindari.

B. Menentukan keyakinan yang mendasari klien

Dari pembicaraan tersebut, konselor bersama klien mengidentifikasi keyakinan atau pemikiran (Belief – B) yang mendasari respons emosionalnya. Jika keyakinan tersebut irasional, maka ini menjadi target intervensi. Disinilah intervensi wasathiyah sangat relevan, yaitu mengidentifikasi keyakinan atau pemahaman irasional yang membuat klien terjebak pada kebingungan atau sikap ekstrem. Konselor memandu klien untuk memahami bahwa wasathiyah adalah alternatif pemikiran yang lebih sehat dan Islami.

C. Menyepakati sebuah keyakinan yang lebih rasional

Konselor dan klien bersama-sama mencari dan menyepakati alternatif keyakinan yang lebih rasional, realistis, dan fleksibel untuk menggantikan keyakinan irasional yang selama ini ada. Tujuannya adalah agar konsekuensi emosional yang timbul juga menjadi lebih sehat dan adaptif. Bersama-sama menyusun keyakinan baru yang merefleksikan prinsip wasathiyah, dengan menerima bahwa seseorang perlu berada di posisi tengah yang adil dalam mengambil peran tanpa merasa tertekan atau membingungkan diri sendiri. Ini adalah realisasi dari konsep wasathiyah.

D. Melaksanakan *Rational-Emotive Imagery* (REI)

Klien diajak untuk mempraktikkan teknik imagery atau latihan visualisasi di mana klien membayangkan pengalaman negatif dan mengubah respons emosionalnya menjadi lebih rasional dan positif agar keyakinan baru lebih mengakar. Dengan membayangkan situasi kebingungan peran namun dengan respons emosi yang seimbang dan toleran—membangun kemampuan tasamuh dalam menerima perbedaan peran dan identitas. Teknik ini memupuk internalisasi wasathiyah dalam pikiran dan perasaan.

E. Memberikan pekerjaan rumah

Klien diberi tugas untuk mempraktikkan teknik yang telah dipelajari selama sesi, praktik konsisten dari keyakinan baru dan sikap wasathiyah di kehidupan nyata dengan refleksi rutin dan latihan menolak sikap ekstrem atau intoleran terhadap diri dan orang lain. agar proses perubahan kognitif dan emosional dapat berlanjut dan semakin menguat.

F. Konsekuensi positif

Klien diajarkan untuk memberikan reward (penghargaan) pada diri sendiri setiap kali berhasil melakukan latihan maupun perubahan perilaku yang positif, sebagai cara memotivasi diri sendiri.

G. Konsekuensi negatif

Klien juga diinstruksikan mengenali dan, dalam konteks tertentu, memberikan konsekuensi negatif pada dirinya bila tidak menjalankan latihan atau perubahan yang telah disepakati, sebagai bentuk disiplin diri. Mendorong sikap disiplin untuk menghindari kembalinya pola pikir ekstrem atau kebingungan yang merugikan diri sendiri.

Intervensi wasatiyah dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dilakukan dengan menanamkan prinsip keseimbangan dan moderasi dalam Islam pada setiap tahap terapi³⁵. Pada tahap awal, klien diajak untuk mengidentifikasi pemikiran atau keyakinan irasional yang cenderung ekstrem, seperti tuntutan harus sempurna dalam menjalankan peran ganda sebagai santri dan pengabdian (abdi ndalem). Proses penantangan (disputing) dalam REBT kemudian diarahkan untuk mengganti pola pikir tersebut dengan keyakinan rasional yang berlandaskan nilai wasatiyah, yaitu sikap tawazun atau keseimbangan dalam menilai kemampuan dan batas diri sesuai dengan ajaran Islam. Klien dibimbing memahami bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya (QS. Al-Baqarah: 286), sehingga klien mampu menerima keterbatasan diri dengan realistis dan tidak terjebak pada perfeksionisme yang berlebihan.

Selain aspek kognitif, intervensi ini juga memasukkan dimensi spiritual yang memperkuat ketenangan batin dan penerimaan diri. Pada tahap rekonstruksi kognitif, konselor membantu membangun keyakinan rasional yang menyeimbangkan antara kewajiban duniawi (mengabdikan) dan ukhrawi (belajar agama), sehingga klien tidak merasa terbebani atau tertekan oleh salah satu peran. Dengan demikian, integrasi wasatiyah dalam REBT menghasilkan pendekatan terapi yang holistik, kontekstual, dan efektif dalam membantu individu meningkatkan *psychological well-being* karena krisis identitas.

³⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam* (Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2004).

2.2 *Psychological Well-Being*

2.3.1 Pengertian

Menurut Carol Ryff (1989), *psychological well-being* adalah hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan pribadi. Ini mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas, bertumbuh, dan memiliki makna dalam hidupnya.³⁶ *Psychological Well-Being* (PWB) merupakan konsep kesejahteraan psikologis yang bersifat multidimensional, mencakup enam dimensi utama yang menggambarkan fungsi positif individu dalam kehidupan.³⁷

Konsep *Psychological well-being* (PWB) menitikberatkan pada kesejahteraan eudaimonik, yaitu tercapainya makna dan arah hidup, bukan hanya kenikmatan atau kepuasan jangka pendek. Dimana kondisi individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, mandiri dalam menjalani kehidupan tanpa terlalu bergantung pada orang lain, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengendalikan lingkungannya, serta terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.³⁸

2.3.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Ryff menambahkan, bahwasannya *Psychological well being* individu dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain:³⁹

a. Usia

Terdapat variasi dalam tingkat *psychological well-being* berdasarkan kelompok usia, yaitu dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa lanjut. Pada dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi, terdapat pola peningkatan yang sejalan dengan bertambahnya usia dari dewasa muda ke dewasa madya. Sebaliknya, dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup menunjukkan penurunan, terutama dari usia tengah baya ke dewasa lanjut.

b. Jenis Kelamin

Pada umumnya, perempuan cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan melalui pola pikir yang

³⁶ Aisyah.

³⁷ Ryff and Keyes.

³⁸ Lalu Reza Gunawan, Wiwin Hendriani, and Universitas Airlangga, 'Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Di Indonesia : A Literature Review Lalu', 4 (2019), pp. 105–13.

³⁹ Ratna Nimatul Rohma, 'Psychological Well Being Pada Wanita (Studi Kasus Di Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan)', 01.01 (2021), pp. 21–30.

mempengaruhi strategi koping yang dilakukan serta aktivitas sosial yang mereka jalani. Perempuan lebih cenderung mengekspresikan emosi mereka dengan berbicara kepada orang lain. Selain itu, perempuan juga lebih menikmati membangun hubungan sosial dibandingkan dengan laki-laki.

c. Status Sosial Ekonomi

Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan posisi pekerjaan yang lebih tinggi cenderung memiliki psychological well-being yang lebih baik, khususnya pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Kesuksesan dalam kehidupan, termasuk dalam aspek materi, berperan sebagai faktor protektif yang penting dalam menghadapi stres, tantangan, dan kesulitan. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki pengalaman dan pencapaian cenderung menghadapi kerentanannya dalam hal psychological well-being.

d. Factor Pendidikan

Pendidikan berhubungan erat dengan dimensi tujuan hidup dan dapat mempengaruhi psychological well-being. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah menemukan solusi atas masalah yang dihadapi dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah.

e. Factor Budaya

Sistem nilai seperti individualisme atau kolektivisme mempengaruhi psychological well-being dalam suatu masyarakat. Budaya Barat yang menekankan nilai individualisme cenderung lebih fokus pada penerimaan diri dan otonomi, sementara budaya Timur yang lebih menekankan kolektivisme lebih menilai pentingnya hubungan positif dengan orang lain.

2.3.3 Dimensi *Psychological Well-being*

Menurut Ryff, ada beberapa dimensi yang dapat mempengaruhi psychological well-being individu, diantaranya adalah:⁴⁰

A. Penerimaan Diri

Adalah Sikap kongkrit terhadap diri mereka sendiri, dapat menghargai dan menerima berbagai jenis masukan, terlibat dalam pendapat positif dan negatif, dan sadar dalam melakukan aktifitas kehidupan mereka. Sebaliknya, mereka yang memiliki nilai rendah akan merasa tidak puas pada diri mereka sendiri dan kecewa dengan kehidupan mereka. mengalami kesulitan membuat keputusan, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari

⁴⁰ Rohma.

dirinya yang sekarang. Pertimbangan diri yang baik dan menerima diri sendiri dan orang disekitar

B. Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Adalah dimana Individu memiliki nilai yang tinggi, memiliki ikatan kemanusiaan yang dekat, saling percaya, minat pada kebahagiaan, dan empati tinggi. Individu yang memiliki nilai rendah tidak dapat saling percaya, kesulitan bersikap ramah, merasa diasingkan dan kecewa saat berinteraksi dengan orang lain, dan tidak mampu menjaga dan menyesuaikan hubungan penting dengan orang lain. Beberapa aspek hubungan ini termasuk membangun hubungan yang dekat, ramah, menyenangkan, percaya, dan peduli dengan orang lain.

C. Otonomi/Kemandirian (*Autonomy*)

Adalah kemampuan seseorang yang selalu percaya pada kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungannya, termasuk dalam situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya, dan memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik. Kemampuan seseorang untuk bertindak dan berpikir sesuai dengan standar nilai mereka sendiri, membuat keputusan secara mandiri, mengatasi tekanan sosial untuk bertindak dan berpikir dengan cara yang benar, dan menilai diri mereka sendiri sebagai bagian dari dimensi otonomi atau kemandirian.

D. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

kemampuan seseorang untuk memahami kondisi lingkungannya, berusaha untuk mengubah kondisi lingkungannya sesuai kebutuhannya, dan berusaha untuk menghindari pengaruh orang lain terhadap kehidupannya. Salah satu dimensi penguasaan terhadap lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol lingkungan mereka sendiri, mengatur kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan peluang lingkungan dengan efektif, mampu memilih dan menciptakan konteks yang memenuhi kebutuhan dan ekspektasi mereka sendiri.

E. Dimensi Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

kemampuan seseorang untuk memberikan perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup mereka, baik di masa lalu maupun sekarang. Dimensi tujuan hidup diidentifikasi sebagai seseorang memiliki tujuan yang harus dicapai dalam hidupnya untuk membuatnya merasakan makna dalam

hidupnya dan membuatnya lebih menghargai diri sendiri secara proporsional atau seimbang.

F. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi pertumbuhan pribadi didefinisikan sebagai perasaan individu yang mampu melalui tahapan perkembangan, terbuka terhadap pengalaman baru, memahami potensi yang ada dalam dirinya, dan mampu merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya mengembangkan dirinya dan belajar dari kesalahannya untuk melakukan perbaikan diri secara konsisten.

2.3.4 Ciri-Ciri Psychological Well-Being Rendah

A. Mudah Mengalami Kecemasan

Individu dengan PWB rendah menunjukkan gejala emosi negatif yang nyata seperti ketegangan, murung, atau menarik diri. Hal ini didukung oleh studi yang menunjukkan bahwa rendahnya PWB berkorelasi signifikan dengan tingginya depresi dan kecemasan⁴¹.

B. Rendah Penerimaan diri

Individu mudah kecewa, tidak puas dengan diri sendiri, merasa tidak layak, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, dan terlihat kurang bisa menerima kondisi diri sendiri dengan baik⁴².

C. Stres Lingkungan Dan Kehilangan Arah Hidup

Individu merasa tidak mampu mengendalikan lingkungan atau hidupnya dan menunjukkan ekspresi verbal seperti "aku tidak tahu harus apa" atau "semuanya terasa kosong".

D. Kurang Percaya Diri

Individu dengan penerimaan diri yang rendah sering merasa tidak layak, tidak puas pada diri sendiri, dan mengkritik diri secara berlebihan. Mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan merasa inferior.

E. Sering Mengeluh dan Merasa Tidak Bahagia

Keluhan terhadap kehidupan yang tidak memuaskan dan perasaan tidak bermakna merupakan tanda rendahnya dimensi *purpose in life*. Individu seperti ini merasa bahwa hidupnya tidak memiliki arah yang jelas.

⁴¹ Babar Javaid and others, 'Relationship of Psychological Well-Being with Depression and Anxiety among Heart Patients', *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15.11 (2021), pp. 3101–2, doi:10.53350/pjmhs2115113101.

⁴² Corey.

F. Sulit Menjalin Hubungan Sosial Yang Sehat

Mereka menunjukkan ketidakpercayaan terhadap orang lain, kesulitan membuka diri, dan cenderung merasa terisolasi atau dijauhi.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketika individu mengalami kondisi seperti yang telah diuraikan, hal ini menunjukkan bahwa tingkat *Psychological Well-Being*-nya rendah dan secara jelas mencerminkan ketidakseimbangan pada berbagai dimensi *Psychological Well-Being* yang ada. Kondisi ini menegaskan pentingnya pemahaman serta upaya peningkatan pada setiap dimensi *Psychological Well-Being* untuk mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

2.3 Krisis Identitas

2.4.1 Pengertian

Krisis identitas menurut Erikson adalah masa pencarian dan pembentukan identitas diri yang terjadi secara kritis pada masa remaja. Masa ini sangat penting karena akan menentukan kesiapan individu untuk memasuki dunia dewasa dengan peran dan tanggung jawab yang jelas.⁴³ Menurut kamus besar (KBBI) kata “Identity” atau “identitas” berarti “jati diri” dan “Self” atau “diri” adalah “orang, seorang, (terpisah dari yang lain), badan”. Dengan demikian, identitas diri adalah identitas diri seseorang yang berbeda dengan orang lain. Krisis identitas, menurut KBBI, adalah seseorang kehilangan identitas dirinya. Mengalami krisis ini saat remaja membantu membangun identitas baru. Krisis identitas yang terjadi selama masa remaja sebenarnya merupakan krisis yang paling sulit dan paling berbahaya. Hal ini karena penyelesaian yang tidak berhasil dari krisis tersebut dapat memiliki dampak yang signifikan di masa depan.⁴⁴

Krisis identitas adalah tahap untuk membuat terhadap permasalahan-permasalahan penting yang berkaitan dengan pertanyaan tentang identitas dirinya. Remaja mulai memiliki sikap untuk mencari identitas dirinya. Siapa dirinya saat sekarang dan di masa depan. Krisis identitas yang dialami remaja ada yang berjalan baik, ada yang kurang baik. Banyak remaja yang berhasil mengatasi proses pencarian identitas dengan baik, namun tidak jarang ada remaja yang kesulitan dalam melewati masa pencarian jati diri

⁴³ Yuliati.

⁴⁴ M.A Rama, ‘National Council for the Social Studies Themes, Individual Defelopment and Identity.’, *Osf Preprints.*, 2022.

mereka. Remaja yang gagal menemukan jati dirinya atau yang mengalami krisis identitas seringkali memiliki self esteem dan self confidence yang rendah, motivasi belajar dan prestasi di sekolah menurun, rendahnya empati, sikap prososial dan kemampuan interelasi yang menyebabkan hubungan memburuk serta berbagai masalah dan konflik lainnya yang terjadi. Salah satu preventif yang dapat dilakukan dalam membantu remaja mengatasi permasalahan yang dialami adalah dengan memberikan bantuan langsung pada remaja agar memahami konsep dirinya dan berada pada realitasnya.⁴⁵

2.4.2 Penyebab Krisis Identitas

Krisis identitas disebabkan oleh beberapa factor :⁴⁶

a. Mengejar penghargaan dari lingkungan

Lingkungan menawarkan serangkaian pola pikir yang sering hadir dalam kehidupan seseorang. Pola pikir lingkungan ini dapat mempengaruhi pola pikir seseorang saat jati diri seseorang itu menerima atau menolak pola pikir tersebut. Jadi lebih tepatnya lagi, lingkungan memberikan sebuah pertanyaan pada jati diri seseorang untuk dijawab. Jika seseorang gagal menjawabnya dengan cara yang terbaik, maka orang tersebut akan mengalami krisis identitas diri dan hanya mengejar pengakuan atas nilai-nilai dari orang lain yang belum tentu telah menemukan identitas dirinya sendiri.

b. Merasa hidupnya selalu diatur

Seringkali kita merasa bahwa hidup kita ini selalu berada pada aturan-aturan yang dibuat oleh orang lain. Hal ini menimbulkan penolakan untuk mematuhi dengan alasan mencari jati diri. Kita beranggapan bahwa mencari jati diri kita mengatakan 'tidak' pada semua aturan tersebut, padahal yang perlu kita lakukan adalah mencari nilai kebenaran dari aturan yang ada dan mengukur kembali kadar hak dan kewajiban kita dalam sistem kehidupan yang kita jalani.

c. Memiliki pandangan yang sempit dan terbatas terhadap kehidupan

Hal ini adalah penyebab krisis yang tidak mudah untuk dihilangkan. Tidak jarang kita hanya menerima kehidupan dalam tiga golongan, yaitu hidup enak, tidak enak, dan biasa-

⁴⁵ Raup Padillah, 'Implementasi Konseling Realitas Dalam Mengangani Krisis Pada Remaja', 3.3 (2020), pp. 120–25.

