

## Penguatan Spiritualitas Santriwati Melalui Seminar Psikologi Qur'ani: Refleksi Makna Hidup dan Kebahagiaan Di Pondok Pesantren Sunan Drajat

Ahmad Iwan Zunaih<sup>1)</sup>, Muhimmatul Hasanah<sup>2)</sup>, Farikha Kustina<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sunan Drajat Lamongan, Indonesia

Email: iwanzunaih@unsuda.ac.id<sup>1</sup>, muhimmatulhasanah@unsuda.ac.id<sup>2</sup>, kustinadrajat@gmail.com<sup>3</sup>

Article Info	Abstract
<p><b>Article history:</b> Received: October 07, 2025 Revised: November 11, 2025 Accepted: November 15, 2025</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Qur'anic psychology, meaning of life, happiness, santriwati</p>	<p><b>ABSTRACT</b> This community engagement program aims to enhance the understanding of life's meaning and authentic happiness among female students (<i>santriwati</i>) at Pondok Pesantren Sunan Drajat through the integration of Qur'anic values and existential psychology. The program was motivated by the increasing phenomenon of existential crisis and identity confusion among adolescents in pesantren settings, which often lacks systematic psycho-spiritual intervention. The activity was implemented in the form of a one-day reflective-educational seminar, consisting of three sessions: exploring the concept of life's meaning in the Qur'an, integrating Viktor Frankl's logotherapy, and conducting guided personal reflection. Evaluation methods included pre- and post-tests as well as thematic analysis of written reflections. Results showed a 15% increase in comprehension scores and a significant cognitive shift in participants' perspectives toward life's hardships, from obstacles to opportunities for spiritual growth. Participant reflections indicated that Qur'anic values such as <i>sabr</i> (patience), <i>shukr</i> (gratitude), and <i>tawakkul</i> (trust in God) served as sources of psychological resilience and inner peace. The findings suggest that a Qur'anic psychology approach is both relevant and effective in strengthening character and emotional well-being in pesantren adolescents. Follow-up initiatives include mentoring and the development of a structured Qur'anic reflection module.</p>
<p><b>To cite this article:</b> Zunaih et al. (2025). Penguatan Spiritualitas Santriwati Melalui Seminar Psikologi Qur'ani: Refleksi Makna Hidup dan Kebahagiaan Di Pondok Pesantren Sunan Drajat. <i>Journal of KERIS: Journal of Community Engagement</i>, 5(2), 126-135.</p>	

### Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan kritis yang ditandai dengan pencarian jati diri, pergolakan emosi, dan kebutuhan mendalam akan makna hidup. Dalam masa ini, individu mulai mempertanyakan identitas, tujuan, serta nilai-nilai yang selama ini diterima dari lingkungan keluarga dan sosial. Fenomena ini dikenal sebagai *krisis eksistensial* yaitu suatu keadaan psikologis di mana seseorang mengalami kegelisahan mendalam terkait keberadaannya di dunia, nilai hidupnya, dan makna penderitaan serta kebahagiaan (May, 1983).

Menurut Viktor Frankl (2006), manusia memiliki "kehendak untuk makna" (*will to meaning*) yang menjadi kekuatan pendorong utama dalam hidupnya. Namun ketika individu khususnya remaja, gagal menemukan makna tersebut, mereka rentan mengalami kekosongan batin (*existential vacuum*) yang dapat memicu gejala kecemasan, depresi, bahkan perilaku menyimpang (Crumbaugh & Maholick, 1964).



Di era modern, tantangan krisis eksistensial pada remaja semakin kompleks akibat pengaruh media sosial, tekanan akademik, fragmentasi keluarga, dan nilai-nilai hidup yang serba instan dan materialistik. Penelitian (Luthar and Cicchetti, 2000) menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki arah hidup yang jelas lebih rentan mengalami stres berat dan kehilangan motivasi. Ketiadaan sistem nilai yang kuat membuat sebagian remaja mengalami keterasingan dari dirinya sendiri dan lingkungannya.

