

**MENCAPAI KUALITAS KEMANDIRIAN PSIKOLOGIS
SANTRIWATI MELALUI PENDAMPINGAN
TRANSPERSONAL *CREATIVE WRITING* DI PONDOK
PESANTREN NURUL QURAN PROBOLINGGO**

TESIS



Oleh:
Nada Shobah
NIM 200401220002

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2022**

**MENCAPAI KUALITAS KEMANDIRIAN PSIKOLOGIS SANTRIWATI
MELALUI PENDAMPINGAN TRANSPERSONAL *CREATIVE WRITING*
DI PONDOK PESANTREN NURUL QURAN PROBOLINGGO**

TESIS

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar
Magister Psikologi (M. Psi)

Oleh:
Nada Shobah
NIM 200401220002

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2022**

**MENCAPAI KUALITAS KEMANDIRIAN PSIKOLOGIS SANTRIWATI
MELALUI PENDAMPINGAN TRANSPERSONAL *CREATIVE WRITING*
DI PONDOK PESANTREN NURUL QURAN PROBOLINGGO**

TESIS

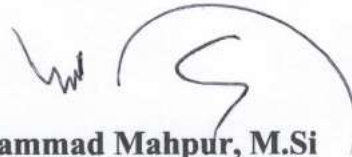
Oleh:

Nada Shobah

NIM 200401220002

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 19760505 200501 1 003

Dosen Pembimbing II



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi




Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

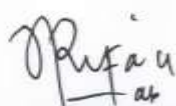
TESIS

MENCAPAI KUALITAS KEMANDIRIAN PSIKOLOGIS SANTRI WATI
MELALUI PENDAMPINGAN TRANSPERSONAL *CREATIVE
WRITING* DI PONDOK PESANTREN NURUL QURAN
PROBOLINGGO

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 29 November 2022

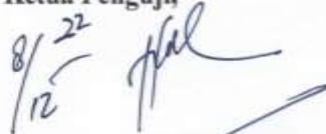
Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama,



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

Ketua Penguji,



Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag
NIP.19681124 200003 1 001

Dosen Pembimbing I



Dr. Mohammad Mahpur, M. Si
NIP. 19760505 200501 1 003

Dosen Pembimbing II



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi

Tanggal, 08 Desember 2022

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nada Shobah

NIM : 200401220002

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul "**Mencapai Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati Melalui Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* Di Pondok Pesantren Nurul Quran Probolinggo**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 08 Desember 2022

Peneliti,



Nada Shobah
NIM.200401220002

MOTTO

“Tidak semua usaha itu dipermudah, tetapi semua yang berusaha pasti akan berbuah.”

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan untuk:

Abi terkasih Abdillah bin Ahmad bin Isa Assegaf, Umik tersayang Fatimah Fetty binti Sholeh Al-Jufri, Kakak tercinta Alm. Muhammad bin Abdillah Assegaf, Adek tercantik Sarah Silmi binti Abdillah Assegaf. Teruntuk Mama Fitriyah binti Muhammad Al-Hamid, Hal Salim Al-Jufri, Buk Mi, Buk Erna, Mba Faa, Adek-adekku Muhammad Al-Jufri, Fajar Kurniawan, dan Safira Maulidia, serta keluarga besar yang telah mendidik dan mencurahkan cinta kasihnya kepada penulis.

Untuk Suamiku, S. Anis bin Hamid Al-Habsyi yang cintanya begitu dalam, kedua putra dan putri yang darinya penulis belajar menjadi orangtua, Muhammad Hamid bin Anis Al-Habsyi dan Nisrina Hanin binti Anis Al-Habsyi, terima kasih atas senyuman dan semangat yang tidak pernah padam. Kemarin, hari ini, esok, lusa, dan selamanya, aku telah mencintaimu dengan segala yang aku miliki. Semoga Allah menjaga iman, hati, dan cinta kita agar tetap dalam naungan dan ridho-Nya.

Terima kasih untuk setiap guru, dosen, ataupun para pemberi pelajaran dalam hidup, terima kasih atas dedikasi, didikan, dan dukungannya selama ini. Terima kasih untuk Bapak Mahpur atas semangat, siksaan, sengsara, serta sukses, hingga terwujudnya tesis ini. Terima kasih pula untuk Bapak Rahmat Aziz dan Bapak Khalid Rahman atas saran dan dukungannya dalam penulisan tesis ini.

Terima kasih untuk para santriwati yang menjadi partisipan dalam pendampingan transpersonal ini. Nailatul Izzah, Ilham Siddiqah, Wildatuz Zahrany, Raudhatul Sholihah, dan Desi Fitriyah. Keikutsertaannya memberikan pondasi dalam mewujudkan model pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan para santriwati di Pondok Pesantren.

Terima kasih yang tiada terkira untuk teman, sahabat, kawan, dan apapun sebutannya, terima kasih telah turut serta mewarnai hari dan hidupku. Khususnya teman-teman seperjuangan Angkatan Tiga Magister Psikologi UIN Maliki Malang. Terimakasih untuk Ustadzah Dewi Wulandari yang sangat baik menemani perjalanan belajar penulis selama di Malang. Terimakasih untuk Bapak Heri Pahlawan (Fotokopi Sumber Rejeki) yang memfasilitasi jasa cetak dan hasilnya tidak pernah mengecewakan.

Serta untuk setiap dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih, terima kasih, dan terima kasih atas segalanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si. selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si. selaku Pembimbing I dalam penulisan tesis sebagai syarat menyelesaikan program Magister di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. selaku Pembimbing II dalam penulisan tesis sebagai syarat menyelesaikan program Magister di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik moril maupun materiil.

Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 08 Desember 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|--|----|
| SURAT PERNYATAAN | 3 |
| MOTTO | 4 |
| PERSEMBAHAN | 6 |
| KATA PENGANTAR | 7 |
| DAFTAR ISI | 8 |
| DAFTAR GAMBAR | 12 |
| DAFTAR TABEL | 13 |
| DAFTAR LAMPIRAN | 14 |
| ABSTRAK | 15 |
| BAB I | 18 |
| PENDAHULUAN | 18 |
| A. Latar Belakang Masalah | 18 |
| B. Fokus Penelitian | 25 |
| C. Rumusan Masalah | 25 |
| D. Tujuan Penelitian | 25 |
| E. Manfaat Penelitian | 26 |
| BAB II | 27 |
| KAJIAN TEORI | 27 |
| A. Kemandirian | 27 |
| 1. Pengertian Kemandirian | 27 |
| 2. Kemandirian dalam Pendidikan Pondok Pesantren | 29 |
| 3. Kemandirian Psikologis Santriwati | 31 |
| B. Pendampingan Transpersonal | 33 |
| 1. Psikologi Transpersonal dalam Pendampingan Santriwati..... | 35 |
| 2. Metode dalam Psikoterapi Transpersonal..... | 36 |
| 3. Menulis Kreatif Sebagai Media Pendampingan Transpersonal..... | 39 |
| C. Konseptual <i>Framework</i> : Mencapai Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati Melalui Pendampingan Transpersonal- <i>Creative Writing</i> | 43 |
| BAB III | 47 |
| METODE PENELITIAN | 47 |
| A. Kerangka Penelitian..... | 47 |
| B. Batasan Istilah | 51 |
| C. Lokasi Penelitian | 52 |
| D. Sumber Data | 53 |
| 1. Partisipan Penelitian | 53 |
| 2. Hasil Tes | 54 |
| 1. Dokumen Tertulis..... | 54 |
| 2. Dokumen Tidak Tertulis..... | 54 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 54 |
| F. Analisis Data | 55 |
| 1. <i>Data Reduction</i> (Data Reduksi)..... | 55 |
| 2. <i>Data Display</i> (Penyajian Data)..... | 55 |
| 3. <i>Conclusion Drawing</i> (Penyajian Temuan Konseptual) | 55 |
| G. Verifikasi Data..... | 57 |
| BAB IV | 58 |

| | |
|---|-----|
| PENDAMPINGAN TRANSPERSONAL <i>CREATIVE WRITING</i> | 58 |
| A. Problematika Santriwati Di Pondok Pesantren..... | 58 |
| B. Potensi Literasi: Menulis sebagai Media Pendampingan | 60 |
| C. Pengalaman Pendampingan Membawa pada Kebaruan Diri Transpersonal | 62 |
| BAB V | 65 |
| NARASI TEMUAN | 65 |
| A. Bertumbuhnya Kemandirian Santriwati | 65 |
| 1. Mengenali Pengalaman Kemandirian dalam Narasi Diri | 66 |
| 2. Menyusuri Rute Perjalanan Kemandirian..... | 68 |
| B. Peta Kemandirian Santriwati | 68 |
| 1. Multidimensi Kemandirian Santriwati | 70 |
| 2. Perjumpaan Dimensi Kemandirian Santriwati | 74 |
| C. Kemandirian Santriwati yang Berkembang..... | 75 |
| 1. Mensyukuri Kebaruan Transpersonal dalam Diri..... | 75 |
| 2. Testimoni Model Pendampingan Transpersonal <i>Creative Writing</i> | 77 |
| BAB VI | 79 |
| REFLEKSI TEMUAN KONSEPTUAL | 79 |
| A. Medan Pikiran, Perasaan, dan Konasi dalam Kemandirian Santriwati | 80 |
| B. Konstruk Mental dan Spiritual Kemandirian Santriwati | 81 |
| C. Teknik Transpersonal Creative Writing dalam Pendampingan Santriwati | 82 |
| D. Pencapaian Kualitas Kemandirian Santriwati | 83 |
| BAB VII | 88 |
| PENCAPAIAN KUALITAS KEMANDIRIAN SANTRIWATI | 88 |
| A. Komparasi Penelitian..... | 88 |
| 1. Pesantren Adalah Medan Eksplorasi Pengalaman yang Membahagiakan | 88 |
| 2. Pelaku Dibalik Konstruksi Kemandirian Mental Santriwati | 89 |
| 3. TTCW: Membrosamai Santriwati Sepenuh Hati..... | 89 |
| 4. Kemampuan yang Disadari sebagai Buah Pencapaian Kemandirian Santriwati..... | 90 |
| B. Implikasi Penelitian | 91 |
| 1. Wujud Kemandirian Transpersonal Santriwati | 92 |
| 2. Ekspansi Hobby Menulis menjadi Pemberdaya Diri..... | 92 |
| 3. Sisi Transpersonal Pendamping yang Terlatih | 93 |
| 4. Pondok Pesantren: Sumber Energi Kebaikan yang Dikenali | 94 |
| BAB VIII | 95 |
| PENUTUP | 95 |
| A. Kesimpulan..... | 95 |
| B. Saran..... | 96 |
| DAFTAR PUSTAKA | 98 |
| MODUL PENDAMPINGAN | 102 |
| KATA PENGANTAR | 104 |
| DAFTAR ISI | 105 |
| DAFTAR LEMBAR MENULIS | 107 |
| PENDAHULUAN | 109 |
| Tahap 1. Pra Kondisi | 119 |
| Ringkasan Materi | 119 |
| Tujuan | 119 |
| Indikator Keberhasilan..... | 119 |
| Waktu | 120 |
| Metode | 120 |
| Alat dan Bahan..... | 120 |

| | |
|--|------------|
| Tahapan Kegiatan (Aktifitas)..... | 120 |
| Evaluasi kegiatan | 122 |
| Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati | 124 |
| Sub Tema 2.1. Eksplorasi Pengalaman Kemandirian | 124 |
| Ringkasan Materi | 124 |
| Tujuan | 124 |
| Indikator Keberhasilan..... | 124 |
| Waktu | 124 |
| Metode | 124 |
| Alat dan Bahan..... | 125 |
| Tahapan Kegiatan | 125 |
| Evaluasi kegiatan | 127 |
| Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati | 128 |
| Sub Tema 2.2. Refleksi Individual..... | 128 |
| Ringkasan Materi | 128 |
| Tujuan | 128 |
| Indikator Keberhasilan..... | 128 |
| Waktu | 128 |
| Metode | 129 |
| Alat dan Bahan..... | 129 |
| Tahapan Kegiatan (Aktifitas)..... | 129 |
| Evaluasi kegiatan | 132 |
| Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati | 133 |
| Sub Tema 2.3 Refleksi Kelompok..... | 133 |
| Ringkasan Materi | 133 |
| Tujuan | 133 |
| Indikator Keberhasilan..... | 133 |
| Waktu | 133 |
| Alat dan Bahan..... | 134 |
| Tahapan Kegiatan (Aktifitas)..... | 134 |
| Evaluasi kegiatan | 137 |
| Tahap 3. Post Kondisi..... | 139 |
| Sub Tema 3.1. Mengenal Diri Sendiri Sekali lagi | 139 |
| Ringkasan Materi | 139 |
| Tujuan | 139 |
| Indikator Keberhasilan..... | 139 |
| Waktu | 139 |
| Metode | 140 |
| Alat dan Bahan..... | 140 |
| Tahapan Kegiatan (Aktifitas)..... | 140 |
| Evaluasi kegiatan | 144 |
| LAMPIRAN..... | 145 |
| Identitas diri..... | 147 |
| Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?..... | 148 |
| Aku Dan Kemandirian | 149 |
| Peta Kemandirianku..... | 151 |
| Peta Kemandirianku | 152 |
| Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana? | 153 |
| Bebas Berekspresi | 154 |
| LAMPIRAN..... | 155 |

| | |
|---|------------|
| Catatan Pendamping | 156 |
| Analisis Multidimensional Pengalaman Kemandirian | 158 |
| Analisis Multidimensional Pengalaman Kemandirian | 159 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 160 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 161 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 162 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 163 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 164 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 165 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 165 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 167 |
| PENUTUP | 169 |
| DAFTAR RUJUKAN MODUL PENDAMPINGAN | 170 |
| SURAT KETERANGAN PENILAIAN AHLI..... | 171 |
| LAMPIRAN..... | 174 |
| LAMPIRAN..... | 180 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Skema Konseptual <i>Framework</i> | 46 |
| Gambar 2. Sifat dan Karakteristik Participatory Action Research (PAR)..... | 48 |
| Gambar 3. Skema Tahapan PAR dalam Pelaksanaan Penelitian | 50 |
| Gambar 4. Alur Analisis Data Penelitian <i>Participatory Action Riset</i> | 56 |
| Gambar 5. Verifikasi Data Penelitian | 57 |
| Gambar 6. Prosentase Dinamika Problematika Santriwati | 60 |
| Gambar 7. Menulis sebagai Hobby Santriwati | 61 |
| Gambar 8. Aktivitas Meditasi Sederhana Santriwati | 63 |
| Gambar 9. Pesan Singkat Salah Satu Santriwati untuk Pendamping saat Tahap Post Kondisi..... | 70 |
| Gambar 10. Visualisasi Peta Kemandirian Santriwati | 73 |
| Gambar 11. Skema Refleksi Temuan Konseptual | 79 |
| Gambar 12. Pencapaian Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati pada Tahap Post Kondisi..... | 85 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Gambaran Suara Kemandirian Santriwati dalam Kata | 67 |
| Tabel 1. Tabulasi Hasil Analisis Multidimensional Kemandirian Santriwati..... | 67 |
| Tabel 3. Temuan Kebaruan Diri Transpersonal | 76 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lembar *Expert Judgment*

Modul Pendampingan Transpersonal Creative Writing

Lembar Kegiatan Pendampingan Transpersonal di Pondok Pesantren Nurul Quran

ABSTRAK

Nada Shobah, 200401220002. **Mencapai Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati Melalui Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* di Pondok Pesantren Nurul Quran Probolinggo**

Pendamping yang mampu menemani santriwati agar mengenali kemampuan dan kesadaran diri dalam setiap peristiwa yang dialami hingga masing-masing santriwati mampu menguasai medan transpersonal, menjadi kriteria darurat bagi setiap Pondok Pesantren dalam mencapai kualitas kemandirian santriwati. Penelitian ini berfokus pada pencapaian kualitas kemandirian santriwati sebagai hasil dari pendampingan transpersonal dengan menggunakan media menulis kreatif, sehingga setiap santriwati akan mampu mengatasi problematika yang dialami ketika tinggal di Pondok Pesantren secara mandiri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan desain penelitian *Participatory Action Riset*. Terdapat lima tahapan PAR dalam penelitian ini yang didasarkan pada Model PAR Gerald Susman: (1) *Diagnosis*, (2) *Action Planning*, (3) *Taking Action*, (4) *Evaluation*, dan (5) *Specifying Learning*. Sumber data dalam penelitian ini berupa data *study preliminary* (kuesioner terbuka), wawancara, dan dokumentasi berupa tulisan kreatif yang tertuang dalam Modul Pendampingan yang menjadi sumber data utama dalam penelitian ini. Teknik transpersonal yang digunakan dalam pendampingan ini adalah meditasi sederhana, refleksi interaktif, dan menulis kreatif. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah (1) *Data Reduction*, (2) *Data Display*, dan (3) *Conclusion Drawing*. Hasil penelitian menunjukkan refleksi temuan konseptual pencapaian kualitas kemandirian santriwati yang berupa bertambahnya pengetahuan dan pengendalian diri, terasahnya kepekaan, dan bertumbuhnya kekuatan dalam diri santriwati. Ternyata, ketika pendamping menjadi lebih tanggap dalam membersamai santriwati dalam mengenali potensi diri untuk menyelesaikan problematika yang dihadapi, maka sebenarnya kehadiran ruang dan waktu bagi santriwati menjadi pondasi bertumbuhnya kemandirian psikologis santriwati.

Kata Kunci: *Kemandirian Psikologis, Santriwati, Pendampingan Transpersonal Menulis Kreatif.*

ABSTRACT

Nada Shobah, 200401220002. **Achieving the Quality of Psychological Independence of Santriwati Through Transpersonal Creative Writing Assistance at Nurul Quran Islamic Boarding School Probolinggo.**

Assistants who can accompany santriwati to recognize their abilities and self-awareness in every event experienced until each santriwati is able to master the transpersonal field, become an emergency criterion for each Islamic Boarding School in achieving the quality of santriwati's independence. This research focuses on achieving the quality of santriwati independence as a result of transpersonal assistance using creative writing media, so that each santriwati will be able to overcome the problems experienced when living in an Islamic Boarding School independently. The method used in this research is a qualitative method with a Participatory Action Research research design. There are five stages of PAR in this study which are based on the Gerald Susman PAR Model: (1) Diagnosis, (2) Action Planning, (3) Taking Action, (4) Evaluation, and (5) Specifying Learning. The data sources in this research are preliminary study data (open questionnaire), interviews, and documentation in the form of creative writing contained in the Mentoring Module which is the main data source in this research. The transpersonal techniques used in this mentoring are simple meditation, interactive reflection, and creative writing. While the data analysis techniques used are (1) Data Reduction, (2) Data Display, and (3) Conclusion Drawing. The results showed a reflection of conceptual findings on the achievement of the quality of santriwati's independence in the form of increased knowledge and self-control, awakened sensitivity, and growing strength in santriwati. Apparently, when the companion becomes more responsive in assisting santriwati in recognizing their potential to solve the problems faced, the actual presence of space and time for santriwati becomes the foundation for the growth of santriwati's psychological independence.

Keywords : Psychological Independence, Santriwati, Transpersonal Assistance in Creative Writing.

مستخلص البحث

ندى صباح ، 200401220002. تحقيق جودة الاستقلال النفسي لسانتريواتي من خلال المساعدة Probolinggo في الكتابة الإبداعية عبر الشخصية في مدرسة نور القرآن الإسلامية الداخلية

الرفقاء القادرين على مرافقة الطالبات للتعرف على قدراتهن ووعيهن الذاتي في كل حدث يمر بهن حتى تتمكن كل طالبة من إتقان مجال ما وراء الشخصية ، هو معيار طارئ لكل مدرسة داخلية إسلامية في تحقيق جودة استقلالية الطالب يركز هذا البحث على تحقيق جودة استقلالية الطالب نتيجة المساعدة عبر الشخصية باستخدام وسائل الكتابة الإبداعية ، بحيث تتمكن كل طالبة من التغلب على المشكلات التي تواجهها عند العيش في المدارس الداخلية الإسلامية بشكل مستقل . الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة نوعية مع تصميم بحث عملي تشاركي . هناك خمس مراحل (التشخيص)، 2(تخطيط) : Gerald Susman's PAR في هذه الدراسة بناءً على نموذج PAR من العمل ، 3(اتخاذ الإجراءات ،) 4(التقييم ،) 5(تحديد التعلم . كانت مصادر البيانات في هذه الدراسة عبارة عن بيانات دراسة أولية)استبيانات مفتوحة (ومقابلات وتوثيق في شكل كتابة إبداعية وردت في وحدة التوجيه التي أصبحت مصدر البيانات الرئيسي في هذه الدراسة . تقنيات ما وراء الشخصية المستخدمة في هذه المساعدة هي التأمل البسيط والتفكير التفاعلي والكتابة الإبداعية . بينما تقنيات تحليل البيانات المستخدمة هي 1(تقليل البيانات ،) 2(عرض البيانات ،) و 3(رسم الاستنتاج . تظهر نتائج الدراسة انعكاساً للنتائج المفاهيمية لتحقيق الاستقلال النوعي للطالبات في شكل زيادة المعرفة وضبط النفس ، وشحن الحساسية ، والقوة المتزايدة لدى الطالبات . في الواقع ، عندما يصبح المصاحب أكثر استجابة في مرافقة الطالبات في التعرف على إمكانيتهن الخاصة لحل المشكلات التي يواجهنها ، فإن وجود المكان والزمان للطالبات يصبح في الواقع الأساس لنمو الاستقلالية النفسية للطالبات .

الكلمات المفتاحية: الاستقلال النفسي ، سانتريواتي ، مساعدة الكتابة الإبداعية عبر الشخصية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup dan dibesarkan dalam lingkungan sosial tertentu. Secara sosiologis, individu merupakan representasi dari kehidupan lingkungan sosialnya. Segala yang terjadi di lingkungan sosialnya, diamati, dipelajari, dan kemungkinan diintegrasikan dan diinternalisasi sebagai bagian dari kehidupannya sendiri. Setiap individu memiliki identitas sesuai lingkungan sosialnya. Apa yang dilakukan, gagasannya, dan perasaan-perasaannya merupakan hasil pembentukan lingkungan sosialnya. Karena itu tidak mungkin dia melepaskan pola kehidupan lingkungan sosialnya sendiri yang membentuk pribadinya dalam proses yang sangat panjang (Notosoedirjo & Latipun, 2014). Bagi seorang santriwati, Pondok Pesantren adalah lingkungan sosial yang berperan dalam pembentukan pola kehidupan interpersonal dan intrapersonalnya.

