

PENGUATAN KONSELING SUFISTIK DALAM MENINGKATKAN SELF-COMPASSION PADA MAHA SANTRI

Muhamad Rozikan¹, Aprilian Ria Adisti²

UIN Salatiga^{1,2}

rozikanmuhamad@gmail.com¹, aprilian@uinsalatiga.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini menggarisbawahi urgensi eksplorasi penggunaan konseling sufistik sebagai metode untuk memperkuat self-compassion pada maha santri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Mengadopsi pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Konseling sufistik mengakar pada tradisi tasawuf dalam Islam serta memiliki tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam konteks self-compassion, penelitian ini menggunakan teori dari Kristin Neff, yang terdiri dari tiga aspek utama: self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Hasil pengamatan mencatat langkah-langkah konseling yang diterapkan di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga meliputi kegiatan dzikir pagi bersama sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai ketenangan batin, pengajaran teknik meditasi pernafasan, eksplorasi kisah-kisah para sufi, refleksi atas peristiwa hidup secara bersama-sama, serta partisipasi dalam kegiatan sosial di sekitar pesantren. Selain itu, hasil pengamatan juga menunjukkan adanya pengajaran konsep-konsep wasatiah Islam yang diintegrasikan dalam konseling sufistik guna menjaga stabilitas emosional dan mental serta mentoring langsung oleh guru tasawuf untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai Islam wasatiah. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketenangan batin, pemahaman yang lebih jelas mengenai tujuan hidup, dan pengembangan langkah-langkah konkret untuk mencapainya setelah mengikuti program konseling sufistik pada maha santri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Penelitian masa depan diharapkan dapat memperluas cakupan dengan melibatkan pesantren lainnya atau sampel yang lebih besar untuk menguatkan generalisasi hasil. Selain itu, pendekatan kuantitatif dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara praktik konseling sufistik dan self-compassion pada maha santri.

Kata kunci: *konseling, sufistik, self-compassion, maha santri*

ABSTRACT

This study underscores the urgency of exploring the use of Sufi counseling as a method to strengthen self-compassion among students at Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Adopting a qualitative approach, data were collected through observation, interviews, and documentation. Sufi counseling is rooted in the tradition of Sufism in Islam and aims to bring individuals closer to Allah SWT. In the context of self-compassion, this study utilizes Kristin Neff's theory, which consists of three main aspects: self-kindness, common humanity, and mindfulness. The observations recorded the counseling steps applied at Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga, including morning dhikr sessions to connect with Allah and achieve inner peace, teaching of breathing meditation techniques, exploration of the stories of Sufi figures, collective reflection on life events, and participation in social activities around the pesantren. Additionally, the observations showed that the teachings of Islamic moderation (wasatiah) concepts are integrated into Sufi counseling to maintain emotional and mental stability, with direct mentoring by Sufi teachers to understand and apply wasatiah Islamic values. The

study results indicate an increase in inner peace, a clearer understanding of life goals, and the development of concrete steps to achieve these goals after participating in the Sufi counseling program among students at Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Future research is expected to expand the scope by involving other pesantrens or a larger sample to strengthen the generalization of the results. Furthermore, a quantitative approach can be used to gain a deeper understanding of the relationship between Sufi counseling practices and self-compassion among students.

Keywords: *counseling, sufism, self-compassion, student in an Islamic boarding school context*

PENDAHULUAN

Dalam konteks pesantren, pendidikan Islam tidak hanya terfokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan spiritual dan emosional para santrinya. Salah satu aspek yang menjadi perhatian penting adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk mengasihani diri sendiri dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan (Renggani & Widiasavitri, 2018; Karinda, 2020). Penguatan *self-compassion* ini penting karena dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan keseluruhan perkembangan individu (Prabawa, 2023). *Self-compassion* merujuk pada kemampuan untuk memberikan dukungan, pengertian, dan kasih sayang pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau kegembiraan (Anggrian, 2018). Hal ini penting karena *self-compassion* dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan perkembangan keseluruhan individu (Homan & Sirois, 2017). Dengan memiliki *self-compassion* yang kuat, siswa dapat lebih mampu mengelola stres, meningkatkan ketahanan mental, dan memperbaiki hubungan interpersonal.