Dalam konteks lingkungan pesantren, upaya pembinaan psikologis sering kali masih terfokus pada aspek moral dan kognitif, sementara sisi eksistensial belum tersentuh secara sistematis. Hal ini terjadi karena pendekatan pembinaan yang dominan masih berbasis pada penanaman nilai dan penguatan disiplin, bukan pada proses reflektif yang menumbuhkan kesadaran makna hidup. Pendekatan Qur'ani-logoterapis, yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dengan prinsip psikologi eksistensial Viktor Frankl, belum banyak digunakan karena masih minimnya pemahaman konseptual dan keterampilan praktis di kalangan pendidik pesantren dalam menerapkan intervensi berbasis makna. Selain itu, sebagian besar program konseling di pesantren masih bersifat reaktif dan lebih berfokus pada penyelesaian masalah perilaku daripada pengembangan kesadaran diri dan kesejahteraan batin santri. Padahal Al-Qur'an menyimpan khazanah nilai-nilai spiritual dan eksistensial yang mendalam, yang bila diintegrasikan secara tepat dalam pembinaan remaja, dapat menjadi sumber daya psikologis untuk menumbuhkan makna hidup dan kebahagiaan sejati (Quraish Shihab, 2006).

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang tidak hanya berperan sebagai pusat transmisi ilmu keislaman tetapi juga sebagai institusi pembentukan karakter, pembinaan spiritual, dan pendampingan psikologis bagi para santri (Dhofier, 2011). Hubungan antara kiai dan santri bersifat paternalistik namun juga sangat humanis, membentuk iklim pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek kognitif tetapi juga spiritual dan afektif (Bruinessen, 1994).

Sebagai ruang pembinaan intensif, pesantren memiliki potensi besar dalam membantu remaja menghadapi krisis identitas dan gejala emosional yang umum terjadi di masa perkembangan. Lingkungan pesantren yang cenderung tertutup dari pengaruh negatif eksternal, jika dikelola dengan pendekatan psikopedagogis dapat menjadi wadah refleksi diri dan penguatan makna hidup (Hakim, 2018). Nilai-nilai keikhlasan, kesederhanaan, kedisiplinan, dan kesadaran kebermaknaan hidup yang ditanamkan dalam kehidupan pesantren menjadi fondasi penting dalam membentuk ketahanan spiritual dan psikologis remaja (Setiawan, 2019). Namun realitasnya masih banyak pesantren yang lebih menitikberatkan pada aspek ritualistik dan hafalan keilmuan tanpa diimbangi penguatan pendekatan psikologi transpersonal atau Qur'ani. Hal ini menyebabkan potensi pesantren sebagai ruang pemulihan psikologis belum sepenuhnya dimaksimalkan (Hamdi, 2020). Padahal dalam konteks meningkatnya angka depresi dan kecemasan di kalangan remaja muslim, pembinaan ruhaniyah dan pendampingan emosional berbasis nilai Qur'ani menjadi sangat relevan untuk dikembangkan secara sistematis (Masruroh, 2021).



Dalam dunia pendidikan dan pembinaan kepribadian, integrasi antara ilmu psikologi modern dan nilai-nilai spiritual menjadi kebutuhan yang semakin mendesak, terutama dalam konteks krisis identitas, kegersangan makna, dan keresahan batin yang dialami generasi muda (Mujib dan Juyanto, 2005). Psikologi Qur'ani hadir sebagai pendekatan yang menyeimbangkan aspek lahiriah dan batiniah serta menawarkan solusi transendental atas berbagai persoalan eksistensial dan psikologis manusia (Arifin, 2016).

