

IMPLEMENTASI TEKNIK KONSELING ALUR CURHAT DALAM MENINGKATKAN STUDENT WELLBEING DI PESANTREN

Rizmatulla`aliz Zakiyah¹, Lailatul Fitriyah²

^{1,2}Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo

¹rismalaali@gmail.com, ²lailatulfitriyah15.lf@gmail.com

ABSTRACT

This study is motivated by the limited attention to students' wellbeing in Islamic boarding schools, which tend to emphasize cognitive and spiritual aspects, while academic pressure, social dynamics, and environmental adaptation often lead to psychological challenges among students. This research aims to analyze the implementation of the CURHAT counseling technique in improving student wellbeing in the Al-Mawaddah area of Nurul Jadid Islamic Boarding School. The study employs a qualitative approach with a case study design, utilizing observation, in-depth interviews, and documentation as data collection techniques, and analyzed using the Miles and Huberman model. The findings reveal that the CURHAT counseling technique, implemented through structured stages including chemistry, case disclosure, empathic response, solution formulation, alternative solutions, and follow-up, significantly enhances students' emotional openness, self-regulation, and learning motivation. Furthermore, the responsive and humanistic counseling approach creates a safe space for students to express their concerns honestly and actively participate in problem-solving. The implications of this study indicate that the CURHAT counseling technique can serve as an effective, adaptive, and contextual counseling model to promote psychological wellbeing among students in Islamic boarding schools.

Keywords: CURHAT counseling, student wellbeing, Islamic boarding school.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya perhatian terhadap *student wellbeing* santri di lingkungan pesantren yang cenderung lebih menekankan aspek kognitif dan spiritual, sementara tekanan akademik, sosial, dan adaptasi lingkungan berpotensi menimbulkan masalah psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi teknik konseling alur CURHAT dalam meningkatkan *student wellbeing* santri di wilayah Al-Mawaddah Pondok Pesantren Nurul Jadid. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, melalui teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling alur CURHAT yang dilaksanakan secara terstruktur melalui tahapan *chemistry*, *ungkap kasus*, *reaksi empati*, *himpun solusi*, *alternatif solusi*, dan *tindak lanjut* mampu meningkatkan

keterbukaan, kemampuan pengelolaan emosi, serta motivasi belajar santri. Pendekatan konseling yang responsif dan humanistik juga terbukti menciptakan ruang aman bagi santri untuk mengekspresikan permasalahan secara jujur dan aktif dalam menemukan solusi. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa teknik konseling alur CURHAT dapat menjadi model layanan bimbingan konseling yang efektif, adaptif, dan kontekstual dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri di lingkungan pesantren.

Kata kunci: konseling CURHAT, student wellbeing, pesantren.

A. Pendahuluan

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan islam tertua di Indonesia yang menjadi tempat strategis dalam pembentukan karakter santri (Mujahid, 2021). Pondok pesantren menjadi tempat yang banyak berperan dalam pembentukan moral dan akhlak yang mulia bagi para santri (Fitri et al., 2022). Proses pembelajaran dipesantren merupakan interaksi antara kiyai dan asatidz dalam mengajarkan ilmu agama dalam membentuk karakter dan keilmuan santri yang sesuai dengan ajaran agama islam yang benar (Sofa et al., 2025). Pendidikan informal atau nonformal dipesantren saat ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif atau akademik saja, tetapi juga berfokus pada aspek kesejahteraan peserta didik, dan segala sesuatu yang mencakup hal yang mempengaruhi kesejahteraan para

santri secara menyeluruh (Magfiroh et al., 2023). Kesejahteraan psikologi santri sering kali menjadi aspek yang belum terkelola secara optimal. Kehidupan pesantren yang memiliki aktivitas yang cukup padat berpotensi menjadi tekanan psikososial yang signifikan di usia remaja (Setyawan, 2022).

Student wellbeing menjadi isu penting dalam pendidikan modern termasuk lembaga yang berbasis pesantren khususnya bagi kalangan remaja masa kini (Hartati & Diki Arisandi, 2025). Student wellbeing tidak hanya berkaitan di bidang akademik saja tapi juga berkaitan dengan kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis siswa dalam proses pendidikan (Khaira, 2024). Berbagai perubahan sosial, tantangan akademis, hubungan sosial, dan adaptasi lingkungan menjadi sebab munculnya berbagai permasalahan yang mengganggu

proses belajar dan kondisi mental serta psikologis santri (Nurfritria, 2025). Santri yang memiliki wellbeing yang tinggi akan terlihat lebih cepat memahami dan mempelajari suatu pelajaran, santri yang memiliki wellbeing yang rendah akan lambat dalam belajar (Qorina Esha & Susanti, 2024). Wellbeing yang baik akan memberikan lebih banyak emosi positif sehingga mereka bisa lebih optimal dalam belajar. Student wellbeing merupakan bentuk keadaan positif dalam diri seseorang yang mengacu pada sikap, fisik, mental, emosional dan hubungan sosial terjaganya student wellbeing menjadi salah satu tercapainya pendidikan dipesantren (Husni et al., 2022). Oleh karena itu dibutuhkan pendampingan yang responsif bagi santri untuk memastikan bahwa pesantren dapat berperan sebagai pembentukan karakter yang memiliki lingkungan pendidikan yang aman, nyaman dan sejahtera (Syafi'ulloh & Husni, 2024).

