

PENDEKATAN KONSELING INDIGENOUS: KEKUATAN NILAI PESANTREN DALAM MEMBIMBING SANTRI

Bayi Nursilah¹, Syifa Nabila Trisna Putri², Siti Mabsuthoh³, Agus Sukirno⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Sultan Maulana Hasanudin Banten

nursilahh89@gmail.com¹, syifanabila090605@gmail.com²,

sitimabsutoh9@gmail.com³, agus.sukirno@uinbanten.ac.id⁴

ABSTRACT

This study examines the indigenous approach in pesantren-based guidance as an epistemological alternative to the dominance of Western counseling models. The indigenous approach positions the local wisdom of communities as the epistemological foundation of education and guidance, rather than merely as a curricular supplement. Pesantren, as the oldest Islamic educational institution in the Indonesian archipelago, has organically developed a guidance system rooted in the values of sincerity (ikhlas), simplicity (kesederhanaan), independence (kemandirian), Islamic brotherhood (ukhuwah Islamiyah), and freedom of thought within the framework of adab. The role of kiai and ustaz as indigenous counselors is manifested through the integration of fiqh values, Sufism (tasawuf), and local wisdom in daily guidance practice. Distinctive pesantren guidance practices such as halaqah, muhasabah, dhikr, mujadalah, and riyadhah demonstrate strong conceptual correspondence with modern therapeutic techniques including group therapy, cognitive behavioral therapy (CBT), mindfulness-based stress reduction (MBSR), and motivational interviewing. This study concludes that the pesantren-based guidance model is not merely a traditional practice in need of modernization, but rather a complete, humanistic, and contextual counseling system worthy of scientific formulation as a contribution to the development of guidance and counseling theory in Indonesia.

Keywords: indigenous approach, pesantren-based guidance, kiai as counselor, muhasabah, halaqah, dhikr, local wisdom, Islamic counseling

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pendekatan indigenous dalam bimbingan berbasis pesantren sebagai alternatif epistemologis terhadap dominasi model konseling Barat. Pendekatan indigenous menempatkan kearifan lokal komunitas sebagai fondasi epistemologis pendidikan dan bimbingan, bukan sekadar pelengkap kurikulum. Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tertua di Nusantara telah secara organik mengembangkan sistem bimbingan yang berakar pada nilai-nilai keikhlasan, kesederhanaan, kemandirian, ukhuwah Islamiyah, dan kebebasan berpikir dalam bingkai adab. Peran kiai dan ustaz sebagai konselor indigenous terwujud melalui integrasi nilai fiqh, tasawuf, dan kearifan lokal dalam praktik

bimbingan sehari-hari. Praktik-praktik bimbingan khas pesantren seperti halaqah, muhasabah, dzikir, mujadalah, serta riyadhah memiliki korespondensi konseptual yang kuat dengan teknik-teknik terapi modern seperti group therapy, cognitive behavioral therapy (CBT), mindfulness-based stress reduction (MBSR), dan motivational interviewing. Penelitian ini menyimpulkan bahwa model bimbingan berbasis pesantren bukan sekadar praktik tradisional yang perlu dimodernisasi, melainkan sistem konseling yang utuh, humanis, dan kontekstual yang layak diformulasikan sebagai kontribusi ilmiah bagi pengembangan teori bimbingan dan konseling di Indonesia.

Kata Kunci: pendekatan indigenous, bimbingan pesantren, konselor kiai, muhasabah, halaqah, dzikir, kearifan lokal, konseling Islam

A. Pendahuluan

Krisis identitas dalam ilmu bimbingan dan konseling di Indonesia bukan sekadar persoalan akademis semata, melainkan cerminan dari ketidak seimbangan epistemologis yang lebih dalam: dominasi narasi keilmuan Barat yang selama ini mewarnai hampir seluruh bangunan teori dan praktik konseling di negeri ini. Model-model konseling yang diajarkan di perguruan tinggi, instrumen asesmen yang digunakan, hingga teknik intervensi yang dipraktikkan di lapangan, sebagian besar merupakan produk pemikiran yang lahir dari konteks budaya Amerika Utara dan Eropa. Pertanyaan yang kemudian mendesak untuk dijawab adalah: apakah model-model tersebut benar-benar efektif ketika diterapkan pada individu yang tumbuh dalam konteks budaya, nilai, dan

spiritualitas yang berbeda secara mendasar?

Pertanyaan ini semakin relevan ketika kita mempertimbangkan realitas demografi Indonesia sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia, dan pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan tertua yang telah bertahan selama berabad-abad dengan sistem nilai dan pedagoginya sendiri. Pesantren bukan sekadar lembaga yang mengajarkan ilmu agama; ia adalah ekosistem pendidikan yang lengkap, di mana proses bimbingan berlangsung secara alamiah melalui interaksi intensif antara kiai, ustaz, dan santri dalam satu komunitas hidup yang utuh.