Berbeda dengan pendekatan psikologi Barat yang umumnya berlandaskan rasionalisme sekuler, Psikologi Qur'ani mengakar pada pandangan bahwa manusia adalah makhluk spiritual dengan potensi fitrah ilahiyah (Daradjat, 1992). Al-Qur'an tidak hanya membahas persoalan ibadah ritual tetapi juga menyentuh dimensi kejiwaan secara mendalam, seperti rasa takut, cemas, gembira, marah, bahkan perasaan kehilangan arah (Najati, 2003). Ayat-ayat seperti "*Alaa bidzikrillaahi tathma'innul quluub*" (QS Ar-Ra'd: 28) dan "*La tahzan innallaaha ma'anaa*" (QS At-Taubah: 40) menunjukkan bahwa ketenangan dan kekuatan batin hanya bisa dicapai melalui hubungan transendental dengan Tuhan.

Urgensinya semakin kuat ketika melihat fenomena meningkatnya gangguan psikologis di kalangan remaja muslim, mulai dari kecemasan sosial, overthinking, hingga depresi yang tidak jarang berujung pada perilaku menyimpang (Yusuf dan Isnawati, 2021). Pendekatan Psikologi Qur'ani yang mengintegrasikan dzikir, tafakkur, dan tadabbur sebagai terapi jiwa tidak hanya membentuk ketahanan batin tetapi juga memperkuat karakter spiritual seperti sabar, syukur, tawakal, dan ridha (Rakhmat, 2003).

Dalam lingkungan pesantren yang menjadi pusat pendidikan akhlak dan spiritual, penerapan Psikologi Qur'ani berpotensi menjadi jalan tengah antara bimbingan agama normatif dan pemulihan psikologis kontemporer (Misbahuddin, 2020). Pendekatan ini belum sepenuhnya dijadikan sistem dalam pembinaan santri. Diperlukan langkah konkrit untuk menjadikan nilai-nilai Qur'ani sebagai landasan konseling, pendidikan karakter dan terapi batin dalam konteks pembinaan remaja muslim.

Kegiatan ini bertujuan untuk membekali para santriwati dengan pemahaman dan keterampilan reflektif yang bersumber dari sinergi antara nilai-nilai Qur'ani dan pendekatan psikologi modern dalam proses penemuan makna hidup (*meaning of life*). Dalam konteks pendidikan spiritual dan karakter, penting untuk menghadirkan pendekatan yang tidak hanya menyentuh aspek moral normatif tetapi juga mampu menggali kedalaman jiwa dan eksistensi manusia sebagai hamba sekaligus khalifah di muka bumi (Mujib, 2011).

Nilai-nilai Qur'ani seperti *tawakal*, *sabar*, *syukur*, dan *ikhlas* merupakan fondasi yang kuat dalam membangun kesadaran diri dan ketahanan psikologis (Quraish Shihab, 2007). Agar nilai-nilai tersebut tidak hanya menjadi hafalan atau dogma maka diperlukan jembatan pendekatan psikologis yang bersifat dialogis dan kontemplatif seperti refleksi eksistensial, teknik logoterapi, dan konseling transpersonal (Frankl, 2008). Pendekatan ini membantu individu dalam menafsirkan pengalaman hidup, penderitaan, serta dinamika emosi dengan perspektif yang lebih utuh dan spiritual.

Kegiatan ini diharapkan mampu membuka ruang kesadaran bagi santriwati untuk memahami peran dan tujuan hidupnya melalui tafsir maknawi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an



yang menyentuh dimensi eksistensial manusia (Arifin, 2016). Proses ini tidak hanya bersifat kognitif melainkan juga afektif dan transendental, yang secara langsung berdampak pada kesejahteraan batin dan pembentukan karakter yang tangguh dan bermakna.

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif-reflektif, dengan fokus pada integrasi nilai-nilai Qur'ani dan prinsip psikologi eksistensial dalam proses pembelajaran bermakna. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta dalam eksplorasi pengalaman hidup, internalisasi nilai spiritual, dan refleksi personal terhadap makna hidup (Frankl, 2006; Arifin, 2016).