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam mengalami kemajuan perkembangan yang menyesuaikan dengan perubahan zaman serta adanya dampak kemajuan dalam teknologi dan ilmu pengetahuan. Akan tetapi, pondok pesantren tidak kehilangan jati dirinya sebagai lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh dan berkembang dari masyarakat untuk masyarakat. Pondok pesantren merupakan wajah lembaga yang terwujud sebagai proses perkembangan sistem pendidikan Islam yang juga membutuhkan pembaharuan maupun inovasi dalam pendidikan. Tidak hanya inovasi dalam pendidikan bagi santri di dalamnya, akan tetapi juga pendidikan masyarakat di sekitarnya yang berbentuk kegiatan-kegiatan yang sarat akan kajian-kajian keagamaan. Dengan demikian pesantren mempunyai fungsi pengembangan, penyebaran dan pemeliharaan kemurnian dan kelestarian ajaran-ajaran Islam dan bertujuan mencetak manusia pengabdian Allah yang ahli agama dan berwawasan luas sehingga mampu menghadapi segala masalah yang berkembang di masyarakat. Sejarah sudah mencatat bahwa pondok pesantren adalah lembaga pendidikan keagamaan dan kemasyarakatan yang sudah sejak lama dikenal sebagai wahana pengembangan masyarakat.

Berstatus sebagai seorang santriwati berarti turut mengemban segala aribut dan dinamika yang terjadi selama tinggal di Pondok Pesantren. Mulai dari mengenakan pakaian menutup aurat sepanjang hari, mengikuti segala macam kegiatan pendidikan maupun kepesantrenan, sampai hidup mandiri tanpa kehadiran orangtua yang menemani. Santri yang belum semata bebas dari

peran pengasuhan, dia dituntut mandiri menjalani kehidupannya di Pesantren. Ini juga berarti bahwa sebagai seorang anak “terpaksa” untuk tidak bergantung pada orangtua. Hal ini menjadi pertimbangan pesantren dalam menjalankan peran sebagai pengganti orangtua dalam rangka mengelola pribadi mereka untuk mandiri. Akan tetapi, tetap dalam konsolidasi pemenuhan kebutuhan perkembangan setiap santriwati.

Benar bahwa kemandirian santriwati nampak pada aktivitas sehari-hari di Pondok Pesantren, seperti santriwati yang mencuci pakaian sendiri, membersihkan lemari dan tempat tidurnya sendiri, menyiapkan keperluan sekolah sendiri, mengelola *sangu* atau keuangannya sendiri, memenuhi kebutuhan makan dan minum sendiri, dan aktivitas fisik lain dikerjakan santriwati secara bebas tanpa bantuan orang lain. Kemandirian santriwati dalam menjalankan tanggung jawab pribadi atas aktivitas fisik berbanding terbalik dengan kemandirian psikologis santriwati yang terbatas pada “*dawuh*” Pengasuh dan tata tertib di Pondok Pesantren. Hubungan searah antara santriwati dengan Pengasuh Pesantren menyisakan ruang kemandirian psikologis yang belum sepenuhnya bebas. Kemandirian psikologis yang dimaksud adalah kemampuan otonom santriwati dalam menjalani aktivitas di Pondok Pesantren yang berkaitan dengan aspek psikologisnya.

Kartono (1996), menyatakan bahwa proses kehidupan psikis manusia selalu diikuti oleh ketiga aspek psikologis yaitu aspek kognitif, aspek emosional atau perasaan dan aspek kemauan atau hubungan interpersonal. Aspek kognitif berkaitan dengan persepsi, ingatan, belajar, berpikir dan problem solving dan aspek afektif berkaitan dengan emosi atau perasaan dan motif. Sedangkan aspek konatif berkaitan dengan perilaku seseorang yang meliputi hubungan interpersonal dan intrapersonal (Walgito, 2010). Sehingga kemandirian psikologis yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah kemampuan otonom santriwati dalam menjalani aktivitas di Pondok Pesantren yang berkaitan dengan aspek kognitif, emosi, dan konatif santriwati. Kemandirian psikologis menjadi bekal penting bagi setiap santriwati dalam menyelesaikan problematika di Pondok Pesantren.

Santriwati yang berada dalam rentang perkembangan remaja memiliki berbagai tuntutan perkembangan yang harus dipenuhi. Remaja merupakan kelompok usia yang menjadi perhatian banyak kalangan: psikologi, sosiolog, pendidikan, dan sebagainya. Secara fisik mereka dalam kondisi yang optimal, karena berada pada puncak perkembangannya. Namun dari sisi psikososial, mereka berada pada fase yang mengalami banyak masalah, baik menyangkut hubungan dengan dirinya maupun orang lain. Bagi seorang santriwati, pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama masa remaja tidak selalu dapat tertangani secara baik. Pada fase ini di satu sisi masih menunjukkan sifat

kekanak-kanakan, namun di sisi lain dituntut untuk bersikap dewasa oleh lingkungan pesantrennya. Sejalan dengan perkembangan sosialnya, mereka lebih konformitas pada kelompoknya, dan mulai melepaskan dari ikatan dan kebergantungan kepada orangtuanya, dan sering menunjukkan sikap menantang otoritas orangtuanya (Notosoedirjo & Latipun, 2014).

Problematika menjadi hal lumrah yang ditemui setiap hari bagi setiap santriwati. Kemampuan santriwati dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi secara mandiri dan kreatif menjadi penentu kenyamanan santriwati baik dalam proses belajar, maupun dalam keberlangsungannya tinggal di Pondok Pesantren. Data Pesantren bahkan menunjukkan selama 6 bulan terakhir (Oktober 2021-Maret 2022) didapati sebanyak 57 santriwati yang *boyong* atau berhenti dari Pondok Pesantren dengan alasan tidak betah tinggal di Pondok Pesantren. Ketidakbetahan ini bukan disebabkan karena tuntutan yang mengharuskan santriwati untuk mandiri secara fisik, akan tetapi ketidakbetahan santriwati dipicu oleh masalah-masalah psikologis yang belum terselesaikan dengan baik.

Setiap masalah yang tidak terselesaikan akan menjadi pemicu ketidakbetahan santriwati di Pondok Pesantren dan ketidaknyamanannya akan mengganggu proses belajar santriwati. Sebagaimana hasil kuesioner terbuka memaparkan bahwa diantara hal-hal yang membuat santriwati tidak betah adalah dikarenakan memiliki konflik dengan teman, kehilangan barang, kesulitan menyesuaikan diri dengan kegiatan pesantren, ingat orangtua dan keluarga di rumah, fasilitas pesantren yang tidak merata pada semua santri, teman-teman tertentu, harus mengantri, padatnya kegiatan pesantren, senior yang semena-mena, memikirkan beban orangtua, dan kesulitan menghafal al-Quran.

Jawaban-jawaban tersebut diperoleh peneliti dari 40 santriwati secara acak. Akibatnya, sebagian dari santriwati yang belum mengenali kemampuan dalam dirinya, mereka memilih untuk menyerah dan *boyong* dari Pondok Pesantren. Hotifah & Setyowati (2015), kemudian mengemukakan bahwa permasalahan yang dialami santri sebagian besar merupakan ketidakselarasan antara faktor tugas-tugas perkembangan santri remaja dengan aturan-aturan yang diberlakukan di pesantren. Masa remaja merupakan masa dimana individu mulai memahami dan mengembangkan kehidupan bermasyarakat.

Pada masa ini individu membangun hubungan yang matang dengan teman sebaya maupun orang dewasa lainnya, mulai belajar menjalankan peran sosial, memperoleh dan kemudian mengembangkan norma-norma sosial sebagai pedoman dalam bertindak serta sebagai pandangan hidup (Panuju & Umami, 2005). Sebagaimana sejumlah teori, jika remaja yang masih

mebutuhkan kehadiran orang tua, tetapi dia tidak hadir penuh, maka mereka sebenarnya tetap dapat berkembang dengan baik asalkan lingkungan kembangnya menjawab berbagai kebutuhan psikologis, biologis, sosial-budaya, serta kebutuhan spiritualitas santriwati.

Dalam hemat peneliti santri adalah sekelompok peserta didik yang berada di tempat tinggal yang sama, untuk mendapatkan pendidikan pesantren yang sarat akan nilai-nilai agama. Lingkungan pesantren dapat menjadi medan sosial antar santri untuk mengaji dan berbenah diri. Pondok Pesantren memiliki tanggung jawab untuk mengkondisikan lingkungan sosial yang mendukung tumbuh kembang santriwatinya, termasuk memberikan dukungan penuh pada aspek kemandirian fisik dan psikologis santriwati. Pondok Pesantren Nurul Quran memiliki santriwati yang berjumlah 754 orang. Pembangunan lingkungan sosial pesantren yang kondusif dapat dimulai dari meningkatkannya kualitas diri pelaku sosialnya, dalam hal ini adalah seluruh santri dan santriwati di Pondok Pesantren. Seiring berjalannya waktu, setiap santri akan menghadapi berbagai macam tantangan dalam menjalankan perannya sebagai seorang santri. Tantangan tersebut terwujud dalam kemampuan santri menerima, menghadapi, dan mengatasi problematikanya dengan mengenali energi yang ada dalam diri. Bahkan jika energi tersebut mengandung perasaan negatif, ia dapat digunakan sebagai pijakan untuk memunculkan energi positif yang potensial. Sehingga akan berdampak pada terwujudnya lingkungan sosial pesantren yang kondusif dan harmonis.

Sebagian besar kajian ilmiah tematik dalam Psikologi Pesantren membeberkan hasil penelitiannya dengan prosentase angka dan kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah. Tanpa ada hasil solutif dalam kesimpulan penelitiannya. Hal ini menjadi dasar pertimbangan kebermanfaatan praktis penelitian bagi peneliti. Maka, hasil penelitian ini nantinya bisa menjadi pertimbangan solutif bagi Pondok Pesantren yang ingin menjadi lebih dekat dalam memahami problematika santri beserta media alternatif yang mendorong para santri untuk menerima, menghadapi, dan mengatasi problematikanya secara mandiri. Bahkan akan sangat memungkinkan ditemukannya energi-energi otentik dan gelombang frekuensi bagi masing-masing santriwati ketika dilakukan pendampingan transpersonal. Sehingga pada akhir penelitian ini diharapkan adanya kemampuan santriwati untuk berkontemplasi secara mandiri dalam mengoptimalkan energi dan mengenali frekuensi dalam diri untuk menyelesaikan problematika yang dihadapi.

Tenaga pendidik dalam pesantren juga memiliki peranan mendampingi para santriwatinya atas problematika yang dihadapi masing-masing santriwati. Jadi meski diri sendiri yang bertanggung jawab, tetapi para santri tidak sendiri dalam mengatasinya. Pendampingan yang dilakukan tenaga pendidik sangat

dibutuhkan para santriwati. Terlebih lagi mayoritas santriwati adalah individu yang berada dalam tahap perkembangan remaja. Santriwati yang berada pada masa remaja tidak akan bisa maksimal memenuhi tugas perkembangannya jika problematika yang dihadapi belum terselesaikan dengan baik. Pondok Pesantren sebagai lembaga pendidikan tentu membutuhkan tenaga pendidik maupun mediator yang bisa memediasi santriwati untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dialami santriwati selama berada di lingkungan pesantren.

Setiap individu mempunyai kegiatan yang menyenangkan untuk dilakukan. Kegemaran individu pada kegiatan tertentu dikenal dengan istilah hobby. Demikian halnya dengan santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran, masing-masing dari mereka memiliki hobby yang beragam. Berikut peneliti sajikan berbagai macam hobby 50 santriwati yang terdata saat dilakukan penyebaran kuesioner II; 62% literasi (menulis dan membaca), 12% menghafal al-Quran, 8% kuliner, 6% berenang, 4% bersholawat, 4% memasak, dan 4% menghayal. Keterbatasan gerak dan fasilitas, serta padatnya kegiatan di pesantren, membuat sebagian besar hobby tersebut tidak dapat dilakukan. Akan tetapi, terdapat satu hobby yang hampir dimiliki oleh semua santriwati, yakni hobby literasi yang terdiri dari kegiatan membaca dan menulis. Menulis, menggambar, atau aktivitas ekspresif lain bisa menjadi salah satu mediator kreatif bagi santriwati untuk meluapkan emosi atau apapun yang ada dalam diri dan hati santriwati. Sehingga santriwati dapat menjadikan kegiatan yang disukai atau *hobby* menjadi wadah agar ia bisa menumpahkan energi dalam dirinya dengan ekspresif. Menulis puisi, sajak, atau menuangkan perasaan dan keluh kesahnya saat menghadapi masalah di atas tulisan, menjadi media ekspresi santriwati yang diakui santriwati dapat membuatnya merasa lebih baik.

Pondok Pesantren menjadi medan sosial individu yang sarat akan daya tarik untuk dikaji menggunakan berbagai macam pendekatan penelitian. Tinjauan dari berbagai aspek di Pondok Pesantren seperti pengembangan manajemen Rinawati (2021), Hasan (2015), penerapan metode pembelajaran Afif (2019), dan penerapan system informasi berbasis digital Setiawan & Sulaksono (2019), serta penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai alat ukur yang telah dilakukan Thahir & Hidriyanti (2014), Sabiq & Djalali (2012). Beberapa kajian ilmiah terkait kemandirian santriwati juga telah diteliti oleh Arianti (2022), Hairani et al. (2020), Meria (2012), Mustafidah (2021), Saefudin (2015), Tagela (2021), Setyawan (2018) dan Haikal (2019). Sedangkan penelitian tematik terkait *creative writing* dengan latar Pondok Pesantren dikaji dengan fokus kemampuan santri dalam menghasilkan penulisan yang kreatif seperti Puisi, Cerpen, Cergam, sebagaimana penelitian Mumtaazah (2021), Dewojati (2018), Mustofa (2015).

Menulis ialah bentuk refleksi dalam diri individu yang tumbuh melalui sebuah proses. Avelrod dan Cooper dalam (Yarmi, 2014) mendefinisikan bahwa menulis adalah suatu proses penemuan yang kompleks dan membuat individu mampu belajar mengkondisikan waktu. Seseorang yang mampu menulis dengan baik, dapat dipastikan sudah melalui bermacam-macam latihan secara kontinu. Melalui latihan secara berkesinambungan dibarengi dengan adanya kegemaran seseorang pada menulis akan berpengaruh terhadap hasil tulisannya. Karsana (dalam Yarmi, 2014) mengatakan sesungguhnya menulis ialah mengutarakan ide dengan menggunakan bahasa secara tertulis. Pengutarakan sesuatu yang dimaksud adalah memberitakan, menyampaikan, melukiskan, menceritakan, menerangkan, menjelmakan, meyakinkan, dan sebagainya kepada pembaca agar memahami apa yang terjadi pada suatu kegiatan atau sebuah peristiwa.

Melalui tulisan, seseorang dapat menyampaikan ide, makna, pikiran dan perasaannya melalui rangkaian kata-kata tertulis yang terkumpul dalam sebuah narasi. Menulis termasuk keterampilan yang dapat dipelajari dan memerlukan latihan, karena sebuah kemampuan akan semakin terampil apabila sering berlatih. Kemudian definisi kreatif dalam pandangan Silberman (dalam Yarmi, 2014) adalah kemampuan berkreasi dan memiliki daya cipta. Menurut Semiawan (dalam Yarmi, 2014), daya kreatif merupakan pengalaman yang paling unik dan mendalam yang tumbuh dalam diri seseorang. Stimulasi agar daya kreatif tersebut muncul, maka diperlukan adanya suasana kondusif yang menggambarkan peluang tumbuhnya daya kreatif tersebut.

Menulis kreatif merupakan wujud potensi literasi sebagai momen menyenangkan untuk menghadirkan rasa suka, suatu optimisme, sebuah momen mengalirnya kehidupan yang dikenali, dipahami, dan dijaga. Pendampingan transpersonal yang dilakukan bagi santriwati membantu menghadirkan medan spiritual dalam goresan naratif kreatif yang tertuang saat santriwati menulis. Menulis kreatif menjadi media santriwati untuk mengumpulkan energi yang tercecer menjadi sebuah keputusan mandiri untuk mengatasi problematika di Pondok Pesantren yang dihadapi. Kegiatan menulis kreatif yang dilakukan dapat menjadi salah satu media solutif yang bisa mewedahi santriwati dalam mengekspresikan keluh kesahnya ketika menghadapi berbagai macam problematika. Media menulis kreatif dibuat dan direnungkan untuk menampung setiap cerita dan menjadi rekam jejak dan perjuangan santriwati untuk semakin mengenali potensi dalam dirinya.

Kemampuan dan kesadaran dalam diri akan terpantik ketika santriwati dihadapkan pada sebuah peristiwa. Di pondok pesantren, setiap santriwati akan dihadapkan pada peristiwa yang menguatkan rasa nyaman atau malah mengurangi rasa nyamannya. Ketika berkurang rasa nyaman santriwati saat

tinggal di Pondok Pesantren, maka faktor-faktor resiko akan semakin meningkat dan menyebabkan santriwati tidak betah, serta memicu munculnya ragam problematika di Pondok Pesantren seperti sering sakit, ingin boyong, berselisih dengan teman, serta tidak bersemangat mengikuti kegiatan pesantren. Problematika yang dialami santriwati akan mengacaukan energi potensial yang ada dalam diri setiap santriwati. Ketidakmampuan santriwati dalam mengenali situasi saat terjadi masalah akan mengganggu pencapaian kualitas kemandirian yang dimilikinya. Santriwati menjadi terombang-ambing dalam permasalahan yang dihadapi, sehingga menyebabkan emosi dan perasaan negatif menguasai dirinya. Benar bahwa ia memiliki eksistensi dalam kehidupan, tetapi esensi hidup tidak akan benar-benar dialami jika kemampuan dan kesadaran dalam diri tidak benar-benar dikenali, diketahui, dijaga, dan dikembangkan secara mandiri.

Kesadaran seseorang yang sudah berkembang penuh atau matang akan menunjukkan sifat kemandirian. Karena sifatnya ini dihasilkan dari pengalaman personal dan subjektif, maka ketika kesadaran lebih memilih CI dan melepaskan diri dari wilayah IQ dan EQ hal ini dilakukan atas keputusan sendiri tanpa memperdulikan pengaruh dari luar sama sekali, entah itu disebut paradigma, dogma, konsensus, informasi, dan seterusnya (Rukasa, 2013). Oleh karenanya, yang dibutuhkan santriwati adalah membangun perjumpaan kemampuan dan kesadaran yang tepat sehingga seseorang berada di medan transpersonal hingga mendapati mengalirnya kehidupan yang lebih jernih. Sehingga kelak disetiap level perkembangan dalam rentang kehidupannya, ia mampu menjalani kehidupan dengan lebih istimewa. Pendamping yang mampu menemani santriwati agar mengenali kesadaran dalam diri, dan mampu menemukan kekuatan dari kemampuan dalam setiap peristiwa yang dialami hingga masing-masing santriwati dapat menguasai medan transpersonal menjadi kriteria darurat bagi setiap Pondok Pesantren dalam mencapai kualitas kemandirian santriwati.

Pendampingan transpersonal santriwati adalah kehadiran utuh seorang pendamping (peneliti) untuk menemani, mendengarkan, memberikan tanggapan atas keluh kesah atau apapun yang dialami santriwati. Maka hadirnya pendampingan transpersonal santriwati akan memantik kesadaran dan mengolah kemampuan yang dimiliki setiap santriwati dengan menggunakan media menulis kreatif. Ketika santriwati menyadari kemampuan dirinya dan situasi yang ada di sekitarnya, maka ia akan lebih tanggap dengan realitas. Sehingga dari luasnya kesadaran yang ia olah itu yang akan kebersamai santriwati dalam proses menulis kreatif.

Maka dari itu, proses penelitian ini tidak hanya sekedar melakukan penggalian data penelitian dengan pengisian-pengisian kuesioner. Ataupun

menghasilkan penelitian dengan kesimpulan numberik dan terbagi menjadi tiga kategorisasi sederhana. Akan tetapi, peneliti sebagai partisipan aktif memiliki tanggung jawab melakukan pendampingan pada masing-masing santriwati dalam menemaninya menyelesaikan problematika yang sedang dihadapi dengan menggunakan media menulis kreatif. Serta memaparkan hasil penelitian secara sistematis deskriptif agar gampang dipahami dan mudah diimplementasikan di Pondok Pesantren manapun.

B. Fokus Penelitian

Hal yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pada pencapaian kualitas kemandirian santriwati sebagai hasil dari pendampingan transpersonal dengan menggunakan media menulis kreatif.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas kemandirian santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran sebelum dilaksanakannya Pendampingan Transpersonal *Creative Writing*?
2. Apa saja kemandirian santriwati yang ditemukan dalam pendampingan transpersonal *creative writing* pada santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran?
3. Apa saja pencapaian kualitas kemandirian santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran yang diperoleh dari hasil Pendampingan Transpersonal *Creative Writing*?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kualitas kemandirian santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran sebelum dilaksanakannya Pendampingan Transpersonal *Creative Writing*.
2. Bentuk kemandirian santriwati yang ditemukan selama pelaksanaan rangkaian PAR (*Participatory Action Reseach*) dalam Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* di Pondok Pesantren Nurul Quran.
3. Pencapaian kualitas kemandirian santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran yang diperoleh dari hasil Pendampingan Transpersonal *Creative Writing*.

E. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dalam penelitian tesis ini, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis. Berikut peneliti paparkan dua manfaat dalam penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

- a. Merupakan pengembangan dari teori kreativitas dan implementasinya dalam bidang menulis kreatif.
- b. Menambah fakta literasi bahwa pemberdayaan diri sendiri secara mandiri salah satunya dapat diraih melalui menulis kreatif santriwati.

2. Manfaat Praktis

- a. Menjadi acuan bagi pendamping dan pengasuh pesantren untuk semakin memahami santriwati secara individual.
- b. Menjadi dasar pertimbangan bagi pesantren sebagai media pendampingan psikologis.
- c. Rangkaian pendampingan psikologis yang dilakukan mampu mendorong santriwati untuk menyelesaikan problematika yang dihadapi di Pondok Pesantren secara mandiri.
- d. Media Menulis Kreatif Santriwati sebagai media berekspresi solutif menjadi rekam jejak individual dan bahan refleksi di kemudian hari bagi setiap santriwati.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kemandirian

1. Pengertian Kemandirian

Istilah “kemandirian” berasal dari kata dasar “diri” yang mendapat awalan “ke” dan akhiran “an”, kemudian membentuk satu kata keadaan atau kata benda. Karena kemandirian berasal dari kata “diri”, maka pembahasan mengenai kemandirian tidak bisa lepas dari pembahasan tentang perkembangan diri itu sendiri, yang dalam konsep Carl Rogers di sebut dengan istilah *self*, karena diri itu merupakan inti dari kemandirian (Desmita, 2014).