Penguatan *self-compassion* di pesantren bagi para santri menjadi krusial karena santri seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan spiritual dan sosial yang kompleks (Fazrika Sari et al., 2022). Dengan memperkuat *self-compassion*, pesantren dapat membantu santri mengembangkan kesejahteraan mental yang lebih baik, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka dalam menjalani kehidupan agama dan dunia. Melalui pendidikan dan praktik konseling sufistik, pesantren memiliki kesempatan untuk tidak hanya mengembangkan pengetahuan agama, tetapi juga membentuk karakter dan kesejahteraan mental siswa secara holistik. Oleh karena itu, memperkuat *self-compassion* melalui praktik konseling sufistik di pesantren dapat menjadi lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual dan emosional siswa secara menyeluruh.

Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga didirikan pada 1 September 2005, di bawah naungan Yayasan Kerjasama Alumni, Orang Tua Mahasiswa (YAKAOMI) UIN Salatiga. Pendirian Ma'had ini bertujuan untuk menggabungkan keunggulan perguruan tinggi dan pesantren,

menciptakan generasi yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi serta memiliki kepribadian dan moral yang baik. Selain itu, Ma'had ini berupaya menanamkan nilai tauhid dalam ilmu yang dipelajari mahasiswa, sehingga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam pendidikan. Ma'had juga bertujuan mengatasi fenomena elitis di mana mahasiswa pintar di kampus tetapi kurang peka terhadap lingkungan sosialnya, memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dan masyarakat. Dengan mengatasi budaya pragmatis yang berkembang, Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga berusaha mengoptimalkan potensi manusia secara holistik, menciptakan generasi dengan karakter utuh, sehat secara jasmani, cerdas, terampil, dan berlandaskan nilai-nilai Islam (Yusuf & Miftahuddin, 2020). Ma'had berharap dapat menghasilkan mahasantri yang mampu berperan optimal di masyarakat, sesuai dengan keahlian dan bidang ilmunya, baik secara sosial maupun ritual.

Praktik konseling sufistik memiliki dampak yang signifikan dalam penguatan self-compassion individu. Melalui pendekatan ini, individu belajar untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk memahami dan menerima diri mereka dengan lebih baik. Konsep-konsep dalam konseling sufistik, seperti penghargaan terhadap kehidupan sederhana, rasa syukur, dan keberanian dalam menghadapi cobaan, membantu individu untuk menginternalisasi nilai-nilai tersebut dalam pemikiran dan tindakan mereka sehari-hari (Istikhari, 2016). Dengan demikian, individu menjadi lebih mampu untuk memperlakukan diri mereka sendiri dengan penuh kebaikan dan penghargaan, bahkan dalam situasi-situasi yang sulit atau penuh tantangan. Selain itu, praktik konseling sufistik juga mengajarkan individu untuk memandang permasalahan hidup sebagai sesuatu yang manusiawi, mengurangi tekanan yang mungkin dirasakan individu terhadap diri mereka sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Dengan demikian, konseling sufistik tidak hanya membantu individu dalam meningkatkan hubungan mereka dengan Tuhan, tetapi juga dalam mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan diri mereka sendiri melalui penguatan self-compassion.

Self-compassion melibatkan tiga dimensi utama sebagai indikator: kebaikan pada diri sendiri, kesadaran akan kemanusiaan bersama, dan mindfulness atau kesadaran penuh terhadap situasi saat ini. Teori self-compassion dikembangkan oleh Kristin Neff berfokus pada tiga komponen utama: self-kindness (kebaikan terhadap diri sendiri), common humanity (kesadaran akan kemanusiaan bersama), dan mindfulness (kesadaran penuh) (Neff, 2023). Self-kindness melibatkan memberikan kasih sayang dan pemahaman kepada diri sendiri saat menghadapi kesalahan atau kesulitan, daripada bersikap kritis dan keras. Common humanity berarti menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia

yang universal, sehingga membantu mengurangi rasa terisolasi dan meningkatkan rasa keterhubungan. Mindfulness mencakup kesadaran dan penerimaan terhadap pengalaman negatif tanpa berlebihan atau mengabaikannya, memungkinkan seseorang untuk menghadapi situasi sulit dengan lebih bijaksana dan tenang. Ketiga komponen ini bekerja sama untuk membentuk sikap yang lebih penyayang dan mendukung terhadap diri sendiri, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental.

Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan peneliti, diketahui bahwa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga, praktik konseling sufistik telah menjadi bagian integral dari pendekatan pendidikan. Pesantren ini mengakui nilai-nilai tasawuf dalam Islam sebagai landasan untuk pembentukan karakter siswa dan pengembangan kesejahteraan spiritual mereka. Dalam konseling sufistik, prinsip-prinsip tasawuf yang mengajarkan tentang penghambaan kepada Allah, introspeksi diri, dan peningkatan kesadaran spiritual digabungkan dengan teknik konseling modern. Oleh karenanya, menjadi sebuah hal yang menarik untuk mengeksplorasi praktik konseling sufistik yang dilakukan di Ma'had Al Jami'ah UIN Salatiga agar bisa diketahui dampak yang dirasakan oleh maha santri setelah mendapatkan layanan konseling sufistik.

Beberapa penelitian terdahulu mengungkap bahwa praktik konseling sufistik memiliki peran penting dalam meningkatkan pertumbuhan spiritual dan kesejahteraan mental individu (Fitriah & Triana, 2022; Maftuhah et al., 2024). Praktik ini membantu individu dalam pengembangan keterhubungan spiritual dengan Tuhan melalui berbagai kegiatan, seperti dzikir dan meditasi, yang memungkinkan mereka merasakan kedekatan yang lebih dalam dengan aspek spiritual keberadaan mereka. Selain itu, penelitian terdahulu lainnya juga mengungkap bahwa konseling sufistik juga berperan dalam proses penyembuhan emosional (Kadafi et al., 2021) dengan memberikan ruang bagi individu untuk merenungkan diri dan memahami serta mengatasi trauma atau rasa sakit emosional yang mereka alami (Muali et al., 2021). Melalui fokus pada Tuhan dan pemahaman diri yang lebih dalam, individu juga dapat mencapai tingkat ketenangan batin yang lebih tinggi, sehingga mampu menghadapi stres dan tekanan hidup dengan lebih baik (Ainul Aziz, 2023). Di samping itu, konsep-konsep dalam konseling sufistik juga membantu dalam pengembangan self-compassion, di mana individu belajar untuk mengasihani diri sendiri dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan (Rusydi, 2015). Dengan demikian, praktik konseling sufistik tidak hanya memberikan manfaat dalam pengembangan aspek spiritual, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan mental individu melalui penyembuhan emosional, peningkatan ketenangan batin, dan pengembangan self-compassion (Muhammad, 2017).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki secara komprehensif dampak praktik konseling sufistik terhadap peningkatan tingkat self-compassion pada individu di lingkungan pesantren. Lebih khusus lagi, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara komprehensif dampak praktik konseling sufistik terhadap peningkatan tingkat self-compassion pada individu di lingkungan pesantren. Tujuannya adalah menganalisis peran praktik konseling sufistik dalam membentuk persepsi diri dan mengidentifikasi mekanisme internal yang memediasi hubungan antara praktik konseling sufistik dan peningkatan self-compassion.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif kualitatif dengan metodologi studi kasus yang dilakukan di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Studi kasus ini melibatkan penyelidikan mendalam terhadap peristiwa atau fenomena yang sedang berlangsung, sebagaimana dijelaskan oleh (Creswell, 2018), dengan tujuan memahami secara mendalam kasus atau sistem tertentu. Pendekatan kualitatif mencakup pengumpulan data melalui dokumen tertulis, laporan verbal, dan perilaku yang dapat diamati (Myers, 1997). Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara dan observasi, dengan fokus pada pemahaman penerapan konseling sufistik untuk meningkatkan self-compassion pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Sumber data primer terdiri dari wawancara verbal dan pengamatan aktivitas responden di lingkungan ma'had, sedangkan sumber data sekunder mencakup studi dokumentasi. Penelitian ini melibatkan 12 informan yang terdiri dari pengelola ma'had dan maha santri. Teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, dilakukan sesuai dengan prosedur yang ditetapkan oleh para ahli. Data dianalisis secara deskriptif dan kualitatif melalui tiga tahap proses yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data dijamin melalui teknik triangulasi, dan hasil penelitian didukung oleh literatur primer. Penelitian ini dilakukan di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga, dengan analisis data mengikuti model interaktif yang dikemukakan oleh Miles et al. (2013). Prosedur sistematis ini secara kolektif berkontribusi terhadap keandalan dan validitas temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya penerapan konseling sufistik sebagai metode untuk memperkuat self-compassion pada maha santri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan metodologi studi kasus, penelitian ini mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Berdasarkan dari hasil observasi diketahui bahwa konseling sufistik di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga meliputi berbagai kegiatan yang dirancang untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kesejahteraan spiritual serta emosional mahasantri. Beberapa kegiatan utama yang diobservasi meliputi: dzikir pagi bersama, teknik meditasi pernafasan, eksplorasi kisah-kisah para sufi, refleksi atas peristiwa hidup secara bersama-sama, dan partisipasi dalam kegiatan sosial di sekitar pesantren. Dzikir pagi bersama berfungsi sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin dan mendekatkan diri kepada Allah. Mahasantri yang rutin mengikuti dzikir pagi melaporkan peningkatan ketenangan batin dan kedamaian. Teknik meditasi pernafasan diajarkan untuk membantu mahasantri dalam mengelola stres dan meningkatkan kesadaran penuh (mindfulness). Mahasantri yang terlibat dalam meditasi pernafasan menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengendalikan emosi dan respons terhadap tekanan. Kisah-kisah para sufi digunakan sebagai alat refleksi untuk memahami nilai-nilai spiritual dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Mahasantri secara rutin melakukan refleksi atas peristiwa hidup secara bersama-sama, yang membantu dalam membangun solidaritas dan kesadaran kolektif. Partisipasi dalam kegiatan sosial di sekitar pesantren membantu mahasantri dalam menerapkan ajaran Islam secara praktis dan mengembangkan rasa empati serta kepekaan sosial.

