

PENGARUH EFEKTIVITAS SELF-HEALING TERHADAP KEMATANGAN RELIGIUSITAS DEWASA AWAL DI PONDOK PESANTREN MARKAZUL LUGHOH

Muhammad Fatih¹, Rizqia Salsabila Putri², Putri Zahra Ramadani³, Nailah Hana⁴,
Ahmad Syauqi Jindan⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Agama Islam, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

¹muhammad.fatih@mhs.unj.ac.id , ²rizqia.salsabila@mhs.unj.ac.id

³putri.zahra@mhs.unj.ac.id, ⁴nailah.hana@mhs.unj.ac.id ,

⁵achmad.syauqi@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

Early adulthood is a developmental stage characterized by psychological challenges arising from academic, occupational, financial, and social demands. These conditions encourage individuals to engage in self-healing practices to maintain mental well-being while strengthening their spiritual quality. This study aims to examine the effect of self-healing effectiveness on religious maturity among early adults at Markazul Lughoh Al Arobiyyah Islamic Boarding School. The study employs a quantitative survey design. Data are collected using a Likert-scale questionnaire administered to respondents selected through purposive sampling based on predetermined criteria. The research instrument will be tested for validity and reliability before being analyzed using prerequisite tests and simple linear regression. This study is expected to provide empirical evidence regarding the relationship between self-healing effectiveness and religious maturity and contribute to the development of mental health approaches grounded in religious values.

Keywords: *Self-healing, religious maturity, early adulthood, mental health, psychology of religion*

ABSTRAK

Fase dewasa awal merupakan periode yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, pekerjaan, kondisi ekonomi, serta hubungan sosial. Kondisi tersebut mendorong individu melakukan berbagai upaya pemulihan diri (self-healing) untuk menjaga kesehatan mental sekaligus meningkatkan kualitas spiritual. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh efektivitas self-healing terhadap kematangan religiusitas pada usia dewasa awal di Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al Arobiyyah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner berskala Likert kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian akan diuji validitas dan reliabilitas sebelum dianalisis menggunakan uji prasyarat dan regresi linear sederhana. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara

efektivitas self-healing dengan kematangan religiusitas sehingga dapat menjadi rujukan dalam pengembangan kesehatan mental berbasis nilai-nilai keagamaan

Kata Kunci: Self-healing, kematangan religiusitas, dewasa awal, kesehatan mental, psikologi agama

A. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang diwarnai oleh berbagai tuntutan peran baru yang rentan memicu ketegangan psikologis. Kemampuan individu dalam mengelola ketegangan tersebut sangat bergantung pada keterampilan manajemen emosi. Manajemen emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengendalikan perasaan diri sendiri serta orang lain secara tepat (Goleman, 2015). Dalam lingkungan pendidikan berbasis agama seperti pondok pesantren, jamaah dituntut untuk memiliki keseimbangan emosional saat menjalani rutinitas ibadah, pembelajaran, dan interaksi sosial yang padat. Salah satu faktor yang secara teoritis memengaruhi kemampuan manajemen emosi dalam konteks religius adalah kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual memberikan individu kemampuan untuk memaknai setiap pengalaman dan mengatasi persoalan melalui nilai-nilai keagamaan (Zohar & Marshall, 2007).

Permasalahan utama dalam penelitian ini berfokus pada dinamika jamaah usia dewasa awal di Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al Arobiyyah dalam mengelola emosi mereka di tengah padatnya aktivitas pesantren. Selain itu, belum terukurnya secara empiris sejauh mana kecerdasan spiritual memengaruhi manajemen emosi tersebut menjadi masalah pokok yang perlu diselesaikan. Rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan uji statistik regresi berdasarkan data lapangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis ada tidaknya pengaruh yang signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap manajemen emosi pada jamaah usia dewasa awal di Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al Arobiyyah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sumber data berupa data primer yang diperoleh secara langsung melalui instrumen

kuesioner skala Likert. Pengumpulan data dilakukan di Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al Arobiyyah dengan membagikan kuesioner kepada populasi target yakni jamaah usia dewasa awal. Jumlah populasi target relatif kecil yaitu 20 orang. Penentuan sampel merujuk pada pedoman Sugiyono (2017) menggunakan teknik total sampling atau sensus. Seluruh anggota populasi dijadikan sampel untuk menjaga representasi dan validitas data.