Pendekatan indigenous dalam bimbingan menawarkan perspektif yang berbeda secara fundamental. Alih-alih memvalidasi kearifan lokal melalui kacamata teori Barat,

pendekatan ini mengakui bahwa setiap komunitas memiliki sistem pengetahuan, nilai, dan praktik yang sah dan bernilai secara intrinsik (Battiste, 2002; Smith, 2012). Dalam konteks pesantren, ini berarti mengakui bahwa halaqah, muhasabah, dzikir, dan berbagai praktik bimbingan tradisional bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan teknologi konseling yang telah teruji oleh waktu dan terbukti efektif dalam konteks budayanya.

Signifikansi kajian ini terletak pada urgensi untuk membangun teori bimbingan dan konseling yang benar-benar kontekstual bagi masyarakat Indonesia. Tanpa upaya sistematis untuk mendokumentasikan, menganalisis, dan merumuskan praktik-praktik indigenous ini, kita berisiko kehilangan warisan keilmuan yang sangat berharga dan terus bergantung pada impor teori yang tidak selalu sesuai dengan kebutuhan konseli Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk: (1) menguraikan konsep pendekatan indigenous dalam bimbingan dan relevansinya dengan tradisi pesantren; (2) mengidentifikasi nilai-nilai pesantren yang menjadi fondasi

proses bimbingan; (3) menganalisis peran kiai dan ustaz sebagai konselor indigenous; serta (4) mendokumentasikan praktik-praktik bimbingan berbasis tradisi pesantren beserta korespondensinya dengan pendekatan konseling modern.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) yang diperkaya dengan analisis konseptual (conceptual analysis) dan kajian hermeneutika teks. Pendekatan ini dipilih mengingat fokus penelitian yang bersifat teoritis-normatif, yakni mengkaji dan mereformulasikan konsep-konsep bimbingan yang tersebar dalam berbagai sumber literatur baik klasik maupun kontemporer.

Proses analisis data dilakukan melalui empat tahapan yang saling berkaitan. Pertama, analisis konseptual (conceptual analysis) untuk mengidentifikasi makna, struktur, dan implikasi dari konsep-konsep kunci seperti indigenous, kearifan lokal, konselor, halaqah, muhasabah, dan dzikir dalam konteksnya masing-masing. Kedua, analisis komparatif untuk menemukan titik-titik kesamaan

dan perbedaan antara praktik bimbingan pesantren dengan teknik-teknik konseling modern. Ketiga, analisis hermeneutika untuk menafsirkan teks-teks klasik Islam dalam konteks keilmuan bimbingan dan konseling kontemporer. Keempat, sintesis integratif untuk merumuskan kerangka teoritis bimbingan indigenous berbasis pesantren yang koheren dan dapat dioperasionalkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengertian Pendekatan

Indigenous

Secara etimologis, kata "indigenous" berasal dari bahasa Latin "indigena" yang berarti "lahir dari tempat ini" atau "asli dari tempat tertentu." Dalam konteks pendidikan, pendekatan indigenous merujuk pada seperangkat prinsip, metode, dan filosofi pendidikan yang berakar dari pengetahuan, nilai, kepercayaan, dan praktik budaya suatu komunitas yang telah berkembang secara organis dalam rentang waktu yang panjang (Smith, 2012). Pendekatan ini bukan sekadar menambahkan unsur budaya lokal sebagai hiasan atau pelengkap kurikulum, melainkan menjadikan kearifan

lokal sebagai fondasi epistemologis dari seluruh proses pendidikan.

Menurut Battiste (2002), pendidikan indigenous adalah pendidikan yang mengakui bahwa setiap komunitas memiliki sistem pengetahuannya sendiri yang sah dan bernilai, sistem yang tidak perlu divalidasi oleh standar Barat untuk dianggap absah. Dalam perspektif ini, pengetahuan bukan sesuatu yang datang dari luar komunitas, melainkan sesuatu yang tumbuh, berkembang, dan diwariskan dari dalam komunitas itu sendiri. Hal ini sangat relevan dengan tradisi pesantren yang selama berabad-abad telah mengembangkan sistem pengetahuan dan pedagoginya sendiri yang khas.

Dalam konteks yang lebih spesifik, Asante (1991) mendefinisikan pendekatan indigenous dalam pendidikan sebagai upaya untuk menempatkan peserta didik sebagai subjek dari sejarah dan budaya mereka sendiri, bukan sebagai objek yang pasif menerima narasi budaya lain. Definisi ini mengandung implikasi pedagogis yang mendalam: bahwa proses pembelajaran harus dimulai dari pengalaman, konteks, dan

perspektif lokal peserta didik, bukan dari perspektif yang asing bagi mereka.

