

***Talkshow* Inspiratif untuk Memahami Makna Syukur dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri**

Tita Rosita¹, Annisa R. Ayu Leofianti², Novita F. Apriliana³, Fitri A. Mahdiyah⁴

^{1,2,3,4}Psikologi, Universitas Paramadina, Indonesia

titarosita794@gmail.com

Received : Feb' 2024 Revised : May' 2025 Accepted : May' 2025 Published : May' 2025

ABSTRACT

The purpose of the inspirational talk show is to understand the meaning of gratitude in improving the mental health of students. The talk show activity was held at the Ash-Shalihin Qur'an House, South Jakarta and the participants who attended were students with an age range of 7-12 years. The method used in community service is using the Service Learning (SL) method. The talk show activities in this service go through three stages, namely (1) identifying the mental health conditions of students in memorizing the Qur'an; (2) the stage of providing material about the meaning of gratitude; (3) discussion and question and answer sessions with students. Based on the results of the talk show, the first session of identification obtained data that some students are still less consistent in murojaah or repeating the memorization of the Qur'an that they have learned, so they easily forget; when studying, they are often distracted by playing; sometimes some still feel forced to memorize so that the learning mood is not good, so they end up chatting more with their friends. As for after being given material and discussion sessions, the result is that on average, the santri have an increased understanding of the meaning of gratitude which can make them have a mentally healthy person.

Keyword : Gratitude; Mental Health; Santri.

ABSTRAK

Tujuan *talkshow* inspiratif yaitu untuk memahami makna rasa syukur dalam meningkatkan kesehatan mental santri. Kegiatan *talkshow* dilaksanakan di Rumah Qur'an Ash-Shalihin Jakarta Selatan dan peserta yang hadir yaitu santri dengan rentang usia 7-12 tahun. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat yaitu menggunakan metode *Service Learning* (SL). Adapun kegiatan *talkshow* dalam pengabdian ini melalui tiga tahap yaitu (1) identifikasi kondisi kesehatan mental santri dalam menghafal Qur'an; (2) tahap pemberian materi tentang makna syukur; (3) sesi diskusi dan tanya jawab dengan santri. Berdasarkan hasil *talkshow* yaitu sesi pertama identifikasi di peroleh data bahwa beberapa santri masih kurang konsisten dalam murojaah atau mengulang-ulang hafalan Qur'an yang sudah mereka pelajari, sehingga mereka mudah lupa; pada saat belajar masih sering teralihkan dengan bermain; kadang ada yang masih merasa terpaksa untuk menghafal sehingga *mood* belajar kurang bagus, jadi akhirnya lebih banyak ngobrol dengan teman-temannya. Adapun setelah diberikan materi dan sesi diskusi, hasilnya rata-rata santri pemahamannya meningkat tentang makna syukur dapat menjadikan mereka memiliki pribadi yang sehat mentalnya.

Kata Kunci : Kesehatan Mental; Santri; Syukur.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Ditjen Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), per semester I 2024 jumlah penduduk di Indonesia mencapai 282.477.584 jiwa. Mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam pada semester I 2024, jumlahnya sebanyak 245.973.915 jiwa (87,08%). Data tersebut menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara muslim yang terbesar. Dengan demikian penduduk Indonesia merupakan mayoritas beragama Islam dan hal ini berdampak pada pengembangan lembaga pendidikannya. Di Indonesia banyak sekolah berbasis pesantren dan lembaga pendidikan Islam non formal seperti rumah tahfidz. Berdasarkan Undang-undang (UU) Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren yaitu mengatur mengenai penyelenggaraan fungsi pendidikan, fungsi dakwah, dan fungsi pemberdayaan masyarakat. Melalui Undang-Undang tentang Pesantren, penyelenggaraan Pendidikan Pesantren diakui sebagai bagian dari penyelenggaraan pendidikan nasional [1]

Data Kementerian Agama (Kemenag), jumlah pondok pesantren di Indonesia pada tahun 2024 mencapai lebih dari 34.000 unit. Adapun berdasarkan wilayahnya, Jawa Barat memiliki jumlah pondok pesantren terbanyak pada periode tersebut, yaitu mencapai 9.310 pondok pesantren atau sekitar 30,53% dari total pondok pesantren secara nasional. Adapun jumlah rumah tahfidz di Indonesia pada tahun 2022, mencapai 1.659 unit. Jumlah pondok pesantren dan rumah tahfidz mengalami peningkatan setiap tahunnya dan hal ini memberikan dampak pada peningkatan literasi Al-Qur'an yang merupakan pedoman hidup umat Islam.