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari penuh ( $\pm 8$  jam) dengan tiga tahapan utama:

1. Tahap Persiapan, meliputi penyusunan materi berbasis nilai Qur'ani dan prinsip logoterapi Viktor Frankl, perancangan instrumen evaluasi (pre-test, post-test, dan lembar refleksi diri), serta koordinasi teknis dengan pihak pesantren.
2. Tahap Pelaksanaan, yang terdiri atas tiga sesi utama:
  - a. Sesi 1: Pemaknaan hidup dalam perspektif Al-Qur'an, merujuk pada tafsir M. Quraish Shihab (2015) mengenai ayat-ayat eksistensial (QS Al-Mulk: 2; QS Adz-Dzariyat: 56).
  - b. Sesi 2: Kebahagiaan autentik dan ketahanan jiwa, mengintegrasikan konsep eudaimonia (Seligman, 2002) dengan nilai qalbun salim (QS Asy-Syu'ara: 88–89).
  - c. Sesi 3: Refleksi personal dan penyusunan peta makna hidup menggunakan teknik *logotherapeutic meaning analysis* (Arifin, 2016).
3. Tahap Evaluasi, mencakup pengumpulan data kuantitatif (*pre-test* dan *post-test*) serta data kualitatif (refleksi tertulis dan observasi perilaku selama kegiatan).

Metode Pemilihan Peserta. Peserta kegiatan dipilih dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pemilihan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan kegiatan (Sugiyono, 2019). Kriteria peserta meliputi:

- a. Santriwati kelas akhir (tingkat MA) Pondok Pesantren Sunan Drajat.
- b. Berusia antara 16-19 tahun dan telah mengikuti program pembinaan spiritual pesantren minimal satu tahun.
- c. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

Sebanyak 20 santriwati terpilih sebagai peserta melalui koordinasi dengan bagian kesiswaan pesantren. Jumlah tersebut dianggap representatif untuk kegiatan berskala kecil yang menekankan aspek reflektif dan interaksi personal.

Validitas Instrumen Evaluasi. Instrumen evaluasi dalam kegiatan ini terdiri atas:

- a. Tes Pemahaman Makna Hidup (*pre-test* dan *post-test*) disusun berdasarkan dimensi *meaning of life* yang diadaptasi dari *Purpose in Life Test* (Crumbaugh & Maholick, 1964) dan indikator nilai Qur'ani (Hakim, 2018). Instrumen ini telah melalui uji validitas isi oleh dua dosen ahli bidang Psikologi Islam dan Bimbingan Konseling Islam, dengan hasil koefisien validitas isi (CVI) sebesar 0,86, menunjukkan kategori valid.

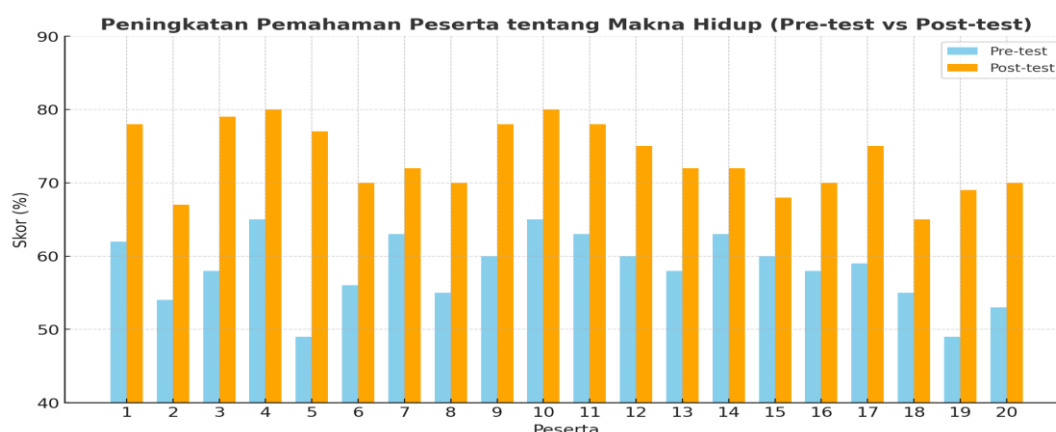


- b. Lembar Refleksi Diri, menggunakan pendekatan *open-ended reflection* yang dinilai secara kualitatif berdasarkan kedalaman analisis makna, konsistensi nilai Qur'ani, dan perencanaan hidup bermakna.
- c. Observasi Partisipatif digunakan untuk menilai respons afektif dan keterlibatan peserta selama sesi diskusi dan refleksi kelompok.