Istilah kemandirian menunjukkan adanya kepercayaan akan sebuah kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah tanpa bantuan dari orang lain. Individu yang mandiri sebagai individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, mampu mengambil keputusan sendiri, mempunyai inisiatif dan kreatif, tanpa mengabaikan lingkungan disekitarnya. Menurut beberapa ahli “kemandirian” menunjukkan pada kemampuan psikososial yang mencakup kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung dengan kemampuan orang lain, tidak terpengaruh lingkungan, dan bebas mengatur kebutuhannya sendiri (Nurhayati, 2011). Adapun beberapa definisi kemandirian menurut para ahli (dalam Nurhayati, 2011), sebagai berikut:

- a. Menurut Watson, “kemandirian berarti kebebasan untuk mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, melakukan sesuatu dengan tepat, gigih dalam usaha, dan melakukan sendiri segala sesuatu tanpa mengandalkan bantuan dari orang lain.”
- b. Menurut Bernadib, “kemandirian mencakup perilaku mampu berinisiatif, mampu mengatasi masalah, mempunyai rasa percaya diri, dapat melakukan sesuatu sendiri tanpa menggantungkan diri terhadap orang lain.”
- c. Menurut Johson, “kemandirian merupakan salah satu ciri kematangan yang memungkinkan individu berfungsi otonom dan berusaha ke arah prestasi pribadi dan tercapainya tujuan.”
- d. Menurut Mu’tadin, “kemandirian mengandung makna : (1) suatu keadaan dimana seseorang memiliki hasrat bersaing untuk untuk maju

demi kebaikan dirinya, (2) mampu mengambil keputusan dan inisiatif diri dalam mengerjakan tugas-tugas, dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.”

Dari penjelasan di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa Kemandirian merupakan suatu sikap individu yang diperoleh secara bertahap selama perkembangan berlangsung, di mana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan, sehingga individu pada akhirnya akan mampu berfikir dan bertindak sendiri.

Menurut Robert Havighurst sebagaimana di kutip Desmita (2014), membedakan kemandirian atas empat bentuk kemandirian, yaitu :

- a. Kemandirian Emosi Merupakan kemampuan mengontrol emosi sendiridan tidak tergantung kebutuhan emosi orang lain
- b. Kemandirian Ekonomi Kemandirian ekonomi yaitu kemampuan meengatur ekonomi sendiri dan tidak tergantungnya kebutuhan ekonomi pada orang lain.
- c. Kemandirian Intelektual Kemandirian itelektual yaitu kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi
- d. Kemandirian Sosial Kemandirian sosial merupakan kemampuan untuk mengadakan interaksi dengan orang lain dan tidak bergantung pada aksi orang lain.

Kemandirian secara psikososial tersusun dari tiga aspek sebagaimana yang disampaikan Nurhayati, (2011) yaitu sebagai berikut :

- a. Mandiri emosi adalah aspek kemandirian yang berhubungan dengan perubahan pendekatan atau keterkaitan hubunganemosional individu, terutama sekali dengan orang tua atau orang dewasa lainnya yang banyak melakukan interaksi dengan dirinya.
- b. Mandiri bertindak adalah kemampuan untuk membuat keputusan secara berbeda, menindaklanjuti, serta bertanggung jawab.
- c. Mandiri berfikir adalah kebebasan memaknai seperangkat prinsip tentang benar-salah, baik-buruk, dan apa yang berguna bagi dirinya.

Sementara kualitas kemandirian santri menurut Maula dan Hanifuddin (2022), kualitas kemandirian ditandai dengan adanya peningkatan pada:

- a. Ketidaktergantungan terhadap orang lain.
 - 1) Sadar kapan harus lebih mengandalkan diri sendiri dan kapan harus bekerja sama.
 - 2) Tidak menjadikan orang lain sebagai ketergantungannya.
 - 3) Lebih percaya diri pada kompetensi diri.
 - 4) Rasa tidak ingin menyulitkan orang-orang di sekitar (Fatimah, 2016) .
- b. Percaya Diri.
 - 1) Merasa dirinya setara dengan temannya.
 - 2) Berani berargumen ketika diskusi.
 - 3) Memiliki banyak teman dan dikenal orang banyak.
 - 4) Bisa berdampak positif dan negatif.
 - 5) Memiliki keteguhan hati, (Hidayati dan Listyani, 2010).
- c. Disiplin.
 - 1) Memulai pembelajaran sesuai jadwal dan masuk kelas tepat waktu.
 - 2) Mentaati seluruh aturan sekolah dan menghindari segala larangan sekolah, (Hidayati dan Listyani, 2010).
- d. Memiliki rasa tanggung jawab.
 - 1) Menggunakan waktu secara efektif.
 - 2) Melakukan persiapan sebelum pembelajaran.
 - 3) Mengerjakan tugas individu yang diterima.

Sehingga, dapat dikatakan bahwa kualitas kemandirian menurut Maula dan Hanifuddin (2022), adalah adanya peningkatan pada aspek ketidaktergantungan terhadap orang lain, percaya diri, disiplin, dan memiliki rasa tanggung jawab.

2. Kemandirian dalam Pendidikan Pondok Pesantren

Kemandirian merupakan salah satu indikator atau point tertentu dalam kerangka pencapaian tujuan pendidikan. Hal ini didasarkan pada beberapa asumsi dalam Suryadi, (n.d.), yaitu:

- a. Dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa salah satu tujuan pendidikan yang hendak dicapai adalah peserta didik yang mandiri.
- b. Kebijakan pendidikan nasional tahun 2010 yang memfokuskan pada penguatan dan internalisasi pendidikan budaya dan karakter bangsa. Kemandirian merupakan salah satu nilai internalisasi karakter yang diharapkan dalam delapan belas (18) nilai pendidikan karakter.
- c. Pondok pesantren tradisional sebagai lembaga pendidikan yang

memiliki karakteristik khas menunjukkan kondisi yang tetap eksis mengenai pola kehidupan santri yang mandiri. Ketiga asumsi yang digunakan sebagaimana disebutkan di atas menguatkan bahwa pendidikan kemandirian penting untuk dikembangkan. Pondok pesantren dipandang memiliki kekuatan tertentu untuk membentuk kemandirian santri dibandingkan dengan lembaga pendidikan sekolah.

Pondok pesantren mempunyai kontribusi yang cukup besar dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, karena peranan utama pondok pesantren adalah peranan pendidikan. Sistem pendidikan di pondok pesantren berbeda dengan system pendidikan yang terdapat pada lembaga pendidikan umum. Perbedaan-perbedaan tersebut dapat dilihat dari segi metodologi pendidikan dan otoritas pimpinan lembaga. Dalam hal ini, pondok pesantren dipimpin oleh kyai yang mempunyai otoritas dalam mengelola dan menerapkan metodologi pendidikan. Hal ini menjadi ciri perbedaan yang fundamental antara pondok pesantren dengan lembaga pendidikan lainnya (Wahid & EtAl, 1999).

Pesantren merupakan lembaga yang mempraktikkan pendidikan kemandirian. Santri mampu berperilaku mandiri di pesantren didorong beberapa faktor, antara lain: Prinsip kemandirian ditanamkan oleh pesantren ke dalam kurikulum dan proses pembelajaran (pengajian); Pesantren ragam keterampilan untuk ditetapkan secara langsung dalam keseharian; Pesantren membekali santri dengan pengetahuan aplikatif perihal pemimpin atau cara memimpin (*leadership*) dan membimbing penerapannya ketika menyantri atau sesudahnya saat kembali ke masyarakat; sebagai modal kesanggupan menaikkan derajat ekonomi dan lingkungan sosialnya, pesantren membekali santri dengan pengetahuan entrepreneurship (kewiraswastaan); dan Pesantren melanggengkan prinsip ikhtiar dengan menghindari cara instan dalam menjalani hidup (Meria, 2012).

Nilai kemandirian yang terdapat dalam pendidikan, pengajaran dan pembinaan di pesantren, dilihat merupakan pendidikan kemandirian berbasis gender. contohnya, santriwati dan santri mereka dibina dan dididik melakukan peran sebagaimana orang yang hidup di Jurnal Ilmiah Kajian Gender 147 asrama dan terpisah dari keluarga. Jadi, bukan hal yang mustahil santri melakukan pekerjaan memasak, mencuci, mengatur keuangan dan sebagainya yang sebagian orang berpendapat semua itu adalah pekerjaan wanita. Begitu juga dengan santriwati, mereka harus mengerjakan pekerjaan masculine seperti bertukang, berwiraswasta, berolah raga keras, latihan bela diri, dan sebagainya. Berdasarkan uraian sebelumnya terbukti bahwa situasi kondisi mereka yang hidup merantau

membuat mereka harus melakukan pekerjaan dan perbuatan yang sebagian orang tidak pantas dilakukan sesuai dengan jenis kelamin mereka (Meria, 2012).

Kemandirian peserta didik, di samping pencapaian kecerdasan intelektual dan penguasaan keterampilan, merupakan modal dasar dalam rangka pendewasaan dan persiapan menghadapi kehidupan yang semakin kompleks. Nilai-nilai kemandirian yang direpresentasikan oleh pondok pesantren menjadi praktis pendidikan yang penting sebagai refleksi atas pencapaian tujuan pendidikan yang berkembang saat ini.

3. Kemandirian Psikologis Santriwati

Secara psikologis, kemandirian dalam pandangan Kartono, (1996) dapat dilihat pada waktu seseorang menghadapi masalah. Bila masalah tersebut dapat diselesaikan sendiri tanpa meminta bantuan orang lain dan akan bertanggungjawab terhadap segala keputusan yang telah diambil, maka hal ini menunjukkan bahwa orang tersebut mampu untuk mandiri. Mandiri adalah dimana seseorang mau dan mampu mewujudkan kehendak/keinginan dirinya yang terlihat dalam tindakan/perbuatan nyata guna menghasilkan sesuatu (barang/jasa) demi pemenuhan kebutuhan hidupnya dan sesamanya (Antonius dalam Wulandari & Nyoman Dantes, 2018).

Menurut Kartono (1996), proses kehidupan psikis manusia selalu diikuti oleh ketiga aspek psikologis yaitu aspek kognitif, aspek emosional atau perasaan dan aspek kemauan atau hubungan interpersonal. Aspek kognitif berkaitan dengan persepsi, ingatan, belajar, berpikir dan *problem solving* dan aspek afektif berkaitan dengan emosi atau perasaan dan motif. Sedangkan aspek konatif berkaitan dengan perilaku seseorang yang meliputi hubungan interpersonal dan intrapersonal (Walgito, 2010).

a. Kognitif

Dalam kehidupan manusia, proses kognitif sangat berperan dalam pengambilan keputusan bagi setiap individu, sejalan dengan proses kognitif menjadi dasar akan timbulnya prasangka. Apabila seseorang atau suatu kelompok mempersepsikan orang lain atau kelompok lain dan memasukkan apa yang dipersepsinya itu merupakan keadaan kategori tertentu (Kartono, 1996).

- 1) Prasangka, merupakan evaluasi seseorang atau kelompok yang mendasarkan diri pada lingkungan agar nantinya diterima dilingkungan kelompoknya. Prasangka mengarah pada evaluasi

yang negatif, walaupun dalam stereotype merupakan hal yang dapat bersifat positif disamping dapat negatif.

- 2) Belajar sosial, merupakan salah satu teori dalam hal belajar, dalam setiap pembelajaran yang dilakukan yang perlu diperhatikan setiap pembelajaran itu terjadi melalui model atau contoh. Seperti halnya sikap, merupakan hal yang terbentuk melalui proses belajar.
- 3) Motivasi, memandang prasangka sebagai suatu yang dapat memenuhi kebutuhan seseorang atau kelompok untuk mencapai kesejahteraan.
- 4) Pengamatan, hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya perangsang. Dalam pengamatan dengan sadar orang dapat memisahkan unsur-unsur dari suatu objek.
- 5) Ingatan, merupakan kemampuan jiwa untuk memasukkan (learning), menyimpan (retention) dan menimbulkan kembali (remembering), hal-hal yang lampau.

b. Emosi

Crow dan Crow dalam (Sobur, 2003) mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai inner adjustment (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Menurut Hude (2006), emosi adalah suatu gejala psikofisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku. Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Emosi juga merupakan reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata maka sebenarnya tidak ada emosi baik atau emosi buruk. Emosi memberi warna dalam kehidupan manusia. Pengalaman emosional juga dapat menjadi motivator penting perilaku. Menurut Coleman dan Hammen dalam (Hude, 2006) ada empat fungsi emosi dalam kehidupan manusia, yaitu:

- 1) Emosi sebagai pembangkit energi (*energizer*), Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi seseorang, marah menggerakkan seseorang untuk menyerang, takut menggerakkan kita untuk berlari dan cinta mendorong seseorang untuk mendekat dan bermesraan.
- 2) Emosi sebagai pembawaan informasi, Bagaimana keadaan diri seseorang dapat diketahui dari emosi kita. Jika marah, seseorang

mengetahui bahwa dihambat atau diserang orang lain, sedih berarti kehilangan sesuatu yang di senangi, bahagia berarti memperoleh sesuatu yang kita senangi.

- 3) Emosi sebagai komunikasi, berfungsi sebagai komunikasi intrapersonal dan interpersonal sekaligus.
- 4) Emosi sebagai sumber informasi keberhasilan seseorang, mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa sehat walafiat, mencari keindahan dan mengetahui bahwa memperolehnya ketika merasakan kenikmatan estetis dalam diri.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri atas dua atau lebih orang yang memiliki pola interaksi yang konsisten. Sears (dalam Lestari, 2012) menyebutkan bahwa hubungan interpersonal adalah bila dua orang individu menjalin hubungan, kehidupan individu akan terjalin dengan orang lain, apa yang dilakukan oleh yang satu akan mempengaruhi yang lain. Proses pemenuhan kebutuhannya, manusia membentuk hubungan dengan orang lain. Adapun kebutuhan yang dimiliki oleh manusia seperti: kebutuhan fisiologis (makan, minum), kebutuhan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan penghargaan dari orang lain. Kebutuhan itu mempengaruhi hubungan, karena kebutuhan kita tidak lepas dari orang lain, karena kodrat kita sebagai makhluk sosial di mana pola interaksi sosial (Sobur, 2003).

Sehingga kemandirian psikologis santriwati yang dikaji dalam penelitian ini adalah setiap sikap, sifat, perilaku, maupun pengetahuan santriwati yang dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, mampu mengambil keputusan sendiri, mempunyai inisiatif dan kreatif, tanpa mengabaikan lingkungan disekitarnya. Dimana kemandirian tersebut memiliki aspek psikologis berupa aspek kognitif, emosi, dan konasi. Kemandirian psikologis dalam penelitian ini sarat akan nilai-nilai pendidikan pesantren sebagai lingkungan sosial santriwati.

B. Pendampingan Transpersonal

Roberto Assagioli adalah tokoh psikologi yang pertama kali menggunakan istilah transpersonal dalam psikoterapi. Dalam era yang sama ketika Jung mengembangkan teori-teorinya, Roberto Assagioli, seorang psikiater muda Italia juga tertarik pada aspek niskala dari sifat manusia. Ia juga merumuskan teori-teori yang berbicara tentang psikologi secara eksplisit

termasuk transpersonal. Assagioli dalam (Rueffler, 1995) memandang “Diri Transpersonal” sebagai suatu sumber identitas yang lebih dalam dan lebih luas, sesuatu yang membentang melalui dan melewati jiwa setiap individu. Assagioli dalam (Rueffler, 1995) menyarankan bahwa ketidaksadaran memiliki beberapa tingkatan.

- a. Ketidaksadaran rendah dapat disamakan dengan psikologis masa lalu sebagaimana konsep Freudian, yaitu *id*: sebuah dunia yang dikendalikan oleh insting, impuls, dan neurosis.
- b. Alam bawah sadar tengah, analog psikologis yang dapat kita samakan dengan prasadar Freud.
- c. Ketidaksadaran yang lebih tinggi atau supra, mewakili masa depan psikologis individu dan merupakan ranah potensi, aspirasi dan intuisi, rumah energi spiritual yang tersembunyi.
- d. Bidang kesadaran berisi semua kesadaran yang langsung: pikiran, perasaan, gambar, dan sensasi sadar yang diamati.
- e. “Aku”, atau diri pribadi, dianggap menjadi titik kesadaran murni. Batin yang sadar dan isi kesadaran. Akan tetapi, bukanlah identitas utama individu karena merupakan refleksi diri. Garis putus-putus antara diri dan “aku” menggambarkan hubungan antara dua, yang saling berhubungan. Assagioli menggambarkan bahwa meskipun refleksi muda memiliki kualitas yang sama sebagai sumber, analogi sederhananya adalah bahwa refleksi matahari pada air atau pada cermin menunjukkan kualitas cahaya yang sama.
- f. Diri, kadang-kadang disebut sebagai diri yang lebih tinggi, yang sengaja ditempatkan di tepi ketidaksadaran kolektif dan alam bawah sadar yang lebih tinggi, dan terkait dengan “aku”. Hal ini dapat dilihat masih sebagai pusat ketidaksadaran yang lebih tinggi dari konteks kepribadian. Hal ini dapat dengan mudah disamakan dengan konsep mistik dan esensi Ilahi, yang memiliki eksistensi di dalam ataupun di luar waktu (Whitmore dalam Rueffler, 1995).
- g. Ketidaksadaran kolektif dilihat sebagai ketidaksadaran umat manusia, dan tempat tinggal bagi pola dasar, dan ini memiliki nama sama dengan konsep Jung. Isi dunia ini dianggap transhistorik dan transkultural, yang disampaikan dalam bentuk dongeng, mitos, agama, dan simbol suci.

Selain menawarkan peta jiwa, Assagioli juga menciptakan representasi bergambar dari apa yang ia lihat sebagai fungsi kepribadian (Shorrock dalam Rueffler, 1995). Ketujuh fungsi kepribadian diri cukup jelas, dan diungkapkan melalui tiga mode, atau saluran pengalaman: tubuh, perasaan, dan pikiran. Semua manusia memiliki fungsi dasar, meskipun setiap individu memiliki kecenderungan alami yang berbeda satu dengan yang lainnya. Misalnya,

seseorang yang menggeluti bidang akademik dengan baik akan mengasah kecerdasan otaknya, berbeda dengan seorang atlet renang yang memiliki tubuh indah, yang akan mengasah kemampuan renangnya. Hal itu karena setiap orang memiliki fungsi persepsi yang berbeda dan diarahkan melalui satu modus, yaitu fungsi dasar. Psikosintesis dengan penekanan holistik bertujuan memperluas pilihan kita dalam cara bertindak karena ada fungsi yang kurang digunakan dan mode aktif yang kurang dikembangkan.

Assagioli mengatakan bahwa fungsi yang paling dekat dengan diri akan dianggap sebagai energi yang digunakan oleh diri untuk mengatur dan mengarahkan semua fungsi lainnya melalui kemauan (Assagioli dalam Rueffler, 1995). Akan tetapi, ada tiga dimensi yang berbeda, yaitu aspek, kualitas, dan tahapan. Kategori pertama, aspek, adalah yang paling dasar dan merupakan aspek yang dapat diakui sepenuhnya untuk dikembangkan. Kategori kedua, kualitas, mengacu pada ekspresi kehendak: ini adalah bentuk ekspresi dari sebuah tindakan. Kategori ketiga adalah tahapan, yaitu merujuk secara khusus pada proses bersedia, merekam, dan mengatur semua tindakan dari awal sampai akhir.

Dia mengklasifikasikan aspek utama manusia yang dikembangkan sepenuhnya sebagai “akan”. Misalnya “akan kuat”, “akan terampil”, “akan baik” dan “akan transpersonal”. Kualitas ini disebut: energi, penguasaan, konsentrasi, tekad, ketekunan, inisiatif, dan organisasi. Dia mengakui bahwa kualitas “akan” sesungguhnya mewujudkan sebagai individu, meskipun tersembunyi. Pada akhirnya, tipologi Assagioli merupakan satu set dari tujuh pendekatan yang berbeda untuk perluasan kesadaran dan ekspresi dari transpersonal. Dia menyebut tipologi kepribadiannya sebagai metode transpersonal atau tipologi psikologi transpersonal. Tujuh jenis kepribadian yang berbeda tersebut menawarkan pendekatan yang memiliki ciri-ciri tersendiri untuk mengekspresikan dan menampakkan transpersonal di dunia, atau jika memungkinkan lebih memilih jalan menuju realisasi diri (Shorrock dalam Rueffler, 1995).

1. Psikologi Transpersonal dalam Pendampingan Santriwati

Transpersonal dapat diartikan sebagai pengalaman identitas diri yang melewati individu atau pribadi untuk mencakup aspek yang lebih luas dari kemanusiaan, kehidupan, jiwa dan kosmos. Psikologi transpersonal secara khusus memberikan perhatian kepada studi ilmiah yang empiris dan bertanggung jawab dari penemuan-penemuan yang relevan bagi pengaktualisasian diri, transendensi diri, kesadaran kosmis, dan fenomena-fenomena transendental. Psikologi Transpersonal muncul sebagai mazhab keempat dalam psikologi. Psikologi transpersonal menjadi

penghubung antara psikologi dan spiritualitas. Psikologi transpersonal dapat diartikan sebagai suatu cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain dan alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual (Jaenudin, 2012).

Psikoterapi/konseling transpersonal bukanlah sebuah *mazhab* dengan identitas terpisah, namun merupakan suatu dimensi dari semua konseling/psikoterapi, yang dapat diindahkan atau diabaikan (Rowan, 1993). Disini diartikan bahwa psikoterapi transpersonal dapat menggunakan banyak pendekatan psikoterapi ataupun tidak menggunakannya, dengan konsep gabungan pendekatan spiritual dan psikologi. Mungkin disini yang membedakan konsep psikoterapi integratif dengan transpersonal, dimana penggunaan pendekatan spiritual menjadi hal yang penting.

Seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, psikoterapi transpersonal memperbolehkan adanya gabungan teknik-teknik dalam psikologi, seperti halnya: gestalt, *behavior*, kognitif, dan psikodinamika. Walsh & Vaughan (1996) juga mengatakan psikoterapi transpersonal tidak mengabaikan tujuan terapi tradisional, namun menam-bahkannya dengan tujuan seperti mendisidentifikasikan atau mentransendensikan proses-proses dalam psikodinamika.

2. Metode dalam Psikoterapi Transpersonal

Asumsi dasar yang dimiliki oleh pendekatan transpersonal adalah bahwa manusia adalah makhluk yang kompleks, gangguan-gangguan yang dapat diderita manusia sangat multi dimensional, dan perkembangan ilmu terlalu beragam, sehingga tidak mungkin hanya menggunakan satu strategi. Terapis-terapis transpersonal mencari jalan yang terbaik dari perpaduan teknik-teknik mainstream dengan perspektif transpersonal yang bertujuan untuk mencocokkan dengan kebutuhan klien. Perbedaan utama antara pendekatan transpersonal dengan pendekatan-pendekatan konvensional adalah terapi dilihat dari konteks spiritual dan transformasi, dan menggunakan praktik-praktik spiritual misalnya meditasi.

Metode-metode yang biasa dilakukan dalam terapi transpersonal, diantaranya dalam (Firman, 2011):

- a. Menggunakan metode spiritualitas berupa terapi-terapi transpersonal, *image work*, meditasi, dan doa (Rowan, 1993).
- b. Metzner dalam (Clark & Laing, 2004) menggunakan teknik

- mendengarkan klien dalam hal mimpi, mitologi, ide-ide, dan pengalaman yang mengandung suatu hubungan dengan alam semesta.
- c. R. D. Laing dalam (Clark & Laing, 2004) menyarankan perlunya penggunaan intuisi dan insight bagi terapis sebagai respons bagi klien untuk mengembangkan pertumbuhan personal, interpersonal, dan spiritual.
 - d. Menggunakan teknik meditasi, *psychedelics*, biblioterapi spiritual, LSD (jika dilegalkan), hipnosis terhadap kehidupan di masa lalu, yoga, visualisasi, psikodrama, dan *Holotropic Breathing* (Boorstein, 2000).
 - e. Menggunakan modifikasi perilaku, restrukturisasi kognitif, praktik *Gestalt*, psikodinamika, *dream-work*, terapi musik dan seni, serta meditasi (J. Davis, 2011).
 - f. *Psychosynthesis* menggunakan visualisasi, menggambar bebas, *training will*, ekspresi fisik, menulis, disidentifikasi, meditasi, kerja interpersonal, dan kerja kelompok.

Berikut metode transpersonal yang digunakan peneliti dalam pendampingan transpersonal di penelitian ini:

- a. Meditasi Sederhana

Meditasi sederhana dilakukan untuk mengawali setiap kegiatan dan aktivitas pendampingan. Meditasi merupakan salah satu teknik relaksasi dalam psikologi transpersonal yang membantu individu untuk mencapai kesadaran multi dimensionalnya. Meditasi dalam modul ini disebut penulis sebagai meditasi sederhana agar bisa diterima oleh para santriwati. Poin sederhana dalam meditasi ini adalah menata niat, olah nafas, fokus pada tujuan tertentu, dan berdo'a. Peran pendamping dalam meditasi sederhana adalah memberikan waktu bagi santriwati untuk mengakses pengalaman dan kemampuan kemandiriannya. Sisi transpersonal yang dijamah santriwati melalui meditasi sederhana ini diharapkan kemampuan dan ketidakmampuan individu dapat dihadirkan dalam kesadaran saat menarasikannya dalam media menulis kreatif.

- b. Refleksi Interaktif

Refleksi adalah pemikiran, tafsiran atau komentar tentang apa yang diamati. Peneliti mengolah apa yang diobservasi, ia mencari maknanya, untuk kemudian menemukan pola atau tema rangkaian kejadian-kejadian. Suatu refleksi berisi kata-kata, kalimat yang sifatnya

pribadi sehingga untuk satu pengamatan yang sama dengan orang yang berbeda akan berbeda pula refleksinya (Satori & K, 2014).

Menurut Suwarsih Madya dalam (Satori & K, 2014) yang dimaksud dengan refleksi adalah mengingat dan merenungkan kembali suatu tindakan persis seperti yang telah dicatat dalam observasi. Lewat refleksi peneliti berusaha untuk: (1) memahami proses, masalah, persoalan, dan kendala yang nyata dalam tindakan strategik, dengan mempertimbangkan ragam perspektif yang mungkin ada dalam situasi tertentu, dan (2) memahami persoalan di mana penelitian dilaksanakan. Dalam melakukan refleksi, peneliti sebaiknya juga berdiskusi dengan sejawat, untuk menghasilkan rekonstruksi makna situasi yang bisa memberikan dasar perbaikan rencana siklus berikutnya. Refleksi memiliki aspek evaluatif; dalam melakukan refleksi, peneliti hendaknya menimbang-nimbang pengalaman menyelenggarakan penelitian, untuk menilai apakah pengaruh (persoalan yang timbul) memang diinginkan, dan memberikan saran-saran tentang cara-cara untuk meneruskan pekerjaan. Tetap dalam pengertian bahwa refleksi itu deskriptif, peneliti meninjau ulang, mengembangkan gambaran agar lebih hidup (a) tentang proses penelitian, (b) tentang kendala yang dihadapi dalam melakukan penelitian, dan yang lebih penting lagi, (c) tentang apa yang sekarang mungkin dilakukan untuk mencapai tujuan perbaikan penelitian.

Dalam penelitian ini, pendamping (peneliti) menggunakan metode refleksi yang terbagi dalam dua tahap, yakni refleksi individual dan refleksi kelompok. Kedua refleksi tersebut bersifat interaktif dalam rangka mengeksplorasi dimensi pengalaman kemandirian santriwati yang telah dituliskan dalam media menulis kreatif. Sehingga hasil tulisan dalam lembar menulis “Aku dan Kemandirian” menjadi bahan utama dalam refleksi individu. Sedangkan lembar menulis dalam tahap Pra Kondisi dapat menjadi bahan tambahan dalam refleksi individual. Peran pendamping adalah membantu santriwati untuk mengutarakan apa yang telah ditulisnya dan mengkategorisasikan fakta ke dalam 3 kategori, yakni dimensi pikiran, dimensi perasaan, dan dimensi konasi. Kegiatan refleksi individual ini juga memiliki teknik analisa multidimensional, sehingga menghasilkan santriwati yang mengenal dan menyadari ketiga dimensi kemandiriannya.

Analisis multidimensional dilakukan setelah santriwati selesai menuliskan pengalaman kemandiriannya. Teknik analisa ini dilakukan saat kegiatan refleksi individual yang berfokus pada hasil analisa secara bersama (antara pendamping dan masing-masing santriwati) terhadap

poin-poin pikiran, perasaan, dan konasi dalam pengalaman kemandirian yang tertulis di Lembar Menulis 3, “Aku dan Kemandirian. Sehingga peta kemandirian yang tertulis di lembar menulis santriwati yang keempat merupakan hasil refleksi individu masing-masing santriwati bersama pendamping yang berisikan dimensi-dimensi kemandirian santriwati yang terdiri dari pikiran, perasaan, dan konasi.

Sedangkan Refleksi Kelompok merupakan komunikasi interaktif antar santriwati dalam pendampingan. Dimulai dengan masing-masing santriwati mengkomunikasikan hasil pemetaan kemandirian serta hasil pemahaman baru setelah melakukan refleksi individual dengan pendamping. Pendamping mempersilahkan santriwati satu persatu untuk menyampaikan dan santriwati yang lain menyimak serta memberikan tanggapan. Sehingga tercipta pola komunikasi interaktif antara satu santriwati dengan santriwati yang lainnya. Dengan mendampingi kegiatan menulis dan kebersamaan dalam proses diskusi refleksi interaktif, pendamping harus memastikan bahwa setiap santriwati mampu mengikuti setiap aktivitas dalam setiap tahapan dalam modul di penelitian ini.

3. Menulis Kreatif Sebagai Media Pendampingan Transpersonal

Psikologi transpersonal mengkombinasikan ketiga mazhab psikologi yang telah ada sebelumnya dengan cara mendialogkan semua teori dengan keadaan manusia sebagai makhluk spiritual. Maka psikologi transpersonal merupakan pendekatan yang tepat dalam teknik pendampingan yang ada dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan pendekatan transpersonal diasumsikan mampu mendialogkan dan menjelaskan keadaan santriwati yang sarat akan nilai spiritualitas di lingkungan Pondok Pesantren.

Jika psikologi transpersonal adalah strategi pendekatan dalam pendampingan psikologis santriwati, maka menulis menjadi media yang mewadahi segala bentuk ekspresi kesadaran, ketidaksadaran, kemampuan, dan ketidakmampuan santriwati. Sekaligus menjadi rekam jejak penghayatan pengalaman yang dapat dipelajari lagi. Pada hakikatnya, menulis adalah pengutaraan sesuatu dengan menggunakan bahasa secara tertulis. Karsana dalam (Yarmi, 2014). Dengan mengutarakan sesuatu itu dimaksudkan menyampaikan, memberitakan, menceritakan, melukiskan, menerangkan, meyakinkan, menjelmakan, dan sebagainya kepada pembaca agar memahami apa yang terjadi pada peristiwa atau suatu kegiatan. Cere dalam (Yarmi, 2014) menyatakan menulis merupakan komunikasi.

Selanjutnya dikatakan bahwa di dalam komunikasi terdapat empat unsur, yaitu menulis merupakan (1) bentuk ekspresi diri; (2) sesuatu yang umum disampaikan ke pembaca; (3) aturan dan tingkah laku; serta (4) menulis merupakan sebuah cara belajar. Sebagai bentuk dari ekspresi diri, menulis bertujuan untuk mengkomunikasikan, menyampaikan sebuah ide melewati batas waktu dan ruang. Artinya, menulis dapat dilakukan kapan saja, dan di mana saja sesuai dengan keadaan yang terdapat dalam diri penulis.

Metode menulis menjadi sebuah metode dalam penelitian participatory action riset dalam penelitian Mahpur & Subandi (2021), yang menyatakan bahwa menulis menjadi media menyalurkan aspirasi partisipan dan sebagai pilihan agar partisipan tersebut memiliki akses berbicara (suara). Metode menulis menjadi salah satu cara menunjukkan proses belajar sehingga partisipan mampu mengungkapkan pendapat mereka dan menjadi sarana komunikasi untuk mengatasi hambatan berbicara. Avelrod dan Cooper (1988) dalam (Yarmi, 2014) menyatakan bahwa menulis merupakan suatu proses penemuan yang kompleks dan membuat seseorang dapat belajar mengatur waktu. Menulis merupakan sebuah refleksi dalam diri seseorang yang tumbuh melalui suatu proses. Seseorang yang dapat menulis dengan baik, tentunya telah melalui berbagai latihan yang terus menerus. Dengan latihan secara berkesinambungan ditambah dengan adanya kegemaran seseorang terhadap menulis akan berimplikasi kepada hasil menulisnya. Tarigan dalam (Yarmi, 2014) yang menyitir pendapat Lado mengemukakan bahwa menulis adalah menuliskan lambang-lambang grafik yang menggambarkan suatu bahasa yang dipahami oleh seseorang sehingga orang lain dapat membaca lambang-lambang grafik tersebut kalau memahami bahasa dan grafik tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dideskripsikan bahwa menulis ialah sarana pengungkapan diri melalui tulisan. Menulis bukan sekedar kegiatan motorik tetapi juga melibatkan mental seseorang. Sebagaimana data yang telah dipaparkan sebelumnya, sebagian besar santriwati memiliki kegemaran atau hobby menulis. Siapa saja bisa menulis, akan tetapi keunikan dan usaha setiap individu akan memunculkan kreativitas dalam goresan penanya. Pengertian kreatif menurut Silberman (1996) dalam (Yarmi, 2014) artinya memiliki daya cipta dan kemampuan berkreasi. Menurut Semiawan (1999) dalam (Yarmi, 2014), daya kreatif tumbuh dalam diri seseorang dan merupakan pengalaman yang paling mendalam dan unik bagi seseorang. Untuk menimbulkan daya kreatif tersebut diperlukan suasana kondusif yang menggambarkan kemungkinan tumbuhnya daya tersebut.

Sebuah perspektif yang menarik tentang pengajaran (Evan, 1994), yakni sebuah kemajuan individu melalui empat tingkat pengetahuan, (a) Ketidakmampuan yang tidak disadari, (b) Ketidakmampuan yang disadari, (c) Kemampuan yang tidak disadari, (d) Kemampuan yang disadari. Sebagai contoh, ketika masih kanak-kanak hanya mempelajari angka-angka, anda barangkali mempelajari konsep yang sederhana tentang penambahan dengan sejumlah jari tangan–tunggal tetapi tidak disadari tentang bagaimana menambah angka yang lebih besar sehingga memerlukan pelaksanaan pemindahan (ketidakmampuan yang tidak disadari). Pada tingkat-tingkat awal, anda menjadi sadar tentang ketidakmampuan anda untuk melakukan tugas ini (ketidakmampuan yang disadari). Ketika anda mempelajari teknik itu, proses belajar itu rupanya sungguh-sungguh lambat, khususnya karena anda harus “berpikir” dengan seksama dan mengingat-ingat untuk memindahkan angka-angka satu sampai sembilan bilamana sesuai (kemampuan yang disadari). Akhirnya, anda mencapai tahap kemampuan yang tidak disadari tentang aljabar.

Ketika kita belajar, kita terus menerus berputar-putar melalui empat tahap pengetahuan ini. Seorang profesor matematik pernah berkata bahwa orang yang mempelajari subjek-subjek yang lebih sulit (dan nampaknya tidak ada gunanya) adalah agar membuat subjek-subjek yang “kurang sukar” (dan berguna) nampak mudah. Masalah kunci yakni anda tidak dapat mempelajari sebuah subjek seperti matematika (atau mengikat sepatu anda, demi masalah itu) secara tidak sadar, anda harus menyerangnya dalam perilaku yang sadar. Hal yang sama juga pada kreativitas. Untuk sampai kepada kemampuan yang tidak disadari dalam pemahaman kreatif, anda harus maju melalui masing-masing tahap sebelumnya. Dalam bagian ini kami akan mencoba untuk mendapatkan anda melalui tahap ketidakmampuan yang tidak disadari.

a. **Pemikiran yang Sadar**

Psikolog kognitif terus menerus menemukan penalaran manusiawi lebih banyak, dan di bidang intelegensi artifisial mencoba meletakkan hasil ini untuk digunakan dengan baik dalam DS/MS. Bagaimanapun sebagian besar dari studi ini berfokus pada pemikiran yang disadari. Pemikiran yang disadari menggunakan baik masukan sensori (penginderaan) dan memori (ingatan). Yakni, informasi yang diperoleh melalui penginderaan kita diproses dengan pengetahuan yang disimpan dalam ingatan untuk menghasilkan sebuah konsep yang bermakna bagi kita. Sebagai sebuah entitas pemroses informasi, pemikiran yang sadar merupakan serial pada sifatnya dan dapat berhubungan dengan hanya satu topik pada satu saat, seperti sebuah komputer (pemroses-tunggal). Sebagai contoh, kita pada

umumnya membaca kata-kata satu pada satu alat dan menambah sejumlah kata *digit* pada satu waktu. Kita dapat kembali dan mundur dengan cepat, tetapi kita tidak dapat mengerjakan tugas keduanya secara simultan. Keuntungan sekarang dalam penghitungan berputar di sekitar pemrosesan paralel-keterampilan untuk melakukan seperangkat perhitungan yang berbeda secara bebas dan dengan koordinasi. Sayangnya, pemikiran yang sadar tidak memiliki kapabilitas semacam itu. Lebih jauh, pemikiran yang sadar berjalan cukup pelan.

b. Pemikiran yang Tidak Sadar

Pemikiran yang tidak sadar merupakan bagian penting kedua dari nalar kita. Nalar yang tidak sadar adalah lebih sulit untuk memahami atau menjelaskan, tetapi hal ini merupakan bagian yang integral dari proses kreatif. Dalam pemecahan masalah, kami menyaring informasi, membangkitkan ide-ide, dan membuat Keputusan sering tanpa kontrol yang sadar. Penalaran yang sadar nampak bekerja pada bentuk *nonsequential* dan pada tingkat yang lebih cepat ketimbang penalaran yang sadar. Kita pada umumnya tidak sadar terhadap kejadian yang demikian. Hal ini terjadi melalui kombinasi yang tidak sadar dari ide-ide yang disimpan dalam ingatan jangka-panjang sehingga ide-ide kreatif “Aha!” dibangkitkan.

Ahli matematika terkenal, Jacques Hadamard (dalam Evan, 1994), menyatakan bahwa peran dari ketidaksadaran adalah sebagai berikut:

“Sungguh jelas bahwa penemuan, yang ada dalam matematika, atau di mana saja, berlangsung melalui ide-ide yang terkombinasi. Sekarang, ada sejumlah besar kombinasi yang demikian, sebagian besar dari kombinasi-kombinasi itu tidak punya kepentingan, sementara, sebaliknya, sangat sedikit dari kombinasi itu dapat menghasilkan buah. Di manakah letak penalaran kita—yang saya maksudkan penalaran kita yang sadar—merasakan (menerima)? Hanya yang berbuah, atau secara kekecualian, beberapa yang dapat berbuah.”

Bagaimanapun, untuk menemukan hal ini, diperlukan untuk membangun kombinasi yang banyak kemungkinan, diantaranya kombinasi-kombinasi yang berguna yang dapat ditemukan. Tidak dapat dihindari bahwa operasi pertama ini berlangsung, untuk tingkat tertentu, pada acak, sehingga peran dari kesempatan adalah hampir tidak dapat diragukan berada pada langkah pertama dari proses mental. Tetapi kita melihat bahwa intervensi dari kesempatan terjadi di dalam ketidaksadaran, karena sebagian besar dari kombinasi-kombinasi ini—lebih tepat, semua yang tidak berguna—tetap tidak kita ketahui.

Lebih dari itu, hal ini menunjukkan kepada kita lagi karakter yang bermacam-macam dari ketidaksadaran, yang perlu untuk membangun kombinasi yang banyak itu dan membandingkannya satu sama lain. Penelitian Hedamard melengkapi sebuah petunjuk yang penting untuk meningkatkan kreativitas: Kita membutuhkan cara untuk membangun banyak kemungkinan kombinasi ide yang dari kombinasi itu kita dapat menemukan kombinasi yang berguna. Jika kita dapat melengkapi pengontrolan yang sangat besar atas aktivitas yang tidak sadar itu, kemungkinan kita dapat melengkapi keterampilan kita. Sungguh, hal ini merupakan studi sementara dalam kreativitas.

C. Konseptual *Framework*: Mencapai Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati Melalui Pendampingan Transpersonal-Creative Writing

Dalam hidupnya, manusia akan selalu berhadapan dengan perubahan, baik perubahan yang terjadi di dalam dirinya sendiri maupun perubahan yang terjadi di luar dirinya. Semua perubahan tersebut dapat menimbulkan stres atau tekanan. Apabila dinilai secara positif, stres dapat mendorong timbulnya perilaku kreatif, inovatif, atau kemampuan inisiatif. Sebaliknya, apabila dinilai negatif, stres dapat mengakibatkan terganggunya keseimbangan pada individu. Ketidakeimbangan yang terjadi akan mendorong individu untuk berusaha menemukan kembali keseimbangannya. Bagi santriwati, kemandirian menjadi hal mendasar yang wajib dimiliki. Hal ini dikarenakan sebagai santriwati di lembaga Pondok Pesantren, ia menjalani mengemban tanggung jawab atas dirinya dalam menjalani aktivitas sehari-hari di Pondok Pesantren. Tidak ada orangtua, saudara, atau sanak keluarga sebagaimana ketika ia tinggal di rumah. Kesanggupan untuk memelihara keseimbangan psikologis yang didasarkan pada kemandirian ini merupakan daya utama bagi santriwati dalam usaha mempertahankan ketahanan mental (*mental resilience*).

Sebagaimana yang ditemukan peneliti di Pondok Pesantren Nurul Quran, bahwa berbagai problematika santriwati dipicu oleh kemandirian psikologis yang belum dicapai dengan baik. Di lain sisi, lebih dari 50% santriwati memiliki potensi literasi dengan hobby menulis. Peneliti kemudian melihat adanya peluang bahwa menulis dapat menjadi media ekspresif santriwati dalam mengatasi problematika yang dihadapi. Dalam konteks lingkungan pesantren, pendampingan pada santriwati adalah hal yang tidak bisa diabaikan dan dianggap ringan. Diantara kegiatan pendampingan yang dapat meningkatkan kemandirian psikologis santriwati adalah menghadirkan suasana transpersonal dalam kebersamaan santriwati mengenali kesadaran dan kemampuan yang dimiliki santriwati. Kesadaran seseorang yang sudah berkembang penuh atau matang akan menunjukkan sifat kemandirian.

Salah satu upaya untuk mendapatkan keseimbangan dalam menjalani kehidupan yang penuh problem dan perubahan adalah melakukan meditasi atau samadhi. Tujuannya adalah meluasnya kesadaran dan transendensi diri. Karena pelaku samadhi meyakini bahwa manusia berasal dan akan kembali kepada Sang Pencipta, tidak ada pilihan lain, kecuali menjalani hidup menurut kemauan-Nya. Untuk itulah, manusia harus secara terus-menerus menjalani transendensi dengan Sang Pencipta. Bersamaan dengan rasa harmoni dengan semesta ini, transendensi diri pada manusia juga berlangsung. Untuk memupuk keadaan transpersonal yang telah dialami, manusia terus-menerus melakukan meditasi atau samadhi yang bertujuan untuk meluasnya kesadaran dan transendensinya (I. Davis, 1994). Dari pengalaman transendensinya tersebut, manusia berada pada kondisi memiliki kecerdasan spiritual. Ini artinya ia mampu menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain, diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif karena kecerdasan spiritual adalah kecerdasan manusia yang paling tinggi. Hal ini berkaitan dengan kemampuan manusia untuk transenden. Melalui transendensi diri, manusia mampu “mengatasi” (*beyond*) – mengatasi masa kini, mengatasi rasa suka dan rasa duka.