⁴⁶ Huriati Nur Hidayah, 'Krisis Identitas Diri Pada Remaja "Identity Crisis Of Adolescences"', 10 (2016), pp. 49–62.

biasa saja. Walaupun penggolongan tersebut tidak sepenuhnya salah, akan tetapi tolak ukur yang digunakan seringkali menyesatkan, yaitu 'harta'. Cara paling tepat untuk menemukan jati diri ialah dengan mencari kebenaran tanpa cacat, tidak hanya terlihat baik pada saat ini, tapi juga untuk selamanya. Kunci untuk menuntun kita pada jati diri adalah membiarkan hati nurani kita hidup dan jangan berhenti mempertanyakan kebermanfaatan hidup kita.

2.4.3 Ciri-ciri seseorang mengalami krisis identitas

A. Ketidak mampuan membuat pilihan komitmen sosial yang tegas

Seseorang yang mengalami krisis identitas ditandai dengan ketidakmampuan untuk memilih dan menentukan komitmen dalam berbagai peran sosial yang relevan dengan kehidupannya, seperti bidang karir, hubungan sosial, peran gender, dan keyakinan religius. Ia masih merasa bingung dan belum mampu mengambil keputusan tentang peran atau identitas yang ingin dijalani secara konsisten.

B. Kebingungan peran

Krisis identitas kerap kali bermakna kebingungan peran, yaitu ketidakjelasan dalam memposisikan diri sendiri dalam berbagai peran sosial dan kehidupan. Individu mengalami kesulitan memahami siapa dirinya sebenarnya, dan sering kehilangan arah dalam menjalani kehidupan sosial dan psikologisnya.

C. Ketidak pastian dan eksplorasi yang intensif tanpa resolusi

Krisis identitas dicirikan oleh proses pencarian intensif melalui eksplorasi berbagai alternatif peran dan identitas, namun individu belum mencapai resolusi atau keputusan yang pasti. Proses ini bersifat terus-menerus dan bisa membuat individu berada dalam dilema dan tekanan atas pilihan yang dihadapinya.

D. Muncul problem psikososial sebagai dampak krisis

Remaja atau individu yang mengalami krisis identitas sering kali mengalami problem psikososial, baik yang bersifat internal seperti rasa cemas, depresi, dan perasaan tidak berdaya, maupun yang bersifat eksternal seperti kenakalan, agresi, dan penyalahgunaan narkoba. Hal ini mencerminkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan identitas yang krusial.

E. Tingkat kecemasan tinggi

Individu yang sedang dalam krisis identitas, terutama yang berada dalam status tertunda (moratorium) menurut Marcia, memiliki tingkat kecemasan yang paling tinggi. Mereka mengalami tekanan batin yang cukup berat karena berada dalam proses pencarian identitas yang belum tuntas.

F. Kurang kemandirian dan ketergantungan pada orang lain

Pada status identitas yang belum jelas atau mengalami kebingungan identitas, individu cenderung menunjukkan ketergantungan tinggi pada orang tua atau figur otoritas lain dan kesulitan untuk mandiri dalam mengambil keputusan terkait hidupnya. Hal ini menandakan belum tercapainya identitas yang stabil dan matang.

G. Perilaku menarik diri dan isolasi sosial

Remaja dengan krisis identitas yang berkepanjangan seringkali memperlihatkan perilaku sosial yang menarik diri, kurang suka bergaul, dan menampilkan hubungan yang tidak akrab dengan lingkungan sosialnya. Mereka merasa kesulitan dalam membangun kedekatan sosial yang sehat.

H. Kesulitan fokus dalam pengambilan keputusan

Individu yang mengalami krisis identitas cenderung mengalami kesulitan dalam konsentrasi, membuat keputusan, dan memecahkan masalah. Mereka seringkali bingung dalam menentukan pilihan yang harus diambil dan ragu-ragu dalam bertindak.

I. Merasa tidak berharga

merasa rendah diri, tidak berharga, kehilangan minat terhadap kegiatan yang biasa disenangi, serta dorongan untuk berprestasi yang menurun. Individu merasa kehilangan arah dan semangat dalam beraktivitas sehari-hari⁴⁷.

2.4.4 Aspek-aspek Pembentukan Identitas.

Marcia (1993), pembentukan identitas ini memerlukan adanya dua elemen penting, yaitu:⁴⁸

A. Eksplorasi (Krisis)

Istilah “eksplorasi” menunjukan pada suatu masa dimana seseorang berusaha menjelajahi berbagai alternatif pilihan, yang pada akhirnya bisa menetapkan satu alternatif tertentu dan

⁴⁷ Yuliati.

⁴⁸ Dewi Kurnia, ‘Hubungan Krisis Identitas Remaja Dengan Kedisiplinan Siswa Di Smk Negeri 4 Tanung Jabung Timur Diajukan’, 2024.

memberikan perhatian yang besar terhadap keyakinan dan nilai-nilai yang diperlukan dalam pemilihan alternatif tertentu dan memberikan perhatian yang besar terhadap keyakinan dan nilai-nilai yang diperlukan dalam pemilihan alternatif tersebut.

B. Komitmen

Istilah “komitmen” menunjukan pada usaha membuat keputusan mengenai pekerjaan atau ideologi, serta menentukan berbagai strategi untuk merealisasikan keputusan tersebut. Dengan perkataan lain, komitmen adalah keputusan untuk membuat alternatif-alternatif tentang elemen-elemen identitas dan secara langsung aktivitas diarahkan pada implikasi dari alternatif-alternatif tersebut. Seseorang dikatakan memiliki komitmen apabila elemen identitasnya berfungsi mengarah kepada tindakannya, dan selanjutnya tidak membuat perubahan yang berarti terhadap elemen identitas tersebut

2.4 Penelitian terdahulu

Tabel 1. penelitian terdahulu

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
1.	Ninda Alza Nur Zahrah dan Rita Setyani Hadi Sukirno (2022) ⁴⁹ “Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik”	https://digilib.uin-suka.ac.id/id/ep rint/59946/1/Psychological%20Well-Being%20pada%20Mahasiswa%20Santri%20Ditinjau%20dari%20Dukungan%20Sosial%20%26%20Stress%20Akademik.p	Mengetahui hubungan antara psychological well-being mahasiswa santri dengan dukungan sosial dan stres akademik	Menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik analisis korelasi pearson product moment	1) Dukungan sosial berkorelasi positif dengan signifikan dengan psychological well-being 2) Stres akademik berkorelasi negatif dan signifikan	1) Membahas psycholog ical wellbeing 2) Meniliti santri atau mahasiswa santri 3) Meningkatkan kesehatan mental	1) Metode penelitian 2) Subjek penelitian umum dan khusus 3) Tidak membahas rebt 4) Tidak membahas krisis identitas

⁴⁹ Ninda Alza Nur Zahrah and Rita Setyani Hadi Sukirno, ‘Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik’, *Jurnal Psikologi Integratif*, 10.2 (2022), p. 189, doi:10.14421/jpsi.v10i2.2526.

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
		df Jurnal Psikologi Integratif Vol 10, No 2, 2022					
2.	Donny Darmawan Syahputra (2025) ⁵⁰ Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour		Untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis	Menggunakan pendekatan dengan model fenomenologi Dengan teknik pengumpulan data	1) Konseling kelompok rebt membantu remaja memahami dan mengubah pola pikir irasional 2) Efektif	1) Menggunakan REBT 2) Bertujuan meningkatkan Psychological well-being 3) Metode kualitatif fenomenologi	1) Konseling individu 2) Perbedaan subjek 3) Penerapan nilai islam

⁵⁰ Donny Darmawan Syahputra, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan*, 2025.

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
	Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja di Panti asuhan Budi Mulia Jember		pada remaja panti asuhan budi mulia jember dan mengetahui faktor- faktor yang mempengaruhi penerapan konseling kelompok dengan REBT	observasi, wawancara, dan dokumentasi	meningkatkan aspek kesejahteraan psikologisnya	gis	
3.	Hamida Dewi Anggraeny dan Tristiadi Ardi Ardani (2023) ⁵¹	https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/282/206	Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana	Metode yang digunakan dalam penelitian	Hasil review menunjukkan bahwa terapi REBT secara signifikan dapat	1) Menggunakan teknik rebt 2) Objek adalah	1) Metode penelitian 2) Tidak mengintegrasikan nilai

⁵¹ Hamida Dewi Anggraeny and Tristiadi Ardi Ardani, 'Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik', *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6.1 (2023), pp. 61–74.

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
	“Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik”	IDEA:Jurnal Psikologi	efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik dan menggambark an pemahaman tentang bagaimana REBT mengidentifika si dan mengubah	ini adalah literature review dengan data penelitian yang bersumber dari database publikasi <i>Google Scholar</i> dan <i>Springer</i> .	meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi mereka. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa REBT dapat menjadi terapi yang efektif dalam membantu peserta didik mengatasi emosi negatif dalam konteks pendidikan.	pelajar	nilai islam

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
			pola pikir irasional yang dapat mempengaruhi emosi peserta didik.				
4.	Hawwa Nasywa Aqillah (2024) ⁵² “Peran Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Krisis Identitas Pada Remaja Muslim Di Kabupaten	https://mail.e-journal.metrouniv.ac.id/JBPI/article/view/9875 Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam	Memahami peran bimbingan rohani Islam dalam membantu remaja muslim mengatasi krisis identitas. Dan mengidentifika	Menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi literatur Teknik analisis sintesis isi dan	Bimbingan rohani Islam efektif mengatasi krisis identitas remaja muslim melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual, emosional,	1) Membahas krisis identitas 2) Menggunakan nilai nilai islam	1) Metode penelitian 2) Tidak menggunakan REBT

⁵² Hawwa Naswa Aqila, ‘Peran Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Krisis Identitas Pada Remaja Muslim Di Kabupaten Tangerang’, 06.02 (2024).

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
	Tangerang”		si strategi efektif dalam kepemimpinan spiritual untuk memperkuat identitas keagamaan remaja muslim.	evaluasi literatur secara kritis	moral, dan sosial.		
5.	Tomy Dwi Apriyanto, Nurul Fanisa, Endang Dwi Rahayu (2022) ⁵³ <i>“Efektivitas Konseling Rasional</i>	https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759 <i>Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling <i>Rational Emotive</i>	1) Jenis Penelitian: Quasi-eksperimen dengan desain <i>one</i>	1) Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,003 (< 0,05), yang berarti terdapat	1) Menggunakan teknik rebt 2) Objek pelajar	1) Fokus pada kesehatan mental umum dengan terapi REBT tidak mengintegr

⁵³ Tomy Dwi Apriyanto, Nurul Fanisa, and Endang Dwi Rahayu, ‘Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa’, *Jurnal Paedagogy*, 9.4 (2022), p. 734, doi:10.33394/jp.v9i4.5759.

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
	<i>Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa</i>	<i>Pengembangan Pendidikan, Vol. 9 No. 4, Oktober 2022</i> <i>Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, Vol. 9 No. 4, Oktober 2022</i>	<i>Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling (BK) Uhamka tahun 2021.</i>	<i>group pretest-posttest</i> 2) Pendekatan: Kuantitatif	perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah konseling REBT. 2) Setelah diberikan konseling kelompok menggunakan teknik REBT, kondisi kesehatan mental mahasiswa meningkat dari kategori rendah menjadi		asikan dengan nilai nilai islam 2) Dalam metode penelitian

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
					tinggi. 3) Hasil ini membuktikan bahwa konseling REBT efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.		

2.5 Alur Pikir Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Menurut Anslem Strauss, penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya⁵⁴.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Menurut Jane Richie penelitian kualitatif merupakan upaya untuk menyajikan dunia sosial, dan perspektif-perspektifnya di dalam dunia, dari segi konsep, perilaku, persepsi, persoalan tentang manusia yang diteliti.⁵⁵

Pendekatan kualitatif fenomenologi merupakan pandangan berpikir yang menekankan fokus pada pengalaman subjektif manusia dan interpretasi dunia. Dalam hal ini, para fenomenologis ingin memahami bagaimana dunia muncul kepada orang lain⁵⁶. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non probability sampling⁵⁷. Purposive sampling, yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu⁵⁸. Penelitian ini mengambil subjek dengan kriteria abdi ndalem SK, mengalami krisis identitas, tidak memenuhi aspek Pshicological well-being, serta bersedia diwawancari untuk pengambilan data penelitian.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penulis menentukan lokasi penelitian di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi dengan alasan :

- A. Pondok pesantren darussalam blokagung adalah pondok pesantren terbesar di kabupaten banyuwangi
- B. Terdapat fenomena yang menarik untuk diteliti secara ilmiah.
- C. Lokasi instasi negaran dan abdi ndalem khususnya sopir kiyai di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi merupakan instansi yang jarang tersorot untuk penelitian.

⁵⁴ Dkk ifit novitasari, *Metode Penilitian Kualitatif*, ed. by Hayat, 1st edn (unisma press, 2022).

⁵⁵ lexy dan J.moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 36th edn (PT. Remaja Rosdakarya, 2017:6).

⁵⁶ J.moelong.

⁵⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.

⁵⁸ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, 5th edn (Prenadamedia Group, 2019:369).

D. waktu penelitian berlangsung pada bulan 25 Januari- 17 maret 2025

3.3 Kehadiran peneliti

Kehadiran peneliti adalah sebagai pengamat partisipan, artinya mengumpulkan data secara teliti. Pengumpulan data dengan wawancara serta mencari informasi yang akurat maupun relevan dan tak lepas ketika observasi peneliti harus cermat serta teliti dalam mencatat pada pengambilan informasi-informasi yang disampaikan.

3.4 Subjek Penelitian (informan)

Teknik pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Adapun subjek dari penelitian ini adalah

3.4.1 Data primer

- A. Bapak Zulfan Rifqi selaku ketua negaran dan abdi ndalem
- B. Kang Novendra selaku Alumni SK
- C. Kang Fariz Rahman selaku ketua SK
- D. Kang Alfian Setyo Budi selaku anggota SK
- E. Kang FP selaku anggota yang mengalami krisis identitas

3.4.2 Data skunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh sebagai tambahan dari data primer yang berupa dokumentasi tertulis, majalah ilmiah, arsip, dan juga dokumentasi.

3.5 Data dan sumber data

Ada dua jenis sumber data pada penelitian ini yaitu:

3.4.3 Data primer

Data ini diperoleh melalui wawancara secara mendalam serta observasi partisipan yaitu peneliti melihat secara langsung lokasi penelitian.

3.4.4 Data skunder

Diperoleh melalui dokumen, laporan hasil LTIT dan karya tulis ilmiah.

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur Pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan berbagai teknik seperti wawancara, observasi dan dokumentasi, untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Sebagai langkah awal dalam proses ini, Peneliti mengambil teknik

wawancara sebagai langkah awal dengan ketua sk untuk membantu menemukan subjek yang peneliti teliti. Wawancara ini menjadi langkah penting untuk membuka wawasan awal tentang fenomena yang sedang diteliti sebelum melanjutkan ke metode pengumpulan data lainnya, Adapun Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.6.1 Wawancara

Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu ⁵⁹. Wawancara dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi secara lebih mendalam mengenai penelitian yang dilakukan.

Teknik wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur karena pelaksanaannya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan peneliti dari wawancara ini untuk mengumpulkan informasi secara terbuka dari santri abdi ndalem yang menghadapi krisis identitas. Peneliti melakukan wawancara kepada santri abdi ndalem, teman sekamar, dan ketua instansi, wawancara yang dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang sudah ditetapkan.

3.6.2 Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati langsung subjek penelitian dalam lingkungan mereka untuk mendapatkan data yang relevan dan autentik ⁶⁰. Dalam hal ini peneliti melakukan observasi pengamatan langsung untuk perubahan emosional santri abdi ndalem yang menghadapi krisis identitas sebelum dan sesudah sesi konseling. Observasi dilakukan secara partisipan moderat ⁶¹, dimana peneliti dalam pengumpulan data observasi partisipatif dalam beberapa kegiatan tetapi tidak semuanya. Pengamatan dilakukan secara langsung untuk mendapatkan gambaran yang utuh terkait fokus penelitian.

3.6.3 Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya

⁵⁹ Sugiyono.

⁶⁰ Iqlima Firdaus and others, 'Model-Model Pengumpulan Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas', *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, Vol.1 No.2.2 (2023), p. 107.

⁶¹ Sugiyono.

monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan,. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif ⁶².

Adapun dokumentasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu foto-foto kegiatan pada saat penelitian berlangsung. Dokumen yang diperlukan dalam penelitian ini antara lain latar belakang keluarga, lingkungan santri abdi ndalem, dan hasil verbatim dari santri abdi ndalem yang menghadapi krisis identitas dan informan pendukung penelitian.

Dokumentasi dalam penelitian yang dilakukan peneliti untuk melengkapi sumber-sumber data yang dihasilkan dari wawancara dan observasi partisipan sehingga menghasilkan data secara lengkap dan valid. Adapun data yang diperoleh dari bahan dokumentasi seperti: sejarah abdi ndalem dan SK, struktur organisasi, visi dan misi, tempat atau lokasi, dan program kegiatan-kegiatan Negeran dan Abdi Ndalem.