Seluruh instrumen diuji reliabilitasnya melalui uji coba terbatas di pesantren mitra lain dengan hasil koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,81, menunjukkan reliabilitas tinggi.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan seminar ditemukan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang makna hidup. Skor rata-rata pre-test sebesar 58,25% meningkat menjadi 73,25% pada post-test dengan selisih rata-rata sebesar 15%. Kenaikan ini menunjukkan bahwa pendekatan integratif antara nilai-nilai Qur'ani dan prinsip psikologi eksistensial mampu memperluas kesadaran reflektif peserta terhadap makna hidup dan kebahagiaan sejati. Berikut adalah diagram hasil pretest dan posttest pemahaman masing-masing peserta tentang makna hidup.



Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Jang dan Cho (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi eksistensial berbasis Frankl dapat meningkatkan skor pemaknaan hidup dan ketahanan psikologis mahasiswa secara signifikan dalam konteks pandemi COVID-19. Studi oleh Marashian dkk. (2025) Juga menunjukkan bahwa pelatihan berorientasi makna secara signifikan meningkatkan rasa memiliki dan penghayatan hidup siswa dengan gejala prokrastinasi akademik. Penelitian lain oleh Altıparmak dan Deniz (2025) membuktikan bahwa intervensi logoterapi kelompok yang difokuskan pada penemuan tujuan hidup efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan intoleransi terhadap ketidakpastian pada remaja. Peningkatan serupa juga ditemukan dalam penelitian Chuang dan Huang (2025) yang menilai bahwa program pendidikan hidup (life education program) mampu memperkuat sikap hidup, resiliensi, dan makna spiritual mahasiswa keperawatan.

Penelitian oleh Syaifussalam dkk. (2025) pada program spiritual berbasis syukur dan makna (*shukr-based intervention*) berhasil meningkatkan makna hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muhammadiyah di Thailand. Penelitian ini menguatkan bahwa makna



hidup dapat ditumbuhkan melalui pendekatan spiritual-kultural berbasis agama. Hasil pengabdian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan metode reflektif, pemetaan makna personal, dan penguatan ayat-ayat Qur'ani secara aplikatif memberikan kontribusi terhadap proses internalisasi nilai dan kesadaran spiritual. Proses ini relevan dengan kerangka logoterapi Viktor Frankl (2008) yang menempatkan "makna" sebagai pusat motivasi dan penyembuhan psikologis.

Refleksi tertulis yang dikumpulkan dari 20 santriwati peserta seminar menunjukkan adanya pergeseran cara pandang yang signifikan terhadap pengalaman hidup sulit. Sebelum seminar, sebagian besar peserta mengasosiasikan kesulitan hidup dengan penderitaan, kegagalan, dan ujian yang harus dihindari. Namun setelah sesi yang membahas makna ujian dalam Al-Qur'an dan prinsip logoterapi Viktor Frankl, muncul pola baru dalam narasi mereka: kesulitan dipahami sebagai jalan pertumbuhan spiritual dan sarana menemukan makna.

Sebanyak 76% peserta menuliskan bahwa mereka mulai melihat masalah sebagai proses pembentukan diri, bukan sebagai hambatan. Salah satu peserta menulis:

"Dulu saya merasa hidup saya berat karena keluarga tidak utuh, tapi setelah memahami bahwa Nabi pun diuji, saya jadi sadar bahwa ujian itu bukti Allah mempersiapkan kita menjadi lebih kuat."

Sementara peserta lain menuliskan:

"Ayat 'Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan' membuat saya berpikir bahwa setiap kesedihan pasti membawa pelajaran, dan saya tidak sendirian."