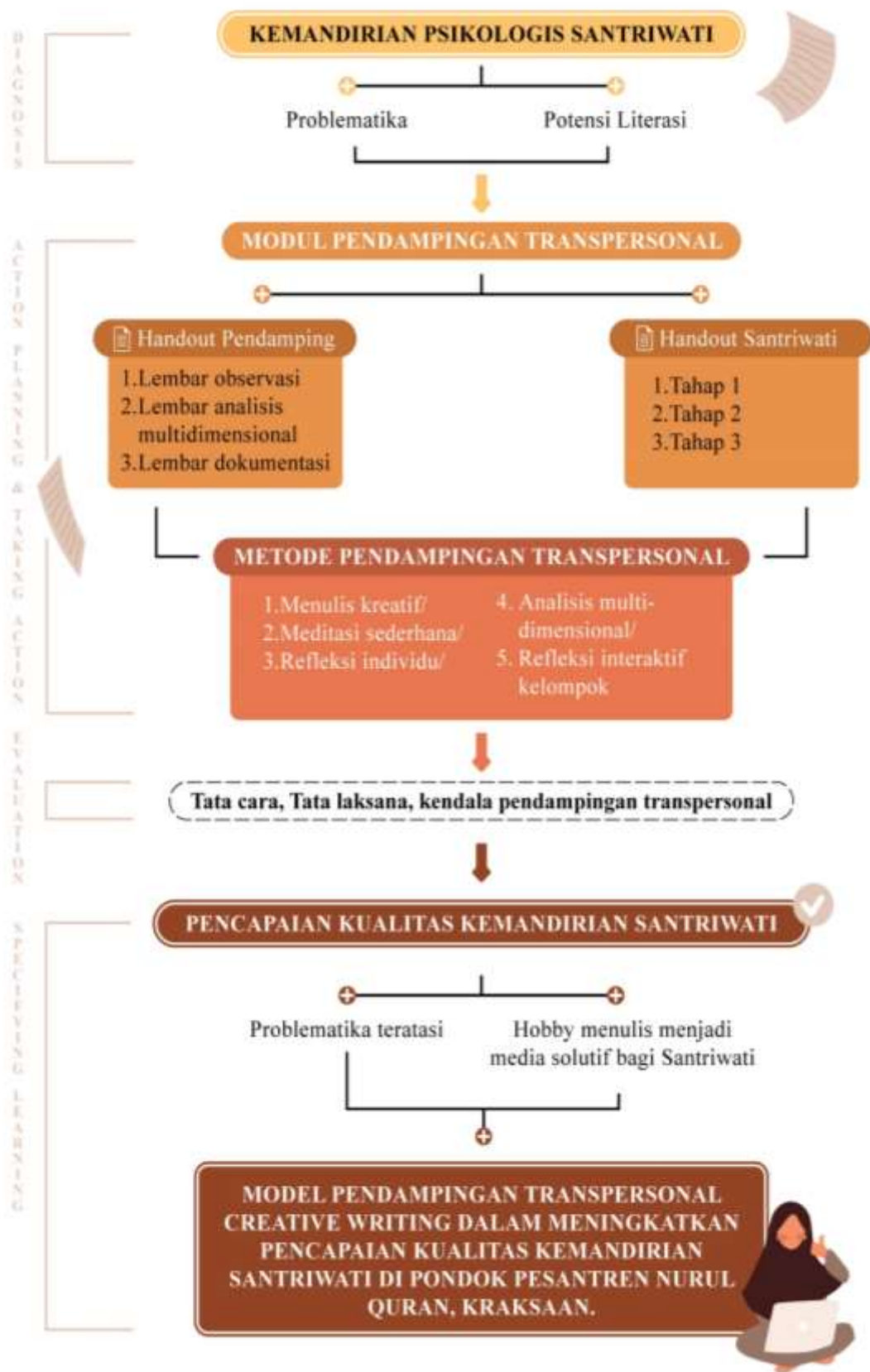
Melalui tulisan, seseorang dapat menyampaikan makna, ide, pikiran dan perasaannya melalui rangkaian kata-kata tertulis. Menulis merupakan kemampuan yang dapat dipelajari dan perlu dilatih, karena sebuah keterampilan yang akan semakin terampil bila sering berlatih. Lebih lanjut dapat dideskripsikan pendapat dari beberapa ahli tersebut bahwa kemampuan menulis kreatif adalah kesanggupan atau kekuatan yang dimiliki oleh individu untuk mencipta, berkreasi, mengorganisasikan ide atau pesan secara tertulis sehingga orang lain dapat memahami isinya. Menulis kreatif adalah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan ide, gagasan, dan isi hati untuk mengisahkan rangkaian peristiwa yang bersumber dari objek yang ada di sekitar kehidupannya sehingga berbentuk cerita sebenarnya maupun cerita fiksi yang disusun menurut aturan kejadiannya (kronologi) dengan menggunakan struktur bahasa yang mudah dipahami sehingga pembaca dapat mengambil hikmah dari cerita tersebut.

Setiap aktivitas dan rangkaian pendampingan transpersonal telah disusun dalam Handout Pendamping. Melalui pendampingan *transpersonal-creative writing* yang dikemas dalam metode penelitian *Participatory Action Riset*, peneliti bertujuan agar setelah dilakukan pendampingan, santriwati mampu mengenali kesadaran dan kemampuan dalam diri sehingga setiap santriwati memiliki bekal untuk memandang dan menjalani kehidupan di Pesantren menjadi lebih jernih dan mencapai kualitas kemandirian sebagai seorang santriwati. Menulis kreatif yang disusun peneliti dalam Handout

Santriwati merupakan media ekspresif bagi santriwati selama pendampingan transpersonal berlangsung. Maka menulis kreatif adalah hasil tes yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini.

Santriwati Pondok Pesantren Nurul Quran Probolinggo yang menjadi partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria partisipan yang sejalan dengan tujuan dan fokus penelitian. Sedangkan metode dalam penelitian ini adalah *Participatory Action Riset* atau PAR. Lima tahapan dalam penelitian PAR ini mengacu pada model PAR milik Gerald Susman. Diantaranya adalah (1) *Diagnosis*, (2) *Action Planning*, (3) *Taking Action*, (4) *Evaluation*, and (5) *Specifying Learning*. Tahap (1) dan (2) telah dilakukan peneliti saat menyusun proposal penelitian ini. Inti dalam penelitian ini terdapat pada langkah ke (3), yakni ketika peneliti melakukan penelitian di lapangan penelitian. Pada tahap ini terdapat 3 aktivitas, yakni *creative writing*, *exploration of independence experience*, dan *interactive reflection*. Kemudian tahap ke (4) dan ke (5) dilakukan setelah pelaksanaan penelitian di lapangan.

Peneliti berasumsi bahwa rangkaian aktivitas dalam penelitian PAR ini dapat meningkatkan pencapaian kualitas kemandirian psikologis santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran. Sehingga mampu memberikan dampak positif pada temuan masalah penelitian yang didapatkan peneliti. Jika sebelumnya problematika adalah hal yang mengganggu, maka dengan dikenalnya sisi transpersonal yang dimiliki santriwati, problematika tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang menekan, akan tetapi problematika adalah salah satu cara Tuhan dan alam semesta untuk berbicara kepadanya. Demikian halnya dengan potensi literasi yang dimiliki para santriwati, hasil literasi tidak hanya sebatas menulis cerpen, curahan hati, puisi, atau prosa lainnya. Akan tetapi, menulis merupakan potensi literasi yang berpeluang untuk dikembangkan sebagai media yang ekspresif, kreatif, dan solutif. Pada akhirnya, rangkaian penelitian ini dapat menjadi rujukan atau model solutif bagi Pondok Pesantren dalam membersamai dan mendampingi tumbuh kembang kemandirian psikologis peserta didiknya. Berikut peneliti sajikan skema konseptual penelitian dalam Gambar:



Gambar 1. Skema Konseptual *Framework*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *Grounded Theory*. Pendekatan *grounded theory* mempunyai beberapa aspek, yakni (Satori & K, 2014) :

1. Tujuan penelitian adalah untuk menghasilkan sebuah teori dengan menggunakan pendekatan “orientasi pengembangan”/*construct oriented* (atau kategori). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan sebuah konsep kemandirian psikologis santriwati dan model pendampingan transpersonal *creative writing* yang dikemas dalam desain PAR (*Participatory Action Riset*).
2. Prosedur yang digunakan benar-benar didiskusikan dan sistematis; Prosedur dalam penelitian ini terperinci dalam desain PAR yang disusun peneliti dalam bentuk Modul Pendampingan Transpersonal.
3. Peneliti menyajikan model visual, diagram berkode dari teori; Visualisasi rangkaian penelitian tertuang Modul Pendampingan Transpersonal dan lampiran penelitian.
4. Bahasa dan kesannya ilmiah dan objektif tapi berhubungan dengan topik yang sensitive secara mencolok.
5. Gunakan pendekatan ini untuk menghasilkan dan mengembangkan teori. Kumpulkan informasi terutama dari interview, dan gunakan prosedur pengumpulan data yang sistematis dan analisis dikembangkan dari prosedur seperti aksial, open dan coding tertentu. Walaupun laporan penelitian akhir akan lebih “ilmiah”, tetapi tetap dapat menangani isu-isu sensitif dan emosional.

Dalam melakukan aktivitas *Participatory Action Research* (PAR), terdapat lima tahapan, sebagaimana model PAR milik Gerald Susman dalam (Hasan, 2009) diantaranya (1) *Diagnosis*, (2) *Action Planning*, (3) *Taking Action*, (4) *Evaluation*, and (5) *Specifying Learning*. Rory O’Brien, (1998) dalam (Hasan, 2009) menjabarkan, pertama, masalah diidentifikasi dan data dikumpulkan untuk diagnosis yang lebih detail. Hal ini dilanjutkan dengan sekumpulan postulasi beberapa solusi yang memungkinkan, dimana suatu rencana tindakan muncul dan diimplementasikan. Data sebagai hasil intervensi dikumpulkan dan dianalisa, dan berbagai penemuannya diinterpretasikan dengan sejauh mana kesuksesan dari tindakan yang telah diimplementasikan. Akhirnya, masalah kembali diukur dan proses ini memulai siklus selanjutnya.

Proses ini berlanjut sampai masalahnya dipecahkan. Berikut peneliti sajikan sifat dan karakteristik PAR model Gerald (Gerald, n.d.):



Gambar 2. Sifat dan Karakteristik Participatory Action Research (PAR)

Tahap pertama PAR dalam penelitian ini *Diagnosis (exploring field, identifying, and defining the problem)*. Di tahap ini peneliti berusaha mengeksplorasi lingkungan Pondok Pesantren, yang bertujuan menggali fakta dan permasalahan Santriwati. Langkah *diagnosis* dalam penelitian ini telah dilakukan studi *pre-eliminatory* pada bulan September 2021 s/d Februari 2022. Kemudian tahap kedua adalah *Action Planing (considering alternative courses of action)*. Di tahap kedua ini peneliti bersama beberapa santriwati melakukan kegiatan diskusi tentang perencanaan, tujuan, dan kegiatan yang akan dilakukan dalam Pendampingan transpersonal Santriwati yang dilakukan pada hari Rabu, 23 Maret 2022 bersama 5 santriwati yang bersedia.

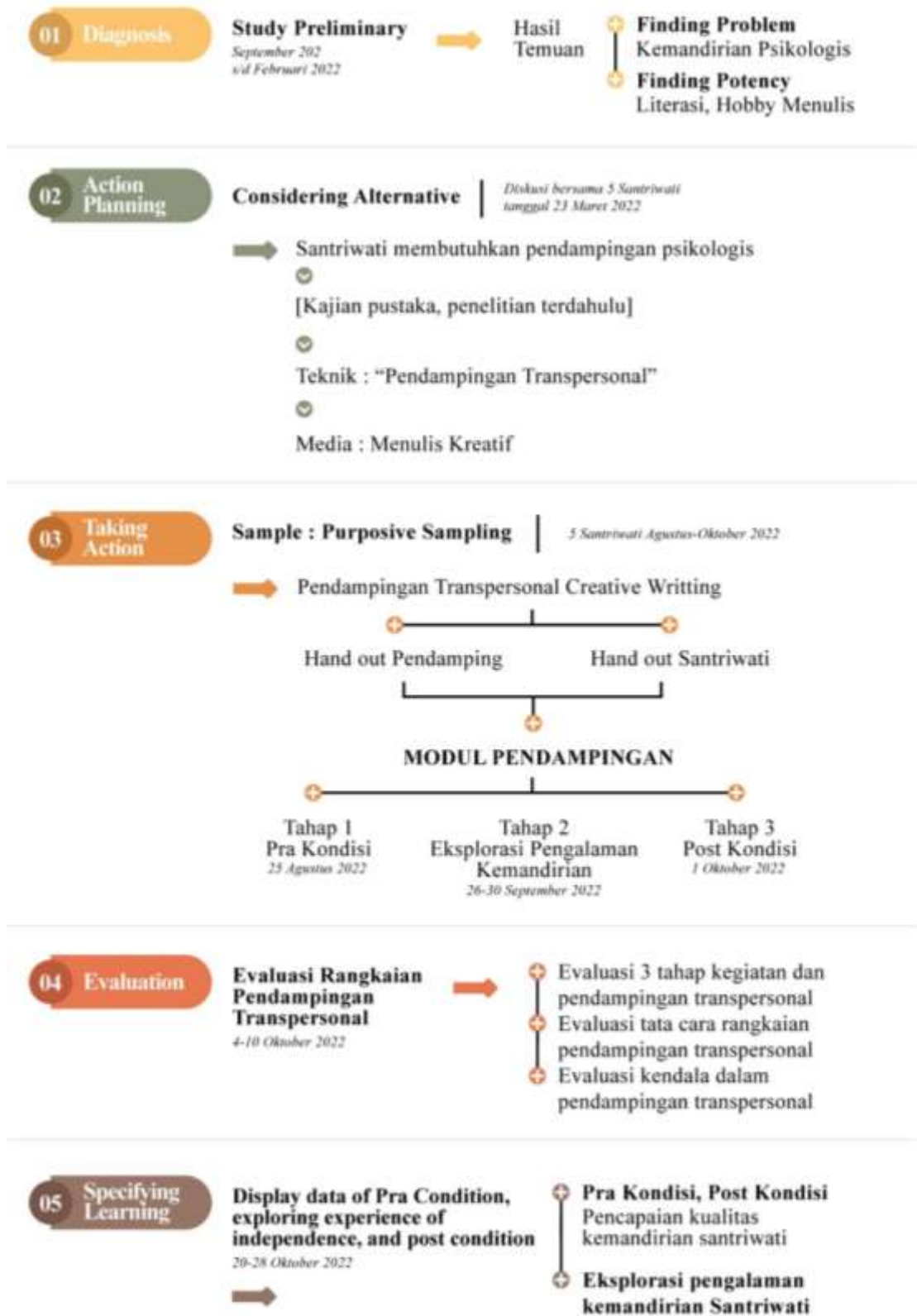
Pada tahap ketiga yakni *Taking Action*. Terdapat tiga aktivitas tindakan dalam penelitian ini a) *Creative writing*: Peneliti kebersamai santriwati yang menjadi partisipan penelitian untuk menulis secara kreatif dan bebas saat pelaksanaan pendampingan psikologis. Peneliti menyediakan Handout Santriwati sebagai media menulis kreatif. b) *Exploration of independence experience*: Peneliti bersama masing-masing partisipan penelitian melakukan eksplorasi terhadap pengalaman kemadiriian santriwati dan menuangkannya dalam Handout Santriwati. c) *Interactive reflection*: yakni peneliti melakukan refleksi interaktif dengan mengajak setiap partisipan untuk merenung ke dalam peristiwa yang telah ditulis di Handout Santriwati baik secara individual dan berkelompok.

Kemudian tahap keempat ialah *Evaluation (Studying the consequences of the selected action)*. Dimana peneliti melakukan evaluasi dari serangkaian pendampingan transpersonal menulis kreatif. Termasuk di dalamnya adalah evaluasi pada 3 tahap pendampingan yakni tahap pra kondisi, tahap eksplorasi pengalaman kemandirian, dan tahap post kondisi. Kegiatan evaluasi dalam penelitian PAR ini berfokus pada tata cara pendampingan, tata laksana pendampingan, dan kendala apa saja yang terjadi selama proses pendampingan berlangsung. Pada tahap kelima yakni *Specifying Learning (Display Data of pra condition, exploring experience of independence, and post condition.)* Data yang disajikan bertujuan memaparkan sejauh mana pendampingan *transpersonal-creative writing* dapat meningkatkan kualitas kemandirian santriwati. Dalam tahap ini kegiatan pra kondisi dan post kondisi menjadi acuan data dalam melihat pencapaian kualitas kemandirian santriwati sebelum dan setelah dilaksanakannya pendampingan transpersonal. Sedangkan kegiatan eksplorasi pengalaman kemandirian santriwati sebagai sumber data untuk menyajikan hasil temuan dalam pendampingan transpersonal. Tahap ini peneliti melakukan analisa untuk memaparkan data temuan hasil pendampingan transpersonal santriwati dalam Laporan Hasil Penelitian.

Dari penelitian *Participatory Action Research (PAR)* peneliti dapat mengetahui manfaat dari kegiatan pendampingan transpersonal santriwati tersebut dalam bentuk refleksi interaktif menggunakan media menulis kreatif dengan cara melibatkan diri dalam setiap aktivitas pendampingan transpersonal. PAR sebagai tolak ukur dari usaha penelitian yang dilakukan, sehingga terdapat perubahan dan bermanfaat bagi santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran. Dalam penelitian ini, peneliti secara aktif dan utuh serta semua pihak yang sesuai untuk mengkaji pendampingan transpersonal yang sedang berlangsung untuk mewujudkan perubahan dan perbaikan kearah yang lebih baik. Diantara pihak yang terlibat dalam penelitian ini diantaranya ialah peneliti, lima santriwati sebagai partisipan penelitian, dan pengurus Pondok Pesantren sebagai informan penelitian.

Peneliti harus mencari data dan mendeskripsikan peristiwa atau kegiatan-kegiatan yang berhubungan erat dengan kegiatan pendampingan transpersonal santriwati menggunakan media menulis kreatif. Keterlibatan peneliti sebagai pendamping dalam penelitian PAR harus memiliki dampak perubahan partisipan penelitian ke arah yang lebih baik. Dengan mendampingi kegiatan menulis dan kebersamaan dalam proses refleksi interaktif, peneliti harus memastikan bahwa setiap partisipan penelitian mampu mengikuti setiap aktivitas dalam tahapan penelitian PAR ini. Salah satunya adalah dengan menemukan berbagai kemampuan dan ketidakmampuan baik yang belum disadari maupun yang telah disadari. Langkah-langkah PAR dalam penelitian

ini diilustrasikan pada gambar skema tahapan PAR dalam pelaksanaan penelitian:



Gambar 3. Skema Tahapan PAR dalam Pelaksanaan Penelitian

B. Batasan Istilah

Batasan istilah digunakan untuk memahami definisi istilah dan batasan-batasannya, agar peneliti memiliki pedoman definisi konseptual pada setiap istilah yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Diantaranya adalah :

1. **Kemandirian Psikologis:** Kemandirian psikologis merupakan salah satu bekal dasar yang wajib dimiliki setiap santriwati. Dimana kemandirian tersebut memiliki aspek psikologis berupa aspek pikiran, perasaan, dan konasi. Sehingga kemandirian psikologis santriwati yang menjadi fokus dalam modul ini adalah setiap sikap, sifat, perilaku, maupun pengetahuan santriwati yang dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, mampu mengambil keputusan sendiri, mempunyai inisiatif dan kreatif, tanpa mengabaikan lingkungan disekitarnya. Kemandirian psikologis yang dimaksud sarat akan nilai-nilai pendidikan pesantren sebagai lingkungan sosial santriwati. Kemandirian Psikologis santriwati bukanlah pencapaian akhir, akan tetapi sebuah pencapaian yang bertumbuh dan berproses.
2. **Kualitas Kemandirian Psikologis:** Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata kualitas merupakan kata benda yang memiliki arti tingkat baik buruknya sesuatu; kadar; mutu; derajat atau taraf (kepandaian, kecakapan, dan sebagainya). Sehingga kualitas kemandirian psikologis yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah pencapaian tingkat kemandirian psikologis yang menjadi lebih baik setelah dilakukannya pendampingan transpersonal. Capaian tingkat kemandirian psikologis tersebut dijabarkan peneliti secara kualitatif, sehingga bentuk capaian kualitasnya berupa peningkatan fungsi-fungsi psikologis pada aspek pikiran, perasaan, dan konasi yang menjadi lebih baik. Sehingga pendampingan transpersonal dalam penelitian ini lebih berfokus pada pencapaian kualitas personal masing-masing santriwati, bukan pada pencapaian kuantitas jumlah santriwati.
3. **Santriwati:** santriwati adalah sebutan bagi peserta didik putri yang tinggal di Pondok Pesantren dan mendapat pendidikan yang sarat akan nilai-nilai agama. Pendampingan dalam modul ini diperuntukkan bagi santriwati yang bersedia mengikuti serangkaian pendampingan dengan tiga tahapan. Setidaknya, santriwati yang akan didampingi menggunakan modul ini memiliki kriteria (a) Ia adalah Santriwati aktif di Pondok Pesantren; (b) Ia memiliki minat pada bidang tulis-menulis; dan (c) Ia bersedia bekerja sama dan mengikuti rangkaian pendampingan hingga akhir.

4. Pendampingan Transpersonal: sebuah aktivitas dan kegiatan kebersamaan santriwati dengan menghadirkan suasana dan pendekatan transpersonal yang bertujuan untuk mencapai kualitas kemandirian psikologis santriwati dengan menggunakan media menulis kreatif. Metode transpersonal yang digunakan dalam pendampingan ini adalah meditasi sederhana dan refleksi interaktif. Setiap aktivitas dan kegiatan dalam pendampingan transpersonal dipaparkan dalam Modul ini.
5. Menulis Kreatif: Menulis kreatif adalah media tulis dalam pendampingan transpersonal santriwati yang mewadahi semua ekspresi kesadaran pikiran, perasaan, dan konasi santriwati yang berfokus pada pengalaman dalam pencapaian kualitas kemandirian psikologis santriwati.
6. Pendampingan Transpersonal Creative Writing: Perpaduan teknik transpersonal; meditasi dan refleksi yang dikemas dalam model pendampingan santriwati dengan menggunakan menulis kreatif sebagai media pendampingan.
7. Pondok Pesantren Nurul Quran: merupakan sebuah lembaga pendidikan pesantren yang menjadi lokasi dalam penelitian ini. Lembaga Pondok Pesantren tersebut beralamatkan di Jl. Ir. H. Juanda No. 41, RT/RW 003/005, Desa Patokan, Kecamatan Kraksaan, Kabupaten Probolinggo.

C. Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Nurul Qur'an didirikan pada tahun 1988 H / 1967 M. yang di asuh oleh pendiri pertama S. Hamid Al-Habsyi 1930-1999 M. mengemban amanat yang sangat besar untuk bisa mencetak santrinya yang berperilaku sesuai dengan al-Qur'an. Berdirinya pondok pesantren Nurul Qur'an bermula adanya gagasan beliau untuk membangun sebuah pondok kecil yang hanya berukuran 10x5 meter, yang mana bangunan itu digunakan sebagai tempat bermukim santri beliau yang hendak mengahafalkan Al-Qur'an pada beliau, yang pada waktu itu hanya berjumlah 6 orang yang semuanya adalah santri pindahan Nurul Jadid yang belum sempurna menghafal Al-Qur'annya. Kemudian mereka meneruskan hafalannya di tempat yang baru sekaligus membantu beliau dalam mengembangkan dan memakmurkan Pondok Pesantren sebagaimana yang di rencanakan oleh beliau.

Lembaga ini bersifat individual, dan merupakan salah satu lembaga yang sah yang terdaftar dalam DEPAG dengan no: Kd. 13. 13/5/PP.00.7/01128/2007 sebagai wadah santri dan menampung seluruh kegiatan santri, serta dapat melaksanakan seluruh kegiatan yang berkenaan dengan visi dan misi Lembaga. dan tidak menjadi bagian dari organisasi lain

diluar PP. Nurul Qur'an dan lembaga ini hanya berhak mewakili santri dari lembaga yang bersangkutan. Kemandirian menjadi salah satu internalisasi nilai yang dijadikan sebagai asas dalam membentuk karakter dan kepribadian santri. PP. Nurul Qur'an berasaskan Ahlus Sunnah Waljamaah yang bertujuan mempersiapkan kader-kader penerus cita-cita perjuangan agama dan bangsa, guna:

1. Meningkatkan pengetahuan dan keimanan.
2. Meningkatkan akhlakul karimah dan budi luhur.
3. Memantapkan kepribadian qur'ani dan **kemandirian**, serta
4. Mempertebal rasa tanggung jawab keagamaan dan kemasyarakatan berbangsa.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah dari mana data dapat diperoleh (Arikunto, 2005). Menurut Sugiyono (dalam Arikunto, 2011) data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan. Peneliti menggunakan hasil refleksi interaktif dalam kegiatan pendampingan dan hasil narasi tertulis dalam Handout Santriwati (dokumen tertulis) yang didapatkan dari partisipan penelitian sebagai data primer. Sehingga sumber data primer dalam penelitian ini adalah partisipan penelitian dan dokumen tertulis.

1. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini ialah santriwati Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan Kabupaten Probolinggo, yang bersedia mengisi Handout Santriwati yang telah disediakan peneliti. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah lima orang santriwati. Pada umumnya peneliti menginginkan untuk menambah partisipan penelitian yang cukup banyak agar data yang diperoleh cukup banyak pula. Namun tidak selamanya keinginan peneliti tersebut terpenuhi. Disebabkan karena adanya kendala tenaga, waktu, dan dana (Arikunto, 2005).

Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Santriwati yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian, yakni:

- a. Partisipan adalah Santriwati aktif di Pondok Pesantren Nurul Quran.
- b. Partisipan memiliki minat pada bidang tulis-menulis.
- c. Partisipan bersedia bekerja sama dan mengikuti rangkaian pendampingan hingga akhir yang diberikan peneliti.

2. Hasil Tes

Hasil tes pada penelitian ini berupa Handout Santriwati yang menjadi media menulis kreatif dalam pendampingan transpersonal yang sekaligus menjadi sumber data utama dalam penelitian ini.

Sumber data lain dalam penelitian ini adalah data sekunder. Menurut Sugiyono (2018) data sekunder yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah dokumen tertulis dan tidak tertulis.

1. Dokumen Tertulis

Dokumen tertulis berupa studi *pre-eliminatory* dalam bentuk data hasil kuesioner terbuka dan hasil penggalan data dalam verbatim wawancara.

2. Dokumen Tidak Tertulis

Sedangkan dokumen tidak tertulis dalam penelitian ini berupa rekaman audio dan situasi hasil pengamatan yang berupa hasil observasi selama pendampingan transpersonal santriwati dilakukan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam memperoleh data secara komprehensif, serta memperhatikan relevansi data dengan fokus dan tujuan penelitian, maka dalam mengumpulkan data penelitian ini menggunakan lima metode, yaitu: Kuesioner terbuka, Hasil tes, Dokumentasi, Observasi, dan Wawancara. Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan kepada partisipan penelitian. Dokumen dapat berupa buku harian, surat pribadi, laporan, notulen rapat, catatan kasus dalam pekerjaan sosial dan dokumen lainnya (Soehartono, 1995). Dokumentasi dalam penelitian ini berupa Handout Santriwati sebagai hasil tes yang berisikan tulisan/catatan santriwati selama pendampingan transpersonal dilakukan. Dari dokumen ini dapat diperoleh data yang berkaitan dengan penelitian mengenai pencapaian kualitas kemandirian santriwati melalui pendampingan transpersonal. Data dalam Handout Santriwati ini menjadi sumber data utama dalam penelitian kualitatif ini. Teknik observasi digunakan peneliti dalam mengamati reaksi dan respon santriwati selama proses pendampingan transpersonal berlangsung. Sedangkan wawancara dalam penelitian ini dilakukan saat tahap refleksi interaktif. Hasil wawancara akan langsung dituliskan subjek penelitian bersama peneliti di media menulis kreatif selama pendampingan transpersonal dilakukan.

F. Analisis Data

Analisis multidimensional menjadi pisau analisa untuk mempertajam hasil temuan dalam penelitian PAR. Sehingga melalui paradigma etnografi dalam proses penelitian ini akan memaparkan analisis temuan nilai budaya dalam pesantren dan yang sudah terinternalisasi dalam diri santriwati. Termasuk didalamnya budaya lama kemandirian sebelum dilakukan pendampingan transpersonal dan budaya kemandirian baru yang terbentuk setelah proses pendampingan transpersonal dilaksanakan. Dalam proses penyajian data penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman dalam (Arikunto, 2011) yang dikemas peneliti dalam analisa intersubjektif fenomenologi. Tahapan analisis data model Miles dan Huberman dalam (Arikunto, 2011) dilakukan secara interaktif dengan tiga langkah diantaranya:

1. *Data Reduction* (Data Reduksi)

Reduksi data ialah meringkas data, fokus pada hal yang pokok, memilih hal-hal penting, dan memisahkan data yang tidak relevan. Selanjutnya data penelitian yang telah didapatkan dari lapangan terkumpul, proses reduksi data dilakukan dengan cara memilih data yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang terkumpul dari rangkaian pendampingan transpersonal santriwati berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk paparan singkat, bagan, dan skema sebagai visualisasi. Dalam penelitian ini peneliti melakukan penyajian data dengan cara mendeskripsikan hasil data yang telah sesuai dari hasil pemilihan data sebelumnya yaitu data yang berkaitan dengan pendampingan transpersonal-*creative writing*.

3. *Conclusion Drawing* (Penyajian Temuan Konseptual)

Kesimpulan dari data yang diipilih akan disajikan dalam bentuk deskripsi mengenai proses dan hasil penelitian. Sehingga, *conclusion drawing* adalah upaya peneliti dalam menggambarkan fokus penelitian yang disajikan dengan melibatkan pemahaman peneliti.

Dalam proses analisis data, peneliti juga berusaha menghadirkan suasana transpersonal dengan melakukan meditasi sederhana sesaat sebelum menjabarkan temuan dan diskusi penelitian menjadi sebuah narasi. Selama proses pemilihan diksi hingga menatanya menjadi deretan kalimat dan paragraf peneliti berusaha untuk mengolah nafas dan berfokus pada lafadz “Allah”, sebagaimana yang dilakukan santriwati saat melakukan meditasi sederhana dalam pendampingan transpersonal *creative writing*. Alur analisis data dalam

penelitian ini tertuang pada Gambar



Gambar 4. Alur Analisis Data Penelitian *Participatory Action Riset*

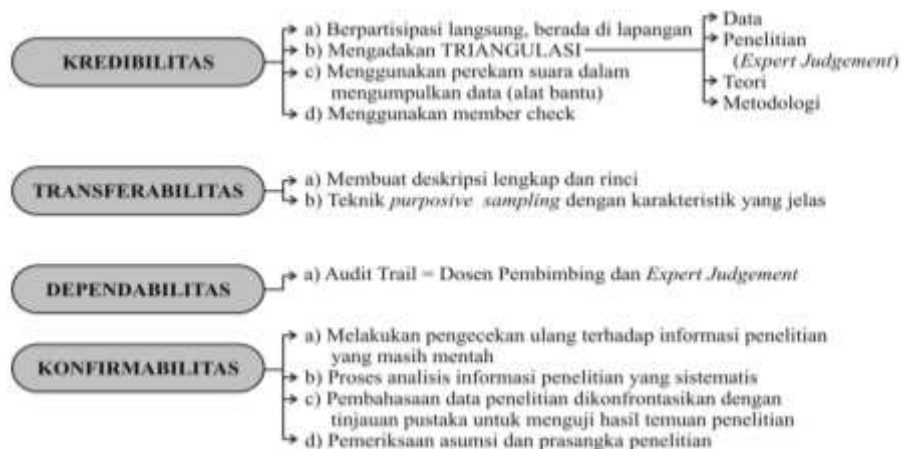
G. Verifikasi Data

Laporan penelitian kualitatif dikatakan ilmiah jika persyaratan validitas, reliabilitas, dan objektivitasnya sudah terpenuhi. Dalam upaya memverifikasi data penelitian, peneliti melakukan kualitas penelitian melalui kredibilitas penelitian, transferabilitas penelitian, dependabilitas penelitian, dan konfirmabilitas penelitian.

Sehubungan dengan peneliti sebagai instrumen penelitian dan untuk menghindari adanya *going native* atau keburuksangkaan dalam penelitian ini, maka diperlukan adanya uji kredibilitas data (Moleong, 2002). Uji kredibilitas bertujuan untuk membuktikan bahwa apa yang diamati peneliti sesuai dengan apa yang sesungguhnya ada dan sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi pada obyek penelitian. Kredibilitas ialah kesesuaian antara konsep penulis dengan konsep responden (Usman & A, 2009). Agar kredibilitas dalam penelitian ini terpenuhi, maka penulis melakukan beberapa cara, antara lain:

- a. Mengadakan Triangulasi. Konsep triangulasi dalam penelitian kualitatif ini menggunakan triangulasi data, triangulasi peneliti, triangulasi teori, dan triangulasi metodologis.
- b. Menggunakan Alat Bantu perekam suara ketika pengumpulan data.
- c. Menggunakan *Member Check*

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan bantuan dosen pembimbing untuk memeriksa konsistensi tentang semua materi, tahap, dan temuan hasil penelitian. (Usman & A, 2009) memaparkan agar dosen pembimbing mudah melakukan *audit trail*, maka penulis menyiapkan data mentah, hasil analisis data, dan hasil sintesis data, yaitu tafsiran, kesimpulan, tema, pola, hubungan dengan kepustakaan, dan laporan akhir. Skema di bawah ini akan menunjukkan secara ringkas langkah-langkah peneliti dalam memenuhi standar verifikasi penelitian:



Gambar 5. Verifikasi Data Penelitian

BAB IV PENDAMPINGAN TRANSPERSONAL *CREATIVE WRITING*

A. Problematika Santriwati Di Pondok Pesantren

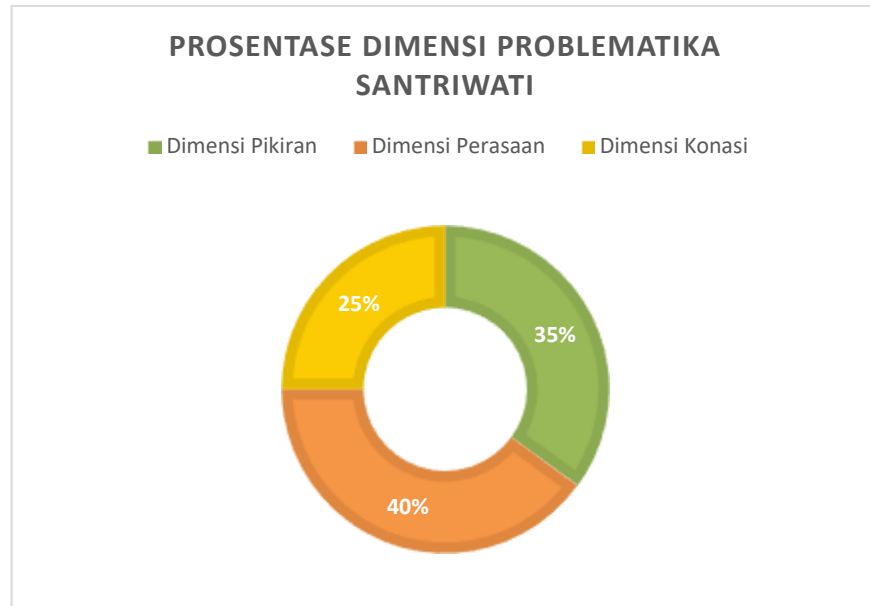
Setiap masalah yang tidak terselesaikan akan menjadi pemicu ketidakbetahan santriwati di Pondok Pesantren dan ketidaknyamanannya akan mengganggu proses belajar santriwati. Sebagaimana hasil kuesioner terbuka memaparkan bahwa diantara hal-hal yang membuat santriwati tidak betah adalah dikarenakan memiliki konflik dengan teman (SP,K1. 1;3;5;25;27;32), kehilangan barang (SP,K1.4;8;24), kesulitan menyesuaikan diri dengan kegiatan pesantren (SP,K1.6;22;23;31;38), ingat orangtua dan keluarga di rumah (SP,K1.7;11), fasilitas pesantren yang tidak merata pada semua santri (SP,K1.9;21;228), teman-teman tertentu (SP,K1.2;12;39), harus mengantri (SP,K1.10;26;32;33), padatnnya kegiatan pesantren (SP,K1.12;16;34), senior yang semena-mena (SP,K1.15;20), memikirkan beban orangtua (SP,K1.13;29), dan kesulitan menghafal al-Quran (SP, K.17;19;37). Jawaban-jawaban tersebut diperoleh peneliti dari 40 santriwati secara acak dari hasil kuesioner terbuka dalam *study preliminary*. Akibatnya, sebagian dari santriwati yang belum mengenali kemampuan dan pertumbuhan kemandirian dalam dirinya, mereka memilih untuk menyerah dan boyong dari Pondok Pesantren.

Hasil eksplorasi membawa peneliti pada penemuan problematika santriwati yang berakar dari sisi kemandirian pribadi. Segala bentuk aktivitas dan pembelajaran di Pondok Pesantren menjadi terhambat ketika seorang santriwati menganggap dan merasa dirinya belum mandiri, contohnya adalah ketika santriwati merasa bingung bagaimana cara membangunkan diri sendiri untuk melaksanakan sholat subuh (LMK.3.DF). Terlebih lagi ketika aspek psikologisnya yang belum mandiri. Ketidakmampuan santriwati dalam mengatasi semua masalah yang terjadi membawanya pada rasa bingung dan rasa malas untuk berhubungan dengan teman-temannya (LMK.3.IS), sehingga setiap permasalahan yang dihadapi secara mandiri dan kreatif menjadi penentu kenyamanan santriwati baik dalam proses belajar, maupun dalam keberlangsungannya tinggal di Pondok Pesantren. Dengan demikian kemandirian santriwati ditentukan oleh solusi kreatif yang menyatu dengan situasi tinggal mereka di pesantren.

Data Pesantren bahkan menunjukkan selama 6 bulan terakhir (Oktober 2021-Maret 2022) didapati sebanyak 57 santriwati yang *boyong* atau berhenti dari Pondok Pesantren dengan alasan tidak betah tinggal di Pondok Pesantren. Ketidakbetahan ini bukan disebabkan karena tuntutan yang mengharuskan santriwati untuk mandiri secara fisik, akan tetapi ketidakbetahan santriwati

dipicu oleh masalah-masalah kemandirian psikologis yang belum terselesaikan dengan baik. Masalah kemandirian psikologis yang belum diselesaikan dapat bersumber dari masalah orang lain, misalnya; adanya pengalaman traumatik saat masa kecil (LMK.2.WZ), adanya perasaan tidak dianggap dan merasa bahwa sia-sia semua usahanya untuk membahagiakan orangtua (LMK.2.WZ), merasa bahwa orangtuanya pilih kasih antara dirinya dengan saudaranya (RII.DF), dan merasa berat menjalani kehidupan tanpa kehadiran seorang Ibu (LMK.3.RS). Kemudian sumber masalah kemandirian santriwati yang kedua adalah diri sendiri, contohnya adanya sifat penakut dan pemalu untuk bertindak (LMK.2.NI), adanya sifat egois, pesimis, pemalas, kurang terbuka, tidak percaya pada diri sendiri, dan merasa lelah untuk berpura-pura baik-baik saja (LMK.2.WZ), merasa sebagai bukan orang penting yang dibutuhkan banyak orang, merasa menjadi pribadi yang *cengeng* dan mudah terbawa perasaan (LMK.2.IS). Maka, masalah kemandirian santriwati baik yang bersumber dari keluarga ataupun diri sendiri sama-sama membutuhkan arahan dan pendampingan yang dapat memandu setiap santriwati untuk mengatasi masalahnya dengan mandiri.

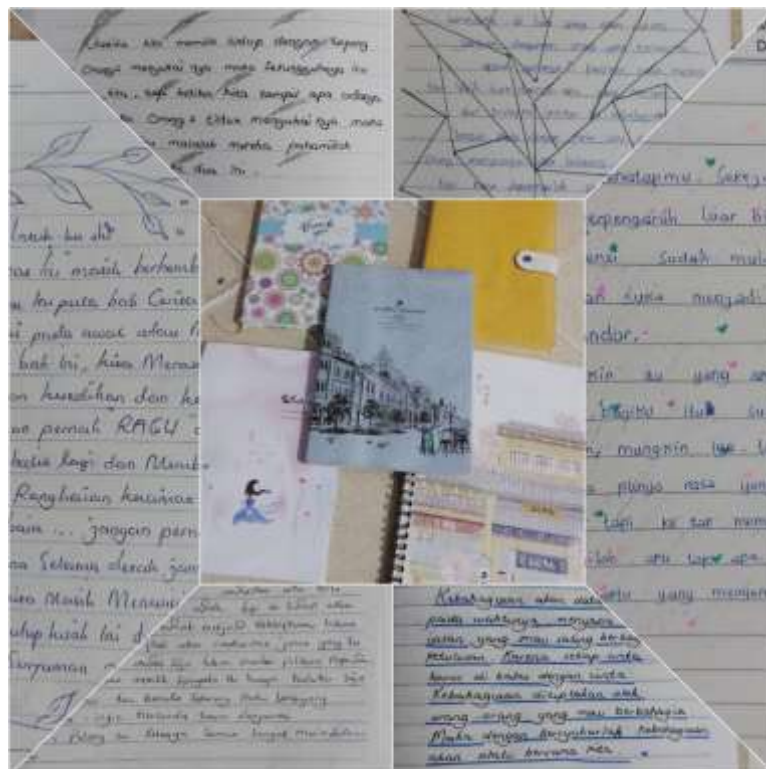
Potret tersebut menunjukkan pesantren dan kehidupan baru santriwati tidak selamanya dapat dilalui dengan mudah. Berdasarkan penilaian cepat dapat disimpulkan peta problematika tersebut terdiri dari rentetan fungsi psikologis yang belum diolah agar berfungsi menjadi fungsi psikologi yang memiliki daya juang untuk menghadapi problematika dan pengalaman apapun. Fungsi psikologis berperan dalam mendeskripsikan apa, bagaimana, dan mengapa sebuah tingkah laku itu terjadi, sehingga menemukan, mengenali, memahami, dan mengolah keberfungsian psikologis dalam diri santriwati menjadi hal yang wajib dimiliki setiap santriwati. Fungsi psikologis yang menyertai problematika santriwati yang telah dipaparkan peneliti merujuk pada dikenalnya dimensi-dimensi yang mewadahi dinamika fungsi psikologis tersebut. Dimensi pikiran, dimensi perasan, dan dimensi konasi adalah kehidupan psikis yang selalu mengikuti dinamika keberfungsian psikologis santriwati. Identifikasi problematika dapat dilakukan dengan mengenali dimensi mana yang sedang tidak baik-baik saja, sebagaimana simpulan prosentase pada diagram berikut ini:



Gambar 6. Prosentase Dinamika Problematika Santriwati

B. Potensi Literasi: Menulis sebagai Media Pendampingan

Potensi literasi santriwati yang ditemukan saat melakukan *study preliminary* (SP.K202/22), dapat digunakan sebagai media untuk mewadahi ekspresi psikologis santriwati. Potensi literasi tersebut berupa hobby menulis yang hampir dimiliki setiap santriwati. Data *study preliminary* menunjukkan bahwa berbagai macam hobby 50 santriwati yang terdata saat dilakukan penyebaran kuesioner II; 62% literasi (menulis dan membaca), 12% menghafal al-Quran, 8% kuliner, 6% berenang, 4% bersholawat, 4% memasak, dan 4% menghayal (SP,K2,02/22). Keterbatasan gerak dan fasilitas, serta padatnya kegiatan di pesantren, membuat sebagian besar hobby tersebut tidak dapat dilakukan. Akan tetapi, terdapat satu hobby yang hampir dimiliki oleh semua santriwati, yakni hobby literasi yang terdiri dari kegiatan membaca dan menulis (SP.K2.S1;S2;S3;S5;S6;S10;S12;S13;S14;S15;S17;S19). Menulis, menggambar, atau aktivitas ekspresif lain bisa menjadi wadah untuk menuangkan perasaan atau apapun yang ada dalam diri dan hati santriwati, sehingga santriwati dapat menjadikan kegiatan yang disukai atau *hobby* menjadi salah satu mediator kreatif bagi santriwati.