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki landasan filosofis yang kuat untuk menerapkan pendekatan indigenous. Secara teologis, Islam sendiri mengakui konsep urf (kebiasaan atau tradisi lokal) sebagai salah satu sumber hukum yang dapat dipertimbangkan dalam fikih. Kaidah fiqhiyyah yang berbunyi "al-adatu muhakkamah" (adat kebiasaan dapat dijadikan hukum) memberikan legitimasi bagi pesantren untuk mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal ke dalam praktik pendidikannya, selama tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip dasar Islam.

Para ulama pesantren klasik, seperti Wali Songo di Nusantara, telah mempraktikkan pendekatan indigenous jauh sebelum konsep tersebut dikodifikasikan dalam literatur akademis modern. Strategi dakwah Sunan Kalijaga yang menggunakan media wayang dan tembang Jawa, misalnya, merupakan manifestasi sempurna dari pendekatan indigenous: menggunakan medium budaya

lokal untuk menyampaikan pesan-pesan universal Islam. Tradisi ini kemudian diwariskan ke dalam sistem pendidikan pesantren yang mengajarkan santrinya bukan hanya ilmu agama, tetapi juga kearifan hidup yang kontekstual.

Dari perspektif filsafat pendidikan, pendekatan indigenous di pesantren sejalan dengan pandangan Paulo Freire tentang "pendidikan yang membebaskan" (pedagogy of the oppressed). Freire berargumen bahwa pendidikan sejati harus dimulai dari realitas dan pengalaman konkret peserta didik, bukan dari abstraksi yang terlepas dari konteks hidup mereka. Dalam hal ini, pesantren telah jauh mendahului Freire: sistem pembelajaran sorogan dan bandongan, misalnya, adalah bentuk dialog pedagogis yang menempatkan teks klasik Islam dalam konteks kehidupan nyata santri.

2. Nilai-nilai Pesantren Sebagai Fondasi Bimbingan

Dalam konteks pendidikan Islam, bimbingan tidak hanya dipahami sebagai proses pemberian bantuan dalam

menyelesaikan masalah, tetapi juga sebagai upaya pembinaan yang berorientasi pada pengembangan karakter dan kepribadian peserta didik secara menyeluruh. Salah satu pendekatan yang relevan dalam membangun proses bimbingan tersebut adalah melalui internalisasi nilai-nilai yang berkembang dalam tradisi pesantren. Nilai-nilai ini telah lama menjadi landasan dalam membentuk pribadi santri yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kekuatan spiritual, moral, dan sosial yang seimbang.

Pemikiran KH. Imam Zarkasyi menunjukkan bahwa nilai-nilai kepesantrenan memiliki peran fundamental sebagai fondasi dalam pelaksanaan bimbingan di lingkungan pendidikan Islam. Nilai-nilai seperti keikhlasan, kesederhanaan, kemandirian, ukhuwah Islamiyah, serta kebebasan berpikir dalam bingkai adab tidak hanya menjadi pedoman hidup santri, tetapi juga membentuk kerangka dasar dalam proses bimbingan yang humanis, etis, dan berorientasi pada pengembangan

karakter. Keikhlasan menjadi landasan utama dalam membangun hubungan antara pembimbing dan peserta didik yang dilandasi ketulusan, sedangkan kesederhanaan mendorong pendekatan bimbingan yang realistis dan tidak berlebihan. Kemandirian menjadi tujuan utama bimbingan, yaitu membantu individu agar mampu memahami serta menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Nilai ukhuwah Islamiyah memperkuat relasi interpersonal yang penuh empati dan saling menghargai, sementara kebebasan berpikir dalam bingkai adab memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengeksplorasi permasalahan secara terbuka tanpa kehilangan nilai etika. Dengan demikian, nilai-nilai kepesantrenan tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam mendukung efektivitas layanan bimbingan.

Sejalan dengan itu, pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam mengintegrasikan proses pembelajaran antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik melalui pendekatan yang holistik.

Pendidikan di pesantren tidak hanya berorientasi pada transfer ilmu, tetapi juga pada pembiasaan nilai dalam kehidupan sehari-hari, sehingga peserta didik mampu menginternalisasi ajaran secara utuh. Dalam konteks bimbingan, pendekatan ini menjadikan proses pembinaan lebih bermakna karena dilakukan secara berkelanjutan melalui pengalaman langsung, keteladanan, serta praktik nyata dalam kehidupan santri.

Lebih lanjut, nilai-nilai pendidikan karakter yang berkembang dalam tradisi pesantren, seperti keimanan, disiplin, tanggung jawab, kejujuran, integritas, kemandirian, serta kepedulian sosial, menjadi landasan yang memperkuat pelaksanaan bimbingan. Nilai keimanan dan ketakwaan membentuk dasar spiritual yang kokoh, disiplin dan tanggung jawab melatih pengendalian diri, sedangkan kepedulian sosial dan kerjasama membangun hubungan interpersonal yang sehat dalam proses bimbingan. Dengan adanya nilai-nilai tersebut, bimbingan tidak hanya berfungsi sebagai upaya penyelesaian masalah, tetapi juga

sebagai proses pembentukan karakter yang berkelanjutan dan menyeluruh.