Pergeseran cara pandang ini menunjukkan adanya internalisasi nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, ridha, dan tawakal sebagai sumber makna, bukan hanya sebagai kewajiban moral. Pendekatan reflektif-edukatif yang digunakan dalam seminar terbukti efektif dalam mengubah cara berpikir santriwati dari pola pikir reaktif menjadi pola pikir eksistensial dan spiritual yang menerima serta memaknai penderitaan sebagai bagian dari pertumbuhan diri. Temuan ini sejalan dengan konsep logoterapi Viktor Frankl (2006) yang menekankan bahwa makna hidup sering kali ditemukan melalui keberanian untuk menanggung penderitaan dengan tujuan yang lebih tinggi (*meaning through suffering*). Dalam konteks Qur'ani, transformasi kognitif ini mencerminkan nilai sabar dan tawakal sebagaimana disebut dalam QS Al-Insyirah [94]:5-6, bahwa di balik setiap kesulitan terdapat kemudahan. Dengan demikian, perubahan pola pikir santriwati menunjukkan keberhasilan pendekatan Psikologi Qur'ani dalam menginternalisasi prinsip bahwa penderitaan bukanlah akhir, melainkan jalan menuju pemaknaan diri dan ketenangan batin.

Temuan ini didukung oleh literatur kontemporer yang menunjukkan bahwa makna hidup dan narasi religius mampu merekonstruksi pengalaman negatif menjadi kekuatan psikologis (Park, 2010). Studi Jang & Cho (2021) dan Marashian dkk. (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis makna secara signifikan mengubah persepsi terhadap stres dan meningkatkan ketahanan emosional.

Hasil observasi dan analisis refleksi tertulis santriwati menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani direspon secara positif dan bermakna sebagai sumber kekuatan psikologis. Setelah





mengikuti seminar, mayoritas peserta menyatakan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an yang dibahas selama kegiatan memberikan pemahaman baru bahwa makna hidup tidak terlepas dari relasi spiritual dengan Allah bukan sekadar capaian duniawi.

Sebanyak 84% peserta dalam lembar refleksi menyebutkan bahwa ayat seperti "Inna ma'al 'usri yusra" (QS Al-Insyirah: 6) dan " (QS Al-Baqarah: 286) memberikan rasa tenang, dimengerti, dan lebih siap menghadapi tantangan. Salah satu peserta menuliskan:

"Saya merasa ayat-ayat seperti 'Allah tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya' membuat saya merasa lebih kuat dan bahwa semua ini bagian dari rencana-Nya."

Sebagian lainnya menyatakan bahwa nilai sabar, tawakal, dan syukur menjadi kunci dalam menghadapi tekanan emosi dan kebingungan arah hidup. Dalam sesi diskusi kelompok, para santriwati menyebut bahwa mereka merasa "*lebih mengenal diri sendiri melalui Al-Qur'an*", dan bahwa ayat-ayat yang dulunya hanya dihafal kini menjadi pegangan hidup.

Temuan ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai Qur'ani dapat memperkuat ketahanan mental (*mental resilience*) dan membentuk *meaning mindset* yaitu sebuah kesadaran bahwa hidup memiliki makna bahkan di tengah penderitaan. Ini sejalan dengan penelitian Altıparmak dan Deniz yang membuktikan bahwa pendekatan logoterapi berbasis spiritual meningkatkan *psychological well-being* pada remaja (Altıparmak and Deniz, 2025). Respon positif ini juga selaras dengan hasil studi Chuang dan Huang (2025) yang menekankan bahwa program pendidikan makna hidup berbasis spiritual dapat menjadi sarana efektif dalam menumbuhkan sikap hidup positif, optimisme, dan daya lenting mental.

Pendekatan logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl (1988) sangat relevan dalam membingkai ulang cara individu memaknai penderitaan, termasuk dalam konteks pembinaan spiritual di pesantren. Logoterapi menekankan bahwa manusia tidak semata-mata terdorong oleh kesenangan (seperti dalam psikoanalisis Freud) atau kekuasaan (seperti psikologi Adler) tetapi oleh "kehendak untuk makna" (*will to meaning*).