Ditjen Bimas Islam Kementerian Agama merilis hasil Survei Nasional yang diselenggarakan oleh Direktorat Penais bekerja sama dengan BRIN serta Lembaga Kajian dan Kebijakan Pendidikan Universitas Indonesia (LK3P UI) pada 1 hingga 30 Juli 2023, bahwa dari 10.347 responden diperoleh hasil indeks literasi Al-Qur'an tahun 2023 mencapai angka 66,038 (kategori tinggi). Survei juga menunjukkan bahwa responden mengenali huruf dan harakat Al-Qur'an (61,51%), mampu membaca susunan huruf menjadi kata (59,92%), mampu membaca ayat dengan lancar (48,96%), dan membaca Al-Qur'an dengan lancar sesuai tajwid (44,57%). Responden yang belum memiliki literasi baca Al-Qur'an sebesar 38,49%. Namun demikian, saat ini jumlah penghafal Al-Qur'an di Indonesia hanya sekitar 0,01% dari total penduduk. Hal ini berarti bahwa jika jumlah penduduk Indonesia adalah 250 juta, maka jumlah penghafal Al-Qur'an di Indonesia adalah sekitar 30 ribu orang [2]

Menghafal Al-Qur'an dapat berimplikasi secara psikologi bagi penghafal Al-Qur'an yaitu sebagai obat cemas, memperoleh ketenangan jiwa, dan dapat mendorong prestasi belajar [3]. Namun demikian proses menghafal Al-Qur'an juga memiliki tantangan serta permasalahan tersendiri di banding yang hanya belajar membaca Al-Qur'an. Permasalahan internal santri penghafal Al-Qur'an diantaranya karena rasa malas, tidak sabar dan putus asa, tidak bisa mengatur waktu dan memanfaatkan waktunya dengan baik, tidak mampu disiplin pada kegiatan tahfidz, dan lupa [4]. Selain itu masalah eksternal karena kegiatan yang

terlalu padat menyebabkan santri mengalami stress [5]; santri yang merasa tertekan karena tuntutan hafalan Al-Qur'an dan kurangnya waktu untuk relaksasi atau kegiatan di luar hafalan [6]. Sehingga perlu berbagai upaya dalam penyelesaian permasalahan ini.

Berdasarkan kondisi di atas, salah satu upaya dilakukan yaitu dilaksanakan kegiatan *talkshow interaktif* sebagai bagian dari program pengabdian dosen di Rumah Qur'an Ash-Shalihin, Komplek Kalibata Indah, Kota Jakarta Selatan. Tujuan dari *talkshow* ini untuk membantu santri usia 7-12 tahun dalam memahami makna syukur untuk meningkatkan kesehatan mental mereka sebagai generasi penghafal Qur'an. Pemilihan pengabdian dalam bentuk *talkshow* karena pesertanya usia anak-anak, sehingga memudahkan dalam menyampaikan materinya. *Talkshow* adalah acara diskusi atau perbincangan mengenai topik tertentu yang dipandu oleh seorang moderator. Moderator dalam kegiatan ini yaitu mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Paramadina yang tergabung dalam anggota DKM (Dewan Keluarga Mesjid).

Materi syukur dipilih karena dengan memahami makna maka para santri akan memiliki kualitas kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini karena individu akan senantiasa menampilkan perilaku dan reaksi emosi yang positif, meskipun dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan dan tidak sesuai dengan ekspektasi [7]. Dengan demikian para santri menjadi lebih mampu mempertahankan kesehatan mentalnya di saat menghadapi berbagai kesulitan dalam proses menghafal Al-Quran.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat yaitu menggunakan metode *Service Learning* (SL). Metode pengabdian *Service Learning* adalah salah satu pendekatan dalam pengajaran yang menggabungkan tujuan akademik dalam upaya menumbuhkan kesadaran dalam memecahkan persoalan secara langsung [8]. Adapun teknis pelaksanaan *talkshow* yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu melalui tiga tahap yaitu (a) identifikasi kondisi kesehatan mental santri dalam menghafal Qur'an; (b) tahap pemberian materi tentang makna syukur; (c) sesi diskusi dan tanya jawab dengan santri. Adapun santri yang mengikuti *talkshow* ini yaitu santri umur 7-12 tahun yang belajar di Rumah Qur'an Ash-Shalihin, Komplek Kalibata Indah, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Adapun kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 28 November 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Hidayat & Gamayanti bahwa syukur dianggap sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup [9]. Menurut pandangan ini, bersyukur dapat membantu individu dalam mengembangkan sikap positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT dan manusia lainnya. Berdasarkan definisi tersebut bahwa Islam menjelaskan bersyukur baik secara vertikal maupun horizontal. Menurut Berbeda dengan psikologi barat, syukur cenderung diterjemahkan pada dimensi horizontal. Rusdi

mengungkapkan bahwa syukur menurut beberapa ahli merupakan suatu bentuk afeksi moral [10].