3.7 Keabsahan data

Keabsahan data merupakan tolok ukur kebenaran terhadap data yang dihasilkan dari sebuah penelitian. Dalam penelitian kualitatif, data dianggap valid jika tidak terdapat perbedaan antara temuan yang dilaporkan oleh peneliti dan realitas yang sebenarnya terjadi pada objek penelitian⁶³.

Dalam penelitian ini, uji keabsahan data yang digunakan adalah uji kredibilitas data triangulasi yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

3.7.1 Triangulasi sumber yaitu cara mendapatkan data wawancara, observasi dan dokumentasi dengan metode yang sama dari sumber yang berbeda dengan pertanyaan yang sama

3.7.2 Triangulasi teknik yaitu dengan metode yang berbeda membandingkan hasil wawancara, dengan observasi dan dokumentasi.

⁶² Sugiyono.

⁶³ Sugiyono.

3.8 Analisis data

Analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses mengelola dan menyusun data yang diperoleh selama penelitian. Data tersebut diolah dan dipilah secara sistematis⁶⁴. Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya jenuh. Ukuran kejenuhan data ditandai dengan tidak diperolehnya lagi data atau informasi baru. Aktivitas dalam analisis data meliputi reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), serta penarikan Kesimpulan.⁶⁵

Dalam pelaksanaannya menggunakan tiga tahapan, yaitu:

3.8.1 Reduksi data

Adalah Proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan data yang dikumpulkan dari wawancara, observasi, dan dokumentasi diolah dan dipilah untuk memastikan relevansi. Proses reduksi data mencakup pemilihan informasi yang signifikan, penyederhanaan, pengabstrakan, serta pengelompokan berdasarkan tema, krisis identitas (A), Psychological well-being (B), dan REBT (C). Data yang telah diringkas dan diberi kode ini membantu peneliti mengidentifikasi pola dan hubungan yang relevan.⁶⁶

3.8.2 Penyajian data

Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut. Menurut Miles dan Huberman menyatakan Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif⁶⁷

data yang telah diolah disajikan dalam bentuk yang terstruktur untuk memudahkan penarikan kesimpulan.

3.8.3 Penarikan Kesimpulan

Penarikan Kesimpulan merupakan proses perumusan makna dari hasil penelitian yang di ungkapkan dengan kalimat

⁶⁴ Muftahatus Saadah, Yoga Catur Prasetyo, and Gismina Tri Rahmayati, 'Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif', *Al-Adad : Jurnal Tadris Matematika*, 1.2 (2022), pp. 54–64, doi:10.24260/add.v1i2.1113.

⁶⁵ Sugiyono.

⁶⁶ Yusuf.

⁶⁷ Sugiyono.

yang singkat-padat dan mudah di fahami, serta dilakukan dengan berulang kali melakukan peninjauan mengenai kebenaran dari penyimpanan itu. Kesimpulan awal yang di kemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak di temukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

Kesimpulan dari penelitian kualitatif mungkin bisa memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang diajukan di awal, namun bisa juga tidak, karena isu dan pertanyaan dalam penelitian kualitatif bersifat sementara. Harapan untuk kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah menemukan hal-hal baru yang belum pernah ada sebelumnya. Penemuan bisa berupa deskripsi atau ilustrasi tentang suatu objek yang sebelumnya tidak jelas, sehingga setelah diteliti menjadi lebih terang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran umum penelitian

4.1.1 Sejarah sopir kiyai (SK)

Pondok pesantren darussalam blokagung banyuwangi, pondok pesantren darussalam blokagung berdiri sejak 15 januari 1951 dan secara resmi di daftarkan pada notaris pada tanggal 16 januari 1978. Keberadaan sopir kiai di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung sebenarnya bukanlah hal baru. Sejak dahulu, posisi sebagai sopir kiai telah ada dan terbentuk secara alami atas dasar kepercayaan langsung dari para kiai. Biasanya, santri yang diketahui memiliki kemampuan mengemudi akan dipanggil langsung ke ndalem (rumah kiai) dan diberi amanah untuk menjadi sopir pribadi kiai. Penunjukan ini bersifat langsung dan tanpa proses organisasi formal, melainkan murni berdasarkan kebutuhan dan kedekatan personal.

Awal mula terbentuknya organisasi sopir kiai (disingkat SK) di Blokagung bermula pada tahun 2017. Inisiatif ini datang dari Gus Ma'ruf, yang saat itu menjabat sebagai Ketua V Pondok Pesantren Darussalam. Melihat pentingnya peran sopir dalam mendukung berbagai kegiatan pesantren, terutama dalam bidang kesehatan, beliau mengundang lima orang sopir mobil kesehatan untuk merintis wadah kebersamaan. Kelima sopir tersebut adalah Kang Paji, Kang Roni, Kang Fikri, Kang Fahmi, dan Kang Vendra.

Organisasi ini awalnya dibentuk sebagai forum tidak resmi yang menjadi tempat berkumpul dan berkoordinasi para sopir mobil kesehatan. Walaupun belum memiliki ketua dan struktur legal formal, forum ini menjadi cikal bakal berdirinya organisasi sopir kiai. Seiring berjalannya waktu, fungsi para sopir kesehatan meluas, tidak hanya terbatas pada kegiatan layanan kesehatan, namun juga mulai membantu kebutuhan transportasi para kiai secara langsung. Hal ini mendorong terbentuknya relasi yang lebih intens antara para sopir dan ndalem.

Melihat pentingnya peran ini dan untuk menunjang keberlangsungan organisasi, pada tahun 2020, secara resmi organisasi sopir kiai dibentuk dan dipimpin oleh Kang Vendra sebagai ketua pertama. Sejak saat itu, organisasi SK memiliki struktur yang lebih jelas dan diakui secara internal dalam lingkungan pondok. Organisasi ini menjadi wadah formal bagi para sopir untuk berkontribusi secara profesional dan terorganisir

dalam mendampingi serta melayani kebutuhan mobilitas para kiai.

Sopir kiyai merupakan sebuah organisasi dibawah naungan organisasi negaran dan abdi ndalem yang terdiri dari beberapa santri terpilih yang diberi amanah khusus untuk mengemudikan kendaraan milik pondok pesantren. Tugas utama dari organisasi ini adalah memberikan layanan transportasi, baik untuk kebutuhan operasional pondok secara umum maupun secara khusus untuk keperluan mobilitas Kiyai. Para anggota organisasi ini tidak hanya dituntut memiliki keterampilan mengemudi yang baik, tetapi juga harus menunjukkan tingkat kedisiplinan, loyalitas, dan kepercayaan yang tinggi karena mereka berinteraksi langsung dengan pimpinan tertinggi di lingkungan pesantren, Keunggulan dari santri yang tergabung dalam organisasi Sopir Kiyai tidak hanya terletak pada kemampuan mereka dalam menjalankan tugas sebagai pengemudi, tetapi juga pada komitmen mereka dalam menjalankan peran ganda. Di satu sisi mereka menjalankan tugas pengabdian secara langsung kepada Kiyai dan pesantren, di sisi lain mereka tetap mengikuti kewajiban sebagai santri pada umumnya. Hal ini meliputi keikutsertaan dalam kegiatan pendidikan diniyyah, pengajian kitab Ihya' Ulumuddin, serta pengajian tafsir yang rutin diselenggarakan oleh pesantren.

Kemampuan mereka untuk menyeimbangkan antara tugas pengabdian dan kewajiban keilmuan mencerminkan karakter santri yang unggul, disiplin, dan bertanggung jawab, sehingga menjadikan mereka sebagai representasi santri ideal dalam lingkungan pesantren.

4.1.2 Struktur Kepengurusan Sopir Kiyai (SK)

Penasehat : Agus Nurist Tsaqif

Ketua umum : Faris Rahman
SK

Bendahara : Iqbal Farihul

Anggota : Alfian Setio Budi
Khadiq Syifa Al Fawaz
M. Ulwi Abdul
Nur Arif
Azka Syafaat
Finanda Prayoga
Zaki Putra

4.1.3 Visi

Berkhidmat dan di akui santri oleh mbah yai

4.1.4 Misi

Ngabdi derek kiyai dan perintah- perintah kiyai

4.1.5 Tujuan

Membentuk santri yang memiliki semangat pengabdian (khidmat) tinggi kepada Kiyai dan pesantren, serta mampu menjalankan peran ganda sebagai pengabdi dan pencari ilmu. Berkhidmat secara totalitas demi memperoleh rida dan pengakuan langsung dari Mbah Yai sebagai bentuk keberkahan hidup santri.

Tabel 2. Subjek penelitian di abdi ndalem sopir kiyai

No	Nama	Jabatan
1	Moh. Zulfan Rifqi	Ketua Negaran
2	Fariz Rahman	Ketua SK
3	Finanda prayoga	Anggota SK
4	Alfan Styoo Budi	Anggota SK
5	Novendra	Alumni SK

4.2 Verifikasi Data Lapangan

4.2.1 Bentuk Krisis Identitas Yang Dialami Santri Abdi Ndalem Sopir Kiyai Darussalam Blokagung

Dalam struktur pengabdian santri di bagian transportasi Pondok Pesantren Darussalam, terdapat sembilan santri abdi ndalem yang menjalankan tugas sebagai sopir dengan jenjang pengalaman dan dinamika pengabdian yang beragam. Masing-masing dari mereka memiliki latar belakang waktu mondok, masa ngembel (magang), dan proses penarikan menjadi sopir resmi atau pemegang Surat Keputusan (SK) yang berbeda-beda. Namun, dari keseluruhan sopir, hanya satu individu yang menunjukkan gejala krisis identitas dan penurunan psychological well-being, yaitu Finanda Prayoga (FP), sementara delapan lainnya menunjukkan kestabilan peran dan integritas identitas selama masa pengabdian mereka.

Faris Rahman merupakan santri yang mulai mondok pada tahun 2014 dan langsung diangkat menjadi sopir SK pada tahun 2020 tanpa melewati masa ngembel. Ia menjalankan tugas sebagai sopir dengan penuh tanggung jawab dan tidak menunjukkan tanda-tanda kebingungan peran. Faris memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap tuntutan pesantren maupun sosial,

serta mampu membagi waktu dengan efektif antara tugas pengabdian dan kegiatan keilmuan di pondok.

Hal serupa juga dialami oleh Khadiq Syifa Al Fawaz, yang juga mulai mondok sejak 2014. Ia baru mulai mengabdikan pada tahun 2023 dan langsung diberi SK. Meskipun masa pengabdian relatif baru, Khadiq mampu menunjukkan kematangan identitas serta komitmen yang stabil terhadap perannya sebagai santri abdi ndalem. Tidak ditemukan kecenderungan tarik-ulur dalam pengambilan keputusan atau perasaan tertekan akibat benturan peran.

Iqbal Farihul, santri yang mondok sejak 2016, sempat menjalani masa ngembel di bagian Teletubies pada tahun 2023 selama dua bulan. Setelah itu, ia langsung ditarik menjadi sopir tetap (SK). Meskipun waktu adaptasinya tergolong singkat, Iqbal mampu dengan cepat menyesuaikan diri dengan sistem kerja dan tuntutan pengabdian, serta menunjukkan stabilitas emosional yang baik selama menjalani tugas.

Sementara itu, Alfian Setio Budi telah mondok sejak 2015 dan mulai menjalani masa ngembel pada tahun 2021. Proses pengabdian berlangsung secara bertahap dan menunjukkan pola yang terstruktur. Ia termasuk santri yang menunjukkan kemandirian identitas, kedisiplinan, dan tanggung jawab dalam menjalankan peran sebagai sopir. Demikian pula dengan Azka Syafaat, yang memulai pengabdian pada tahun 2022 dan langsung diberi SK. Ia juga tidak menunjukkan adanya kebingungan peran, bahkan terpantau memiliki semangat tinggi dalam menjalankan tugasnya.

Santri lainnya, M. Ulwi Abdul, mulai mondok pada tahun 2018 dan menjalani masa embel pada tahun 2023 di TPS Kali Suro. Setelah satu tahun menjalani tugas sebagai sopir magang, ia dipercaya untuk menerima SK. Ulwi memiliki karakter mandiri dan tidak bergantung pada keputusan pihak luar, serta mampu mengambil keputusan secara dewasa dalam menghadapi jadwal dan perintah mendadak dari pengurus.

Nur Arif, yang mulai mondok pada tahun 2014, menjalani masa ngembel di bagian Ausath pada tahun 2017. Setelah pandemi COVID-19 mereda, ia ditarik menjadi sopir SK. Dengan pengalaman mondok dan pengabdian yang panjang, Nur Arif menunjukkan kepribadian yang matang dan tidak mengalami

gejala-gejala gangguan identitas. Ia konsisten menjalankan peran sebagai santri dan pengabdian dengan baik.

Zaki Putra merupakan santri yang memulai pendidikan di pesantren pada tahun 2017 dan mulai menjalani masa ngembel pada tahun 2024. Meskipun masih dalam tahap awal pengabdian, Zaki menunjukkan kesiapan mental dan tidak memperlihatkan adanya tekanan psikologis yang berarti.

Di antara semua sopir tersebut, hanya satu orang yang menunjukkan gejala krisis identitas dan penurunan psychological well-being, yaitu Finanda Prayoga (FP). Ia mulai mondok pada tahun 2016 dan masuk masa ngembel pada tahun 2022. FP menunjukkan kebingungan dalam membagi peran antara tugas mengaji dan mengabdikan sebagai sopir. Ia mengalami tekanan psikologis, kecemasan tinggi, rendahnya penerimaan diri, serta kehilangan arah dan semangat.

Krisis identitas adalah kondisi dimana seseorang mengalami kebingungan peran. Krisis identitas juga menjadi fenomena yang dialami oleh santri abdi ndalem. Tanggung jawab dalam penanganan diserahkan kepada ketua instansi masing-masing. Menurut keterangan dari hasil wawancara dengan bapak zulfan Rifqi selaku ketua negaran dan abdi ndalem pondok pesantren Darussalam, yaitu sebagai berikut :

“Menurut bapak Zulfan santri negaran dan abdi ndalem (embel) adalah santri aktif yang diamanahi tugas tambahan sesuai job di instansi masing-masing. Dengan tambahan tugas ini biasanya memang muncul fenomena kebingungan peran atau krisis identitas, dengan penyebab yang paling sering yaitu tidak adanya jadwal atau waktu yang konsisten dalam job yang ada di instansinya sehingga kewajiban ngaji dan sekolah formal sering terabaikan, dan sesuai laporan dari ketua instansi kebingungan peran atau krisis identitas ini sering dialami oleh anggota instansi sopir kiyai(SK). Dalam penanganannya ketua instansi di beri tanggung jawab penuh untuk menangani anggotanya yang mengalami krisis identitas dengan mengadakan pelatihan konseling yang di selenggarakan oleh pengurus negaran”

Pendapat serupa juga diutarakan oleh kang vendra selaku alumni SK dan ketua instansi pertama sk blokagungan, yaitu sebagai berikut :

“faktor ketidak konsistenan jadwal SK itu memang sering membuat beberapa anggota kebingungan peran, karena jadwalnya menyesuaikan jadwal yai yang tidak tentu, terkadang dadakan, terkadang juga H-1 sudah dikabari. Dan memang perlu penanganan terhadap anggota yang mengalami krisis identitas ini, karena tidak semua anggota memiliki cara pandang yang sama, dan berdasarkan pengalaman saya dulu ketika ada anggota yang mengalami hal tersebut nantinya akan menimbulkan ketidaknyamanan pada dirinya, merasa kurang percaya, merasakan kecemasan, dan nantinya akan pengaruh juga ke sosialnya. ,maka dari itu perlu penanganan dan ketua instansi adalah yang paling cocok karena selain tanggung jawab mengondisikan anggotanya juga orang yang paling dekat dan dapat dipercaya oleh anggotanya”

Pendapat serupa juga di utarakan oleh kang Fariz Rahman selaku ketua Sk blokagungan, yaitu sebagai berikut:

“anggota SK ada dua job yang pertama sebagai supir mokes dan badal supir kiyai, dan yang kedua adalah supir tetap kiyai, dari seluruh anggota biasanya yang sering mengalami krisis identitas adalah anggota rekrutan baru dan transisi sopir badal menjadi sopir tetap, mereka sering mengalami kebingungan peran karena posisi atau peran barunya, sehingga tugas utama sebagai santri yaitu mengaji dan kuliah sering berbenturan dengan tugas pengabdianya. makadari itu perlu penanganan agar mereka bisa menyeimbangkan kedua perannya tanpa ada peran yang ditinggal.”