Di Pondok Pesantren Nurul Jadid tepatnya wilayah Al Mawaddah santri memiliki kegiatan dan peraturan yang cukup padat dan ketat, mulai dari kegiatan akademik dan nonakademik, banyak santri yang

memiliki hambatan dalam proses belajar dan interaksi sosial, salah satu penyebabnya kondisi wellbeing mereka yang tidak baik, karena banyaknya tekanan akademis dalam berbagai bentuk baik berupa kedisiplinan dalam tata tertib di pesantren. Tekanan tersebut membuat mereka mengalami kesulitan mengelola emosi, mengalami penurunan semangat dalam belajar, kurangnya motivasi belajar serta keterbatasan ruang komunikasi yang aman dan empatik. Situasi menurunnya semangat belajar, kurangnya motivasi dan keterbatasan ruang komunikasi juga disebabkan oleh minimnya sistem konseling yang responsif dan berbasis pesantren. Untuk mengatasi situasi tersebut Pondok Pesantren Nurul Jadid wilayah Al-Mawaddah telah melakukan pelatihan konseling bagi santri dengan menggunakan teknik konseling alur CURHAT bekerja sama dengan Griya Perenting Indonesia dan sudah diterapkan dalam proses konseling yang ada di wilayah Al Mawaddah. Teknik tersebut memiliki potensi besar dan menjadi solusi pertama dalam meningkatkan student wellbeing dipesantren karena bersifat

praktis, empatik, dan sesuai dengan karakteristik santri di wilayah Al-Mawaddah.

Bimbingan konseling sendiri merupakan suatu perantara bantuan yang bisa diberikan sebagai upaya membantu santri dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi (Listari & Rabbani, 2024). Berdasarkan SK mendikbud No.025/01/1995 tentang petunjuk ketentuan pelaksanaan jabatan fungsional dan angka kreditnya bimbingan dan konseling adalah upaya yang dilakukan baik secara optimal dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar, karir dengan jenis layanan dan kegiatan pendukung. Emosi dan profesional konselor menjadi faktor utama dalam keberhasilan layanan bimbingan (Dan & Layanan, 2025). Program pendampingan psikologi santri dari Griya Parenting Indonesia dengan menggunakan teknik konseling alur CURHAT ini diterapkan untuk membantu para santri menghadapi masalah psikologis. Dalam kasus santri yang mengalami hambatan psikologis, bimbingan konseling dengan teknik alur CURHAT ini menjadi upaya dalam membantu meningkatkan student wellbeing

santri dipesantren, melalui kegiatan konseling alur CURHAT ini para santri diharapkan menjadi lebih mampu mengekspresikan emosi mereka, membangun hubungan sosial yang sehat, menambah semangat dan motivasi belajar, serta mereka terlibat aktif dalam menemukan solusi terhadap suatu masalah yang dihadapi.

Dalam konteks ini, penelitian sebelumnya telah banyak menunjukkan pentingnya kesejahteraan siswa dan layanan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dikalangan siswa menggunakan berbagai pendekatan. Studi oleh (Khusumadewi et al., 2024) menyoroti bahwa konseling kelompok berdasarkan nilai-nilai profesional secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di pesantren. Penelitian lain (Zahrah & Sukirno, 2022) menunjukkan bahwa hubungan sosial dan akademik dengan psikologis mahasiswa santri memiliki dampak baik yang begitu besar terhadap psychological wellbeing mahasiswa santri. penelitian juga dilakukan oleh (Arifin et al., 2025) bahwa konseling berbasis pesantren dapat

meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan santri dengan pendekatan yang relevan dan bernilai islami. Hasil penelitian oleh (Munif et al., 2021) menjelaskan bahwa impilkasi layanan bimbingan dari Lembaga Motivasi Nurul Jadid yang menggunakan dua metode yakni preventif dan kuratif mampu meningkatkan student wellbeing dipesantren. Namun, dari tiga penelitian diatas, belum mengkaji secara spesifik pendekatan yang lebih struktur, praktis dan bersifat terbuka bagi siswa yang ada dilingkungan pesantren, penelitian diatas masih menggunakan konseling atau pendekatan yang masih berfokus pada pendekatan konseling tertentu. Penelitian yang secara spesifik mengkaji teknik konseling alur CURHAT sebagai salah satu teknik pendampingan psikologis santri di pesantren masih belum banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Konseling ini memberikan ruang terbuka untuk mereka bercerita, melibatkan mereka secara aktif untuk menemukan solusi dalam pemasalahan yang dihadapi, memudahkan mereka mengelola emosi dan menumbuhkan rasa bahagia dan tenang dalam proses

pendidikan atau pembelajaran yang berlangsung.