Metode analisis data menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS. Tahapan analisis dimulai dari uji statistik deskriptif dan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50, dan dilanjutkan dengan uji linearitas. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengukur arah dan besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen manajemen emosi. Bentuk persamaan regresi linear yang digunakan adalah $Y = a + bX$, dimana Y mewakili variabel dependen manajemen emosi, X mewakili

variabel independen, a merupakan nilai konstanta, dan b merupakan koefisien regresi. Uji signifikansi pengaruh antar variabel dilakukan melalui uji parsial atau uji t. Kriteria keputusan didasarkan pada nilai probabilitas. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Priyatno, 2018).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara Berdasarkan analisis deskriptif, variabel efektivitas self-healing pada jamaah dewasa awal di Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al-Arobiyyah berada pada kategori tinggi. Tingkat kematangan religiusitas responden juga menunjukkan hasil yang tinggi. Pada pengujian prasyarat, data residual dinyatakan berdistribusi normal dengan nilai signifikansi uji Shapiro-Wilk sebesar 0,681 yang bernilai lebih besar dari 0,05. Namun, hasil pengujian linearitas menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,018, yang bermakna bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tidak sepenuhnya memenuhi asumsi linearitas. Pengujian hipotesis tetap dilanjutkan menggunakan analisis regresi linear sederhana dan menghasilkan

persamaan garis regresi $Y = 18,257 + 0,413X$. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,001, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Efektivitas self-healing terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kematangan religiusitas dengan sumbangan pengaruh sebesar 23,7 persen, sedangkan 76,3 persen sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar lingkup penelitian ini.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa efektivitas self-healing berpengaruh secara signifikan terhadap kematangan religiusitas pada usia dewasa awal di Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al-Arobiyyah. Temuan ini secara empiris menjawab permasalahan penelitian dengan menegaskan bahwa jamaah yang aktif mengikuti program Kajian Mahya atau Bengkel Hati terbukti mampu memulihkan diri dari keresahan dan tekanan batin. Proses pemulihan jiwa tersebut sejalan dengan konsep tazkiyatun nafs dari Imam Al-Ghazali, yang menjelaskan bahwa pembersihan batin dari sifat tercela akan membawa individu pada tingkatan jiwa yang tenang. Ketenangan batin ini secara langsung

berdampak pada peningkatan kualitas religiusitas jamaah. Penafsiran temuan ini juga mengintegrasikan pandangan teoretis Zakiah Daradjat bahwa pemulihan dari ketegangan batin dicapai saat agama difungsikan sebagai alat kendali moral. Kematangan religiusitas yang diperlihatkan oleh jamaah dewasa awal membuktikan bahwa mereka telah menjadikan nilai agama sebagai pedoman hidup secara sadar, bukan hanya sebatas identitas sosial atau kebiasaan lingkungan seperti yang digambarkan dalam teori Gordon Allport.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa gambaran efektivitas self-healing pada jamaah usia dewasa awal di Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al-Arobiyyah tergolong tinggi. Tingkat kematangan religiusitas para jamaah pada lokasi tersebut juga berada pada kategori tinggi. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari efektivitas self-healing terhadap kematangan religiusitas usia dewasa di Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al-Arobiyyah dengan persentase sumbangan pengaruh sebesar 23,7 persen. Mengacu pada

hasil penelitian tersebut, saran praktis ditujukan kepada pihak pengurus Pondok Pesantren Markazul Lughoh Al-Arobiyyah agar terus mempertahankan program Kajian Mahya karena program tersebut terbukti sangat efektif menstimulasi kesehatan batin jamaah. Saran tindakan juga ditujukan kepada peneliti selanjutnya agar memperluas cakupan analisis dengan mengkaji faktor-faktor eksternal, seperti peran dukungan sosial maupun latar belakang pendidikan, untuk melengkapi sisa persentase pengaruh sebesar 76,3 persen terhadap kematangan religiusitas.

Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Zohar, D., & Marshall, I. (2007). *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: Mizan.

Priyatno, D. (2018). *Panduan Praktis Olah Data Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumuddin*. Diterjemahkan oleh Irwan Kurniawan dengan judul *Mutiara Ihya' Ulumuddin*. Bandung: Mizan Pustaka, 2008.

Allport, G. W. (1950). *The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation*. New York: Macmillan.

Daradjat, Z. (1970). *Kesehatan mental*. Gunung Agung.

Daradjat, Z. (1993). *Peran agama dalam kesehatan mental*. Toko Gunung Agung.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.