Menurut McCullough ada tiga relevansi bersyukur dan moral, yaitu: 1) Fungsi barometer moral yaitu dapat dilihat dari sejauh mana seseorang ketika mendapatkan sesuatu yang menguntungkan; 2) Fungsi motif moral, yaitu bersyukur merupakan suatu bentuk motif seseorang berbuat prososial sebagai bentuk syukur kepada orang lain yang telah berbuat baik padanya (*benefactor*); 3) Fungsi penguatan moral, yaitu ketika suatu rasa syukur diekspresikan, maka akan berpengaruh pada masa depan orang yang berbuat baik [11].

Selain itu bahwa bersyukur juga menjadi fungsi psikologis yang positif untuk meningkatkan kebahagiaan [12]. Bersyukur memiliki korelasi dengan kebahagiaan subjektif (*subjective well-being*). Menurut Watkins, Woodward, Stone, & Kolts [13] bahwa orang yang bersyukur menunjukkan peningkatan *mood* yang positif. Dengan demikian bahwa materi tentang makna syukur yang akan diberikan untuk santri di Rumah Qur'an Ash-Shalihin bisa memberikan kontribusi untuk meningkatkan pemahaman mereka dalam menempuh pendidikan menghafal Al-Qur'an dengan proses yang sehat mentalnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Hidayat & Gamayanti bahwa syukur dianggap sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup [9]. Menurut pandangan ini, bersyukur dapat membantu individu dalam mengembangkan sikap positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT dan manusia lainnya. Berdasarkan definisi tersebut bahwa Islam menjelaskan bersyukur baik secara vertikal maupun horizontal. Menurut Berbeda dengan psikologi barat, syukur cenderung diterjemahkan pada dimensi horizontal. Rusdi mengungkapkan bahwa syukur menurut beberapa ahli merupakan suatu bentuk afeksi moral [10].

Menurut McCullough ada tiga relevansi bersyukur dan moral, yaitu: 1) Fungsi barometer moral yaitu dapat dilihat dari sejauh mana seseorang ketika mendapatkan sesuatu yang menguntungkan; 2) Fungsi motif moral, yaitu bersyukur merupakan suatu bentuk motif seseorang berbuat prososial sebagai bentuk syukur kepada orang lain yang telah berbuat baik padanya (*benefactor*); 3) Fungsi penguatan moral, yaitu ketika suatu rasa syukur diekspresikan, maka akan berpengaruh pada masa depan orang yang berbuat baik [10].

Selain itu bahwa bersyukur juga menjadi fungsi psikologis yang positif untuk meningkatkan kebahagiaan [12]. Bersyukur memiliki korelasi dengan kebahagiaan subjektif (*subjective well-being*). Menurut Watkins, Woodward, Stone, & Kolts [13] bahwa orang yang bersyukur menunjukkan peningkatan *mood* yang positif. Dengan demikian bahwa materi tentang makna syukur yang akan diberikan untuk santri di Rumah Qur'an Ash-Shalihin bisa memberikan kontribusi untuk meningkatkan pemahaman mereka dalam menempuh pendidikan menghafal Al-Qur'an dengan proses yang sehat mentalnya.

Rumah Qur'an Ash-Shalihin adalah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan Al-Qur'an dan Syari'ah untuk umur 7 - 15 tahun secara gratis untuk para santri-santrinya. Sebuah lembaga yang didirikan oleh Yayasan Ash-Shalihin pada tahun 2013, Berlokasikan di daerah Komplek Perumahan Kalibata Indah Jl.Lobi-lobi Blok U No.17 RT:014 RW : 06 , Kelurahan Rawa jati Kec. Pancoran Jakarta Selatan, Indonesia. Rumah Qur'an Ash-Shalihin berfokus pada pendidikan Da'i yang siap menghafal Qur'an. Jenjang pendidikannya tidak terbatas. Tahun pertama fokus pada membaca dan menghafal Al-Quran dan tafsirnya serta bahasa Arab. Santri yang melakukan kegiatan belajar Tahsin dan Tahfidz Qur'an di Rumah Qur'an Ash-Shalihin tidak melakukan kegiatannya secara bermukim.