Pendapat tersebut di perkuat oleh adanya penanganan dengan proses konseling yang dilakukan oleh ketua instansi SK dengan dua anggotanya yang mengalami krisis identitas yaitu FP dan RD (inisial) , dengan hasil sebagai berikut:

A. Eksplorasi kehidupan FP

Konselor : *assalamualaikum kang apa kabar?*

FP : *waalaikumsalam alhamdulillah apik kang*

Konselor : *Alhamdulillah, nglanjutne omong-omongan pas kae, piye ceritane samian sampek ngrasakne bingung perane samian?*

FP : *Iya, awale mlebu embel kae biyasah ae kang, malah seneng rasane. Mergo awal iso metu rasane los koyok ra ndue gerbang. Eruh dewe to ra ndue gerbang iso ng ndi ndi opo maneh wayah akeh ruju'an pasien. Sampek akhire aku kon genteni nyupiri tetap yai, la soyo sui kok aku malah ngeraso hampa urip ngene-ngene tok, nggk pati ngaji, jarang sekolah diniyyah, kuliah yo podo ae lk moro-moro yai telpon panggah budal nyupiri.*

Konselor : *Berati sak iki tugas atau tanggung jawabe samian lebih ke-nyupiri yai yo?*

FP : *Iyo kang sak iki luwih akeh nyupiri yai , mulai ngeterne beliau ng acara undangan, belonjo, gek waktune yo gak mesti kadang dilut kadang sui, tapi yo akeh suine. Sampek Ngaji yo kolo-kolo kadang blas, sekolah diniyyah yo kadang, lek yai budal isuk nokae yo tempuk jam diniyah wes nyiap-nyiapne barang ng mobil karo ngumbah mobil barang kadang lk reget. Terus Kuliah yo podo koyok diniyah nokui mau, sampek kadang rasane koyok mek titip absen kadang yo izin.*

Konselor : *piye perasaane samian njalani dua peran antara santri dan mengabdi?*

FP : *Jujur, soyo sui aku mundak bingung kang, awale seneng tas kon nyupiri yai karo nambah-nambah golek barokahe beliau, tapi mundak sui ngroso koyok ninggal ngajiku, diniyahku ra kopen, neh wayah LTIT-an waduh jan mundak kroso aku ki jane neng keneki sek santri tenanan pora to,*

kok ngajiku klendrang mek okeh fokuse ng nyupiri yai, kadang yo kepikiran arep turu nokae.

B. Menggali Pengalaman Pribadi & Perasaan FP

Konselor : *Enek gak pengalaman tertentu seng garai samian ngroso bingung utowo tertekan akhir- akhir iki ?*

FP : *Iyo tau kang, tau kae pas wayah kuliah wes redy ape presentasi lakok yai telpon ken nyupiri acara, aku yo bingung gek ape presentasi ape ngomong enek jam kulih yo gak wani, lek bengi ki sing sering perjalanan luar kota budale bengi kang.*

Konselor : *La terus bisane opo seng smian lakoni pas ngadepi pososi bingung ngonokui?*

FP : *Meneng ae kang, yo ra tau crito ng sopo sopo masalahe arek- arek yo ra tau bahas nokui, masio kadang bingung dewe ra tenang kadang yo sampek kepikiran santri tenan pora aku ki.*

C. Mengidentifikasi Masalah Utama (Diagnosa Awal) FP

Konselor : *Menurute samian tantangan seng sering smian rasakne neng SK opoan kang?*

FP : *Tantangan seng paleng kroso yo ng waktu terae kang, jadwal gak iso ngatur mestine to panggah manut yai opo maneh jadwal dadakan, dadi yo kadang ape ngaji kepikiran ngko lk di telpon yai yo bingung mergo kan yo ra gowo hp lk wayah ngaji, lek kuliah sek iso gowo hp.*

Konselor : *Sing samian roso sakiki luwih akeh wektu ng pengabdian opo ng ngaji kiro-kiro?*

FP : *Aku ngeroso luwih dominan ng nyupir kang, dadi koyok klendrang ngajiku, koyok ra imbang antara ngaji karo nyupir.*

Konselor : *Smian tau pora ngroso gagal utowo ora maksimal ng salah siji peran loro kui mau, kiro-kiro opo seng samian rasakne?*

FP : *Iyo, sering. Terutama ngaji ihya' sekolah*

diniyah, kadang kuliah barang. Kadang izin ng arek-arek yo sampek gak penak kakean izin tapi yo piye maneh pora ra penak an ng yai. Seng tak rasakne koyok teru-terusan ngorbanke ngajiku.

D. Menanyakan Dukungan & Harapan FP

Konselor : *Opo enek seng pernah smian curhati masalah iki?*

FP : *Wah yo ora enek kang, sungkan ndarani kakean sambat ngko malah ra ketok ikhlas ngabdiku.*

Konselor : *Kiro-kiro harapane samian neng sesi konseling iki opo kang?*

FP : *Aku pengen nemu jalan tengahe kang. Piye carane iso ngaji, kuliahku kerumat, tapi yo ra ninggalne ngabdiku, pora iso to jane.*

Konselor : *Yo iso to wayahe, Kiro kiro opo seng smian pingin capai utowo perbaiki teko masalahe samin kui mau?*

FP : *Jane aku pengen jajal omong yai pas waktu enek jam kuliah, karo terkait LTIT kan panggah kon ngaji ihya' kang, menowo yai iso ngerteni utowo enek solusi liyo bene iso tetep ngaji karo ngabdiku ki gak klendrang salah siji.*

Hal tersebut di perkuat oleh hasil observasi oleh peneliti, bahwa FP menunjukkan kondisi psikologis yang mencerminkan kebingungan peran, kecemasan, dan konflik batin akibat peran ganda sebagai santri dan abdi ndalem. Ia mulai merasakan krisis identitas ketika merasa tidak lagi menjalankan aktivitas utama santri seperti mengaji, sekolah diniyyah, dan kuliah secara utuh, sehingga muncul pertanyaan dalam diri apakah dirinya masih layak disebut santri.

Untuk memperkuat data observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan instrumen checklist berdasarkan indikator ciri-ciri krisis identitas. Adapun rincian temuan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. *Ceklis Behavior Krisis Identitas*

No	Indikator Perilaku	Ya	Tidak	Catatan
1	Ketidakmampuan membuat pilihan komitmen sosial yang tegas	✓		FP bingung membagi prioritas antara tugas mengaji dan mengabdikan, belum bisa membuat komitmen yang konsisten.
2	Kebingungan peran (tidak jelas memposisikan diri dalam berbagai peran sosial)	✓		FP menunjukkan kebingungan dalam peran sebagai santri sekaligus sopir, sehingga sering terjadi benturan tugas.
3	Ketidakpastian dan eksplorasi identitas secara intensif tanpa resolusi	✓		FP masih berada dalam proses mencari, belum mencapai keputusan tegas atas peran utama dalam hidupnya.
4	Muncul problem psikososial seperti cemas, depresi, tidak berdaya, atau kenakalan dan agresi	✓		FP mengalami tekanan batin, stres, dan kehilangan arah; meskipun tidak ada indikasi agresi atau kenakalan.
5	Tingkat kecemasan tinggi karena proses pencarian identitas yang belum tuntas	✓		FP mengalami kecemasan tinggi, terlihat dari rasa khawatir yang muncul saat harus memilih antara ngaji/nyopir.
6	Ketergantungan pada orang lain dan kurang kemandirian dalam pengambilan keputusan	✓		FP masih bergantung pada keputusan atau panggilan mendadak dari kiyai, dan sulit menentukan pilihan sendiri.

No	Indikator Perilaku	Ya	Tidak	Catatan
7	Perilaku menarik diri dan isolasi sosial		✓	Tidak ditemukan bukti bahwa FP menarik diri dari lingkungan sosial, masih berinteraksi dengan komunitas.
8	Kesulitan fokus dalam pengambilan keputusan atau bertindak	✓		FP kerap bingung dan ragu-ragu mengambil keputusan saat jadwal pengabdian bertabrakan dengan jadwal ngaji.
9	Merasa tidak berharga, kehilangan semangat, dan menurunnya dorongan untuk berprestasi	✓		FP menunjukkan gejala kehilangan motivasi belajar, serta penurunan semangat karena tekanan peran yang berat.

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek (FP) menunjukkan mayoritas indikator ciri- ciri krisis identitas dengan total 8 dari 9 indikator terkonfirmasi. Gejala yang paling dominan antara lain: kebingungan peran, ketidakmampuan membuat komitmen sosial yang konsisten, kecemasan tinggi, serta kehilangan arah dan motivasi. Satu-satunya indikator yang tidak terpenuhi adalah perilaku menarik diri secara sosial, sebab FP masih menjalin interaksi dengan komunitas pondok secara aktif.

Kondisi ini diperparah dengan munculnya kecemasan karena merasa mengabaikan tanggung jawab sebagai santri yaitu ngaji, namun di sisi lain tidak memiliki keberanian atau kelonggaran untuk menolak tugas pengabdian sebagai sopir Kiai. FP merasa tidak memiliki terhadap waktunya sendiri karena kewajiban pengabdian bisa datang sewaktu-waktu dan sulit ditolak, menimbulkan perasaan tidak berdaya. Di dalam dirinya juga terjadi konflik nilai antara semangat menuntut ilmu dan loyalitas dalam mengabdikan, yang membuatnya gelisah dan bingung menentukan prioritas. FP berharap menemukan jalan tengah agar tetap menjalani peran sebagai santri yang utuh tanpa meninggalkan pengabdian, menunjukkan adanya

keinginan untuk menemukan keseimbangan dan makna dalam peran ganda yang dijalannya.

Dari hasil observasi di atas menunjukkan adanya krisis identitas pada FP yaitu kebingungan dalam menghadapi perannya sebagai santri dan abdi ndalem, konflik nilai, ketidakberdayaan, dan pertanyaan eksistensial tentang siapa diri mereka sebenarnya dan tujuan mereka sebagai santri.

4.2.2 Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Bisa Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Santri Abdi Ndalem Dalam Menghadapi Krisis Identitas Rational Emotive Behavior Therapy REBT ini sangat penting dalam mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Karena dalam Pendekatan ini menekankan bahwa bukan peristiwa yang menyebabkan seseorang mengalami stres atau masalah emosional, tetapi interpretasi atau keyakinan mereka terhadap peristiwa tersebut. Dalam fenomena krisis identitas yang di alami oleh FP berdampak terhadap dimensi psychological well-being-nya. Psychological well-being memiliki enam dimensi yaitu:

A. penerimaan diri

Adalah Sikap kongkrit terhadap diri mereka sendiri, dapat menghargai dan menerima berbagai jenis masukan, terlibat dalam pendapat positif dan negatif, dan sadar dalam melakukan aktifitas kehidupan mereka. Sebaliknya, mereka yang memiliki nilai rendah akan merasa tidak puas pada diri mereka sendiri dan kecewa dengan kehidupan mereka. mengalami kesulitan membuat keputusan, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya yang sekarang. Pertimbangan diri yang baik dan menerima diri sendiri dan orang disekitar.

FP mengalami kebingungan dan merasa gagal dalam menjalani peran sebagai santri maupun abdi ndalem. Ia cenderung menyalahkan diri karena merasa tidak bisa maksimal di keduanya, menunjukkan rendahnya penerimaan terhadap kekurangan diri sendiri. Setelah melalui beberapa sesi konseling, FP mulai menerima bahwa dirinya tidak harus sempurna. Ia memahami bahwa keberhasilan tidak diukur dari hasil absolut, tetapi dari niat dan usaha dalam menjalani peran. Ia bisa berdamai dengan keterbatasan dan merasa lebih ringan dalam

menjalannya. Penerimaan diri ini membuatnya lebih tenang dan tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

B. hubungan positif dengan orang lain

Adalah dimana Individu memiliki nilai yang tinggi, memiliki ikatan kemanusiaan yang dekat, saling percaya, minat pada kebahagiaan, dan empati tinggi. Individu yang memiliki nilai rendah tidak dapat saling percaya, kesulitan bersikap ramah, merasa diasingkan dan kecewa saat berinteraksi dengan orang lain, dan tidak mampu menjaga dan menyesuaikan hubungan penting dengan orang lain. Beberapa aspek hubungan ini termasuk membangun hubungan yang dekat, ramah, menyenangkan, percaya, dan peduli dengan orang lain.

FP menunjukkan kecenderungan tertutup secara sosial. Ia tidak pernah membicarakan kebingungan atau tekanan yang dialaminya kepada teman atau orang lain karena takut dianggap tidak ikhlas dalam pengabdian. Hal ini menyebabkan FP memendam seluruh perasaan sendiri dan merasa terisolasi, serta kehilangan dukungan sosial yang sebenarnya bisa membantu mengurangi beban emosionalnya. Setelah beberapa sesi konseling, FP mulai membuka diri kepada teman-temannya, seperti Kang F dan Kang E, dan mendapatkan dukungan sosial yang membantunya dalam proses pengambilan keputusan. Ia juga mulai menunjukkan empati dengan menyatakan keinginan untuk membimbing teman-teman baru agar tidak mengalami kebingungan yang sama. Relasi sosialnya menjadi lebih terbuka, hangat, dan bermakna.

C. Kemandirian (*Autonomy*)

Adalah kemampuan seseorang yang selalu percaya pada kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungannya, termasuk dalam situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya, dan memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik. Kemampuan seseorang untuk bertindak dan berpikir sesuai dengan standar nilai mereka sendiri, membuat keputusan secara mandiri, mengatasi tekanan sosial untuk bertindak dan berpikir dengan cara yang benar, dan menilai diri mereka sendiri sebagai bagian dari dimensi otonomi atau kemandirian.

FP memiliki rasa takut dan sungkan untuk menyampaikan izin karena kuliah ataupun sedang diniyyah p kepada Kiai, hal ini menunjukkan FP belum sepenuhnya mandiri secara psikologis. Ia terlalu mempertimbangkan penilaian eksternal dan takut dianggap tidak ikhlas. Setelah beberapa sesi konseling, FP mulai berani menyampaikan kebutuhan pribadi kepada Kiai, walaupun diawali melalui telepon. Ia menyadari bahwa mengungkapkan kebutuhan bukanlah bentuk ketidakikhlasan, tetapi bagian dari tanggung jawab terhadap dirinya. Ia belajar menilai situasi berdasarkan keyakinan pribadi, bukan hanya dari ketakutan akan penilaian orang lain.

D. penguasaan lingkungan

Adalah kemampuan seseorang untuk memahami kondisi lingkungannya, berusaha untuk mengubah kondisi lingkungannya sesuai kebutuhannya, dan berusaha untuk menghindari pengaruh orang lain terhadap kehidupannya. Salah satu dimensi penguasaan terhadap lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol lingkungan mereka sendiri, mengatur kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan peluang lingkungan dengan efektif, mampu memilih dan menciptakan konteks yang memenuhi kebutuhan dan ekspetasi mereka sendiri.

FP merasa tidak memiliki kontrol terhadap waktunya sendiri karena jadwal dari pengabdianya yang tidak menentu, membuatnya tidak bisa mengatur waktu untuk mengaji dan kuliah secara seimbang. Setelah beberapa sesi konseling, FP mulai menunjukkan kemampuan dalam mengelola waktu dan situasi. Ia menyusun jadwal, merencanakan komunikasi, dan mulai mencari solusi seperti mencari pengganti sopir jika ada kegiatan kuliah atau ngaji. Hal ini membuatnya merasa lebih memiliki kendali atas kehidupannya dan tidak lagi larut dalam tekanan jadwal dadakan.

E. Tujuan Hidup

Adalah kemampuan seseorang untuk memberikan perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup mereka, baik di masa lalu maupun sekarang. Dimensi

tujuan hidup diidentifikasi sebagai seseorang memiliki tujuan yang harus dicapai dalam hidupnya untuk membuatnya merasakan makna dalam hidupnya dan membuatnya lebih menghargai diri sendiri secara proporsional atau seimbang.

FP mengungkapkan ketakutan bahwa masa depannya menjadi tidak jelas karena merasa tidak berkembang, baik dalam pengabdian maupun dalam pendidikan agama dan akademik. Ia belum menemukan arah atau makna dari peran gandanya secara utuh. Setelah beberapa sesi konseling, FP menemukan bahwa peran santri dan abdi ndalem bukanlah dua hal yang bertentangan, melainkan bisa saling melengkapi. Ia mulai memaknai peran tersebut sebagai jalan untuk memperoleh ilmu sekaligus keberkahan. Hidupnya terasa lebih bermakna dan penuh rasa syukur, dengan keyakinan bahwa segala aktivitasnya akan membawa manfaat, baik di dunia maupun akhirat.

F. Pertumbuhan Pribadi

Adalah perasaan individu yang mampu melalui tahapan perkembangan, terbuka terhadap pengalaman baru, memahami potensi yang ada dalam dirinya, dan mampu merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya mengembangkan dirinya dan belajar dari kesalahannya untuk melakukan perbaikan diri secara konsisten.

Pada penelitian ini FP merasa stagnan dalam kehidupannya. Ia menyebut hidupnya terasa “hampa” dan merasa tidak berkembang dalam keilmuan maupun spiritualitas. Tidak adanya waktu untuk mengaji dan belajar membuatnya merasa mandek dan tidak bertumbuh sebagai pribadi maupun sebagai santri. Setelah beberapa sesi konseling, FP menunjukkan perkembangan signifikan dalam cara berpikir dan bertindak. Ia mulai berani menghadapi ketakutannya, mengevaluasi cara pandang yang semula kaku, dan menjalani proses perubahan mental secara bertahap. Ia merasa lebih matang, lebih sadar terhadap emosi dan pikirannya sendiri, serta siap menghadapi situasi hidup dengan cara yang lebih dewasa dan konstruktif.