Penelitian ini penting dilakukan karena memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan sistem pendidikan pesantren yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif dan spiritual saja, namun juga fokus pada aspek psikologis santri (Syafii & Azhari, 2025). Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental remaja menjadi hal yang sangat penting, pesantren sebagai lembaga pendidikan tradisional yang sangat berpengaruh dalam pertumbuhan emosional serta karakter santri (Ishomuddin & M. Husni, 2025). Teknik konseling alur CURHAT menjadi salah satu tehnik konseling yang relevan dalam membangun emosional yang baik bagi para santri, memberi ruang aman untuk bercerita, santri terlibat secara aktif dalam menemukan solusi atas permasalahannya. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan pesantren dalam memberikan layanan konseling yang lebih efektif, profesional, dan sesuai dengan kebutuhan santri masa kini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana implementasi teknik konseling alur CURHAT

dalam meningkatkan student wellbeing santri di Wilayah Al Mawaddah Pondok Pesantren Nurul Jadid. Penelitian ini berfokus pada konseling yang relevan dalam meningkatkan student wellbeing, bagaimana implementasi konseling alur CURHAT tersebut dan dampaknya pada student wellbeing santri.

Penelitian ini mengusung hipotesis bahwa Implementasi konseling alur CURHAT dipesantren memiliki potensi besar dalam meningkatkan student wellbeing, karena pendekatan ini sangat relevan dengan kondisi psikologis santri saat ini, konseling alur CURHAT ini lebih menekankan pada empatik, partisipatif, dan memberikan solusi. Implikasi Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan psikologis santri yang lebih sistematis, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi pesantren atau guru BK dalam mendukung pengembangan ilmu konseling islam yang empati dalam meningkatkan student wellbeing santri. Dengan semikian pesantren tidak hanya mencetak santri yang unggul dalam spiritual saja namun

juga baik psikososilnya dalam menghadapi tantangan zaman.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus yang bertujuan untuk mengungkap dan memahami suatu permasalahan dalam kasus yang diteliti serta memperoleh pemahaman menyeluruh tentang proses dan pelaksanaan teknik konseling alur CURHAT serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis santri (Assayakurrohim et al., 2023). Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi dan memaparkan secara mendalam implementasi teknik konseling alur CURHAT dalam meningkatkan student wellbeing di lingkungan pesantren. Studi kasus digunakan untuk menganalisis fenomena yang terjadi dilapangan. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Jadid Wilayah Al Mawaddah Paiton Probolinggo, sebuah lembaga pendidikan yang berbasis pesantren yang memiliki struktur layanan pembinaan internal. Peneliti akan menggali bagaimana proses konseling yang dilakukan serta

bagaimana pengaruhnya terhadap student wellbeing.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga teknik pengumpulan data, adapun tahapan dalam penelitian ini yaitu, observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses konseling yang berlangsung termasuk interaksi antara konselor dan santri yang dikonsele. Wawancara digunakan untuk mengeksplorasi narasi, pengalaman, dan pandangan dari setiap informan terkait pelaksanaan teknik konseling alur CURHAT, sumber informasi dalam penelitian ini melibatkan kepala wilayah Al-Mawaddah, konselor wilayah dan santri yang menjadi konseli. Sementara studi dokumentasi digunakan untuk menelaah catatan kegiatan bimbingan dan konsele, catatan laporan hasil konseling, laporan evaluasi konseling dan penanganan kasus. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis data kualitatif dari Miles dan Huberman (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024) yang terdiri atas tiga tahapan yaitu: reduksi data (pemilahan data penting dari data mentah), penyajian data

(penyusunan data dalam bentuk narasi atau tabel), dan penarikan kesimpulan yaitu proses menemukan pola dan makna terhadap data yang telah disajikan. Pada tahap reduksi data, data dipilih dan disederhakan untuk memperoleh informasi yang paling sesuai. Pada tahap penyajian data dilaksanakan dengan merancang dan memaparkan data secara naratif dengan tujuan agar lebih mudah dipahami, sedangkan pada tahap kesimpulan disusun berdasarkan temuan-temuan yang dihasilkan dari analisis lapangan. Selain itu peneliti juga melakukan *member check* untuk memastikan bahwa interpretasi yang dilakukan terhadap data sesuai dengan pengalaman dan pandangan informan. Proses ini dilakukan secara terus-menerus selama proses penelitian untuk memastikan validitas dan data temuan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Tahapan Konseling Yang Terstruktur Dan Berkelanjutan dalam Meningkatkan *Student Wellbeing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik konseling