Konseling sufistik di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga terlihat juga mengintegrasikan konsep-konsep wasatiah Islam untuk menjaga stabilitas emosional dan mental. Pengajaran tentang moderasi, keseimbangan, dan sikap adil dalam beragama menjadi landasan penting dalam konseling sufistik ini. Mentoring langsung oleh guru tasawuf memberikan pemahaman yang mendalam tentang penerapan nilai-nilai Islam wasatiah dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai efektivitas konseling sufistik di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga, dilakukan wawancara dengan dua pengelola ma'had. Hasil wawancara dengan dua pengelola Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga menggambarkan bahwa konseling sufistik efektif dalam membantu mahasantri mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Menurut pengelola pertama, *"Konseling sufistik sangat efektif dalam membantu mahasantri mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Melalui pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai spiritual dan teknik-teknik modern, mahasantri dapat menemukan kedamaian batin dan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka. Ini membantu mereka dalam mengelola stres, meningkatkan ketahanan mental, dan memperbaiki hubungan interpersonal, sambil mendekatkan diri kepada Allah."* Sementara itu, pengelola kedua menekankan bahwa, *"Kami melihat bahwa konseling sufistik telah memberikan dampak yang sangat positif bagi mahasantri. Banyak*

dari mereka yang mengalami peningkatan dalam *self-compassion* dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan hidup. Pendekatan ini membantu mereka untuk lebih menerima diri sendiri, memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia, dan menemukan cara-cara yang lebih konstruktif untuk mengatasi stres dan tekanan. Hal ini membuat mereka lebih stabil secara emosional dan lebih siap menghadapi tantangan akademis dan personal." Meskipun ada tantangan dalam menerapkan konseling sufistik, seperti memastikan pemahaman semua mahasiswa tentang konsep sufistik dan menjaga konsistensi partisipasi, pengelola menekankan pentingnya pelatihan intensif, dukungan lingkungan, dan pengakuan terhadap kemajuan positif. Contoh konkret dari kasus mahasiswa yang berhasil dibantu melalui konseling sufistik mencakup peningkatan kesejahteraan emosional dan akademis, serta kemampuan untuk mengatasi masalah keluarga dengan bijaksana dan fokus pada studi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling sufistik memiliki dampak yang positif dan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga.

Hasil wawancara dengan lima mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga juga dilakukan untuk menunjukkan bahwa konseling sufistik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional, spiritual, dan akademis mereka. Konseling sufistik di ma'had ini membantu mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik dari segi pribadi, akademis, maupun sosial. Santri Putri 1 mengungkapkan, "*Konseling sufistik sangat membantu saya dalam menghadapi masalah-masalah pribadi dan akademis. Melalui teknik meditasi pernafasan dan dzikir pagi, saya merasa lebih tenang dan mampu berpikir lebih jernih.*" Dia juga menambahkan, "*Perubahan paling signifikan adalah peningkatan dalam self-compassion. Saya lebih bisa memaafkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan dan melihat kegagalan sebagai pelajaran. Selain itu, saya juga merasa lebih dekat dengan Allah, yang memberikan saya kekuatan untuk menghadapi tantangan sehari-hari.*"