Dalam seminar ini, peserta diajak menelaah nilai-nilai Qur'ani melalui kacamata logoterapi, khususnya bagaimana makna hidup dapat ditemukan melalui pengalaman sulit. Ini sejalan dengan QS Al-Ankabut: 2-3, yang menegaskan bahwa ujian adalah proses ilahiah untuk memurnikan iman. Logoterapi memandang bahwa penderitaan yang dimaknai akan mengangkat derajat eksistensial seseorang, sebagaimana ditegaskan dalam Frankl (2006): *Man is not destroyed by suffering; he is destroyed by suffering without meaning*. Lebih lanjut, QS Al-Insyirah: 5-6 yang menyatakan bahwa "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan", digunakan dalam sesi reflektif untuk menanamkan konsep bahwa kesulitan hidup bukan tanda kelemahan melainkan fase pertumbuhan psikospiritual. Dalam konteks ini, Al-Qur'an berfungsi sebagai *existential script* yang menyelaraskan pengalaman emosional peserta dengan makna transendental.

Studi kontemporer mendukung efektivitas integrasi nilai spiritual dan logoterapi terhadap kesehatan mental. Altıparmak dan Deniz (2025) menunjukkan bahwa



logotherapy-based group intervention menurunkan intoleransi terhadap ketidakpastian dan meningkatkan psychological well-being siswa. Demikian pula, Chuang dan Huang (2025) menemukan bahwa intervensi pendidikan hidup (life education) secara signifikan memperkuat makna hidup dan resiliensi emosional mahasiswa keperawatan. Lebih lanjut, studi oleh Jang dan Cho (2021) membuktikan bahwa intervensi eksistensial berdasarkan prinsip Frankl yang dikombinasikan dengan nilai spiritual menghasilkan peningkatan signifikan pada ketahanan psikologis peserta pasca-pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan Qur'ani-logoterapis memiliki potensi besar sebagai model edukatif dan preventif dalam pembinaan santriwati.

### **Kesimpulan**

Kegiatan seminar *ini* telah berhasil memberikan kontribusi positif dalam proses pembinaan karakter dan kesejahteraan batin santriwati Pondok Pesantren Sunan Drajat. Melalui pendekatan integratif antara nilai-nilai Qur'ani dan prinsip psikologi eksistensial (khususnya logoterapi), peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap makna hidup serta menunjukkan pergeseran cara pandang terhadap kesulitan sebagai bagian dari proses spiritual yang bermakna. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman konseptual, sementara hasil refleksi dan diskusi menunjukkan tumbuhnya kesadaran akan pentingnya relasi transendental dalam menghadapi dinamika kehidupan. Ayat-ayat Qur'an yang dibahas tidak hanya menjadi bahan bacaan, tetapi diinternalisasi sebagai sumber ketenangan, kekuatan psikologis, dan arah hidup. Kegiatan ini membuktikan bahwa nilai-nilai Qur'ani sangat relevan untuk digunakan dalam pendidikan karakter dan pembinaan psikologis remaja, khususnya di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, pendekatan Psikologi Qur'ani perlu terus dikembangkan secara sistematis dan kontekstual agar mampu menjawab tantangan krisis makna yang dihadapi generasi muda masa kini.

### **Ucapan Terima Kasih**

Para penulis mengucapkan terima kasih kepada Pondok Pesantren Sunan Drajat, Universitas Sunan Drajat, serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan seminar ini.

### **Pernyataan Kontribusi Penulis**

AIZ bertanggung jawab dalam perancangan konsep kegiatan, penyusunan instrumen evaluasi, serta analisis data *pre-test* dan *post-test*. MH berperan dalam pelaksanaan seminar, pendampingan peserta serta pengumpulan data refleksi santriwati serta penyusunan naskah akhir dan penyesuaian dengan template Jurnal Keris. FK melakukan telaah pustaka, integrasi teori logoterapi dan nilai-nilai Qur'ani.