alur CURHAT di Pondok Pesantren Nurul Jadid wilayah Al-Mawaddah tidak hanya berjalan sebagai layanan tambahan, tetapi telah menjadi sistem pendampingan yang terintegrasi dalam kehidupan santri. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, proses konseling dilakukan secara terstruktur melalui alur yang jelas, dimulai dari identifikasi masalah oleh wali asuh, koordinasi dengan koordinator program, hingga pelaksanaan konseling oleh konselor dan tindak lanjut oleh pihak terkait. Pola ini menunjukkan bahwa pesantren tidak memposisikan konseling sebagai solusi sesaat, melainkan sebagai proses berkelanjutan dalam pembinaan psikologis santri.

Hal ini diperkuat oleh penjelasan dari kepala wilayah Al-Mawaddah, yang menegaskan bahwa perancangan alur konseling secara terstruktur bertujuan agar santri tidak sekadar menyelesaikan masalah sesaat, melainkan juga mengalami perkembangan emosional dan mental yang terpantau secara konsisten melalui sistem tersebut.

Untuk memperjelas mekanisme tersebut, berikut bagan alur konseling CURHAT (Chemistry,

Ungkap kasus, Reaksi empati konselor, Himpun solusi, Alternatif solusi, dan Tindak lanjut).



Gambar 1 Alur konseling CURHAT

Struktur ini menegaskan adanya sistem kontrol dan evaluasi berlapis yang memungkinkan setiap kasus ditangani secara komprehensif. Dalam praktiknya, teknik konseling alur CURHAT terdiri atas enam tahapan utama yang saling terintegrasi.

Tabel 1 tehnik alur konseling CURHAT

Tahapan	Deskripsi
C (Chemistry)	Membangun kepercayaan antara konselor dan konseli
U (Ungkap Kasus)	Konseli menyampaikan permasalahan tanpa tekanan
R (Reaksi Empati)	Konselor memberikan dukungan emosional
H (Himpun Solusi)	Menggali solusi dari dalam diri konseli
A (Alternatif Solusi)	Memberikan opsi tambahan solusi
T (Tindak Lanjut)	Menentukan strategi dan evaluasi berkelanjutan

Setiap tahapan dalam alur ini memiliki peran strategis dalam membangun proses konseling yang efektif. Tahap pertama dalam alur ini adalah *Chemistry*, yang menjadi kunci awal dalam membangun hubungan interpersonal yang hangat. Pada fase krusial ini konselor harus mampu menciptakan komunikasi yang aman dan nyaman guna meminimalisir resistensi psikologis, sharing atau pun berkeluh kesah. Keberhasilan membangun pendekatan yang baik akan menentukan kualitas keterbukaan santri, sehingga mereka merasa memiliki sandaran yang tepat dan memiliki rasa percaya diri untuk berbagi tanpa rasa takut dan ragu (Mohammad Arsyah et al.,

2025). Jika konselor gagal membangun hubungan di awal (building trust and intimacy), maka kemungkinan besar konseli akan menutup diri, membuat jarak pemisah, dan tentu proses konseling akan lebih menantang.

Setelah fondasi kepercayaan dan arasa nyaman dan aman terbentuk, proses berlanjut pada tahap *Ungkap Kasus*. Di sini konselor memfasilitasi santri untuk menguraikan inti permasalahan yang mereka hadapi, peran utama konselor pada fase ini sebagai pendengar yang aktif yang menyimak secara mendalam, bukan untuk mengkritisi, menghakimi, menyalahkan, atau pun memberu saran. Konselor memberikan ruang bagi santri untuk melepaskan beban emosionalnya secara utuh.

Memasuki tahap *Reaksi Empati*, konselor memberikan dukungan emosional (emotional support) yang autentik sebagai respon atas cerita santri. validasi perasaan ini sangat penting untuk menumbuhkan rasa dihargai dan dicintai pada diri santri. ketika konseli menceritakan pengalaman dan meluapkan emosinya, di titik ini

konseli membutuhkan dukungan emosional (emotional support) dari orang lain. Pemberian emotional support atau empati yang tulus santri akan merasa bahwa keberadaannya diakui, dihargai, dan dicintai oleh orang-orang disekitarnya yang secara psikologis mampu menurunkan tingkat kecemasan dan memperkuat ikatan terapeutik dalam proses konseling.

pada tahap *Himpun Solusi*, konselor yang telah memahami anatomi masalah, konselor mulai menggali potensi internal santri, mendorong munculnya ide-ide kreatif dan jalan keluar dari dalam diri santri terlebih dahulu, strategi ini didasarkan pada prinsip bahwa solusi yang lahir dari kesadaran mandiri memiliki daya dorong yang lebih kuat dan lebih aplikatif untuk dilaksanakan karena sesuai dengan kapasitas personal mereka. Jika konseli tidak menemukan solusi dari dalam dirinya maka solusi terakhir ialah lewat motivator.