Berdasarkan data di atas, terdapat temuan masalah berdasarkan hasil identifikasi kendala santri pada saat mereka belajar di Rumah Qur'an. Hasil dari identifikasi masalah bahwa kondisi santri yang tidak bermukim memiliki permasalahan diantaranya yaitu beberapa santri kurang konsisten dalam murojaah atau mengulang-ulang hafalan Qur'an yang sudah mereka pelajari sehingga mereka mudah lupa, pada saat belajar masih sering teralihkan dengan bermain, serta beberapa santri kadang ada yang masih merasa terpaksa untuk menghafal sehingga *mood* belajar kurang bagus, jadi akhirnya lebih banyak ngobrol dengan teman-temannya.

Setelah dilakukan identifikasi temuan masalah, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang makna syukur disampaikan dengan durasi 30 menit. Adapun untuk sesi ketiga yaitu diskusi dan tanya jawab dilaksanakan selama 20 menit. Untuk mengetahui sejauh mana santri-santri memahami materi yang sudah dibeikan. Berikut ini merupakan dokumentasi kegiatan pengabdian :



Gambar 1. Identifikasi Temuan Masalah



Gambar 2. Pemberian Materi



Gambar 3. Evaluasi materi dan pemberian hadiah bagi santri yang aktif saat kegiatan *talkshow*

Adapun setelah diberikan materi makna syukur dan dilakkan sesi diskusi, hasilnya rata-rata santri pemahamannya meningkat tentang makna syukur dapat menjadikan mereka memiliki pribadi yang sehat mentalnya. Hal ini terlihat pada saat sesi diskusi mereka dapat memberikan contoh tentang rasa syukur bisa mengelola cemas saat mereka sulit menghafal, dan menambah ketenangan saat menghafal, sehingga mereka bisa konsentrasi. Walaupun beberapa santri yang usianya 7-8 tahun pada saat kegiatan masih cenderung belum memahami makna syukur, namun mereka bisa mengikuti kegiatan *talkshow* dengan antusias karena setelah diskusi dan evaluasi kegiatan, bagi santri yang aktif dalam sesi diskusi mendapatkan hadiah.

Berdasarkan hal di atas, kajian makna syukur yang disampaikan pada santri Rumah Qur'an Ash-Shalihin dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi mental mereka pada saat proses belajar menghafal Qur'an. Menurut kajian psikologi islam, sikap syukur memiliki implikasi yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis dan spiritual [8]. Adapun dari perspektif psikologi Islam, konsep syukur dapat dikaitkan dengan beberapa konsep, antara lain (a) penghargaan diri yaitu syukur membantu individu menghargai dirinya sendiri sebagai makhluk Allah yang diberkahi dengan nikmat dan karunia-Nya; (b) kepuasan hidup yaitu syukur mempengaruhi kepuasan hidup seseorang karena mengalihkan perhatian dari kekurangan ke berkah yang ada; (c) optimisme, yaitu syukur melibatkan pengakuan terhadap nikmat Allah, yang dapat membangkitkan

sikap optimis terhadap kehidupan dan masa depan; (d) kesehatan mental, yaitu syukur dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi; dan (e) rasa syukur yang mendalam, yaitu syukur dapat membantu individu menghargai dan mengakui nikmat Allah dalam setiap aspek kehidupan [14].

Adapun secara bahasa, Ibn 'Abd Allāh mendefinisikan syukur berarti sesuatu yang diambil. Syukur juga dapat diratikan pujian kepada manusia dengan cara yang baik. Adapun secara hakikat makna, syukur berarti rida dengan mudah atas nikmat. Ulama lain memberikan variasi definisi syukur, menurut al-Kafwī sebagaimana dikutip Ibn 'Abd Allāh mengatakan bahwa syukur adalah memberikan balasan dengan cara yang baik [15]. Hal ini menunjukkan syukur tidak cukup dengan merasakan rida atau kesenangan. Syukur memerlukan ekspresi dan tindakan positif atas nikmat tersebut. Berdasarkan definisi-definisi tersebut dapat dipahami bahwa syukur bersifat responsif dan ekspresif.

Berdasarkan hal di atas, para guru dan orangtua bisa memberikan respon dalam memberikan apresiasi dengan memberikan pujian pada mereka dari setiap ayat Al-Qur'an yang mereka hafalkan dan mampu di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya ketika menghafal ayat-ayat pendek terkait dengan perlindungan (QS. An-Nas), di implementasikan dalam keseharian mereka berangkat dari rumah dan hadir ke Rumah Tahfidz dengan selamat dan mampu melewati satu hari menghafal ayat-ayat Al-Qur'an dengan penuh kesyukuran karena dapat perlindungan Allah SWT dari gangguan syaitan. Hal ini dapat membantu santri yang usianya masih anak usia Sekolah Dasar bisa memiliki pemahaman makna syukur yang mendalam, penuh dengan rasa optimisme, sehingga memiliki kepribadian yang sehat mental.