Selain itu, nilai-nilai utama pesantren seperti akhlak mulia, kedisiplinan, kemandirian, serta semangat menuntut ilmu semakin memperkuat posisi pesantren sebagai fondasi dalam proses bimbingan. Nilai-nilai tersebut ditanamkan melalui pembiasaan yang konsisten dan keteladanan dari para pendidik, sehingga membentuk pribadi yang matang secara intelektual, emosional, dan sosial. Dalam praktik bimbingan, kondisi ini mendorong terbentuknya individu yang memiliki kontrol diri yang baik, motivasi belajar yang tinggi, serta kemampuan adaptasi terhadap berbagai dinamika kehidupan.

Nilai-nilai pesantren secara keseluruhan memiliki peran yang sangat penting sebagai fondasi dalam proses bimbingan. Pesantren tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan yang mengajarkan ilmu pengetahuan agama, tetapi juga sebagai tempat pembentukan karakter santri secara menyeluruh, baik dari aspek spiritual, moral, sosial, maupun

intelektual. Nilai-nilai seperti kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, keadilan, serta kepedulian sosial ditanamkan melalui berbagai aktivitas sehari-hari di lingkungan pesantren, baik melalui pembelajaran formal, pembiasaan, keteladanan dari kyai dan ustadz, maupun interaksi sosial antar santri. Hal ini menunjukkan bahwa proses bimbingan di pesantren berlangsung secara alami dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, nilai-nilai pesantren menjadi landasan utama dalam membentuk kepribadian santri yang berakhlak mulia, mandiri, serta mampu beradaptasi dan berkontribusi positif dalam kehidupan masyarakat.

3. Peran Kiai/Ustaz sebagai Konselor Indigenous

a. Konselor Non-Profesional Berbasis Kearifan Lokal

Kiai dan ustaz dalam tradisi pesantren maupun komunitas Islam lokal menjalankan fungsi konseling tanpa latar belakang pendidikan formal bimbingan dan konseling. Mereka adalah konselor para-profesional yang lahir dari

tradisi, untuk tradisi, dan oleh tradisi komunitas itu sendiri. Efektivitas mereka justru terletak pada kesamaan latar budaya dengan individu yang dibimbing, sehingga hambatan komunikasi lintas budaya dapat diminimalisir dan hubungan konseling berlangsung secara alamiah dan efektif.

b. Figur Keteladanan dan Karisma

Kiai bukan sekadar pemberi nasihat, melainkan panutan hidup yang mewujudkan nilai-nilai Islam secara utuh lahiriah maupun batiniah. Karakteristik kiai sebagai Murabbi (pembimbing jiwa), Muallim (pengajar ilmu), Muaddib (pembentuk adab), dan Mudaris (pendidik) menjadikannya figur yang memiliki pengaruh menyeluruh, baik di dalam lingkungan pesantren maupun di tengah masyarakat luas. Para santri yang telah lulus pun cenderung membawa karakter dan nilai yang mencerminkan kepribadian kiainya.

c. Pendekatan At-Tawazun:

Keseimbangan Lahiriah dan Batiniah

Ciri khas konseling berbasis pesantren adalah prinsip keseimbangan (at-tawazun) yang

meresap dalam seluruh aspek proses konseling — mulai dari pandangan tentang hakikat manusia, tujuan konseling, kualitas kepribadian konselor, hingga teknik perubahan perilaku. Manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki dua tugas utama: sebagai hamba Allah ('abd Allah) sekaligus khalifah di bumi. Konseling bertujuan membentuk pribadi khaira ummah individu yang seimbang antara kesalihan ritual dan kesalihan sosial.

d. Hubungan Genealogis dan Afektif

Dalam komunitas seperti masyarakat Muslim Bonokeling, relasi antara kiai kunci dengan anak putu dibangun atas dasar ikatan genealogi. Anak putu mendatangi kiai atau bedogol sesuai garis keturunannya untuk menyampaikan hajat hidup, meminta nasihat, maupun menimba ilmu leluhur. Ikatan ini bersifat afektif hangat, permanen, dan penuh kepercayaan yang menjadikan proses konseling berlangsung dalam suasana yang terbuka namun tetap menjunjung kehormatan dan asas kerahasiaan antar genealogi.

e. Teknik Pengubahan Perilaku yang Khas

Kiai dan ustaz menggunakan berbagai teknik konseling yang bersumber dari nilai pesantren dan kearifan lokal, antara lain:

- Ta'zir pemberian sanksi yang bersifat mendidik (ta'dib), memperhatikan kondisi pelaku (i'tibar ahwal an-nas), dan dilaksanakan secara bertahap (at-tadrij) tanpa kekerasan. Secara konseptual, ta'zir memiliki keserupaan dengan punishment dalam konseling behavioral, namun lebih menekankan dimensi spiritual.
- Uswah hasanah keteladanan langsung melalui perilaku konselor sebagai model.
- Gerbat (gerak batin/riyadhah ubudiyah) praktik spiritual seperti shalat tahajud, istighatsah, dan dzikir yang berfungsi sebagai penyembuhan hati sekaligus mekanisme koping terhadap stres.
- Silaturahmi kunjungan yang mempererat hubungan, meredakan konflik, dan menjadi media perubahan perilaku secara gradual.
- Pemberian tantangan dan tanggung jawab santri yang bermasalah diberi amanah mengajar atau

bertugas di wilayah tertentu sebagai sarana transformasi diri.

- Bertahap dan istiqamah proses perubahan perilaku tidak dilakukan secara instan, melainkan dalam kurun waktu panjang dengan konsistensi.

f. Penyesuaian terhadap Kemampuan Konseli

Kiai dan bedogol menyampaikan bimbingan sesuai kapasitas pemahaman masing-masing individu. Prinsip ini mencerminkan empati dan kepekaan konselor terhadap perbedaan individu ada yang langsung memahami dengan satu penjelasan, ada yang membutuhkan penjabaran lebih mendalam dan berulang. Seluruh anak putu atau santri tetap dilayani tanpa pengecualian.

g. Integrasi Nilai Islam dan Kearifan Lokal

Konseling yang diperankan kiai bersumber dari perpaduan tiga unsur: nilai-nilai fiqh (tata laku lahiriah), tasawuf (pembersihan jiwa), dan budaya lokal setempat. Ketiga unsur ini terintegrasi secara organik dalam praktik konseling sehari-hari, menjadikan pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan tertua yang secara

alamiah telah menjalankan indigenous counseling jauh sebelum konsep tersebut dikenal dalam literatur akademik Barat.

4. Praktik Bimbingan Berbasis Tradisi Pesantren

a. Halaqah sebagai Bentuk Bimbingan Kelompok

Halaqah, yang secara harfiah berarti lingkaran, merupakan metode bimbingan kelompok yang dilakukan dalam formasi melingkar dengan jumlah peserta berkisar antara lima hingga lima belas santri, dipimpin oleh seorang murabbi atau musyrif. Praktik ini telah berlangsung sejak masa Rasulullah SAW di Masjid Nabawi dan menjadi tulang punggung tradisi keilmuan Islam. Dalam konteks pesantren, halaqah hadir dalam berbagai bentuk: sorogan, di mana santri membaca teks secara bergantian di hadapan kiai untuk mendapat koreksi langsung; bandongan, di mana kiai membacakan dan menjelaskan kitab kepada santri secara kolektif; serta musyawarah atau bahtsul masail, yakni forum diskusi yang membahas permasalahan keagamaan maupun kehidupan nyata.

Dari perspektif bimbingan dan konseling modern, halaqah memiliki kesamaan struktural yang signifikan dengan group therapy dalam tradisi psikologi humanistik sebagaimana dikembangkan oleh Yalom (1975). Faktor-faktor terapeutik yang Yalom identifikasi dalam terapi kelompok meliputi installation of hope, universality, imparting information, altruism, interpersonal learning, dan group cohesiveness ditemukan secara organik dalam dinamika halaqah. Santri yang semula merasa sendirian dalam menghadapi masalahnya menemukan bahwa teman-temannya mengalami hal serupa (universality), saling memberi semangat (altruism), dan belajar dari cara pandang satu sama lain (interpersonal learning). Kehadiran murabbi sebagai figur yang otoritatif sekaligus suportif juga sejajar dengan peran fasilitator dalam terapi kelompok yang efektif.

b. Muhasabah sebagai Teknik Introspeksi Diri

Muhasabah berasal dari akar kata hasaba-yuhasibu yang berarti menghitung atau mengevaluasi. Dalam tradisi tasawuf dan bimbingan pesantren, muhasabah adalah praktik introspeksi diri yang dilakukan secara

sadar dan sistematis untuk memeriksa niat, pikiran, ucapan, dan perbuatan sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada Allah SWT. Imam Al-Ghazali dalam Ihya Ulumiddin menempatkan muhasabah sebagai salah satu rukun perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Tuhan, dan menyebutnya sebagai pengawas batin yang harus aktif sebelum, saat, dan setelah melakukan tindakan apapun.

Dalam kehidupan pesantren, muhasabah dipraktikkan pada beberapa waktu kunci: sebelum tidur untuk mengevaluasi amal dan perilaku sepanjang hari, setelah shalat malam untuk merenungi kelemahan diri dan memperbarui tekad, serta dalam sesi khusus yang dipandu kiai dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif tentang kualitas hubungan santri dengan Allah, sesama, dan diri sendiri.