Sebagai penguat tahap *Alternatif Solusi* hadir untuk memperkaya opsi tindakan bagi santri. sejumlah alternatif solusi yang bisa dilakukan konseli bisa dilakukan dengan cara berikut:

- a. Mendorong konseli untuk bertanya langsung kepada seseorang yang dianggapnya memiliki solusi terbaik.
- b. Konselor memberikan contoh pengalaman pribadi (self-disclosure).
- c. Konselor memberikan saran-saran tertentu sesuai kebutuhan konseli.

Konselor dapat memberikan arahan tambahan melalui beberapa teknik, seperti mendorong santri berkonsultasi kepada figur yang dianggap kredibel, melakukan *self-disclosure* (penyingkapan diri) secara bijak oleh konselor untuk memberikan persepektif baru (Hamzah & Ardiyanti, 2025), hingga memberikan saran spesifik yang disesuaikan dengan kebutuhan santri. Hal ini memberi pengaruh yang positif dalam membangun dan meningkatkan hubungan sosial, emosional dan kesehatan mental.

Alur ini diakhiri dengan tahap *Tindak Lanjut* dimana santri dibimbing untuk memilih solusi terbaik dan merumuskan strategi eksekusinya, pada bagian penutup ini konselor dituntut untuk bersikap cermat dan cakap dalam memastikan bahwa santri keluar dari sesi

konseling dengan komitmen yang jelas. Evaluasi berkelanjutan dilakukan untuk memastikan bahwa hasil konseling benar-benar memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis santri di lingkungan pesantren.

Temuan ini memperkuat penelitian Khusumadewi et al. (2024) yang menegaskan bahwa konseling berbasis nilai dan struktur memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis santri. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi lebih lanjut dengan menunjukkan bahwa struktur yang sistematis seperti alur CURHAT mampu meningkatkan efektivitas konseling melalui integrasi antara pendekatan teknis dan relasional. Dengan demikian, konseling tidak hanya menjadi prosedur formal, tetapi juga menjadi proses transformasi psikologis yang berkelanjutan.

2. Pendekatan Konseling yang Responsif dan Humanistik sebagai Ruang Aman Santri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan teknik konseling alur CURHAT sangat dipengaruhi oleh pendekatan yang digunakan oleh konselor, yaitu pendekatan yang

responsif dan humanistik. Dalam praktiknya, konselor tidak hanya menjalankan tahapan konseling, tetapi juga berperan sebagai pendengar aktif yang mampu menciptakan suasana aman dan nyaman bagi santri. Interaksi yang terjalin bersifat dialogis, tidak menghakimi, dan penuh empati, sehingga santri merasa diterima secara emosional. Inti keberhasilan konseling ini terletak pada kehadiran konselor sebagai pendengar yang memahami sepenuhnya kondisi santri, sehingga tercipta rasa aman yang mendingk keterbukaan tanpa adanya paksaan.



Gambar 1. Sesi Konseling

Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterbukaan santri. Mereka tidak lagi melihat

konseling sebagai ruang evaluasi, tetapi sebagai ruang refleksi yang membantu mereka memahami diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Wong et al. (2021) yang menyatakan bahwa empati dalam hubungan konseling menjadi faktor utama dalam meningkatkan psychological wellbeing remaja. Namun, dalam konteks pesantren, pendekatan ini memiliki kekhasan tersendiri karena dipadukan dengan nilai-nilai religius dan budaya kolektif yang memperkuat dimensi spiritual dalam proses konseling.

Selain itu, pendekatan humanistik ini juga terlihat dalam proses pemberian solusi. Konselor tidak bersifat otoritatif, melainkan mendorong santri untuk menemukan solusi dari dalam dirinya sendiri. Strategi ini tidak hanya membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian santri. Dengan demikian, konseling tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga pada proses pembelajaran psikologis yang dialami oleh santri.

Jika dibandingkan dengan pendekatan konseling konvensional seperti CBT yang lebih berfokus pada restrukturisasi kognitif, pendekatan

CURHAT lebih menekankan pada aspek emosional dan relasional. Dalam konteks pesantren yang memiliki karakteristik sosial dan spiritual yang kuat, pendekatan ini terbukti lebih adaptif dan relevan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan humanistik yang kontekstual memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan *student wellbeing*. Untuk memperkuat validitas temuan, penelitian ini juga menganalisis dokumentasi internal wilayah Al Mawaddah, termasuk catatan laporan hasil konseling, laporan evaluasi konseling dan penanganan kasus.