Dalam menghubungkan rasa syukur dengan kepribadian, para peneliti biasanya menggunakan lima ciri kepribadian, yang dapat bertindak sebagai peta integratif psikologi (Watson, Clark, & Harkness, 1994). Beberapa penelitian telah menghubungkan rasa syukur cenderung lebih memiliki kepribadian ekstrovert, menyenangkan, terbuka, teliti, dan tidak neurotik [16] [17].

PENUTUP

Program pengabdian ini memberikan dampak positif pada santri di Rumah Qur'an Ash-Shalihin bahwa materi terkait makna syukur dapat memberikan pemahaman mereka dalam menjalani proses belajar menghafal Al-Qur'an dengan kondisi mental yang sehat dan lebih siap secara psikis. Hal ini terlihat pada saat diskusi mereka dapat memberikan contoh tentang rasa syukur bisa mengelola cemas saat mereka sulit menghafal, dan menambah ketenangan saat menghafal, sehingga mereka bisa konsentrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Muhamad, "Jumlah Penduduk Indonesia Berdasarkan Agama (Semester I 2024).," 2024.
- [2] Zayadi, "Survei Kemenag, Indeks Literasi Al-Qur'an Kategori Tinggi.," 2023.

-
- [3] Y. Masduki, "Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an," *Medina-Te : Jurnal Studi Islam*, vol. 14, no. 1, pp. 18-35, 2005.
 - [4] R. Nurtsany, P. R. N. Alam, L. Hodijah, and I. Tabroni, "Penanganan Problematika Menghafal Al-Qur'an Bagi Santri Di Pondok Pesantren Baitul Quran Cirata," *Lebah*, vol. 14, no. 1, pp. 14-19, 2020.
 - [5] M. B. R. Ridlo, "Strategi coping stress santri putri penghafal Al-Qur'an (studi kasus pada santri putri pondok pesantren Subulus Salam) ," Doctoral dissertation, IAIN Kediri., 2022.
 - [6] D. F. N. Fatiq and N. Nasrullah, "Eksplorasi Peran Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren Malang. ," *Journal of Education Research*, vol. 5, no. 4, pp. 6048-6056, 2024.
 - [7] G. Diniz, L. Korkes, L. S. Tristao, R. Palegrini, P. L. Bellodi, and W. M. Bernando, "The Effects of Gratitude Interventions: a Systematic Review and Meta Analysis. ," *Einstein (Sao Paulo)*, vol. 21, pp. 1-16, 2023.
 - [8] D. Lucas and Frazier B., "The Effects of A Service-Learning Introductory Diversity Course on Pre-Service Teacher's Attitudes Toward Teaching Diverse Students Population," *Academy of Educational Leadership Journal*, vol. 18, no. 2, 2014.
 - [9] I. N. Hidayat and W. Gamayanti, "Dengki, bersyukur dan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik.," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 7, no. 1, pp. 79-92, 2020.
 - [10] A. Rusdi, "Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, vol. 2, no. 2, pp. 37-54, 2016.
 - [11] M. McCullough, "Is gratitude a moral affect? ," *Psychol Bull*, vol. 127, no. 2, pp. 249-266, 2001.
 - [12] Z. Liyan and H. Xiaohua, "Gratitude: Concept, measurement and related studies," *Advances in Psychological Science*, vol. 7, no. 2, 2010.
 - [13] P. Watkins, K. Woodward, T. Stone, and R. Kolts, "Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being," *Social Behaviour and Personality*, vol. 31, no. 5, pp. 431-452, 2003.
 - [14] M. Mujidin, N. Millati, and H. K. Rustam, "Hubungan bersyukur kepada tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan pada mahasiswa," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, vol. 11, no. 2, pp. 106-116, 2021.
 - [15] al-Kharā'itī. (T.Th), "Faḍīlah al-shukr li Allāh 'alā ni'matihī," *T.Tp: al-Maktabah al-Shāmilah*, vol. 3, no. 28.
 - [16] M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. A. Tsang, "The grateful disposition: A conceptual and empirical topography," *J Pers Soc Psychol*, vol. 82, pp. 112-127, 2002.
 - [17] M. E. McCullough, G. Bono, and L. M. Root, "Religion and forgiveness," in *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 2005, pp. 394-411.
-