Secara konseptual, muhasabah memiliki kemiripan yang sangat dekat dengan teknik self-monitoring dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dikembangkan Beck (1979), maupun journaling therapy dalam pendekatan eksistensial-humanistik. Keduanya menggunakan mekanisme kesadaran diri (self-awareness) untuk mengidentifikasi pola pikir dan

perilaku yang maladaptif, kemudian menggantinya dengan pola yang lebih konstruktif. Perbedaan mendasarnya terletak pada dimensi transendental yang hanya dimiliki muhasabah: ia tidak sekadar berorientasi pada keseimbangan psikologis, tetapi juga pada pertumbuhan spiritual dan kesadaran akan tanggung jawab kepada Tuhan sebagai motivasi perubahan yang paling dalam. Penelitian Purwanto (2018) pada santri di beberapa pondok pesantren menunjukkan bahwa praktik muhasabah yang terstruktur berkorelasi signifikan dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kemampuan self-regulation, temuan yang selaras dengan meta-analisis Hofmann et al. (2010) mengenai efektivitas CBT dalam pengelolaan kecemasan.

c. Dzikir sebagai Bimbingan Spiritual dan Regulasi Emosi

Dzikir mengingat Allah dengan lisan, hati, dan perbuatan merupakan praktik spiritual sentral yang menjadi inti dari seluruh proses bimbingan di pesantren. Landasannya yang paling fundamental adalah firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi

tenteram. Dalam praktiknya, dzikir di pesantren hadir dalam berbagai bentuk: dzikir harian pasca-shalat yang meliputi tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil; wirid pagi dan petang yang dibaca secara rutin; dzikir dalam tradisi thariqah yang dipimpin mursyid; majelis dzikir kolektif seperti tahlilan dan ratibul haddad; hingga dzikir khafi, yakni dzikir dalam hati yang merupakan puncak latihan konsentrasi spiritual.

Dalam konteks bimbingan, dzikir berfungsi sebagai penyeimbang emosi, pereda kecemasan, dan penguat koneksi batin santri kepada sumber kekuatan tertinggi. Santri yang menghadapi tekanan akademis, konflik sosial, atau kegelisahan eksistensial diarahkan kembali kepada dzikir sebagai sumber ketenangan yang paling mendasar.

Korespondensi dzikir dengan pendekatan konseling modern paling kuat terlihat dalam perbandingannya dengan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang dikembangkan Kabat-Zinn (1990). Keduanya bekerja melalui mekanisme focused attention perhatian yang diarahkan secara penuh pada satu titik, menghentikan putaran pikiran negatif (rumination) yang menjadi

sumber utama stres dan depresi. Secara neuropsikologis, praktik ini terbukti mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan kapasitas regulasi emosi. Penelitian Hasan dan Handayani (2014) mendemonstrasikan bahwa terapi dzikir selama delapan minggu secara signifikan menurunkan tingkat depresi pada subjek dengan gangguan mood, dengan effect size yang sebanding dengan farmakoterapi pada kasus ringan hingga sedang.

d. **Mujadalah sebagai Dialog Bimbingan**

Mujadalah bil-husna, dialog dengan cara yang baik, adalah metode bimbingan yang bersumber langsung dari perintah Allah dalam QS. An-Nahl ayat 125, yang memerintahkan dakwah dan bimbingan melalui tiga jalur: hikmah, maw'izhah hasanah, dan mujadalah bil-husna. Dalam praktik pesantren, mujadalah hadir dalam dialog personal antara kiai dan santri yang tengah menghadapi permasalahan, forum bahtsul masail yang mendiskusikan isu-isu aktual, serta sesi tanya-jawab setelah pengajian yang memberi ruang bagi santri untuk mengungkapkan kebingungan dan kegelisahannya.

Yang membedakan mujadalah dari sekadar percakapan biasa adalah orientasinya yang sadar dan terarah: kiai tidak langsung memberikan jawaban, melainkan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang memandu santri untuk menemukan sendiri pemahaman dan solusinya. Teknik ini memiliki kesamaan yang mencolok dengan Socratic questioning dalam CBT, di mana terapis menggunakan pertanyaan bertingkat untuk membantu klien mengidentifikasi distorsi kognitif dan merekonstruksi pandangannya. Lebih jauh lagi, mujadalah sejalan dengan motivational interviewing yang dikembangkan Miller dan Rollnick (1991), di mana dialog diarahkan untuk membangkitkan motivasi intrinsik klien untuk berubah, bukan memaksanya dari luar.

e. **Ta'lim wal Muta'allim: Landasan Etis Relasi Bimbingan**

Kitab Ta'lim al-Muta'allim karya Az-Zarnuji merupakan kurikulum wajib di hampir seluruh pesantren dan berfungsi sebagai panduan normatif bagi relasi bimbingan antara guru dan murid. Dari perspektif konseling, kitab ini secara tidak langsung merumuskan apa yang dalam psikologi klinis disebut sebagai therapeutic alliance

kualitas hubungan antara pembimbing dan yang dibimbing yang terbukti menjadi faktor paling menentukan keberhasilan proses konseling, bahkan melebihi teknik apapun yang digunakan (Bordin, 1979).