Gambar 7. Menulis sebagai Hobby Santriwati

Menulis puisi, sajak, atau menuangkan perasaan dan keluh kesahnya saat menghadapi masalah di atas tulisan, menjadi media ekspresi santriwati yang diakui santriwati dapat membuatnya merasa lebih baik. Berikut pemadatan fakta hasil kuesioner 2 sebagai hasil *study preliminary* (SP.K2,02/22) yang dilakukan dalam tahap eksplorasi lingkungan penelitian:

“Dengan adanya lembaran ini saya merasa sedikit jujur pada diri sendiri. Jadi terimakasih ustadzah. Semoga ustadzah bisa melakukan pendampingan ini biar pikiran saya tidak terjebak di *pengen berhenti mondok*, karena harapan ayah dan ibu saya pengen terus nyambung ke pondok untuk pengabdian. (SP.K2.S18)”

“Lembaran ini sudah cukup untuk mencurahkan isi hati saya. Syukran, Thank You, Terimakasih, ustadzah. (SP.K2.S19)”

“Saya biasanya sering menulis oret-oretan dan saya lebih suka menulis tentang perasaan saya. (SP.K2.S16)”

Kegiatan hobby menulis yang dilakukan dapat menjadi salah satu media solutif yang bisa mawadahi santriwati dalam mengekspresikan keluh kesahnya ketika menghadapi sebuah problematika (SP.K2.S18). Media ekspresi psikologis yang berakar pada hobby menulis santriwati dibuat dan

dihadirkan dalam pendampingan transpersonal untuk menampung setiap keluh kesah masalah santriwati ketika bermukim di Pondok Pesantren.

C. Pengalaman Pendampingan Membawa pada Kebaruan Diri Transpersonal

Setelah memahami bahwa di satu sisi, akar problematika santriwati adalah adanya kemandirian psikologis yang belum dikenali, dan di lain sisi adanya potensi literasi berupa kegemaran menulis yang dapat menjadi media kreatif santriwati dalam mengekspresikan dinamika psikologisnya, maka peneliti bersama dengan santriwati merencanakan apa yang sebaiknya dilakukan untuk membantu santriwati dalam menyelesaikan problematikanya secara mandiri. Kegiatan diskusi perencanaan tersebut dilakukan pada hari Rabu, 23 Maret 2022 bersama 5 santriwati yang bersedia. Partisipasi santriwati merujuk pada adanya kebutuhan santriwati pada untuk kebersamaannya menemukan kemampuan dan kesadaran yang ada dalam pengalaman kemandiriannya (SP.03/22). Berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu dan kajian pustaka yang telah dipelajari, maka disepakati bahwa kegiatan kebersamaa santriwati merupakan landasan dibentuknya model pendampingan transpersonal bagi santriwati. Peneliti menyadari bahwa menghadirkan santriwati dalam tahap perencanaan ini dapat menyumbang keorisinilitasan model pendampingan yang merepresentasikan sudut pandang santriwati dan lingkungan kepesantrenan, sehingga di tahap perencanaan ini peneliti bersama beberapa santriwati melakukan kegiatan diskusi tentang perencanaan, tujuan, dan kegiatan yang akan disusun dalam model pendampingan transpersonal santriwati.

Hasil perencanaan yang disepakati bersama bermuara pada model pendampingan transpersonal dengan menggunakan menulis kreatif sebagai media pendampingan. Langkah awal mewujudkan kesepakatan ini adalah menyusun Modul Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* (April-Juli 2022). Peneliti mengkaji pendekatan transpersonal dalam psikoterapi dan menyesuaikan teknik-teknik transpersonal yang sesuai dengan kebutuhan pendampingan santriwati. Modul Pendampingan ini yang menjadi acuan dan panduan pendamping dalam kebersamaa perjalanan pencapaian kemandirian santriwati. Modul ini berisikan rangkaian kegiatan dan aktivitas yang bernuansa transpersonal dengan menggunakan teknik transpersonal berupa meditasi sederhana, refleksi interaktif, dan menulis sebagai media kreatifnya.

Meditasi sederhana dilakukan untuk mengawali setiap kegiatan dan aktivitas pendampingan. Meditasi dalam modul ini disusun peneliti sebagai meditasi sederhana agar bisa diterima oleh para santriwati. Poin sederhana dalam meditasi ini adalah menata niat, olah nafas, fokus pada tujuan tertentu,

dan berdoa. Pendamping berperan dalam memandu santriwati agar dapat merasakan bagaimana meditasi sederhana dapat membangunkan kedirian dalam diri yang selama ini belum disadari. Kedirian yang terjaga saat bermeditasi membawa santriwati mengenali adanya ruang yang terlihat saat mata terpejam, adanya waktu yang terasa bagi santriwati untuk mengenali keterjagaan diri transpersonalnya. Niat dan tujuan yang dipandu oleh pendamping dan disuarakan kembali dalam hati santriwati yang sedang bermeditasi. Tarikan dan hembusan nafas yang dituntun pendamping menciptakan irama olah nafas yang semakin membawa santriwati tenggelam dalam kedirian dalam dirinya. Pendamping kemudian menyatukan dinamika psikologis dalam diri agar berfokus pada tujuan kegiatan dalam pendampingan. Sesi meditasi diakhiri dengan mengajak santriwati melantunkan doa dalam hati yang langsung dihantarkan pada Sang Maha Segalanya. Sisi transpersonal yang dijamah santriwati melalui meditasi sederhana ini diharapkan kemampuan dan ketidakmampuan individu dapat dihadirkan dalam kesadaran saat menarasikannya dalam media menulis kreatif. Berikut dokumentasi kegiatan meditasi pada salah satu kegiatan pendampingan:



Gambar 8. Aktivitas Meditasi Sederhana Santriwati

Teknik transpersonal selanjutnya adalah refleksi interaktif saat pendampingan yang terbagi menjadi dua sesi, yakni refleksi interaktif individu dan refleksi interaktif kelompok. Refleksi merupakan pemikiran, tafsiran atau komentar tentang apa yang diamati, sehingga hasil tulisan dalam lembar menulis “Aku dan Kemandirian” menjadi bahan utama dalam kegiatan refleksi individu. Peran pendamping adalah menuntun santriwati untuk mengutarakan apa yang telah dituliskannya. Jika santriwati terbata-bata mengutarakannya, maka pendamping hendaknya dengan sabar menunggu sampai santriwati siap mengatakannya. Pendampingan ini memberikan kesempatan bagi santriwati untuk menyampaikan apa yang ditulis dan menangkapnya kembali sebagai

sebuah energi transpersonal baru dalam diri. Kegiatan refleksi individual ini juga memiliki teknik analisa multidimensional, sehingga menghasilkan santriwati yang mengenali dan menyadari ketiga dimensi kemandiriannya. Analisis multidimensional dilakukan setelah santriwati selesai menuliskan pengalaman kemandiriannya. Teknik analisa ini dilakukan saat kegiatan refleksi individual yang berfokus pada hasil analisa secara bersama (antara pendamping dan masing-masing santriwati) terhadap poin-poin pikiran, perasaan, dan konasi dalam pengalaman kemandirian yang tertulis di Lembar Menulis 3, “Aku dan Kemandirian. Dengan demikian, peta kemandirian yang tertulis di lembar menulis santriwati yang keempat merupakan hasil refleksi individu masing-masing santriwati bersama pendamping yang berisikan dimensi-dimensi kemandirian santriwati yang telah ditemukan, dikenali, dan diperbaharui.

BAB V

NARASI TEMUAN

A. Bertumbuhnya Kemandirian Santriwati

Pendampingan transpersonal *creative writing* dimulai meditasi sederhana yang dilakukan pada tahap pra kondisi, sehingga santriwati mampu menyelami sisi transpersonal dalam diri. Pengenalan diawali dengan konsep, imajinasi, atau deskripsi tentang hal-hal yang menyifati diri seseorang baik itu keterangan diri, hingga definisi atau cerita tentang siapa kita. Diantara hasil pengenalan diri santriwati adalah nama, usia; yang berada pada rentang usia 17 sampai dengan 23 tahun (LMK.1.DF;NI;WZ;RS;IS), durasi tinggal di pesantren; yang berada pada rentang durasi 5 sampai 10 tahun (LMK.1.DF;NI;WZ;RS;IS). Kemudian tujuan santriwati tinggal di pesantren yakni mencari ilmu, mencari ridha Allah, mencari keberkahan, memiliki akhlaqul karimah dan membanggakan orangtua (LMK.1.DF;NI;WZ;RS;IS). Pengenalan diri santriwati juga dideskripsikan dengan hal yang disukai dan hal yang tidak disukai selama tinggal di Pondok Pesantren. Diantara hal yang tidak disukai santriwati ketika tinggal di Pondok Pesantren adalah adanya teman yang suka ikut campur masalah pribadi (LMK.1.WZ), saat menghadapi santriwati dan walisantri yang tidak mau mengerti (LMK.1.NI), saat memiliki masalah dengan teman (LMK.1.RS), saat harus mengantri untuk mandi dan makan (LMK.1.DF), dan ketika lingkungan pesantren kurang bersih (LMK.1.IS). Sementara hal yang disukai santriwati saat berada di Pondok Pesantren adalah saat belajar dengan teman (LMK.1.RS), makan bersama teman (LMK.1.DF), beraktivitas bersama dengan teman (LMK.1.DF;WZ), mengabdikan pada guru (LMK.1.RS;IS), dan saat menuntut ilmu (LMK.1.NI;IS). Maka mengenali kemandirian dalam diri dapat diawali dengan memahami identitas diri, hal yang disukai dan tidak disukai, serta memahami apa tujuan menjadi santriwati di Pondok Pesantren.

Proses kemandirian bermula ketika santriwati beranjak dari zona nyaman di rumah dan berada jauh dari pelukan keluarga, mau tidak mau, suka atau tidak suka, setiap individu yang tinggal di Pondok Pesantren harus menjalani kehidupan barunya sebagai seorang santriwati. Seorang santriwati yang mandiri berarti ia telah berani untuk hidup jauh dari keluarga dan orangtua. Ia berani beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru yang belum pernah ia ketahui sebelumnya (LMK.3.NI). Santriwati yang mandiri adalah ia yang kuat dengan masalah yang dihadapi, kuat menghadapi teman yang beraneka ragam, dan kuat untuk hidup berjauhan dengan orangtua dan keluarga (LMK.3.WZ). Kemandirian juga tumbuh dalam diri santriwati sedikit demi sedikit seiring berjalannya waktu setelah peristiwa wafatnya ibunya (LMK.3.RS), ia kemudian

mempelajari kemandirian ketika berperan menggantikan pekerjaan rumah tangga yang dilakukan ibunya (LMK.3.RS). Maka kemandirian santriwati bukanlah opsi yang bisa dipilih, melainkan sebuah sikap yang harus ditumbuhkan dan dipelajari dengan penuh kesadaran.

1. Mengenali Pengalaman Kemandirian dalam Narasi Diri

Kata demi kata yang dituliskan santriwati dalam media tulis kreatif memunculkan beragam kemandirian yang dikenali sebagai sebuah gagasan, opini, dan ciri-ciri santriwati yang mandiri. Mandiri itu tidak selamanya sendiri (melakukan sendiri) tetapi melakukan sesuatu dengan baik, tepat, dan tidak memberatkan orang lain (LMK.3.IS). Mandiri di Pondok Pesantren dimulai dengan bangun tidur, mengantri mandi, mengantri untuk mengambil nasi, dan melakukan kegiatan lainnya dengan sabar mengantri (LMK.3.WZ). Contoh aktivitas yang dilakukan sendiri saat di Pesantren adalah bangun tidur, mencuci pakaian, menjemur pakaian, dan makan sendiri (LMK.3.DF). Setiap santriwati hendaknya mandiri dalam mengemban amanah, menyelesaikan masalah, dan menjalani kehidupan sehari-harinya (LMK.3.WZ). Arti kemandirian dalam menuntut ilmu di Pondok Pesantren adalah dengan berusaha mengerjakan sendiri tugas hingga mendapat nilai tinggi dan menjadi terbaik (LMK.3.WZ). Sedangkan mandiri dalam berteman adalah berteman dengan siapa saja dan ketika terjadi masalah, maka berusaha untuk diselesaikan sendiri, jika sudah tidak kuat maka meminta bantuan teman atau orang lain (LMK.3.WZ). Santriwati juga harus mandiri dalam segala hal, dari sesuatu yang kecil sampai kepada sesuatu yang besar, dari urusan pribadi sampai urusan bersama, selama itu baik (LMK.3.IS). Ciri-ciri seorang santriwati yang mandiri adalah optimis, berani, dan teguh pendirian, bisa mengatur diri sendiri terhadap suatu kewajiban (LMK.3.IS;NI;WZ). Ia juga tegas melaksanakan apapun dengan sendiri, selagi ia bisa menyelesaikannya sendiri (LMK.3.RS). Santriwati yang mandiri ialah yang mengerti keadaan dirinya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain (LMK.3.DF). Seorang santriwati yang mandiri adalah seseorang yang tekun, istiqamah, sabar, dan tidak mudah goyah karena siapapun (IS). Dengan demikian, goresan narasi santriwati yang ditulis menjadi sebuah media yang membuat setiap santriwati mengenali gagasan kemandiriannya. Dalam pandangan santriwati, kemandiriannya dapat digambarkan dengan kata-kata, sebagaimana yang ada dalam tabulasi di tabel 1 berikut:

| Gambaran Kata | Makna Psikologis |
|-----------------------------------|---|
| <i>Prasangka Baik</i> | Membiasakan diri untuk berprasangka baik. |
| <i>Berani</i> | Berani beradaptasi di lingkungan Pesantren. |
| <i>Kontrol Diri</i> | Menyadari adanya kontrol dalam diri. |
| <i>Kuat</i> | Kuat menghadapi masalah. |
| <i>Syukur</i> | Bersyukur pada Allah. |
| <i>Optimis</i> | Bersemangat dalam hal kebaikan. |
| <i>Kebersamaan</i> | Bersama-sama untuk mandiri. |
| <i>Empati</i> | Melatih diri merasakan perasaan orang lain. |
| <i>Rasa rindu yang menguatkan</i> | Selalu berusaha dan berdoa kepada Allah. |

Tabel 2. Gambaran Suara Kemandirian Santriwati dalam Kata

Setiap gambaran kata kemandirian yang muncul dimaknai santriwati sebagaimana berikut; (1) Prasangka Baik; Melatih diri secara sadar untuk mengasah kemampuan berprasangka baik pada orangtua dan siapapun. (LMK.5.DF). (2) Berani; Seorang santriwati yang mandiri berarti ia telah berani untuk hidup jauh dari keluarga dan orangtua. Ia berani beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru yang belum pernah ia ketahui sebelumnya (LMK.6.NI). (3) Kontrol Diri; Sifat pemalu yang awalnya dianggap sebagai hal buruk, kemudian disadari dan dipahami bahwa sifat pemalu dapat menjadi kontrol atas dirinya (LMK.5.NI). (4) Kuat; Santriwati yang mandiri adalah ia yang kuat dengan masalah yang dihadapi, kuat menghadapi teman yang beraneka ragam, dan kuat untuk hidup berjauhan dengan orangtua dan keluarga (LMK.6.WZ). (5) Syukur; menambah rasa syukur kepada Allah, karena telah diberikan Amanah yang mulia (LMK.5.WZ;IS). (6) Optimis; merasa lebih lega dan lebih semangat dalam segala hal (LMK.5.WZ;DF), dari sesuatu yang kecil sampai kepada sesuatu yang besar, dari urusan pribadi sampai urusan bersama, selama itu baik (LMK.5.IS), tetap harus berjuang dalam kondisi apapun (LMK.5.WZ), serta mampu menemukan jalan keluar yang mudah (LMK.5.NI). (7) Kebersamaan; rutinitas kemandirian di Pondok Pesantren akan dapat berjalan jika dilakukan dengan bersama-sama, karena kemandirian di pesantren ditunjukkan dengan melakukan semua aktivitas individual dan aktivitas kelompok secara bersama-sama (LMK.6.RS). (8) Rasa Rindu; kerinduan pada ibu memberikan kekuatan untuk selalu berusaha dan berdoa kepada Allah SWT (LMK.5.RS). (9) Empati; Kemampuan untuk peka yang berlebihan dikembangkan dengan melatih diri untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain (LMK.5.IS). Setiap kata yang disuarakan santriwati dalam narasi ini dapat menjadi bekal pribadi untuk menyusuri rute perjalanan pencapaian kemandiriannya.

2. Menyusuri Rute Perjalanan Kemandirian

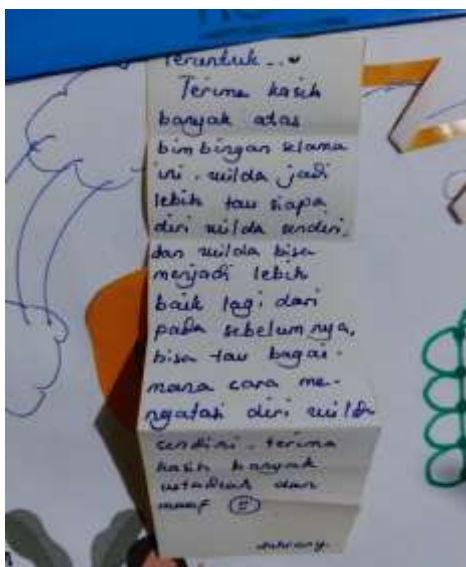
Perjalanan dalam mencapai kualitas kemandirian santriwati membutuhkan rute yang akan ditelusuri, sehingga setiap kegiatan dan aktivitas dalam pendampingan transpersonal adalah titik-titik rute yang dilewati santriwati agar eksplorasi pengalaman kemandiriannya tetap berada di jalur transpersonal. Rute pertama adalah menuliskan “Identitas Diri” (Thp1.LMK.1), rute selanjutnya adalah menarasikan “Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?” (Thp1.LMK.2). Kemudian rute ketiga ialah mengeksplorasi pengalaman kemandirian dengan menulis “Aku dan Kemandirian” (Thp2.LMK.3) dan rute keempat adalah menyusun “Peta Kemandirian” (Thp2.LMK4). Lalu rute kelima menuliskan “Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?” (Thp3.LMK5) dan rute perjalanan kemandirian berhenti di lembar “Bebas Berekspresi” (Thp3.LMK.6). Meditasi yang dilakukan saat mengawali setiap kegiatan pendampingan menciptakan suasana transpersonal yang menyertai santriwati dalam menyusuri rute perjalanan kemandiriannya.

B. Peta Kemandirian Santriwati

Setelah mengenali kedirian transpersonal dan berbekal suara kemandirian, maka selanjutnya pendamping memandu santriwati untuk menggali pengalaman-pengalaman kemandiriannya selama tinggal di Pondok Pesantren. Meditasi dalam tahap ini berfokus pada memanggil kembali pengalaman kemandiriannya sehingga hasil eksplorasi pengalaman kemandirian santriwati adalah narasi hasil penghayatan pribadi. Diantara temuan kata kunci psikologis yang ditemukan di awal pendampingan pada tahap pra kondisi adalah adanya sikap egois (LMK.2.DF;NI;WZ) ; (RII,WZ), sikap malas (LMK.2.NI;WZ;RS;IS); (RII,WZ), prasangka buruk pada orangtua (LMK.3.DF), bingung menyelesaikan masalah (LMK.3.NI;WZ;IS), rasa marah (LMK.2.DF), rasa takut gagal saat berusaha (LMK.3.IS;NI), sifat pemalu (LMK.2.NI), ingatan pengalaman traumatik (LMK.2.WZ), merasa rendah diri dan tidak percaya diri (LMK.2.WZ), terkadang berfikir tentang siapa dirinya dan untuk apa dirinya dilahirkan hidup di dunia (LMK.2.RS), tidak percaya pada diri sendiri dan selalu melihat orang lain (LMK.2.WZ), memandang orang lain hanya dari sudut pandang pribadi (LMK.2.DF), merasa tidak dianggap dan merasa bahwa sia-sia semua usaha untuk membahagiakan orangtua (LMK.2.WZ), Menganggap orang lain salah karena tidak sama dengan dirinya (LMK.2.DF), merasa lelah berpura-pura tersenyum dan lelah berpura-pura untuk baik-baik saja (LMK.2.WZ), serta merasa malas dengan orang lain yang memiliki masalah dengan dirinya (LMK.3.IS). Masing-masing kata kunci psikologis yang muncul dari kelima santriwati dalam tahap pertama pendampingan memiliki kecenderungan negatif dan merendahkan diri sendiri,

meski demikian kecenderungan ini merupakan fungsi psikologis yang berusaha disadari santriwati untuk ditempuh setiap santriwati ketika berusaha menggali pengalaman-pengalaman kemandirian selama tinggal di Pondok Pesantren.

Tahap ketiga dalam pendampingan transpersonal *creative writing* mendorong masing-masing santriwati untuk mengeksplorasi sekali lagi kesadaran dan kemampuannya dalam pengalaman kemandirian yang telah teraktivasi dengan meditasi, refleksi interaktif, dan menulis kreatif. Meditasi sederhana senantiasa menjadi pembuka aktivitas pendampingan transpersonal *creative writing*, sehingga penemuan fungsi psikologis pada rute akhir perjalanan kemandirian memperbaharui kedirian santriwati. Diantara fungsi psikologis yang didapati saat menulis lembar kreatif ke-5 dan ke-6 adalah adanya usaha membiasakan diri berprasangka baik dan bersabar (LMK.6.DF), berusaha untuk selalu mengingat dan berharap kepada Allah (LMK.6.DF), bersemangat menjalani cobaan hidup karena pasti ada hikmahnya (LMK.6.DF), menyadari diri yang mampu untuk menjadi lebih pemberani (LMK.5.NI), menyadari bahwa sikap dan rasa malu dapat menjadi kontrol dalam diri yang harus dipelajari (LMK.5.NI), mensyukuri kesempatan yang diberikan orangtua untuk menjadi santriwati (LMK.5.NI), mensyukuri kesempatan karena telah mengikuti pendampingan transpersonal *creative writing* (LMK.5.NI), beranjaknya rasa malas menjadi sikap rajin (LMK.5.NI), memahami bahwa semua kejadian dan peristiwa termasuk trauma masa kecil pasti ada hikmahnya (LMK.5.WZ), merasa harus lebih sabar, lebih optimis, dan tidak boleh patah semangat (LMK.5.WZ), setelah menulis dan melakukan pendampingan merasa lebih mandiri (LMK.5.WZ), menjadi lebih tau bagaimana menghadapi dan menyikapi diri sendiri (LMK.5.WZ), berterimakasih karena telah ikut serta dalam pendampingan transpersonal (LMK.5.WZ), mendoakan kebaikan untuk pendamping sebagai bentuk ucapan terimakasih (LMK.5.WZ), berharap dapat bertemu dan berdiskusi lagi di lain waktu (LMK.5.WZ). Terdapat santriwati juga menuliskan pesan singkat untuk pendamping (LMK.6.WZ;IS),



Gambar 9. Pesan Singkat Salah Satu Santriwati untuk Pendamping saat Tahap Post Kondisi

Fungsi psikologis yang ditemukan selanjutnya adalah adanya keinginan untuk merubah semua kebiasaan buruknya (LMK.5.RS), pengalaman duka atas kepergian ibunya menjadi titik bangkit bagi RS agar lebih mandiri (LMK.6.RS), momen kebersamaan dengan ibunya semasa hidup menjadi bekal bagi RS untuk berusaha semakin mandiri (LMK.6.RS), membiasakan diri untuk senantiasa berdoa dan berusaha, karena Allah diyakininya tidak akan memberi ujian melebihi batas kemampuan hambanya (LMK.6.RS), setelah meluapkan perasaan dan harapannya, ia merasa ada jalan yang harus dilalui dengan cara yang mudah (LMK.5.IS), menyadari bahwa berproses untuk menjadi yang terbaik itu butuh waktu (LMK.5.IS), perjuangan, rasa sabar, dan optimis (LMK.5.IS), meyakini bahwa semua perjuangannya menjadi santriwati akan membawanya pada kebahagiaan dunia dan akhirat (LMK.5.IS), merasa bersemangat untuk terus berjuang hingga sampai pada tujuan dalam hidupnya (LMK.5.IS) serta berterimakasih karena telah mendapat pendampingan (LMK.5.IS). Dengan demikian, penemuan fungsi psikologis dalam tahap post kondisi lebih mudah dikenali dan diungkapkan. Hal ini menunjukkan bahwa rute kemandirian yang dilalui bersama-sama menjadi ruang bagi santriwati untuk mengenali dan mengelola fungsi psikologisnya agar dapat bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mandiri.