**Tabel 2 . Laporan Hasil Konseling
CURHAT**

A. Identitas konseli

Nama	Z.A
Jenjang pendidikan	MA
Program peminatan	Reguler

B. Waktu dan tempat konseling

Waktu	06:30 – 07:30
Tempat	Ruang bimbingan konseling

C. Deskripsi masalah

Kesulitan dalam meningkatkan kemampuan membaca al-qur'an
--

D. Diagnosis

Tempat yang kurang kondusif(ramai), memiliki kecenderungan berfikir negatif atas penilaian orang lain, merasa cemas jika keterbatasan yang dimiliki diketahui oleh orang lain.

E. Tujuan konseling

Konselor membantu konseli meningkatkan fokus belajar mengaji, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan kepercayaan diri.

F. Hasil konseling yang dicapai

Konseli mulai memahami penyebab kesulitan yang dialami, mengurangi pikiran negatif atas kemampuannya, menunjukkan kesadaran untuk fokus belajar dan menunjukkan rasa percaya diri, menunjukkan kesiapan untuk belajar lebih giat lagi.

G. Rencana tindak lanjut

Memberikan pembinaan khusus secara berkala, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar, pendampingan guru yang telaten, lebih rajin belajar diluar jam kegiatan mengaji.

H. Catatan tambahan

Konseli membutuhkan dukungan terutama dalam membangun rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan dilingkungan sosial.

Catatan laporan konseling meliputi beberapa indikator, termasuk identitas konseling, waktu dan tempat

konseling, deskripsi masalah, diagnosis, tujuan konseling, hasil layanan yang dicapai, rencana tindak lanjut dan catatan tambahan dari konselor dari tahap diagnosis sampai tindak lanjut. Hal ini menunjukkan konseling yang sistematis.

3. Faktor dan Peningkatan *Student Wellbeing* dalam Proses Pembelajaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi student wellbeing santri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kelelahan fisik akibat padatnya aktivitas pesantren, tekanan akademik, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pola asuh keluarga, lingkungan sosial, dan dinamika hubungan antar santri. Kombinasi faktor-faktor ini menyebabkan munculnya berbagai permasalahan seperti stres, kejenuhan, penurunan motivasi belajar, dan kesulitan beradaptasi.

Kondisi tersebut terlihat dari pengalaman santri yang sebelumnya merasa terbebani oleh kelelahan dan kebingungan dalam menghadapi masalah, namun setelah mengikuti proses konseling mereka merasakan

ketenangan yang lebih baik serta mampu menemukan langkah-langkah konkret dalam menyelesaikan problematika pribadi mereka.

Temuan ini menunjukkan bahwa teknik konseling alur CURHAT mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kondisi psikologis santri. Observasi menunjukkan adanya perubahan positif, seperti meningkatnya kemampuan mengelola emosi, keterbukaan dalam berkomunikasi, serta hubungan sosial yang lebih harmonis. Selain itu, santri juga menunjukkan peningkatan dalam motivasi belajar, kedisiplinan, dan partisipasi dalam kegiatan pesantren. pembelajaran mereka terlihat lebih tenang, aktif dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar tanpa menunjukkan adanya tekanan psikologis yang berlebihan. Pendidikan menjadi salah satu kunci utama untuk mencapai kesuksesan dan prestasi akademik yang baik, santri tidak hanya membutuhkan kecerdasan dan sistem pendidikan yang baik, namun juga membutuhkan dukungan secara emosional dan psikologinya untuk menjaga wellbeing mereka termasuk adanya layanan bimbingan konseling(Apriyanti et al.,

2025). Layanan konseling sangat berpengaruh terhadap perubahan motivasi belajar santri, mereka bisa mengetahui hambatan belajar, tujuan belajar yang bermakna, dan membangun semangat dalam belajar, dengan begitu mereka bisa belajar dalam kondisi nyaman dan aman.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Zahrah dan Sukirno (2022) yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan tekanan akademik. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan menunjukkan bahwa intervensi melalui konseling yang terstruktur dan partisipatif mampu menjadi solusi konkret dalam mengatasi permasalahan tersebut. Temuan ini juga mendukung laporan OECD (2021) yang menyatakan bahwa wellbeing memiliki hubungan erat dengan keterlibatan dan keberhasilan belajar. Dengan demikian, peningkatan wellbeing tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berimplikasi langsung pada kualitas pembelajaran. Santri yang memiliki kondisi psikologis yang baik cenderung lebih fokus, aktif, dan

mampu mencapai hasil belajar yang optimal.

4. Tantangan dalam Implementasi Konseling Alur CURHAT di Lingkungan Pesantren

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, penelitian ini juga menemukan berbagai tantangan dalam implementasi teknik konseling alur CURHAT. Tantangan tersebut meliputi keterbatasan jumlah konselor dan konseli, padatnya jadwal kegiatan santri, serta adanya stigma awal terhadap layanan konseling. Selain itu, perbedaan karakter santri juga menjadi faktor yang mempengaruhi efektivitas proses konseling, terutama bagi santri yang cenderung tertutup.