Untuk memperkuat data observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan instrumen checklist berdasarkan indikator ciri-ciri seseorang dengan *psychological well-being* rendah . Adapun rincian temuan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Ceklis Psychological well-being

No	Indikator Perilaku	Ya	Tidak	Catatan
1	Mudah mengalami kecemasan	✓		FP mengalami tekanan dan kecemasan tinggi karena dilema peran dan ketidakpastian dalam tugasnya.
2	Rendah penerimaan diri (merasa tidak puas, banyak kecewa terhadap diri sendiri)	✓		FP merasa gagal memenuhi ekspektasi sebagai santri dan pengabdian, mencerminkan rendahnya penerimaan diri.
3	Merasa tidak mampu mengendalikan lingkungan	✓		Jadwal FP dikendalikan oleh pihak luar (kyai/tugas mendadak), menunjukkan kurangnya environmental mastery.
4	Kehilangan arah hidup, tidak tahu apa yang harus dilakukan	✓		FP bingung menentukan tujuan dan sering merasa tidak jelas arah hidupnya.
5	Kurang percaya diri, sering merasa tidak layak	✓		Ada gejala keraguan diri dan merasa tidak cukup baik dalam menjalankan dua peran secara maksimal.
6	Sering mengeluh atau merasa tidak bahagia	✓		FP menunjukkan tanda kehilangan makna hidup dan kejenuhan karena benturan tanggung jawab.
7	Sulit menjalin hubungan sosial yang sehat (menarik diri, tidak percaya orang lain, merasa terasing)		✓	Tidak ditemukan bahwa FP menarik diri secara sosial; ia masih berinteraksi normal dengan komunitas pondok.

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek (FP) mayoritas indikator psychological well-being, FP menunjukkan penurunan signifikan yang ditandai dengan terpenuhinya 6 dari 7 indikator kerentanan. Hal ini mencakup rendahnya penerimaan diri, ketidakmampuan mengendalikan lingkungan, kehilangan arah hidup, serta perasaan tidak layak. Satu indikator yang tidak ditemukan adalah kesulitan dalam hubungan sosial, karena FP masih memiliki relasi sosial yang aktif meskipun secara internal ia mengalami tekanan psikologis.

Penanganan FB pada fenomena ini menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT memiliki konsep ABCDE dan F (jika di butuhkan), dengan penjelasan sebagai berikut.

A. *Activating event* (A) kejadian pengaktif

Adalah situasi yang memicu keyakinan klien; ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang. Dalam penelitian ini kejadian pengaktif dari krisis identitas adalah karena jadwal tugas SK yang tidak konsisten dan sulit di prediksi sehingga perannya sering tidak seimbang dan hal tersebut memicu tidak tercapainya aspek-aspek psychological well-being santri tersebut.

Pada penelitian ini FP dihadapkan pada dua peran yang dijalani secara bersamaan, yaitu sebagai santri yang fokus pada kegiatan mengaji dan menuntut ilmu, serta sebagai pengabdian yang memiliki tanggung jawab melayani kiai, khususnya sebagai sopir. Kedua peran ini sering kali mengalami benturan, terutama karena jadwal pengabdian sebagai sopir kiai (SK) yang tidak menentu dan sulit diprediksi, membuat ngaji, diniyyah dan kuliahnya sering tidak hadir, sehingga memicu masalah pada psychological well-beingnya.

B. *Belief* (B) keyakinan

Pikiran dan tindakan seseorang akan dipengaruhi oleh keyakinannya, Keyakinan ada dua yaitu keyakinan rasional dan irasional. Keyakinan rasional adalah keyakinan yang realistis dan dapat di dukung oleh bukti yang logis. Keyakinan irasional adalah keyakinan yang tidak realistis, kaku, tidak logis, dan sering kali berpijak pada tuntutan absolut seperti "saya harus diterima semua orang", atau "hidup harus

berjalan sesuai keinginan saya". Keyakinan ini menyebabkan emosi negatif yang tidak sehat seperti kecemasan, depresi, atau kemarahan berlebihan.

Dalam penelitian ini FP memiliki keyakinan irasional pada diri santri bahwa ia harus selalu maksimal dan sempurna dalam menjalankan kedua perannya. Keyakinan tersebut menimbulkan tekanan internal karena adanya tuntutan untuk tidak gagal di salah satu peran. Padahal secara rasional, yang lebih sehat dan realistis adalah menjalani kedua peran tersebut secara seimbang, dengan terus berusaha menyesuaikan diri tanpa terbebani oleh tuntutan untuk menjadi sempurna.

C. *Consequence* (C) konsekuensi

Adalah respons emosional atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki klien tentang kejadian pengaktif. Emosi-emosi negatif seperti kekhawatiran, kesedihan, penyesalan dan kesusahan adalah respons yang sehat, sementara itu, kecemasan, depresi, rasa bersalah, dan merasa terluka adalah respons yang tidak sehat

Dalam penelitian ini konsekuensi yang dialami santri yaitu tidak bisa menyeimbangkan peran sehingga mengalami kebingungan, cemas, tidak fokus ngaji dan kuliah, menarik diri tidak mau bercerita ke teman.

D. *Dispute* (D) penentangan

Penantangan keyakinan irasional ini dilakukan dengan mempertanyakan apakah keyakinan tersebut logis, berdasar fakta, dan bermanfaat. Proses ini mencakup memperdebatkan, membedakan reaksi rasional dan irasional, serta mendefinisikan ulang pikiran klien. Penentangan dapat dilakukan secara logis, empiris, atau fungsional, dan dibantu dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif.

Pada penelitian ini santri dibantu menentang pikiran yang irasional seperti "apakah dia ini masih bisa disebut santri karena dia menjadi sopir sehingga jarang ngaji", menentang fikiran tersebut dengan asumsi bahwa mengaji dan mengabdikan bisa saling melengkapi bukan saling meniadakan, tidak semua hal harus sempurna, dan *matur* kepada kiyai karena udzur seperti sedang kuliah dan diniyyah tidak berarti tidak sopan atau tidak ikhlas dalam pengabdian.

E. *Effect* (E)

Yaitu perubahan emosi dan perilaku yang lebih sehat karena keyakinan yang lebih rasional.

Pada penelitian ini FP sudah berani *matur* ke kiyai, merasa lega, muncul kesadaran bahwa dua peran bisa dijalankan dengan fleksibel.

F. *Feeling* (F)

Yaitu perasaan baru yang dirasakan klien setelah proses ABCDE. Pada penelitian ini feeling di lakukan oleh konselor untuk memastikan kemajuan yang didapatkan. Pada penelitian ini FP merasa tenang, lega, dan bahagia.

Dalam penerapan REBT menggunakan tujuh (7) langkah:

A. Mengakses self-talk klien

tahap ini, klien diajak untuk mengungkapkan kebingungan perannya dan konflik identitas yang dialami. Konselor membantu menampilkan pikiran-pikiran internal (self-talk) yang berpotensi ekstrem atau tidak seimbang, seperti kebingungan berlebihan terhadap peran sosial atau agama. Ini sesuai dengan prinsip wasathiyah tawasuth, mengenali sikap ekstrem yang ingin dihindari.

B. Menentukan keyakinan yang mendasari klien

Dari pembicaraan tersebut, konselor bersama klien mengidentifikasi keyakinan atau pemikiran (Belief — B) yang mendasari respons emosionalnya. Jika keyakinan tersebut irasional, maka ini menjadi target intervensi. Disinilah intervensi wasathiyah sangat relevan, yaitu mengidentifikasi keyakinan atau pemahaman irasional yang membuat klien terjebak pada kebingungan atau sikap ekstrem. Konselor memandu klien untuk memahami bahwa wasathiyah adalah alternatif pemikiran yang lebih sehat dan Islami.

C. Menyepakati sebuah keyakinan yang lebih rasional

Konselor dan klien bersama-sama mencari dan menyepakati alternatif keyakinan yang lebih rasional, realistis, dan fleksibel untuk menggantikan keyakinan irasional yang selama ini ada. Tujuannya adalah agar konsekuensi emosional yang timbul juga menjadi lebih sehat dan adaptif. Bersama-sama menyusun keyakinan baru yang merefleksikan prinsip wasathiyah, dengan menerima bahwa seseorang perlu berada di posisi tengah yang adil dalam mengambil peran tanpa merasa tertekan atau

membingungkan diri sendiri. Ini adalah realisasi dari konsep wasathiyah.

D. Melaksanakan *Rational-Emotive Imagery* (REI)

Klien diajak untuk mempraktikkan teknik imagery atau latihan visualisasi di mana klien membayangkan pengalaman negatif dan mengubah respons emosionalnya menjadi lebih rasional dan positif agar keyakinan baru lebih mengakar. Dengan membayangkan situasi kebingungan peran namun dengan respons emosi yang seimbang dan toleran—membangun kemampuan tasamuh dalam menerima perbedaan peran dan identitas. Teknik ini memupuk internalisasi wasathiyah dalam pikiran dan perasaan.

E. Memberikan pekerjaan rumah

Klien diberi tugas untuk mempraktikkan teknik yang telah dipelajari selama sesi, praktik konsisten dari keyakinan baru dan sikap wasathiyah di kehidupan nyata dengan refleksi rutin dan latihan menolak sikap ekstrem atau intoleran terhadap diri dan orang lain. agar proses perubahan kognitif dan emosional dapat berlanjut dan semakin menguat.

F. Konsekuensi positif

Klien diajarkan untuk memberikan reward (penghargaan) pada diri sendiri setiap kali berhasil melakukan latihan maupun perubahan perilaku yang positif, sebagai cara memotivasi diri sendiri.

G. Konsekuensi negatif

Klien juga diinstruksikan mengenali dan, dalam konteks tertentu, memberikan konsekuensi negatif pada dirinya bila tidak menjalankan latihan atau perubahan yang telah disepakati, sebagai bentuk disiplin diri. Mendorong sikap disiplin untuk menghindari kembalinya pola pikir ekstrem atau kebingungan yang merugikan diri sendiri.

Proses konseling yang dilakukan secara lengkap akan di tampilkan di lampiran verbatim. Dari hasil penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang di lakukan kepada FP (inisial) sebagai berikut:

A. Evaluasi perubahan & refleksi progre

Konselor : *Assalamu'alaikum, piye kang perasaane smian semenjak pertemuan terakhir wingi kae sampek sak iki?*

FP : *Wa'alaikumsalam. Alhamdulillah, sakiki wes*

- luwih penak tenang, ora kepikiran ae koyok pas kae, luwih ketoto sak iki kang.*
- Konselor : *Enek seng pingin smian ceritakne sak duruge lanjut sesi konseling kang?*
- FP : *Alhamdulillah, akhire aku wani matur yai kang, malah response beliau apik yo ngono lak enek opo opo omongo ora popo, malah ndukung mergo sanjange beliau amuki ng kene kewajibane terae ngaji, malah mundak lego aku kang.*
- Konselor : *Piye seng mok rasakne pas matur? ceritakno ko awal ndang!*
- FP : *Awalnya deg-deganyo campur wedi barang, mergo wes sui karo smn kon nyusun kata kata karo latian akhire wingi matur neng yai tenan, jan rasane koyok jingkrak-jingkrak marem banget.*
- Koselor : *Terus pas amu matur kui moment pas piye seng garai amu sueneng selain amu pas wani matur?*
- FP : *Waktu yai ngendiko, “Ngaji karo kuliah yo penting kui tugas utamamu, pokok pas amu gak iso mergo kuliah opopas ngaji ngomongo kang gak popo lk iso golekno badal bene penak” rasane plong janan. Koyok yai ki ngerteni poll*
- Konselor : *Seng samian roso ket awal adewe konseling sampek sak iki, opo seng samian entokne kang?*
- FP : *Seng tak roso ki teko proses iki yo aku mulai alon alon noto pikiran, terus saran saran teko samian kae kon matur aku nyusun kata kata, sampek latian pas wayah dewean sampek akhire aku wani matur trus aku ngroso gak terkekkang iso ngarahne wayah ngaji utowo kuliah lk pas aku longgar yo iso nyupiri lk wayah mentok duk iso golek badal keronon sek kuliah utowo ngaji wes iso garai nenengne pikiranku kang.*

B. Penguatan Pencapaian Dan Perubahan Kognitif

- Konselor : *opo seng samian sadari teko awake samian sakwise samian nemu penak e pikiran, wis wani matur ng yai?*
- FP : *Aku tas sadar tibake opo seng tak pendem, wediii, iyo pora aku matur sampek aku bingung dewe iku mau mek pikiranku tok padahal kenyataane ora.*
- Konselor : *Piye perasaane samian sak iki sak wise iso nemu titik tengah iso nyeimbangne peran e smn?*
- FP : *Yo seneng kang, ngaji karo kuliah iso tenang, nyupiri yai barang iso luih fokus.*
- Konselor : *kroso gak perubahan cara berfikir samian tentang peran seng dilakoni?*
- FP : *Iya, sak iki gak kudu aku kudu iso nyupiri yai kapanpun, aku gak kudu ngaji terus sampek lali tugasku nyopir, tapi seng penteng dilakoni ikhlas wayahe ngaji ngaji wayahe nyopir yo nyopir.*

C. Fokus Pada Psychological Well-Being

- Konselor : *Sak iki wes iso tenang yo ng batin barang?*
- FP : *Iyo kang luweh tenang, damai turu barang penak ngaji kuliah karo nyupiri wes iso luweh fokus.*
- Konselor : *Samian ngroso luwih bermakna tur puas pora sak iki neng perane samian.*
- FP : *Iyo kang, kang tugas utamaku memang dadi santri tapi aku yo ndue tanggung jawab nyupiri yai lk yai pas butuhne, dadi iso nyeimbangne antara ngajiku karo ngabdiku, tur yo insyallah manfaat barokah, kan yo ora ngerti kang dalane manfaat barokah e ko ndi.*
- Konselor : *Smian ngroso syukur dan seneng bahagia nopo mboten kang dalam proses konseling niki?*
- FP : *Yo alhamdulillah kang iso curhat iso samian jak gesah sampek enek perubahan titik*

temune.

D. Rencana Pemeliharaan Dan Perkembangan Diri

- Konselor : *Kiro kiro opo seng bakal samian lakoni gawe mempertahankan kondisine samian sak iki kang, seng wes iso seimbang, setabil dalam peran iki mau?*
- FP : *Yo panggah komunikasi teng yai, wayahe ngaji yo ngaji, intine pengaturan waktuku terus ngolah pikiran bene ekspetane gak negatif ae, overtingking lah kang bahasane sak iki.*
- Konselor : *Harapane kedepane gawe pengembangan dirine samian kiro-kiro opo kang?*
- FP : *Yo harapanku panggah iso nyeimbangne tur nek enek kancaku seng koyok ngene terutama rekrutan anyar tak jak gesah masalah ngeneki kang bene gak bingung koyok opo seng wes tak rasakne.*

Dari proses konseling di atas FP menunjukkan kondisi yang jauh lebih stabil dan positif dibandingkan sesi-sesi sebelumnya. FP telah berhasil mengatasi hambatan internal berupa ketakutan dan keraguan untuk menyampaikan kebutuhan pribadi kepada Kiai, yang sebelumnya menjadi sumber utama kecemasan dan konflik peran. Setelah berhasil matur dengan cara yang sopan dan diterima baik oleh Kiai, klien mengalami pelepasan emosi negatif dan muncul perasaan lega, tenang, serta dihargai.