Sementara itu, santri putri 2 menjelaskan, "*Pengalaman saya sangat positif. Konseling sufistik memberikan saya ruang untuk refleksi diri dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri saya dan hubungan saya dengan Allah.*" Dia juga menyoroti, "*Saya merasa bahwa teknik meditasi pernafasan sangat bermanfaat. Teknik ini membantu saya mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi saya dalam studi.*"

Responden berikutnya, santri putri 3 mengungkapkan bahwa, "*Konseling sufistik telah memberikan dampak besar pada kesejahteraan emosional saya. Saya merasa lebih stabil secara emosional dan mampu mengelola stres dengan lebih baik.*" Dia menambahkan,

"Perubahan terbesar adalah peningkatan dalam kesadaran diri dan self-compassion. Saya lebih memahami diri sendiri dan mampu memberikan kebaikan pada diri sendiri."

Kemudian responden dari santri putra 1 menyatakan, *"Konseling sufistik membantu saya untuk lebih fokus dan tenang dalam menjalani kehidupan sehari-hari di ma'had."* Dia menekankan, *"Manfaat terbesar adalah peningkatan ketenangan batin dan rasa damai. Saya merasa lebih dekat dengan Allah dan lebih mampu mengelola emosi saya."*

Terakhir, santri putra 2 mengungkapkan, *"Konseling sufistik telah membantu saya untuk lebih memahami dan menerima diri saya."* Dia menyoroti, *"Perubahan signifikan yang dirasakannya termasuk kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres dan tekanan."*

Secara keseluruhan, wawancara dengan lima mahasantri ini mengindikasikan bahwa konseling sufistik di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual mahasantri. Peningkatan dalam self-compassion, ketenangan batin, dan kemampuan mengelola stres adalah beberapa manfaat utama yang dirasakan oleh mahasantri. Pendekatan konseling sufistik yang melibatkan teknik meditasi, dzikir, dan refleksi diri terbukti membantu mahasantri dalam menghadapi tantangan akademis dan sosial, serta memperkuat hubungan mereka dengan Allah. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling sufistik dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung perkembangan holistik mahasantri di lingkungan pesantren.

Berdasarkan pada observasi dan wawancara menunjukkan bahwa konseling sufistik secara signifikan meningkatkan self-compassion pada mahasantri. Peningkatan ini tercermin dalam tiga dimensi utama self-compassion: kebaikan pada diri sendiri, kesadaran akan kemanusiaan bersama, dan pengembangan kesadaran penuh. Mahasantri menunjukkan peningkatan dalam memperlakukan diri mereka dengan lebih baik dan mengurangi kritik diri. Dzikir dan meditasi pernafasan berperan besar dalam proses ini. Kegiatan refleksi dan partisipasi dalam kegiatan sosial membantu mahasantri menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum, mengurangi rasa isolasi. Meditasi pernafasan dan refleksi kolektif meningkatkan kemampuan mahasantri untuk berada dalam momen saat ini dan merespons situasi dengan lebih tenang dan bijaksana. Hasil wawancara dengan pengelola ma'had menyokong bahwa pendekatan ini tidak hanya membantu mahasantri dalam meningkatkan self-compassion tetapi juga dalam mengelola stres, memperbaiki kesejahteraan emosional, dan meningkatkan stabilitas mental serta spiritual. Dari perspektif mahasantri, konseling sufistik memberikan ruang untuk refleksi diri, pengurangan kecemasan, peningkatan fokus, dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri serta hubungan dengan Allah. Hal ini menunjukkan bahwa konseling sufistik dapat

menjadi alat yang efektif dalam mendukung perkembangan holistik mahasiswa di lingkungan pesantren.

Penelitian ini mendukung teori self-compassion Kristin Neff yang terdiri dari tiga aspek utama: self-kindness, common humanity, dan mindfulness (Neff, 2023). Dalam konteks konseling sufistik di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga, kegiatan seperti dzikir pagi dan meditasi pernafasan secara signifikan meningkatkan self-kindness. Mahasiswa belajar memperlakukan diri mereka dengan lebih baik, mengurangi kritik diri, dan menemukan kedamaian batin. Aspek common humanity tercermin melalui kegiatan refleksi bersama dan eksplorasi kisah para sufi, yang membantu mahasiswa memahami bahwa kesulitan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, sehingga mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan solidaritas. Sementara itu, mindfulness dikembangkan melalui teknik meditasi pernafasan dan refleksi kolektif, yang membantu mahasiswa untuk hadir dalam momen saat ini, mengelola stres, dan merespons situasi dengan lebih bijaksana dan tenang. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling sufistik secara efektif meningkatkan ketiga aspek self-compassion yang diusulkan oleh Kristin Neff, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness.