Pihak konselor mengidentifikasi bahwa hambatan utama seringkali muncul pada fase awal di mana diperlukan waktu yang cukup lama untuk membangun kepercayaan dan pendekatan pada santri introvert yang sulit terbuka, ditambah dengan kendala keterbatasan personal dan jadwal pesantren yang sangat padat.

Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan konseling tidak hanya bergantung pada metode,

tetapi juga pada kesiapan sistem dan sumber daya. Jika dibandingkan dengan penelitian internasional, tantangan ini sejalan dengan temuan OECD (2021) yang menyatakan bahwa keterbatasan tenaga profesional dan stigma menjadi hambatan utama dalam layanan kesejahteraan siswa.

Namun demikian, teknik konseling alur CURHAT memiliki fleksibilitas yang memungkinkan adaptasi terhadap berbagai tantangan tersebut. Pendekatan yang empatik dan bertahap terbukti mampu mengurangi resistensi santri, sementara struktur alur yang jelas membantu konselor dalam mengelola proses konseling secara efektif.

Secara keseluruhan, integrasi antara hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik konseling alur CURHAT merupakan pendekatan yang tidak hanya efektif, tetapi juga adaptif terhadap dinamika lingkungan pesantren. Keunggulannya terletak pada kombinasi antara struktur yang sistematis, pendekatan humanistik, dan keterlibatan aktif santri, sehingga mampu meningkatkan *student wellbeing* secara holistik.

E. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi teknik konseling alur CURHAT di Pondok Pesantren Nurul Jadid wilayah Al-Mawaddah memiliki peran signifikan dalam meningkatkan *student wellbeing* santri. Temuan terpenting dari penelitian ini adalah bahwa konseling yang dirancang secara terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis pendekatan empatik mampu menciptakan ruang aman bagi santri untuk mengekspresikan emosi, memahami diri, serta menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Tahapan konseling yang sistematis mulai dari *chemistry* hingga *tindak lanjut* terbukti tidak hanya membantu proses penyelesaian masalah, tetapi juga membentuk kemandirian psikologis dan meningkatkan motivasi belajar santri. Selain itu, keterlibatan aktif santri dalam proses konseling menjadi faktor kunci dalam keberhasilan intervensi, yang berdampak pada peningkatan kondisi emosional, sosial, dan akademik mereka secara holistik.

Dari sisi keilmuan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kajian bimbingan dan

konseling Islam, khususnya dalam konteks pendidikan pesantren. Kekuatan utama tulisan ini terletak pada pembaruan perspektif mengenai model konseling yang integratif antara struktur teknis dan pendekatan humanistik yang kontekstual. Teknik konseling alur CURHAT menawarkan pendekatan baru yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada proses pemberdayaan konseli melalui partisipasi aktif dan refleksi diri. Selain itu, penelitian ini memperkaya khazanah metodologis dengan pendekatan studi kasus kualitatif yang mampu menggambarkan dinamika implementasi konseling secara mendalam. Dengan demikian, penelitian ini membuka ruang pengembangan model konseling berbasis pesantren yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis santri di era modern.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya berfokus pada satu lokasi, yaitu wilayah Al-Mawaddah Pondok Pesantren Nurul Jadid, sehingga temuan yang dihasilkan belum dapat digeneralisasi secara luas ke seluruh

konteks pesantren. Kedua, pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis studi kasus, sehingga hasil penelitian lebih menekankan pada kedalaman analisis daripada keluasan cakupan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang menggabungkan pendekatan kuantitatif atau mixed methods dengan cakupan lokasi yang lebih luas agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik konseling alur CURHAT. Penelitian lanjutan tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam perumusan kebijakan pendidikan dan layanan bimbingan konseling yang lebih tepat sasaran, sistematis, dan berkelanjutan di lingkungan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Y., Hesti, D., & Wardhani, H. (2025). Pengaruh Teknik Konseling Terhadap Perubahan Motivasi Belajar Siswa: Sebuah Pendekatan Kualitatif. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 173–183.
<https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.3003>
- Arifin, S., Yohandi, & As'ad. (2025). Konseling Berbasis Pesantren Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Psikologis Santriwati Baru. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 146–164.
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-09>
- Assayakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. a, & Afgani, M. W. (2023). Jurnal pendidikan sains dan komputer metode studi kasus dalam penelitian kualitatif jurnal pendidikan sains dan komputer. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 1–9.
- Dan, K., & Layanan, P. (2025). *Journal of Teacher Well Being*. 01(01), 10–13.
- Fitri, R., Ondeng, S., & Makassar, I. (2022). PESANTREN DI INDONESIA : LEMBAGA PEMBENTUKAN KARAKTER. 2(1), 42–54.
- Hamzah, R. dan, & Ardiyanti, S. (2025). Komunikasi Terbuka Dan Self-Disclosure Dalam Meningkatkan Hubungan Interpersonal Remaja. *Jurnal Insitusi Politeknik Ganesha Medan*, 8(2), 1–11.
<https://www.jurnal.polgan.ac.id/index.php/juripol/article/view/15046/3381>
- Hartati, S., & Diki Arisandi. (2025). Studi Pendahuluan: Psychological Well-Being dan Positive Education Pada Mahasiswa Generasi Z di Era Teknologi. *Journal of Sustainable*