Untuk memperkuat data observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan instrumen checklist berdasarkan indikator ciri-ciri krisis identitas dan *psychological well-being* sebelum (pre) dan sesudah di lakukan REBT . Adapun rincian temuan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Ceklis sebelum dan sesudah REBT

No	Indikator Perilaku	Sebelum REBT	Sesudah REBT	Catatan perubahan
1	Ketidakmampuan membuat pilihan komitmen sosial yang tegas	✓	✗	FP sudah mampu menentukan prioritas antara

No	Indikator Perilaku	Sebelum REBT	Sesudah REBT	Catatan perubahan
				ngaji dan tugas sopir
2	Kebingungan peran (tidak jelas memposisikan diri dalam berbagai peran sosial)	✓	✗	Sudah mampu memisahkan dan menyatukan dua peran dengan proporsional
3	Ketidakpastian dan eksplorasi identitas secara intensif tanpa resolusi	✓	✗	Identitas sebagai santri dan pengabdian mulai jelas dan diterima
4	Muncul problem psikososial seperti cemas, depresi, tidak berdaya, atau kenakalan dan agresi	✓	✗	Masih ada tekanan, namun intensitas menurun signifikan
5	Tingkat kecemasan tinggi karena proses pencarian identitas yang belum tuntas	✓	✗	Lebih tenang, tidak mudah panik saat benturan jadwal
6	Ketergantungan pada orang lain dan kurang kemandirian dalam pengambilan keputusan	✓	✗	FP mulai berani mengambil keputusan mandiri
7	Perilaku menarik diri dan isolasi sosial	✗	✗	Tidak terjadi sebelum atau sesudah
8	Kesulitan fokus dalam pengambilan keputusan atau bertindak	✓	✗	Sudah mampu menyusun jadwal & bersikap rasional saat konflik peran
9	Merasa tidak berharga, kehilangan semangat, dan menurunnya	✓	✗	Meningkatnya motivasi belajar dan kesadaran diri sebagai

No	Indikator Perilaku	Sebelum REBT	Sesudah REBT	Catatan perubahan
	dorongan untuk berprestasi			santri pengabdian
10	Mudah mengalami kecemasan	✓	✗	Kecemasan berkurang, lebih stabil emosinya
11	Rendah penerimaan diri (merasa tidak puas, banyak kecewa terhadap diri sendiri)	✓	✗	FP mulai menghargai peran dan kelebihan diri
12	Merasa tidak mampu mengendalikan lingkungan	✓	✗	Sudah lebih baik mengatur jadwal, walau masih belajar menyesuaikan
13	Kehilangan arah hidup, tidak tahu apa yang harus dilakukan	✓	✗	Sudah memiliki orientasi yang lebih terarah
14	Kurang percaya diri, sering merasa tidak layak	✓	✗	FP tampil lebih tenang dan percaya diri
15	Sering mengeluh atau merasa tidak bahagia	✓	✗	Lebih bersyukur dan merasa damai dalam pengabdian
16	Sulit menjalin hubungan sosial yang sehat (menarik diri, tidak percaya orang lain, merasa terasing)	✗	✗	Tidak terjadi di kedua fase; hubungan sosial tetap baik

Berdasarkan hasil checklist perilaku yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), dapat disimpulkan bahwa FP mengalami perubahan signifikan pada aspek krisis identitas dan psychological well-being. Pada fase pra-intervensi, FP menunjukkan hampir seluruh indikator krisis identitas, seperti ketidakmampuan membuat komitmen sosial, kebingungan peran, eksplorasi identitas tanpa resolusi, serta gejala

tekanan psikososial seperti kecemasan tinggi, ketergantungan pada orang lain, dan kehilangan motivasi.

Namun, setelah menjalani serangkaian sesi terapi REBT dengan pendekatan integratif bernuansa wasathiyah, terjadi perbaikan yang nyata dalam aspek perilaku dan kognitif FP. FP menunjukkan peningkatan dalam pengambilan keputusan, kejelasan identitas diri, serta pengelolaan emosi. Beberapa indikator seperti kecemasan, rendahnya penerimaan diri, dan perasaan tidak berharga menunjukkan penurunan yang signifikan. Hanya satu atau dua aspek yang masih tampak dalam intensitas ringan, seperti sisa tekanan akibat benturan jadwal, namun tidak lagi mengganggu fungsi psikososialnya secara umum.

Demikian pula dalam aspek psychological well-being, kondisi FP membaik secara menyeluruh. Ia menjadi lebih percaya diri, mampu mengatur lingkungan, dan memiliki arah hidup yang lebih jelas. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi REBT efektif dalam membantu FP mengatasi konflik internal yang berkaitan dengan peran ganda sebagai santri dan abdi ndalem.

FP juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran diri, kemampuan berpikir rasional, dan keterampilan mengelola waktu antara peran belajar dan pengabdian. Ia tidak lagi terjebak dalam pikiran irasional yang menuntut kesempurnaan, melainkan mulai memaknai perannya sebagai santri secara lebih seimbang dan realistis. Secara emosional, FP merasakan ketenangan batin, peningkatan makna hidup, dan munculnya rasa syukur. Hal ini menandakan bahwa aspek psychological well-being FP seperti penerimaan diri, pengembangan pribadi, dan hubungan positif dengan lingkungan mulai tumbuh secara sehat dan berkelanjutan.

Hasil temuan ini didukung oleh wawancara kepada kang Alfian Setyo Budi sebagai berikut:

“memang akhir-akhir ini FP terlihat lebih sering mengaji ihya’ dibandingkanhari hari biasanya dan yang biasanya berangkat diniyyah agak telat bahkan biasanya berangkat jam ke dua, sekarang lebih pateng berangkat lebih awal. Terkait nyopir juga masih terlihat sering mengantar kiyai tindak”

menunjukkan perubahan FP pada perilaku dan kegiatan peran santrinya yaitu mengaji dan diniyyah,

Hasil dari penjelasan diatas menunjukkan REBT tidak hanya membantu mengubah pikiran irasional dan menstabilkan emosi,

tetapi juga mendorong untuk meningkatkan pshicological well-being FP. Maka hal itu membuktikan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sangat potensial menjadi solusi untuk meningkatkan psychological well-being santri abdi ndalem dalam menghadapi krisis identitas.

4.3 PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas yang di lakukan peneliti di abdi ndalem bagian sopir kiyai PP.Darussalam Blokagung Banyuwangi mengenai bentuk krisis identitas yang di alami santri abdi ndalem bagian sopir kiyai dengan menerapkan tehnik REBT dan juga tahapan-tahapan konseling menggunakan tehnik REBT memang layak untuk dijadikan solusi meningkatkan pshicological well-being santri abdi ndalem yang menghadapi krisis identitas, maka penulis ingin membahas temuan berdasarkan hasil wawancara dan observasi sebagai berikut:

4.3.1 Analisis Bentuk Krisis Identitas Yang Di Alami Santri Abdi Ndalem

Krisis identitas menurut Erik Erikson adalah masa pencarian dan pembentukan identitas diri yang terjadi secara kritis pada masa remaja. Masa ini sangat penting karena akan menentukan kesiapan individu untuk memasuki dunia dewasa dengan peran dan tanggung jawab yang jelas. Krisisi identitas biasanya di sebabkan oleh mengejar penghargaan dari lingkungan, merasa hidupnya selalu di atur dan memiliki pandangan yang sempit dan terbatas terhadap kehidupannya.

Hasil wawancara kepada ketua sopir kiyai peneliti menemukan santri abdi ndalem SK yang mengalami krisis identitas diperkuat dengan hasil observasi yang dilakukan sehingga mendapatkan hasil :

Santri FP mengalami bentuk krisis identitas yang kompleks akibat peran gandanya sebagai santri dan abdi ndalem. Santri FP menunjukkan kebingungan peran karena merasa tidak mampu menjalankan kewajiban utama sebagai santri, seperti mengaji, sekolah diniyyah, dan kuliah, akibat tuntutan tugas pengabdian yang datang sewaktu-waktu dan sulit ditolak. Ia merasakan kehilangan arah dan tujuan, serta mulai mempertanyakan apakah dirinya masih layak disebut santri. Perasaan tidak berdaya dan konflik antara nilai menuntut ilmu dan loyalitas dalam mengabdikan memicu kecemasan, ketidakpuasan dan kebingungan prioritas dalam

dirinya. hal ini mencerminkan kondisi psikologis yang belum stabil dan membutuhkan penanganan yang tepat agar mereka dapat menemukan keseimbangan dan makna dalam menjalani dua peran tersebut.

Hal tersebut sesuai dengan ungkapan oleh Dr. Nanik (2012:1-17) bahwasanya krisis identitas adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu memilih peran sosial yang tepat bagi dirinya atau mengalami kebingungan peran⁶⁸. Hawwa nasywa aqila (2024:121) juga dalam penelitiannya juga mengungkapkan menurut padillah (2020) bahwasannya krisis identitas adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan ketidakpastian, kebingungan, dan ketidakpuasan. Nur hidayah (2016:60) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa krisis identitas adalah suatu dimana seseorang individu yang pada tahap perkembangan, dan pada masa itu akan mencari identitas dirinya, siapa dirinya sekarang dan dimasa yang akan datang.

4.3.2 Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) solusi dalam meningkatkan psychological well-being santri abdi ndalem dalam menghadapi krisis identitas?

Ryff menjelaskan, Psychological well-being merupakan kondisi ideal ketika individu mampu menjalani hidup secara bermakna, seimbang, dan penuh kesadaran diri. Konsep ini mencakup enam dimensi utama, Carol D. Ryff mengungkapkan :

*“The theoretical formulation of well-being was thus supported as a multifaceted domain encompassing positive self-regard, mastery of the surrounding environment, quality relations with others, continued growth and development, purposeful living, and the capacity for self-determination.”*⁶⁹. Enam dimensi yaitu:

A. penerimaan diri

Adalah Sikap kongkrit terhadap diri mereka sendiri, dapat menghargai dan menerima berbagai jenis masukan, terlibat dalam pendapat positif dan negatif, dan sadar dalam melakukan aktifitas kehidupan mereka. Sebaliknya, mereka yang memiliki nilai rendah akan merasa tidak puas

⁶⁸ Yuliati.

⁶⁹ Ryff and Keyes.

pada diri mereka sendiri dan kecewa dengan kehidupan mereka. mengalami kesulitan membuat keputusan, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya yang sekarang. Pertimbangan diri yang baik dan menerima diri sendiri dan orang disekitar

FP mengalami kebingungan dan merasa gagal dalam menjalani peran sebagai santri maupun abdi ndalem. Ia cenderung menyalahkan diri karena merasa tidak bisa maksimal di keduanya, menunjukkan rendahnya penerimaan terhadap kekurangan diri sendiri.

B. hubungan positif dengan orang lain

Adalah dimana Individu memiliki nilai yang tinggi, memiliki ikatan kemanusiaan yang dekat, saling percaya, minat pada kebahagiaan, dan empati tinggi. Individu yang memiliki nilai rendah tidak dapat saling percaya, kesulitan bersikap ramah, merasa diasingkan dan kecewa saat berinteraksi dengan orang lain, dan tidak mampu menjaga dan menyesuaikan hubungan penting dengan orang lain. Beberapa aspek hubungan ini termasuk membangun hubungan yang dekat, ramah, menyenangkan, percaya, dan peduli dengan orang lain.

C. Kemandirian (*Autonomy*)

Adalah kemampuan seseorang yang selalu percaya pada kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungannya, termasuk dalam situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya, dan memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik. Kemampuan seseorang untuk bertindak dan berpikir sesuai dengan standar nilai mereka sendiri, membuat keputusan secara mandiri, mengatasi tekanan sosial untuk bertindak dan berpikir dengan cara yang benar, dan menilai diri mereka sendiri sebagai bagian dari dimensi otonomi atau kemandirian.

FP memiliki rasa takut dan sungkan untuk menyampaikan izin karena kuliah ataupun sedang diniyyah p kepada Kiai, hal ini menunjukkan FP belum sepenuhnya mandiri secara psikologis. Ia terlalu mempertimbangkan penilaian eksternal dan takut dianggap tidak ikhlas.

D. penguasaan lingkungan

Adalah kemampuan seseorang untuk memahami kondisi lingkungannya, berusaha untuk mengubah kondisi

lingkungannya sesuai kebutuhannya, dan berusaha untuk menghindari pengaruh orang lain terhadap kehidupannya. Salah satu dimensi penguasaan terhadap lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol lingkungan mereka sendiri, mengatur kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan peluang lingkungan dengan efektif, mampu memilih dan menciptakan konteks yang memenuhi kebutuhan dan ekspetasi mereka sendiri.

FP merasa tidak memiliki kontrol terhadap waktunya sendiri karena jadwal dari pengabdianannya yang tidak menentu, membuatnya tidak bisa mengatur waktu untuk mengaji dan kuliah secara seimbang.

E. Tujuan Hidup

Adalah kemampuan seseorang untuk memberikan perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup mereka, baik di masa lalu maupun sekarang. Dimensi tujuan hidup diidentifikasi sebagai seseorang memiliki tujuan yang harus dicapai dalam hidupnya untuk membuatnya merasakan makna dalam hidupnya dan membuatnya lebih menghargai diri sendiri secara proporsional atau seimbang.

FP mengungkapkan ketakutan bahwa masa depannya menjadi tidak jelas karena merasa tidak berkembang, baik dalam pengabdian maupun dalam pendidikan agama dan akademik. Ia belum menemukan arah atau makna dari peran gandanya secara utuh.

F. Pertumbuhan Pribadi

Adalah perasaan individu yang mampu melalui tahapan perkembangan, terbuka terhadap pengalaman baru, memahami potensi yang ada dalam dirinya, dan mampu merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya mengembangkan dirinya dan belajar dari kesalahannya untuk melakukan perbaikan diri secara konsisten.

Seseorang dengan psychological well-being yang baik mampu memahami dirinya secara realistis, menjalin hubungan yang sehat, serta memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidup. Sebaliknya, ketika individu menghadapi krisis identitas, seperti yang dialami oleh santri abdi ndalem

yang berada dalam situasi peran ganda yaitu sebagai santri dan pengabdian sering kali mengalami benturan batin. Konflik peran ini menyebabkan kebingungan, tekanan emosional, dan hilangnya makna diri. Akibatnya, beberapa aspek dari psychological well-being, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan kemandirian tidak terpenuhi, maka individu tersebut belum bisa dikatakan berhasil meraih psychological well-being secara utuh.

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Nur Zahrah dan Sukirno (2022) yang menunjukkan bahwa psychological well-being mahasiswa santri dipengaruhi oleh stres akademik dan dukungan sosial, dengan kontribusi efektif sebesar 47,4%. Dalam konteks FP, tekanan akibat jadwal pengabdian yang tidak menentu dan minimnya dukungan sosial internal menyebabkan munculnya krisis identitas dan penurunan kesejahteraan psikologis. Namun, intervensi melalui pendekatan REBT mampu memperbaiki aspek-aspek tersebut, terutama dalam hal penerimaan diri, kemandirian, dan tujuan hidup⁷⁰.

Ratna Ni'matul Rohma (2021:25) dalam penelitiannya juga menyebutkan enam aspek tersebut penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi⁷¹.

Dalam penelitian ini, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menjadi pendekatan yang digunakan untuk membantu meningkatkan psychological well-being santri abdi ndalem. REBT adalah bentuk terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis, yang fokus pada identifikasi dan pengubahan keyakinan irasional yang menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Dalam pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), proses konseling diawali dari:

A. *Activating event* (A) kejadian pengaktif

Adalah situasi yang memicu keyakinan klien; ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang. Dalam penelitian ini

⁷⁰ Zahrah and Sukirno.

⁷¹ Rohma.

kejadian pengaktif dari krisis identitas adalah karena jadwal tugas SK yang tidak konsisten dan sulit di prediksi sehingga perannya sering tidak seimbang dan hal tersebut memicu tidak tercapainya aspek-aspek psychological well-being santri tersebut.

Pada penelitian ini FP dihadapkan pada dua peran yang dijalani secara bersamaan, yaitu sebagai santri yang fokus pada kegiatan mengaji dan menuntut ilmu, serta sebagai pengabdian yang memiliki tanggung jawab melayani kiai, khususnya sebagai sopir. Kedua peran ini sering kali mengalami benturan, terutama karena jadwal pengabdian sebagai sopir kiai (SK) yang tidak menentu dan sulit diprediksi, membuat ngaji, diniyyah dan kuliahnya sering tidak hadir, sehingga memicu masalah pada psychological well-beingnya.

B. *Belief* (B) keyakinan

Pikiran dan tindakan seseorang akan dipengaruhi oleh keyakinannya, Keyakinan ada dua yaitu keyakinan rasional dan irasional. Keyakinan rasional adalah keyakinan yang realistis dan dapat di dukung oleh bukti yang logis. Keyakinan irasional adalah keyakinan yang tidak realistis, kaku, tidak logis, dan sering kali berpijak pada tuntutan absolut seperti "saya harus diterima semua orang", atau "hidup harus berjalan sesuai keinginan saya". Keyakinan ini menyebabkan emosi negatif yang tidak sehat seperti kecemasan, depresi, atau kemarahan berlebihan.

Dalam penelitian ini FP memiliki keyakinan irasional pada diri santri bahwa ia harus selalu maksimal dan sempurna dalam menjalankan kedua perannya. Keyakinan tersebut menimbulkan tekanan internal karena adanya tuntutan untuk tidak gagal di salah satu peran. Padahal secara rasional, yang lebih sehat dan realistis adalah menjalani kedua peran tersebut secara seimbang, dengan terus berusaha menyesuaikan diri tanpa terbebani oleh tuntutan untuk menjadi sempurna.

C. *Consequence* (C) konsekuensi

Adalah respons emosional atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki klien tentang kejadian pengaktif. Emosi-emosi negatif seperti kekhawatiran,

kesedihan, penyesalan dan kesusahan adalah respons yang sehat, sementara itu, kecemasan, depresi, rasa bersalah, dan merasa terluka adalah respons yang tidak sehat

Dalam penelitian ini konsekuensi yang dialami FP yaitu tidak bisa menyeimbangkan peran sehingga mengalami kebingungan, cemas, tidak fokus ngaji dan kuliah, menarik diri tidak mau bercerita ke teman.

D. *Dispute* (D) penentangan

Penantangan keyakinan irasional Ini dilakukan dengan mempertanyakan apakah keyakinan tersebut logis, berdasar fakta, dan bermanfaat. Proses ini mencakup memperdebatkan, membedakan reaksi rasional dan irasional, serta mendefinisikan ulang pikiran klien. Penentangan dapat dilakukan secara logis, empiris, atau fungsional, dan dibantu dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif.