Nilai-nilai yang terkandung dalam Ta'lim al-Muta'allim memuliakan guru, kejernihan niat, kesabaran dalam proses, dan kepercayaan yang tulus mencerminkan prinsip-prinsip konseling humanistik Rogers (1951) tentang unconditional positive regard, empathic understanding, dan genuine relationship. Perbedaannya, dalam tradisi pesantren relasi ini bersifat resiprokal dan dimuat dalam bingkai spiritual: guru memuliakan murid karena ia adalah amanah Allah, dan murid memuliakan guru karena menghormati ilmu yang ada padanya.

f. Riyadhah: Pelatihan Diri sebagai Intervensi Perilaku

Riyadhah adalah latihan sistematis yang dirancang untuk melatih jiwa menundukkan hawa nafsu dan membangun karakter yang kuat. Bentuknya di pesantren meliputi puasa sunnah, qiyamul lail, uzlah (menyendiri sementara dalam rangka kontemplasi), serta berbagai amalan yang secara sadar memaksakan kesabaran dan pengendalian diri.

Riyadhah bukan hukuman, melainkan investasi santri melatih dirinya menanggung hal-hal yang berat agar jiwanya menjadi kuat dan lentur menghadapi tekanan kehidupan.

Mekanisme psikologis di balik riyadhah memiliki kesamaan dengan behavioral activation dalam terapi perilaku, di mana individu didorong untuk secara aktif melakukan tindakan-tindakan yang membangun kapasitas dirinya meskipun terasa berat pada awalnya. Lebih dari itu, riyadhah juga berkorespondensi dengan konsep delay of gratification dalam psikologi positif kemampuan menunda kepuasan sesaat demi tujuan yang lebih besar yang penelitian longitudinal Mischel et al. (1989) tunjukkan sebagai salah satu prediktor terkuat kesuksesan dan kesejahteraan hidup jangka panjang

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan indigenous dalam bimbingan berbasis pesantren merupakan suatu sistem pembinaan yang berakar kuat pada nilai-nilai budaya lokal dan ajaran Islam yang telah berkembang secara turun-temurun. Pendekatan ini

menempatkan kearifan lokal sebagai landasan utama dalam memahami individu dan proses bimbingan, sehingga lebih kontekstual, relevan, dan efektif dalam menjawab kebutuhan peserta didik.

Nilai-nilai pesantren seperti keikhlasan, kesederhanaan, kemandirian, ukhuwah Islamiyah, serta nilai-nilai karakter lainnya terbukti memiliki peran fundamental sebagai fondasi dalam proses bimbingan. Nilai-nilai tersebut tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga terimplementasi secara nyata dalam kehidupan sehari-hari santri melalui pembiasaan, keteladanan, dan interaksi sosial yang berlangsung secara berkelanjutan.

Peran kiai dan ustaz sebagai konselor indigenous menunjukkan bahwa proses bimbingan tidak selalu harus bersifat formal dan profesional secara akademik, melainkan dapat berlangsung secara alami melalui relasi yang berbasis kepercayaan, keteladanan, dan kesamaan budaya. Pendekatan yang digunakan pun mencerminkan keseimbangan antara aspek lahiriah dan batiniah (at-tawazun), serta mengintegrasikan nilai-nilai fiqh, tasawuf, dan budaya lokal secara harmonis.

Selain itu, berbagai praktik bimbingan dalam tradisi pesantren seperti halaqah, muhasabah, dzikir, mujadalah, riyadhah, dan ta'lim wal muta'allim menunjukkan adanya kesesuaian dengan konsep-konsep dalam konseling modern, meskipun memiliki kekhasan pada dimensi spiritual dan transendental. Hal ini menegaskan bahwa pesantren telah lama mengembangkan model bimbingan yang holistik, integratif, dan berorientasi pada pembentukan karakter serta keseimbangan kehidupan individu.