- Education*, 2(1), 9–18.
<https://doi.org/10.69693/jose.v2i1.141>
- Husni, D., Herwanto, J., Hadi, C., & Aryani, L. (2022). Integrative Islamic Personality Model. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 145–151.
- Ishomuddin, & M. Husni. (2025). Peran Pengurus Dan Ustadz Sebagai Pembimbing Dalam Pendidikan Karakter Santri di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum 1 Ganjaran Gondanglegi Malang. *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 336–347.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i1.808>
- Khaira, A. P. (2024). Urgensi Pendidikan Agama Islam Terhadap Student Well-Being Dalam Menanggulangi Krisis Moral. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 16(2), 158–172.
- Khusumadewi, A., Hannurawan, F., Hambali, I., & Atmoko, A. (2024). Enhancing Students Psychological Well-being in Islamic Boarding Schools: The Impact of Prophetic Values-Based Group Counseling. *Konselor*, 12(4), 222–229.
<https://doi.org/10.24036/0202312427-0-86>
- Listari, D. A., & Rabbani, M. F. (2024). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Global Futuristik*, 2(1), 9–16.
- <https://doi.org/10.59996/globalistik.v2i1.312>
- Magfiroh, A. A., Irfan, M. N., Rahmat, R., & Ruhaya, B. (2023). Formal, Non-formal, and Informal Islamic Education Institutions and Islamic Education Figures in Indonesia. *Journal of Indonesian Islamic Studies*, 2(2), 46–60.
<https://doi.org/10.24256/jiis.v2i2.4056>
- Mohammad Arsyah, Agustina Multi Poernomo, & Ruhimat Ruhimat. (2025). Pengaruh Pendekatan Komunikasi Empatik dalam Bimbingan Konseling terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa. *SABER : Jurnal Teknik Informatika, Sains Dan Ilmu Komunikasi*, 3(2), 190–197.
<https://doi.org/10.59841/saber.v3i2.2607>
- Mujahid, I. (2021). *Islamic orthodoxy-based character education : creating moderate Muslim in a modern pesantren in Indonesia*. 11(2), 185–212.
<https://doi.org/10.18326/ijims.v11i2.185-212>
- Munif, M., Rizqiyah, E. F., & Fatimah, S. (2021). Improvement of Student Wellbeing of Students Through Motivation Institutions At Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 292–311.
<https://doi.org/10.33650/pjp.v8i2.1991>
- Nurfitria, S. (2025). Kesehatan Mental

- Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 169–177.
<https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.220>
- Qomaruddin, & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif : اما يهو قدالما ههج نم لولا ينتههج نم نوكي ءاطلخاو سايقلا في إطلخا نع زاترحلا جاتنلا تحص نم بجاولا قدداص قيصقب قدساف قيصق سبتلت نأيف نعلما قيصق نم امأو لاق نا لنا نعلما قيصقنا. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1(2), 77–84.
- Qorina Esha, D., & Susanti, R. (2024). Peran Dukungan Sosial Terhadap Student Well Being Siswa Madrasah Tsanawiyah Berbasis Pondok Pesantren. *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 3(2), 89–90.
- Setyawan, M. A. (2022). Study Layanan Well Being Santri Melalui Konseling di Pesantren Muhammadiyah dan NU Pekalongan. *Guidance*, 19(02), 141–150.
<https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2227>
- Sofa, A. R., Islam, U., Hasan, Z., & Probolinggo, G. (2025). *Kejujuran dalam Perspektif Pendidikan Islam : Nilai Fundamental , Strategi Implementasi , dan Dampaknya terhadap Pembentukan Karakter Santri di Pesantren utama dalam membentuk karakter individu . Dalam kehidupan sehari-hari , kejujuran memiliki pembentuk.*
- Syafi'ulloh, I., & Husni, M. (2024). Hubungan Lingkungan Pesantren terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri: Study Kebiasaan di Pondok Modern Darul Khoirot Malang. *Edunomi: Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 1(2), 98–113.
- Syafii, M. H., & Azhari, H. (2025). Interaction Between Spiritual Development and Psychological Growth: Implications for Islamic Educational Psychology in Islamic Students. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 3(1), 29–48.
<https://doi.org/10.18196/jiee.v3i1.69>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189.
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>