Pada penelitian ini FP dibantu menentang pikiran yang irasional seperti “apakah dia ini masih bisa disebut santri karena dia menjadi sopir sehingga jarang ngaji”, menentang pikiran tersebut dengan asumsi bahwa mengaji dan mengabdikan bisa saling melengkapi bukan saling meniadakan, tidak semua hal harus sempurna, dan *matur* kepada kiyai karena udzur seperti sedang kuliah dan diniyyah tidak berarti tidak sopan atau tidak ikhlas dalam pengabdian.

E. *Effect* (E)

Yaitu perubahan emosi dan perilaku yang lebih sehat karena keyakinan yang lebih rasional. Pada penelitian ini FP sudah berani *matur* ke kiyai, merasa lega, muncul kesadaran bahwa dua peran bisa dijalankan dengan fleksibel.

F. *Feeling* (F)

Yaitu perasaan baru yang dirasakan klien setelah proses ABCDE. Pada penelitian ini feeling dilakukan oleh konselor untuk memastikan kemajuan yang didapatkan. Pada penelitian ini FP merasa tenang, lega, dan bahagia.

Hasil temuan dalam kasus FP menunjukkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) efektif dalam membantu klien mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional yang menjadi sumber

tekanan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Syahputra (2025), yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan REBT berhasil meningkatkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis remaja, termasuk kemampuan mengelola emosi, membangun relasi sosial, serta menemukan tujuan hidup yang bermakna. Proses ini dilakukan melalui pendekatan ABCDE yang sistematis untuk membantu klien berpikir lebih rasional dan produktif dalam menghadapi realitas hidupnya ⁷².

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif membantu FP menghadapi krisis identitas akibat peran ganda yang dijalani. santri mampu mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional, mengelola emosi negatif secara lebih sehat, serta membangun pemaknaan baru yang lebih realistis dan seimbang terhadap perannya sebagai santri dan mengabdikan menjadi sopir kyai. santri Juga membangun keterampilan coping komunikasi asertif, evaluasi diri yang sehat, dan manajemen waktu. Sehingga pemulihan aspek psychological well-being seperti penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Dengan demikian, REBT tidak hanya mengatasi tekanan emosional, tetapi juga membentuk pola pikir dan sikap mental yang lebih adaptif, sehingga bisa dijadikan solusi untuk meningkatkan psychological well-being pada santri abdi ndalem yang menghadapi krisis identitas.

⁷² Syahputra.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- 5.3.1 bentuk krisis identitas yang di alami santri abdi ndalem berupa kebingungan peran, konflik nilai, ketidakberdayaan, dan pertanyaan eksistensial tentang siapa diri mereka sebenarnya dan tujuan mereka sebagai santri.
- 5.3.2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif membantu santri menghadapi krisis identitas akibat peran ganda yang dijalani. santri mampu mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional, mengelola emosi negatif secara lebih sehat, serta membangun pemaknaan baru yang lebih realistis dan seimbang terhadap perannya sebagai santri dan mengabdikan menjadi sopir kyai. santri Juga membangun keterampilan coping komunikasi asertif, evaluasi diri yang sehat, dan manajemen waktu. Sehingga pemulihan aspek psychological well-being seperti penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Dengan demikian, REBT tidak hanya mengatasi tekanan emosional, tetapi juga membentuk pola pikir dan sikap mental yang lebih adaptif, sehingga bisa dijadikan solusi untuk meningkatkan psychological well-being pada santri abdi ndalem yang menghadapi krisis identitas

5.2 Implekasi Penelitian

5.3.3 Implikasi teori

Hasil penelitian ini menjadi hal pembuktian yang baru bagi teoriteori yang terdahulu, dalam menjalankan proses konseling individu dengan mengikuti prsedur yang ada di dalam sebuah teori maka akan mendapatkan hasil yang maksimal pula

5.3.4 Implikasi praktis

Hasil penelitian ini bisa menjadi wawasan dan teknik yang bisa di tawarkan untuk menjadi solusi dalam meningkatkan psychological well-being dalam menghadapi krisis identitas.

5.3 Keterbatasan penelitian

Dari penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang menimbulkan gangguan dan kurangnya hasil penelitian ini.

Keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini antara lain mencakup hal-hal sebagai berikut :

- 5.3.5 Keterbatasan literatur/bahan bacaan, sehingga mengakibatkan penelitian ini memiliki banyak kelemahan, baik dari segi hasil penelitian maupun analisisnya.
- 5.3.6 Keterbatasan pengetahuan peneliti dalam membuat dan Menyusun tulisan ini, sehingga perlu diteliti Kembali keabsahan dimasa depan.
- 5.3.7 Penelitian ini jauh dari sempurna, maka untuk penelitian berikutnya saya harapkan lebih baik dari sebelumnya

5.4 Saran

Permasalahan yang dibahas pada skripsi ini adalah mengenai tehnik REBT Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Santri Abdi Dalem Dalam Menghadapi Krisis Identitas Di Bagian Sopir Kiyai Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

- 5.3.8 Untuk pondok pesantren darussalam blokagung untuk lebih menghidupkan lagi dan mengeksiskan lembaga konseling yang ada di pondok pesantren, karena mungkin fenomena kali ini hanya masih di abdi ndalem sopir kiyai blokagung, tetpi masih banyak kasus lagi atau fenomena yang banyak dan butu penanganan secara psikis.
- 5.3.9 Untuk para pengurus pondok, guru guru, mustahiqoh, pengurus semua organisasi yang ada agar lebih banyak konsultasi ke lembaga konseling darussalam sehingga untuk penanganan santri atau anggota organisasi tertentu yang mengalami masalah berkaitan dengan psikis bisa lebeih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Mohammad Khamid, 'Peran KH. Mukhtar Syafaat (1940-1990) Dalam Internalisasi Islam Pada Masyarakat Banyuwangi', *Digilib Uinsa*, 2023, pp. 1-19
- Abdurrahman, Abdurrahman, 'Sejarah Pesantren Di Indonesia', *Jurnal Penelitian Ilmiah INTAJ*, 4.1 (2020), pp. 84-105, doi:10.35897/intaj.v4i1.388
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Konseling Dan Psikoterapi Islam* (Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2004)
- Afifah Nurjannah, Dkk., 'Subjective Well – Being Pada Siswa Pesantren Modern Dan Siswa Madrasah Aliyah.', *Urnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 03.april (2020)
- Agung Obianto, Hasyim Iskandar, Abdi Fauji Hadiono, Maskur., 'Digitalisasi Dakwah Korps Dakwah Santri (Kodasa) Pp. Darussalam Blokagung Banyuwangi', *International Conference on Humanity Education and Sosial*, 3 (2024)
- Aisyah, siti nur, *Psikologi Kesehatan*, UIN Sunan Ampel Press (UIN Sunan Ampel Press, 2015)
- Alvi Umi Syarifah, *Efektivitas Progam Khidmah Dalam Membentuk Sikap Ta'Dzim Di Pondok Pesantren Salaf Putra Putri Al-Hasyimi Salakbrojo Kedungwuni Pekalongan*, 2024
- Anggraeny, Hamida Dewi, and Tristiadi Ardi Ardani, 'Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik', *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6.1 (2023), pp. 61-74
- Apriyanto, Tomy Dwi, Nurul Fanisa, and Endang Dwi Rahayu, 'Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa', *Jurnal Paedagogy*, 9.4 (2022), p. 734, doi:10.33394/jp.v9i4.5759
- Aqila, Hawwa Naswa, 'Peran Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi Krisis Identitas Pada Remaja Muslim Di Kabupaten Tangerang', 06.02 (2024)
- Arif, Khairan Muhammad, 'Moderasi Islam (Wasathiyah Islam) Perspektif Al-Qur'an, As-Sunnah Serta Pandangan Para Ulama Dan Fuqaha', 2023, pp. 22-43
- Asy'ari, Muhammad Hasyim, 'Risalah Ahl Al-Sunah Wa Al-Jamaah □: Fi Hadits Al-Mauta Wa Asyrath Al-Sa'at Wa Bayan Mafhum Al-Sunah Wa Al-Bid'ah', *Jakarta: LTM-PBNU*, 2011, p. 221
- Bisri, Hasan, 'Eksistensi Dan Transformasi Pesantren Dalam Membangun

- Nasionalisme Bangsa', *AL-WIJDÂN Journal of Islamic Education Studies*, 4.2 (2019), pp. 106–21, doi:10.58788/alwijdn.v4i2.362
- Corey, Gerald, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, edisi ke 7 (Bandung□: Rifeke Aditama, 2013)
- Dhofier, Zamakhsyari, *Tradisi Pesantren, Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai* (Jakarta□: LP3ES, 1994)
- Erford, Bradley T., '40 Teknik Konseling.Pdf', 2020, pp. 269–86
- Fahham, achmad muchaddam, *Pendidikan Pesantren* (Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI), 2015)
- Fahham, Achmad Muchaddam, *Pendidikan Pesantren*, ed. by 2 (Publica Institute Jakarta, Anggota IKAPI DKI Jakarta, 2020)
- Finanto, Mic, Ario Bangun, and Amalia Syauket, 'Edukasi Perilaku Berintegritas Pada Santri Pondok Pesantren Daruttaubah', 5.3 (2024), pp. 378–84
- Firdaus, Iqlima, Rahmadisha Hidayati, Rida Siti Hamidah, Rina Rianti, Ritha Cahyuni, and Khusnul Khotimah, 'Model-Model Pengumpulan Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas', *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, Vol.1 No.2.2 (2023), p. 107
- Gunawan, Lalu Reza, Wiwin Hendriani, and Universitas Airlangga, 'Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Di Indonesia□: A Literature Review Lalu', 4 (2019), pp. 105–13
- Habibi, Iqbal Hamdan, 'Abdi Dalem Di Pesantren: Studi Fenomenologi Tentang Makna Hidup Santri Yang Mengabdi Pada Kiai', 4.2 (2024), pp. 65–78
- Hardew, Aisyah Rahmawati Putri dan Ayatullah Kutub, 'Spiritualitas Well-Beingabdi Dalem Lansia Pura Mangkunegaran Surakarta', *Urnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2024, pp. 13–27
- ifit novitasari, Dkk, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. by Hayat, 1st edn (unisma press, 2022)
- J.moelong, lexy dan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 36th edn (PT. Remaja Rosdakarya, 2017)
- Javaid, Babar, Abrar Ahmed, Gohar Ali Arshad, M Shoaib Akhtar, Shazia Taj, Raheel Iqbal, and others, 'Relationship of Psychological Well-Being with Depression and Anxiety among Heart Patients', *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15.11 (2021), pp. 3101–2, doi:10.53350/pjmhs2115113101

- Kementrian Agama RI, 'Quran Kemenag LPMQ IsepMisbah', 2021, p. 420
- KURNIA, DEWI, 'Hubungan Krisis Identitas Remaja Dengan Kedisiplinan Siswa Di Smk Negeri 4 Tanung Jabung Timur', 2024
- Nur Hidayah, Huriati, 'Krisis Identitas Diri Pada Remaja "Identity Crisis Of Adolescents"', 10 (2016), pp. 49–62
- Padillah, Raup, 'Implementasi Konseling Realitas Dalam Mengangani Krisis Pada Remaja', 3.3 (2020), pp. 120–25
- Pakar, Sutejo Ibnu, *Buku Pendidikan Dan Pesantren, Elsi Pro*, 2018, I
- Qosam, Arvaddin Hamasy Al, 'Metode Pembentukan Karakter Kepemimpinan Santri Di Pondok Pesantren Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta', 2024, pp. 1–41
- Rama, M.A, 'National Council for the Social Studies Themes, Individual Defelopment and Identity.', *Osf Preprints.*, 2022
- Ramadhani, Betty Maharani, 'Menapaki Jalan Keberkahan Kiai Sebuah', *E Journal Undip*, 2021, pp. 1–10
- Rohma, Ratna Nimatul, 'Psychological Well Being Pada Wanita (Studi Kasus Di Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan)', 01.01 (2021), pp. 21–30
- Ryff, Carol D., and Corey Lee M. Keyes, 'The Structure of Psychological Well-Being Revisited', *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.4 (1995), pp. 719–27, doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Saadah, Muftahatus, Yoga Catur Prasetyo, and Gismina Tri Rahmayati, 'Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif, Al-'Adad □: Jurnal Tadris Matematika, 1.2 (2022), pp. 54–64, doi:10.24260/add.v1i2.1113
- savio arya bramantya, Dkk, *Sosial Pondok Pesantren*, ed. by Abd. Wahid, pertama, 2024
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020
- Suradi, A, *Transformasi Sistem Pendidikan Pesantren, Cakrawala: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Dan Studi Sosial*, 2021, II
- Suryati, 'Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Perubahan Peran Dari Keluarga Pasangan Baru Untuk Mempersiapkan Fase Menanti Kelahiran Di Desa Sokaraja Kulon Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2013), pp. 1689–99
- Syahputra, Donny Darmawan, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan*

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Meningk, 2025

‘Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2019 Tentang Pesantren’, 006344, 2019, doi:10.31219/osf.io/pmwny

Yuliati, Nanik, *Krisis Identitas Sebagai Problem Psokososial Remaja*, ed. by Mutrofin, pertama (LaksBag PRESSindo, Yogyakarta, 2012)

Yusuf, A. Muri, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, 5th edn (Prenadamedia Group, 2019)

Zahrah, Ninda Alza Nur, and Rita Setyani Hadi Sukirno, ‘Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik’, *Jurnal Psikologi Integratif*, 10.2 (2022), p. 189, doi:10.14421/jpsi.v10i2.2526

LAMPIRAN-LAMPIRAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68191
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.33/UIMSYA/FDKI/C.8/1/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Negeran dan Abdi Dalem
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : AHMAD YUSRI BAQTIAR ZAMZAM
NIM : 2112211011
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Kandangan - Pesanggaran - Banyuwangi
No HP : 081336406407
Dosen Pembimbing : Nur Hafifah, S.Ag, M.Sos

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"REBT : Solusi Meningkatkan Psychological Well-Being Santri Abdi Ndalem Dalam Menghadapi Krisis Identitas"

Atas berkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Banyuwangi, 1 Januari 2025

Dekan

Agus Baihuqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201



مؤسسة المدخل الإسلامي إلى
NEGARAN & ABDINDALEM
PONDOK PESANTREN
"DARUSSALAM"
Blokagung - Banyuwangi

Kantor : Markas Besar Madrasah Barati / Gedung Nutor Betong Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Karangdoro Tegaseri Banyuwangi Jawa Timur 68485

SURAT KETERANGAN

NO : 51.7.1.2/020/NAD/B.7/VI/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MOH. ZULFAN RIFQI
Jabatan : Ketua Negeran dan Abdi Ndalem Darussalam

Menerangkan bahwa :

Nama : AHMAD YUSRI BAQTIAR ZAMZAM
NIM : 2112211011
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Universitas : Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Nama tersebut adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian guna penyusunan tugas akhir (skripsi) dengan judul *"REBT: Solusi Meningkatkan Psychological Well-Being Santri Abdi Ndalem Dalam Menghadapi Krisis Identitas"*.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blokagung, 30 Juni 2025

Mengetahui,
Ketua Negeran dan
Abdi Ndalem Darussalam



MOH. ZULFAN RIFQI



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 51.1.11 / 059.34/UIMSya/FDEI/B.4/ VI/ 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Skripsi:

Nama : Ahmad Yusri Baqtia Zamzam
NIM : 2112211011
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 24%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Skripsi.

Banyuwangi, 26 Juni 2025
Dekan

Agus Bahtiaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY : 3150128107201



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : A. Yusri Bagtiar Zam Zam
NIM : 202202011
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : REBT : SOLUSI MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING SANTRI ADDI NDALEM
DALAM MENGHADAPI KRISIS IDENTITAS
Pembimbing : NUR HAFIZAH, S.Pd., M.Pd.

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	BAB I, II	01/24 12	
2	Revisi Bab I, II	10/24 12	
3	BAB III	03/25 01	
4	Revisi Bab III	10/25 01	
5	BAB IV	03/25 09	
6	Revisi Bab IV	10/25 09	
7	BAB V	01/25 05	
8	Revisi Bab V	20/25 05	
9	acc pembimbing	01/25 06	
10			
11			
12			

Blokagung,.....2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301

PEDOMAN WAWANCARA

1. Sejak kapan organisasi abdi ndalem terbentuk?
2. Apakah ada santri abdi ndalem yang merasa kebingungan peran?
3. Berapa total anggota negaran dan abdi ndalem ?
4. Sejak kapan berdirinya organisasi SK blokagungan?
5. Berapa anggota SK ?
6. Apakah ada santri abdi ndalem yang merasa krisis identitas?
7. Apa faktor penyebabnya?
8. Apa dampak dari krisis identitas yang dialami santri?
9. Apakah ada penanganan khusus untuk santri yang mengalami krisis identitas?
10. Siapa yang mengusulkan penanganan tersebut?
11. Apa ada perubahan dari penanganan tersebut?
12. Kegiatan apa saja yang ada di negaran dan abdi ndalem?
13. Apa visi misi SK?