Dengan demikian, pendekatan indigenous berbasis pesantren tidak hanya relevan untuk dipertahankan, tetapi juga berpotensi untuk dikembangkan sebagai alternatif paradigma dalam bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual, berakar pada nilai lokal, serta mampu menjawab tantangan kehidupan modern tanpa kehilangan identitas budaya dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

Sepiana, Yelna, Muhammad Fauzi, and Abu Mansur. "Nilai-Nilai Kepesantrenan KH. Imam Zarkasyi sebagai Fondasi Moderasi Beragama di Era Globalisasi." *Pendas: Jurnal*

- Ilmiah Pendidikan Dasar 10.04
(2025): 240-253. <https://doi.org/10.29080/jbki.2018.8.2.110-132>.
- Riyandi, S. "Pesantren Sebagai Pusat Pendidikan Untuk Memperkuat Pemahaman Ilmu Hukum Islam Bagi Generasi Muda." *Ameena Journal* 2.3 (2024): 342-352.
- Syahfitri, Nur Indah, et al. "Nilai-nilai Pendidikan Karakter dalam Tradisi Pesantren." *Fatih: Journal of Contemporary Research* 2.2 (2025): 1033-1043.
- Pesantren Darunnajah. (2024). Nilai-nilai utama di pesantren: Bagaimana membentuk karakter islami yang kuat? Diakses dari <https://darunnajah.com/nilai-nilai-utama-di-pesantren-bagaimana-membentuk-karakter-islami-yang-kuat/>
- Mediawati, Bambang Triyono¹ Elis. "Transformasi nilai-nilai Islam melalui pendidikan pesantren: Implementasi dalam pembentukan karakter santri." *Journal of International Multidisciplinary Research* Vol 1.1 (2023).
- Arifin, Samsul. *Konseling Indigenous Berbasis Pesantren: Teknik Pengubahan Tingkah Laku Kalangan Pesantren*. *Jurnal Lisan Al-Hal* 7, no. 1 (2013): 95–118.
- Arifin, Samsul, dan Hanik Munfaridah. *Pengembangan Desain Konseling Berbasis Pesantren dengan Pendekatan Service-Learning*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2018): 110–132.
- Khiyarusoleh, Ujang. *Konseling Indigenous Pesantren: Gaya Kepemimpinan Kyai dalam Mendidik Santri*. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* 6, no. 3 (2020): 441–450. <https://doi.org/10.33394/jk.v6i3.2779>.
- Marliani, Lina, dan Iman Subasman. *Implementasi Bimbingan Konseling di Pesantren*. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023): 32279–32285.
- Ubudiyah, Farikhatul. *Masyarakat Bonokeling dalam Kajian Indigenous Counseling*. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2023): 1–18. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.4997>
- Adz-Dzaky, H. B. (2002). *Psikoterapi dan konseling Islam: Penerapan metode sufistik*. Fajar Pustaka Baru.
- Al-Ghazali, A. H. (2000). *Ihya ulumiddin* (Jilid 1–4). Pustaka Nasional.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2004). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Arifin, M. (1994). *Pedoman pelaksanaan bimbingan dan penyuluhan agama*. Golden Terayon Press.

- Beck, A. T. (1979). Terapi kognitif dan gangguan emosional (Terjemahan). Penguin Books.
- Bordin, E. S. (1979). Generalisasi konsep aliansi kerja dalam psikoanalisis. *Jurnal Psikoterapi: Teori, Penelitian, dan Praktik*, 16(3), 252–260.
- Corey, G. (2013). Teori dan praktik konseling dan psikoterapi (Terjemahan E. Koswara). Refika Aditama.
- Hasan, A., & Handayani, M. (2014). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan depresi pada pasien gangguan mood. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 45–58.
- Hawari, D. (2002). Al-Qur'an: Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2010). Efektivitas terapi kognitif perilaku: Tinjauan meta-analisis. *Jurnal Terapi Kognitif dan Penelitian*, 36(5), 427–440.
- Maimunah, S. (2011). Dzikir dan kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 12(1), 17–32.
- Makmun, A. S. (2004). Psikologi kependidikan: Perangkat sistem pengajaran modul. Remaja Rosdakarya.
- Mansur. (2007). Pendidikan anak usia dini dalam Islam. Pustaka Pelajar.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Penundaan kepuasan pada anak-anak. *Jurnal Sains*, 244(4907), 933–938.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2002). Nuansa-nuansa psikologi Islam. RajaGrafindo Persada.
- Nashori, F. (2008). Psikologi sosial islami. Refika Aditama.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Rineka Cipta.
- Purwanto, Y. (2018). Efektivitas muhasabah terstruktur terhadap regulasi diri dan kecemasan santri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 1–16.
- Raharjo. (2012). Pendidikan karakter sebagai upaya menciptakan akhlak mulia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 18(3), 229–238.
- Rokhman, F. (2019). Integrasi kearifan lokal dalam konseling multikultural. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 3, 88–97.
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir al-misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an (Jilid 1–15). Lentera Hati.
- Subandi, M. A. (2009). Psikologi dzikir: Studi fenomenologi pengalaman transformasi religius. Pustaka Pelajar.
- Sukardi, D. K. (2008).

Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah. Rineka Cipta.

Suryabrata, S. (2005). Psikologi kepribadian. RajaGrafindo Persada.

Syamsu, Y., & Juntika, N. (2005). Landasan bimbingan dan konseling. Remaja Rosdakarya.

Tohirin. (2007). Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah: Berbasis integrasi. RajaGrafindo Persada.