Implementasi konseling sufistik membawa dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan spiritual mahasiswa. Mahasiswa menjelaskan ada peningkatan ketenangan batin, pemahaman yang lebih jelas mengenai tujuan hidup, serta pengembangan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tersebut. Pengajaran konsep wasatiah Islam di Ma'had Al Jamiah UIN Salatiga juga berkontribusi terhadap stabilitas emosional dan pemahaman moderasi dalam beragama, yang berdampak positif pada kesejahteraan mental mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling sufistik merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan self-compassion dan kesejahteraan emosional serta spiritual mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Peningkatan self-compassion membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan ketahanan mental, dan memperbaiki hubungan interpersonal. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling sufistik dapat diterapkan secara lebih luas di lingkungan pesantren untuk mendukung pengembangan holistik siswa. Sebagai rekomendasi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan studi dengan melibatkan pesantren lain atau sampel yang lebih besar guna memperkuat generalisasi hasil. Selain itu, pendekatan kuantitatif dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang

lebih mendalam tentang hubungan antara praktik konseling sufistik dan self-compassion pada maha santri. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari konseling sufistik terhadap perkembangan spiritual dan emosional individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Aziz, K. (2023). Implementation of Sufistic Education Values of Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Tariqa. *Journal Education Multicultural of Islamic Society*, 3(1), 98–108. <https://doi.org/10.33474/jemois.v3i1.20285>
- Anggrian, R. (2018). Self compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 2580–216. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index>
- Creswell, J. W. (2018). Mixed Methods Procedures. In *Research Defign: Qualitative, Quantitative, and Mixed M ethods Approaches*.
- Fazrika Sari, F., Prasetyaningrum, J., & Kunci, K. (2022). Enhancing Self-Compassion Program (ESP) untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa Enhancing Self-Compassion Program (ESP) to Increase Student's Self-Compassion. 10(2), 103–111.
- Fitriah, L., & Triana, R. (2022). Gambaran Efektifitas Konseling Sufistik untuk Meningkatkan Motivasi Sembuh Pasien di RSUD Lirboyo Kota Kediri. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 111–120. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.551>
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), 2055102917729542. <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>
- Istikhari, N. (2016). Dilema Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Dalam Kelanjutan Islamisasi Psikologi. *'Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman*, 9(2), 302–327.
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The impact of islamic counseling intervention towards students' mindfulness and anxiety during the covid-19 pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (self compassion) Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Maftuhah, S., Yulfi, & Ardimen. (2024). Integrasi konseling religius dalam mencapai kesehatan mental. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 62–67. <https://doi.org/10.26539/teraputik.732334>

- Muali, C., Rofiki, M., Baharun, H., Zamroni, Z., & Sholeh, L. (2021). The Role of Sufistic-Based Kiai Leadership in Developing the Character of Santri in the Pesantren. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 1705–1714.
<https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.1012>
- Muhammad, I. I. (2017). Psycho-physio Therapy as a Local Wisdom: An Empirical Sufi Based Method. *Heritage of Nusantara*, 6(1), 43–64.
- Myers, M. D. (1997). Qualitative Research in Information Systems. *MIS Quarterly: Management Information Systems*, 21(2), 241–242. <https://doi.org/10.2307/249422>
- Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Prabawa, A. F. (2023). Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application The Contribution of Psychological well-being and Self-compassion toward S tudent ' s Academic hardiness : A Study in Islamic Boarding. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(2), 159–172.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion Terhadap Psychological Well-being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 177–186.
- Rusydi, A. (2015). Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam dari Spiritual Disorder hingga Pesoalan Eksistensial Spiritual Islam. In *Istana Publishing*.
- Yusuf, M. F., & Miftahuddin, M. (2020). Communication Design of Ma'had Al-Jami'ah in Preventing Radicalism in IAIN Salatiga. *Addin*, 14(1), 117.
<https://doi.org/10.21043/addin.v14i1.7309>