VERBATIM

1. Hasil wawancara dengan bapak Moh. Zulfan Rifqi selaku ketua negaran.

Nama : Moh. Zulfan Rifqi
Jabatan : Ketua Negaran dan Abdi Ndalem
Tempat : Mushola Gp
Tanggal :senin, 18 November 2024

“Organisasi Negaran dan Abdi Ndalem di Pondok Pesantren Darussalam awalnya dikenal dengan istilah “embel,” sebuah sebutan yang langsung diberikan oleh KH. Mukhtar Syafaat Abdul Ghofur. Namun, seiring waktu, istilah tersebut dinilai kurang layak karena terdengar kasar dan mirip dengan kata “gembel,” yang dikhawatirkan menimbulkan salah persepsi di kalangan masyarakat. Maka, sekitar tahun 2019, nama tersebut resmi diubah menjadi "Negaran dan Abdi Ndalem." Pembagian tugasnya pun dibedakan: santri Negaran bertugas dalam bidang pembangunan, kebersihan, dan kelistrikan, sementara santri Abdi Ndalem bertugas langsung di rumah kiai seperti memasak dan menjadi sopir kiai (SK). keduanya berjalan sebagai dua kelompok terpisah, namun pada tahun 2019–2020 keduanya disatukan dalam satu organisasi dengan tujuan mempererat persaudaraan antar instansi dan menyukseskan kegiatan pesantren secara bersama. Gagasan pembentukan organisasi sebenarnya sudah ada sejak tahun 2017, ketika salah satu pengasuh mengusulkan pembentukan wadah resmi untuk menaungi santri pengabdian. Kemudian, pada tahun 2021, dilakukan pemilihan kepengurusan pertama dan terpilihlah Ahmad Askal Askiya sebagai ketua dan Feri Wage Andriawan sebagai wakil. Saya sendiri menjabat sebagai ketua generasi kedua yang melanjutkan tongkat estafet tersebut.”

“Dalam perjalanannya, memang muncul berbagai tantangan, salah satunya adalah kebingungan peran yang sering dialami oleh santri Abdi Ndalem, khususnya bagian sopir kiai (SK). Berdasarkan hasil evaluasi LTIT, terlihat bahwa santri SK sering kali memiliki catatan yang kurang lengkap, atau dalam istilah kami kitabnya "bolong-bolong." Ini terjadi karena jadwal mereka mengabdikan sebagai sopir sangat tidak menentu, seringkali mendadak dan bertabrakan dengan jadwal ngaji. Dalam setiap rapat pra-Ahad Legi, instansi SK juga hampir selalu menyampaikan keluhan yang sama dan meminta keringanan terkait laporan LTIT. Hal ini menjadi bukti bahwa beban peran ganda mereka tidak mudah dijalani.”

“Santri negaran dan abdi ndalem adalah santri aktif yang diberikan amanah tambahan sesuai dengan tugas di instansinya masing-masing. Tugas tambahan inilah yang kadang

menyebabkan munculnya kebingungan peran atau krisis identitas, terutama ketika tidak ada jadwal kerja yang konsisten. Akibatnya, kewajiban utama seperti ngaji atau sekolah formal sering terabaikan. Dari laporan ketua-ketua instansi, kondisi ini paling banyak terjadi pada anggota SK. Untuk itu, kami memberikan tanggung jawab penuh kepada ketua instansi untuk menangani anggota yang mengalami kebingungan ini. Salah satu upaya yang kami lakukan adalah menyelenggarakan pelatihan dan pendampingan konseling, yang ide awalnya dicetuskan oleh Kang Kholid Asrori. Kami berharap dengan adanya pendampingan ini, santri bisa lebih paham cara menyeimbangkan perannya, tetap semangat belajar, dan tidak kehilangan arah dalam menjalani pengabdian.”

2. Hasil wawancara dengan kang Novendra selaku alumni SK

Nama : Novendra
Jabatan : Alumni SK
Tempat : via telfon.
Tanggal : Sabtu, 11 Januari 2025

"Sebetulnya, keberadaan sopir kiai di Pondok Pesantren Darussalam itu bukan hal yang baru. Sejak dulu, biasanya kiai langsung menunjuk santri yang bisa nyopir buat jadi sopir pribadi beliau, tanpa ada struktur organisasi. Tapi mulai tahun 2017, waktu itu Gus Ma'ruf yang jadi Ketua V, beliau punya inisiatif untuk merintis forum sopir mobil kesehatan. Saya masih ingat, waktu itu ada lima orang yang diminta kumpul dan mulai bangun forum. Nah, dari forum itu akhirnya berkembang jadi organisasi resmi pada tahun 2020, dan yang jadi ketua pertamanya saya sendi. Sejak saat itu, organisasi sopir kiai atau SK ini jadi bagian dari Negeran dan Abdi Ndalem, punya struktur, dan jalannya lebih teratur."

"Kalau ngomongin tantangan, salah satu yang paling terasa itu soal jadwal. Jadwal SK memang gak konsisten, karena semuanya harus nurut jadwal kiai, dan itu kadang mendadak banget. Kadang baru dikabari H-1, kadang dadakan langsung disuruh siap. Nah, kondisi ini yang sering bikin beberapa anggota merasa bingung peran. Di satu sisi harus ngabdi, di sisi lain ada tanggung jawab ngaji dan kegiatan santri. Gak semua orang bisa kuat mentalnya. Saya pernah lihat sendiri, ada teman yang kena krisis identitas gara-gara gak bisa nyimbangin dua peran ini. Akibatnya dia jadi gak nyaman sama dirinya sendiri, minder, cemas, bahkan akhirnya jadi menarik diri dari lingkungan. Karena itu menurut saya, penanganan itu penting banget, dan orang yang paling cocok untuk mendampingi ya ketua instansi SK sendiri."

Karena dia yang paling dekat sama anggota, ngerti kondisi mereka, dan bisa dipercaya."

3. Hasil wawancara dengan kang Fariz Rahman selaku ketua SK

Nama : Fariz Rahman
Jabatan : ketua SK
Tempat : Sekertariat SK/Kamar SK
Tanggal : Minggu, 12 Januari 2025

"Kalau soal alur jadi anggota SK, itu biasanya gak ada seleksi resmi. Yang sering terjadi, anggota lama yang mau boyong bakal nyari pengganti sendiri. Nah, rekrutan barunya biasanya mulai dari jadi sopir mobil kesehatan (mokes) dulu, sambil dia belajar dan adaptasi. Kadang juga jadi sopir badal, tapi itu jarang sih, karena sopir tetap biasanya lebih milih badal dari anggota SK lain yang lagi kosong jadwal dan udah dapet izin dari yainya. Kalau udah terbiasa dan dianggap siap, baru bisa dipilih jadi sopir tetap, biasanya juga langsung direkomendasiin sama sopir tetap yang mau boyong. Jadi sistemnya itu memang berdasarkan kepercayaan dan pengalaman, gak pakai jalur pendaftaran umum."

"Di SK sendiri, anggota itu terbagi jadi dua jenis tugas. Pertama, sopir mokes dan badal sopir kiai, dan kedua, sopir tetap kiai. Dari pengalaman saya, yang paling sering mengalami krisis identitas itu biasanya anggota yang baru masuk atau yang lagi masa transisi dari badal ke sopir tetap. Mereka sering bingung nentuin prioritas karena mulai pegang amanah baru, tapi di sisi lain tetap punya kewajiban sebagai santri—kayak ngaji dan kuliah. Nah, seringkali jadwal ngaji mereka berbenturan sama tugas nyopir. Ini yang kadang bikin mereka ngerasa keteteran, bahkan gak sedikit yang sampai kehilangan arah. Makanya menurut saya penting banget ada pendampingan atau penanganan khusus, biar mereka bisa seimbang antara ngaji dan ngabdi, tanpa ada yang dikorbankan."

4. Hasil wawancara dengan kang Alfian Setyo Budi selaku anggota SK

Nama : Alfian Setyo Budi
Jabatan : Anggota SK (teman sekamar)
Tempat : Sekertariat SK/Kamar SK
Tanggal : Selasa, 08 maret 2025

"Memang kalau dilihat dari keseharian di SK, jadwal yang gak menentu itu jadi tantangan paling berat, apalagi buat anggota baru atau yang lagi masa transisi dari sopir badal ke sopir tetap. Mereka biasanya masih penyesuaian, jadi wajar kalau sering mengalami kebingungan peran. Di satu sisi harus siap sedia kapan

pun dipanggil untuk nyopir, tapi di sisi lain ada tanggung jawab sebagai santri—ngaji, kuliah, ikut kegiatan diniyyah. Kalau gak punya pengelolaan waktu dan mental yang kuat, bisa gampang ngerasa tertekan. Bahkan ada yang sampai bingung mau utamakan yang mana, ujung-ujungnya malah dua-duanya keteteran. Makanya, memang perlu banget ada perhatian dan pendampingan yang lebih serius, terutama dari ketua instansi yang paling dekat sama anggota."

"Soal alur masuk ke SK juga begitu. Biasanya anggota lama yang mau boyong yang nyari rekrutan sendiri, terus diajarin dulu jadi sopir mokes, kadang juga disuruh jadi sopir badal. Tapi ya itu, sopir badal itu juga gak sembarang—karena sopir tetap lebih nyaman minta bantuan ke temen SK lain yang jadwalnya kosong dan udah dapet izin dari yai. Kalau rekrutannya udah dianggap siap, baru ditunjuk jadi sopir tetap. Nah, menariknya, FP akhir-akhir ini juga keliatan mulai berubah. Sekarang dia lebih sering ikut ngaji Ihya', yang biasanya agak jarang. Terus kalau diniyyah, dia yang dulunya suka telat dan sering masuk jam kedua, sekarang udah mulai rajin berangkat lebih awal. Tapi di sisi lain, tugas nyopir juga tetap jalan, saya masih sering lihat dia nganter yai tindak. Artinya, mungkin sekarang dia udah mulai bisa nyari titik tengah antara dua peran itu—ngabdi dan ngaji."

5. Hasil Observasi dari proses konseling kepada FP

Nama klien : FP (inisial)

TTL : Banyuwangi, 23 Juni 2003

Jabatan : Anggota SK

Alamat : Wringin 7, Tegaldlimo, Banyuwangi, Jawa Timur

1) Sesi 1 konseling (kamis, 16 Januari 2025)

FP menunjukkan kondisi psikologis yang mengarah pada kebingungan peran (role confusion) dan krisis identitas sebagai santri abdi ndalem, khususnya dalam posisinya sebagai sopir kiai (SK). FP tampak mengalami tekanan emosional akibat ketidakseimbangan antara tugas pengabdian dan kewajiban utamanya sebagai santri. Jadwal nyopir yang tidak menentu dan cenderung mendadak membuat FP sering mengabaikan kegiatan mengaji, sekolah diniyyah, dan kuliah, sehingga menimbulkan perasaan bersalah, cemas, serta munculnya pertanyaan akan identitas dirinya sebagai santri. FP juga menunjukkan kecenderungan menarik diri secara emosional, ditandai dengan tidak adanya keinginan untuk menceritakan masalah ini kepada teman-teman karena takut dianggap tidak ikhlas. Dalam proses konseling, FP menyampaikan harapan untuk menemukan jalan tengah agar dapat menyeimbangkan peran sebagai santri dan pengabdi tanpa harus mengorbankan salah satunya. Secara

keseluruhan, FP menunjukkan gejala psikologis yang membutuhkan penanganan lebih lanjut agar dapat membantu proses penyesuaian dirinya terhadap peran ganda yang dijalani.

2) Sesi 2 konseling (minggu, 26 Januari 2025)

Berdasarkan hasil observasi sesi konseling kedua, FP menunjukkan kondisi psikologis yang masih berada dalam fase kebingungan identitas dan tekanan emosional akibat peran ganda sebagai santri dan abdi ndalem, khususnya sebagai sopir kiai. FP mengungkapkan bahwa ia mulai merasa kehilangan arah dan tujuan, serta muncul kekhawatiran bahwa pengabdianannya justru menjadi beban yang menghalangi perkembangan dirinya dalam hal keilmuan. Ia mengaku sering merasa cemas dan tertekan karena keinginan untuk menjalani kedua peran secara maksimal, namun kenyataannya tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut. Tekanan ini muncul dari pola pikir perfeksionis yang menuntut dirinya untuk sempurna dalam segala hal, sehingga ketika salah satu peran tidak tercapai dengan maksimal, ia merasa gagal dan takut mengecewakan orang tua maupun tidak mendapat barokah dari kiai. Meskipun demikian, FP menunjukkan adanya harapan dan motivasi untuk berubah dengan mencoba mencari cara menyeimbangkan antara pengabdian dan kewajiban belajar. Ia mulai mempertimbangkan solusi praktis seperti mengatur jadwal, berdiskusi dengan senior, dan membuka komunikasi dengan kiai, sebagai upaya untuk meredakan tekanan dan membangun keseimbangan peran secara sehat.

3) Sesi 3 konseling (jumat, 14 Februari 2025)

FP menunjukkan perkembangan positif dalam kondisi psikologisnya meskipun masih ada sisa keraguan dan ketakutan untuk menyampaikan perasaan atau kebutuhan secara langsung kepada pihak kiai. FP mulai membangun keberanian dan menyadari pentingnya komunikasi sebagai jalan untuk menyeimbangkan perannya sebagai santri dan abdi ndalem. Namun, ia masih dibayangi oleh rasa takut dianggap tidak sopan atau tidak ikhlas jika menyampaikan kesulitan terkait jadwal tugas yang berbenturan dengan kegiatan ngaji atau kuliah. Hal ini menunjukkan adanya tekanan emosional dan konflik batin yang belum sepenuhnya tuntas. Meski begitu, secara mental FP mulai stabil dan menunjukkan usaha aktif untuk mencari solusi, seperti menyusun kata-kata, bertanya kepada senior, dan merencanakan cara komunikasi yang tepat. FP juga mengungkapkan rasa penyesalan karena melewatkan kesempatan untuk berbicara, namun di akhir sesi menunjukkan peningkatan keyakinan dan kesiapan untuk bertindak. Hal ini mencerminkan bahwa FP berada dalam fase transisi menuju kestabilan emosional dan penguatan identitas diri melalui proses adaptasi dan pengambilan tanggung jawab personal.

4) Sesi 4 konseling (Selasa, 25 Februari 2025)

FP menunjukkan kondisi psikologis yang jauh lebih stabil dan sehat dibandingkan sesi-sesi sebelumnya. FP telah berhasil menghadapi ketakutan internalnya dengan berani menyampaikan secara langsung kepada kiai mengenai kesulitannya dalam menyeimbangkan peran sebagai santri dan sopir. Respon positif dari kiai memberikan efek emosional yang sangat besar bagi FP, membuatnya merasa lega, didukung, dan dihargai. Ia mulai menyadari bahwa tekanan yang selama ini dirasakan sebagian besar berasal dari pola pikirnya sendiri, bukan dari realitas yang sebenarnya. Hal ini menunjukkan adanya perubahan kognitif positif, di mana FP mulai meninggalkan pola pikir irasional seperti keharusan untuk selalu sempurna dalam menjalani dua perannya. Ia kini memandang peran santri dan pengabdian bukan sebagai beban yang saling meniadakan, tetapi sebagai bagian yang bisa saling melengkapi. FP juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan pengaturan waktu, ketenangan batin, dan rasa syukur terhadap proses yang dijalannya. Selain itu, muncul kesadaran diri untuk terus menjaga kondisi seimbang ini melalui komunikasi terbuka, pengelolaan pikiran, dan keinginan membantu teman lain yang mengalami hal serupa, yang menandakan kematangan emosional dan perkembangan psikologis yang signifikan.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Wawancara dengan Ka. Negaran dan Abdi ndalem



Gambar 2. Wawancara dengan Ka. Sopir Kiyai (SK)



Gambar 3. Wawancara dengan anggota Sopir Kiyai (SK)



Gambar 4. Wawancara dengan finanda prayoga

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

NAMA : Ahmad Yusri Baqtiar Zamzam
NIM : 2112211011
TTL : Banyuwangi, 11 November 2002
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
No. Telpn : 081336406407
Alamat : Dsn. Krajan, RT.04/Rw.01 Desa
Kandangan, Pesanggaran,
Banyuwangi

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah	Bidan Studi
TK	2007	2009	RA Perwanida 3	-
SD	2009	2015	SD Negri 5 Kandangan	-
MTs	2015	2018	MTs Al-Amiriyyah Blokagung	-
SMK	2018	2021	SMK Darussalam Blokagung	Teknik Kendaraan Ringan

Riwayat Pendidikan Non Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah	Bidan Studi
Ula	2015	2019	Al-Amiriyyah Blokagung	-
Wustho	2019	2021	Al-Amiriyyah Blokagung	-
Ulya	2021	2023	Al-Amiriyyah Blokagung	-

Pengalaman Organisasi

1. Anggota Osis MTs. Al-amiriyyah 2016-2017
2. Anggota Dewan Galang MTs.A 2016-2017
3. Anggota Osis SMK Darussalam 2018-2020
4. Anggota Dewan Ambalan SMK.D 2019-2020

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 5. Ketua Teater Air SMK.D | 2019-2020 |
| 6. Anggota HMPS BKI | 2022-2023 |
| 7. Kerani Racana Uimsya | 2023-2024 |
| 8. Ketua Dewan Racana | 2024-2025 |