### **Pernyataan Pengungkapan AI**

Para penulis menyatakan bahwa penelitian ini disiapkan, diteliti, ditulis dan diedit tanpa bantuan teknik kecerdasan buatan (AI).





## Referensi

- Abd. Mujib, & Juyanto. (2005). *Psikologi Islam: Solusi Islami atas problem-problem psikologis*. Kencana.
- Abd. Mujib. (2011). *Konstruksi psikologi Islami: Upaya membumikan psikologi Islam*. RajaGrafindo Persada.
- Ahmad Zainul Hamdi. (2020). Spiritualitas santri dan kesehatan mental: Studi integratif di pesantren modern. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 77-88.
- Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd [13]: 28 dan At-Taubah [9]: 40.
- Altıparmak, P., & Deniz, M. E. (2025). The effect of logotherapy and positive psychology-based group intervention on intolerance of uncertainty. *The Universal Academic Research Journal*, 7(2), 88-95.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tuara/issue/90173/1582715>
- Arifin, H. M. (2016). *Psikologi Qur'ani: Pendekatan baru dalam konseling Islam*. LKiS.
- Cho, S., & Jang, S. J. (2021). Effects of an existential nursing intervention for college students in the COVID-19 pandemic situation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5268. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/10/5268>
- Chuang, Y. M., & Huang, W. H. (2025). Exploring the impact of a life education program on the resilience of nursing students. *PLOS ONE*, 20(2), e0322793.  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0322793>
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.
- Daradjat, Z. (1992). *Ilmu jiwa agama*. Bulan Bintang.
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kiai*. LP3ES.
- Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Meridian.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Hakim, M. L. (2018). *Psikologi Santri: Pendekatan Integratif Spiritual dan Mental Health*. Pustaka Pelajar.
- Hamdi, A. Z. (2020). Spiritualitas santri dan kesehatan mental: Studi integratif di pesantren modern. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 77-88.
- Keyvan, K., Marashian, F. S., & Bozorgi, Z. D. (2025). The effectiveness of meaning-oriented training on sense of meaning and school belonging in students with symptoms of procrastination. *Educational Research in Medical Sciences*, 11(1).  
<http://brieflands.com/articles/erms-160658.pdf>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Masruroh, S. (2021). Peran bimbingan konseling Islam dalam mengatasi kecemasan remaja di pesantren. *Al-Fikrah: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan Islam*, 6(1), 55-70.
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton.
- Misbahuddin. (2020). Integrasi konseling Qur'ani dalam pesantren: Upaya penguatan kesejahteraan psikospiritual santri. *Tazkiya: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 15-30.
- Mujib, A. (2011). *Konstruksi Psikologi Islami: Upaya Membumikan Psikologi Islam*. RajaGrafindo Persada.
- Najati, M. U. (2003). *Psikologi dalam Al-Qur'an dan Sunnah*. Pustaka Firdaus.



- Park, C. L. (2010). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 66(12), 1207-1217.
- Quraish Shihab, M. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Mizan.
- Quraish Shihab, M. (2005). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an* (Vol. 13). Lentera Hati.
- Quraish Shihab, M. (2007). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Komunikasi Spiritual*. Remaja Rosdakarya.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Setiawan, N. K. (2019). Pesantren dan ketahanan psikososial santri. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 101-115.
- Syaifussalam, M. L., Qurniasih, N., & Wilantika, R. (2025). Program "Tilik Ndelik" untuk meningkatkan makna hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muhammadiyah di Thailand. *Indonesia Berdaya*, 3(1), 67-78. <https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/1034>
- Van Bruinessen, M. (1994). Pesantren and kitab kuning: Continuity and change in a tradition of religious learning. In W. Marschall (Ed.), *Text and context: The social history of a Javanese pesantren* (pp. xx-xx). Abera.
- Yusuf, M., & Isnawati. (2021). Kesehatan mental remaja Muslim dan kebutuhan pendekatan spiritualitas. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 122-137.