1. Multidimensi Kemandirian Santriwati

Santriwati berpartisipasi untuk mengkategorisasikan fungsi-fungsi psikologis dalam eksplorasi pengalaman kemandirian yang memiliki kesamaan fungsi psikologis, sehingga disepakati bersama bahwa kemandirian santriwati yang terbagi menjadi tiga wilayah, yakni dimensi pikiran, dimensi perasaan, dan dimensi konasi. Pada tahap pra kondisi menampilkan kategorisasi fungsi psikologis yang disepakati bersama

adalah pendapat dan gagasan (LMK.3.DF;NI;WZ;RS;IS), sikap pemilih (LMK.3.WZ;IS), sikap penakut (LMK.3.NI;WZ), sikap egois (LMK.2.DF;NI;WZ) ; (RII,WZ), sikap malas (LMK.2.NI;WZ;RS;IS); (RII,WZ), prasangka buruk pada orangtua (LMK.3.DF), bingung menyelesaikan masalah (RII, WZ;IS), menyadari dan berfikir rendah diri (LMK.3.WZ). Sedangkan kategorisasi fungsi psikologis dalam wilayah pikiran pada tahap post kondisi terdiri dari rute baru yang muncul saat tahap post kondisi dalam wilayah pikiran adalah kesadaran baru (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS), pemahaman baru (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS), keyakinan pada kemampuan diri (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS), memahami solusi dari masalah yang dialami (LMK.5;6,DF;NI;WZ;IS), sadar atas kemampuan mengontrol diri LMK.5;6,NI), bersabar (LMK.5;6,DF;NI;WZ), berempati (LMK.5;6,IS), dan adanya kemandirian yang dipelajari (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS). Seluruh fungsi psikologis baru yang dikenali dalam dimensi pikiran pada tahap post kondisi menunjukkan adanya penambahan pengetahuan baru yang sebenarnya ada dalam diri santriwati, hanya saja selama ini tertumpuk oleh pikiran-pikiran yang dianggap rumit oleh diri sendiri.

Disamping wilayah pikiran, terbentuk wilayah perasaan yang berbeda ketika pendamping dan santriwati mengelompokkan poin-poin psikologis yang memiliki kesamaan. Pada tahap pra kondisi wilayah perasaan memunculkan rasa marah (LMK.2.DF), lelah (LMK.2.WZ;IS), bingung (LMK.2.WZ;NI;IS), takut (LMK.2.NI), merasa tidak dianggap dan disia-siakan (LMK.2.WZ), merasa malas berinteraksi dengan orang lain (LMK.3.IS), merasa kurang sabar, pesimis, dan merasa berat menjalani hidup tanpa kehadiran seorang ibu (LMK.2.RS). Fungsi psikologis baru yang muncul dalam wilayah perasaan diantaranya, rasa syukur (LMK.5.NI.IS.DF), rasa berterimakasih (LMK.5. DF;NI;WZ;RS;IS), rasa bahagia (LMK.5.WZ), rasa lega (LMK.5.NI.IS.DF) , rasa senang (LMK.5.NI.IS.DF), merasa bersemangat (LMK.5. DF;NI;WZ;RS;IS), merasa mampu untuk lebih bersabar (LMK.5. DF;NI) dan lebih optimis (LMK.5. WZ;IS). Demikian halnya pada dimensi perasaan, fungsi psikologis baru yang dikenali dalam dimensi perasaan pada tahap post kondisi menunjukkan adanya perasaan yang terasah, sehingga kemampuan mengelola perasaan yang bergejolak dapat membawa santriwati pada rasa nyaman dengan dirinya sendiri. Di lain sisi, adanya perasaan yang sejahtera menciptakan keindahan dalam ruang perasaan yang sarat akan emosi yang berfungsi secara tepat.

Wilayah ketiga yang terbentuk adalah wilayah konasi yang terdiri dari kehendak aktivitas gerak santriwati dalam pengalaman

kemandiriannya, baik secara interpersonal maupun intrapersonal. Temuan fungsi psikologis dalam pengalaman kemandirian santriwati pada tahap pra kondisi menampilkan kemauan yang lemah (LMK.2.WZ;RS), kehendak yang terbatas (LMK.2.NI), keinginan yang tidak tercapai (LMK.2.IS), dan merasa lelah dalam berusaha (LMK.2.WZ). Berseberangan dengan fungsi psikologis baru yang muncul dalam wilayah atau dimensi konasi pada tahap post kondisi rute menampilkan, usaha mempelajari kemandirian (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS), usaha menumbuhkan kemandirian (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS), kemauan untuk tetap berjuang menjadi santriwati (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS), kemauan untuk melatih kebiasaan baik (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS), adanya usaha untuk memberanikan diri (LMK.5;6,NI), dan merasa lebih bersemangat untuk menjadi lebih baik (LMK.5;6,DF;NI;WZ;RS;IS). Sebagaimana fungsi psikologis baru yang ditemukan dalam dua wilayah sebelumnya, pada dimensi konasi fungsi psikologis baru yang dikenali pada tahap post kondisi menunjukkan adanya kekuatan dalam diri santriwati yang bertumbuh. Wujud dari kekuatan santriwati yang bertumbuh adalah dikenalnya keinginan, kehendak, dan relasi yang menjadi bekal santriwati dalam berperilaku dan menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya.

Usaha santriwati dalam mengeksplorasi pengalaman kemandirian memunculkan beragam fungsi psikologis yang berupa ketidakmampuan yang tidak disadari, ketidakmampuan yang disadari, kemampuan yang tidak disadari, dan kemampuan yang disadari. Peta kemandirian santriwati ditampilkan pendamping sebagai hasil analisis multidimensional yang dilakukan bersama-sama saat kegiatan refleksi interaktif dalam pendampingan transpersonal (27-30 September 2022). Pendamping berperan sebagai pemandu yang menginformasikan kembali pada santriwati atas hasil analisis multidimensional yang telah disepakati bersama (29/09/2022). Peta kemandirian berisikan rute perjalanan pendampingan kemandirian yang disepakati bersama dan pengelompokan fungsi psikologis yang teridentifikasi melalui analisis multidimensional agar sesuai dengan dimensi pikiran, dimensi perasaan, atau dimensi konasi. Berikut visualisasi Peta Kemandirian Santriwati sebagai hasil analisis multidimensional pengalaman kemandirian santriwati,

PETA KEMANDIRIAN SANTRIWATI



Gambar 10. Visualisasi Peta Kemandirian Santriwati

Peneliti kemudian mencoba menyajikan hasil analisis multidimensional ke dalam wujud tabulasi yang menampilkan indikator dan aspek kemandirian santriwati, sehingga memudahkan untuk memahami apa dan bagaimana kualitas kemandirian santriwati terbentuk setelah mengikuti serangkaian proses pendampingan transpersonal *creative writing*. Berikut tabulasinya,

| No. | Aspek | Indikator |
|-----|--|---|
| 1. | Pikiran (<i>Bertambahnya Pengetahuan</i>) | Memiliki pendapat kemandirian |
| | | Memperbaharui Sikap |
| | | Melatih berprasangka baik |
| | | Mengenal kesadaran dalam diri |
| | | Memiliki keyakinan untuk berproses |
| | | Memahami penyelesaian masalah |
| | | Menyadari adanya kontrol dalam diri |
| 2. | Perasaan (<i>Terasahnya Kepekaan</i>) | Mengenal perasaan yang tidak nyaman |
| | | Mengelola gejolak perasaan |
| | | Mengenal kebaikan dari setiap perasaan |
| 3. | Konasi (<i>Bertumbuhnya Kekuatan</i>) | Mengenal keinginan yang tidak tercapai |
| | | Mengenal kehendak yang terbatas |
| | | Menumbuhkan kemauan dalam beraktivitas di Pesantren |
| | | Menumbuhkan keberanian untuk berinteraksi dengan orang lain |
| | | Menumbuhkan kebermaknaan dari setiap hubungan dengan keluarga dan orang lain. |

Tabel 3. Tabulasi Hasil Analisis Multidimensional Kemandirian Santriwati

2. Perjumpaan Dimensi Kemandirian Santriwati

Beberapa titik fungsi psikologis yang ditemukan selama perjalanan kemandirian santriwati berdekatan di batas antar wilayah yang berbeda. Temuan ini dikenali lantaran adanya kesadaran dan kemampuan dalam digerakkan oleh dua atau tiga fungsi psikologis sekaligus. Hasil perjumpaan membentuk irisan dimensi pikiran dan perasaan yang terdiri dari fungsi psikologis takut gagal (LMK.3.NI); sikap penakut (LMK.3.NI); merasa bingung mengatasi masalah (LMK.3.IS); berprasangka buruk (LMK.3.DF); merasa tidak dianggap (LMK.3.WZ); yang kemudian digeser oleh fungsi psikologis baru yang dikenali pada tahap post kondisi, yakni bersikap sabar (LMK.5.WZ;RS); adanya kesadaran emosi (LMK.5.RS;NI), tumbuhnya empati (LMK.5.IS), merasa bersyukur (LMK.5.WZ;IS). Irisan dimensi yang kedua adalah irisan dimensi perasaan dan konasi, diantaranya merasa malas berteman (LMK.3.IS); merasa bingung untuk bangun tidur sendiri (LMK.3.DF); merasa dibeda-beda-bedakan orangtua (LMK.3.DF), yang

selanjutnya digeser oleh fungsi psikologis baru yang dipahami adalah perasaan dan kehendak yang telah diperbaharui (LMK.5.DF;NI); merasa bersemangat menjadi lebih baik (LMK.5.IS;WZ); adanya rasa rindu yang menguatkan (LMK.5.RS). Irisan dimensi yang ketiga adalah konasi dan pikiran, yang berisi fungsi psikologis seperti sikap malas untuk beraktifitas di pesantren (LMK.3.DF;NI;WZ;IS), sikap malas ketika harus berinteraksi dengan orang lain yang bermasalah dengan dirinya (LMK.3.IS), yang selanjutnya berpindah menjadi sikap yang lebih berani (LMK.5.NI); menjadi lebih bersemangat menjalani peran sebagai santriwati (LMK.5.IS); adanya kemampuan kontrol diri yang disadari (LMK.5.NI); dilatihnya kebiasaan-kebiasaan baik (LMK.5.DF); dan berkembangnya keinginan untuk menjadi lebih baik dan mandiri (LMK.5.RS). Perjumpaan ini menunjukkan bahwa eksplorasi pengalaman kemandirian juga memuat keterhubungan fungsi psikologis antar wilayah kemandirian yang menghasilkan irisan dimensi pikiran dengan perasaan, irisan dimensi perasaan dan konasi, serta irisan dimensi konasi dengan pikiran.

Keterhubungan fungsi psikologis pada ketiga wilayah ini memunculkan sebuah pola mental santriwati yang memiliki keteraturan dalam desainnya. Unsur pembentuk pola mental kemandirian santriwati adalah unsur pikiran, unsur perasaan, dan unsur konasi yang saling berjumpa dalam perjalanan eksplorasi pengalaman kemandirian santriwati. Suatu pola dapat dipakai untuk menghasilkan sesuatu atau bagian dari sesuatu. Pola mental dalam eksplorasi kemandirian santriwati didasarkan pada pengulangan unsur pikiran, perasaan, dan konasi yang saling terhubung. Perjumpaan yang terjadi ketiga irisan wilayah kemandirian menyatu tanpa modifikasi dan intervensi dari pendamping. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa semakin kuat kolaborasi kemampuan analisa dan kesadaran transpersonal dalam menginterpretasi data, dapat membuahkan pola yang muncul ke permukaan pengalaman peneliti tanpa intervensi atau pemaksaan data.

C. Kemandirian Santriwati yang Berkembang

1. Mensyukuri Kebaruan Transpersonal dalam Diri

Pengenalan kembali santriwati ke dalam kedirian transpersonalnya adalah tahap post kondisi dalam rangkaian pendampingan transpersonal yang diakhiri dengan kembali menyelami diri sendiri setelah melakukan meditasi sederhana dan menuliskan hasil pendampingan peta kemandirian santriwati yang berisi pikiran, perasaan, konasi, dan apapun yang dialami selama proses pendampingan transpersonal berlangsung. Berikut tabulasi

temuan kebaruan transpersonal dalam diri santriwati yang berbekal suara kemandirian individual:

| Diri yang Lama | Suara Kemandirian | Diri yang Baru |
|---|--------------------------|---|
| Berprasangka buruk | Prasangka Baik | Melatih diri secara sadar untuk mengasah kemampuan berprasangka baik pada orangtua dan siapapun. |
| Sifat Penakut | Berani | Berusaha untuk berani hidup jauh dari keluarga dan orangtua, berani beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru yang belum pernah ditemui sebelumnya |
| Sifat Pemalu | Kontrol Diri | Sifat pemalu yang awalnya Naila anggap sebagai hal buruk, kemudian dipahami Naila dapat menjadi kontrol atas dirinya. |
| Rasa lelah, tidak berguna, dan sia-sia. | Kuat | Berusaha kuat dengan masalah yang dihadapi, kuat menghadapi teman yang beraneka ragam, dan kuat untuk hidup berjauhan dengan orangtua dan keluarga. |
| | Syukur | Menambah rasa syukur kepada Allah, karena telah diberikan Amanah yang mulia. |
| Rasa Malas | Optimis | Merasa lebih lega dan lebih semangat dan tetap harus berjuang dalam kondisi apapun. |
| | | Santriwati harus bersemangat dalam segala hal, dari sesuatu yang kecil sampai kepada sesuatu yang besar, dari urusan pribadi sampai urusan bersama, selama itu baik |
| | | setelah perasaan dan keinginannya diluapkan, dipahaminya ada jalan yang bisa dilalui dengan cara yang mudah. |
| Kepekaan yang berlebihan | Empati | Kemampuan untuk peka yang berlebihan dikembangkan dengan melatih diri untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain. |
| Kehilangan Ibu | Kebersamaan | Kemandirian di pesantren ditunjukkan dengan melakukan semua aktivitas individual dan aktivitas kelompok secara Bersama-sama. |
| | | Kebersamaan dengan ibunya semasa hidup, menjadi bekal bagi raudatus untuk berusaha semakin mandiri. |
| | Rasa Rindu | Kerinduan pada ibu memberikan kekuatan untuk selalu berusaha dan berdoa kepada Allah SWT. |

Tabel 4. Temuan Kebaruan Diri Transpersonal

Kebaruan diri sebagai rute akhir perjalanan kemandirian santriwati dipenuhi dengan rasa syukur yang nampak pada raut wajah setiap santriwati di akhir tahap pendampingan transpersonal (Catatan Pendamping, 1/10/2022). Dikenalnya kemampuan yang disadari membawa masing-masing santriwati pada kebaruan diri yang terwujud pada pengenalan kembali poin-poin dalam wilayah kemandirian. Sebagaimana yang telah dipaparkan peneliti dalam tabel 2. Kebaruan Diri Transpersonal santriwati, partisipasi santriwati dalam setiap rute perjalanan kemandirian mewarnai kebermanfaatan model pendampingan transpersonal *creative writing*. Keindahan ragam warna capaian kemandirian mengantarkan santriwati pada kenyamanan yang diciptakan setelah menerima kebaruan diri transpersonal. Kini, setiap santriwati yang telah mengakses sisi transpersonal dalam diri telah siap menghadapi problematika sebagai hadiah yang membahagiakan.

2. Testimoni Model Pendampingan Transpersonal *Creative Writing*

Meditasi sederhana dan refleksi interaktif sebagai teknik transpersonal dan menulis sebagai media yang mewadahi kreativitas menjadi perpaduan yang dapat membangkitkan sisi transpersonal dalam diri santriwati. Dikenalnya kemampuan yang disadari menjadi bukti bahwa dirasakannya dampak nyata sebagai hasil pendampingan transpersonal yang memacu keinginan santriwati menjadi lebih baik lagi. Diantara testimoni yang diberikan santriwati yang telah mengikuti pendampingan transpersonal adalah sebagaimana berikut:

“Kemampuan yang saya temukan adalah saya sadar, saya lebih mampu untuk mengontrol diri. Saya sadar kalau sekarang itu lebih bisa kontrol diri. Saya mampu untuk kontrol diri itu setelah saya melakukan meditasi saat pendampingan.” [*Post Kondisi, Partisipan 1; NI*]

“Saya merasa lebih lega. Kedua saya senang, senang karena saya merasa punya obat dari apa yang selama ini saya rasakan terkait penyakit perasa itu. Jadi saya sudah menemukan obatnya. Tinggal nanti saya mempratekkan nya setelah ini.” [*Post Kondisi, Partisipan 2; IS*]

“Setelah pendampingan ini, rasa pesimis dan kurang percaya diri yang saya tulis sebelumnya, saya sadari untuk bisa belajar untuk lebih percaya diri dan optimis lagi. Setelah nulis itu saya juga merasa lega. Yang kemarin-kemarin nya *ndak* tau mau cerita ke siapa, dan akhirnya bisa diluapkan semuanya. Jadi untuk sekarang sayas belajar untuk semakin optimis dan tetap tangguh.” [*Post Kondisi, Partisipan 3; WZ*]

“Sebelumnya setiap saya melakukan sesuatu itu saya merasa malas dan ikut-ikutan teman. Setelah saya bercerita dan menulis, saya merasa bisa untuk mengatasi rasa malas dan merasa bisa untuk menghadapi teman yang bermacam-macam.” [*Post Kondisi, Partisipan 4; RS*]

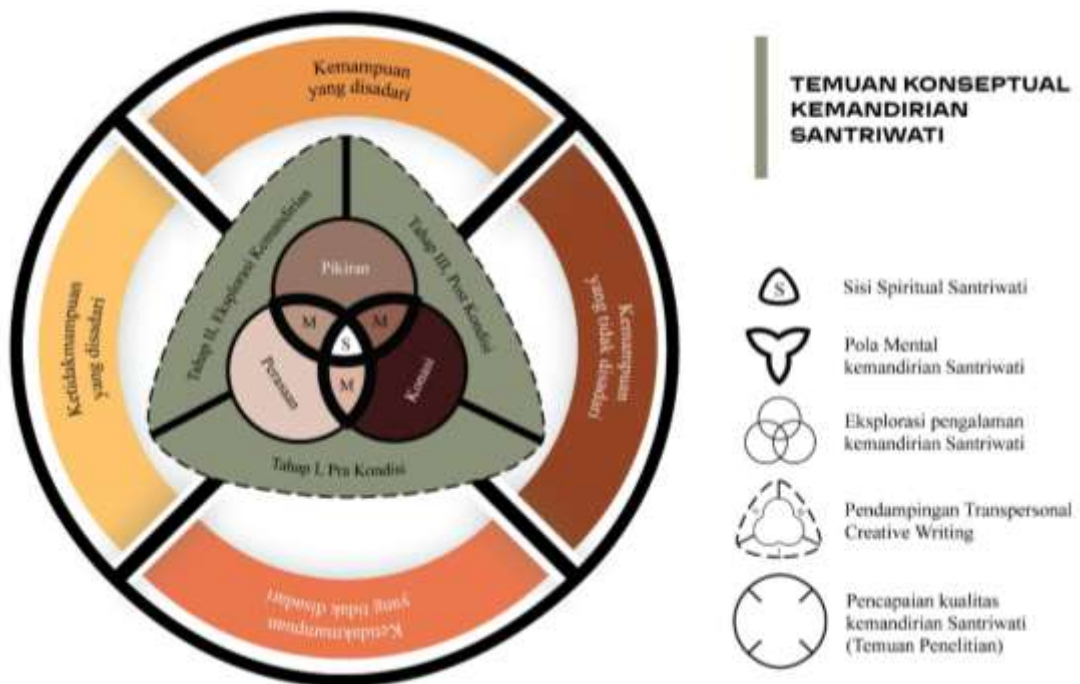
“Setelah saya dapat nasehat dari ustadzah, sangkaan buruk saya pada orangtua saya jadi berubah. Saya bisa mengambil hikmah dari apa yang telah terjadi pada diri saya sebelumnya. Benar kata ustadzah, kalau Bapak itu *ndak* mau adek seperti saya. Bapak mulai berubah didikannya ke adek. Dan berubahnya didikan Bapak karena Bapak sudah belajar setelah mendidik saya. Bukan karena Bapak membeda-bedakan anak laki-laki dan perempuannya. Jadi saya menyadari bahwa sebagai orangtua Bapak juga semakin belajar jadi lebih baik.” [*Post Kondisi, Partisipan 5; DF*]

Menulis kreatif merupakan media pendampingan yang dapat mewadahi semua ekspresi psikologis santriwati yang digali saat pendampingan transpersonal diberikan. Dampak positifnya dirasakan langsung oleh setiap santriwati yang mengikuti pendampingan. Keyakinan yang disepakati bersama pada akhir tahap pendampingan transpersonal creative writing adalah bahwa setelah santriwati membuka mata di sesi terakhir pendampingan, setiap santriwati akan menemukan versi terbaru dari dirinya, yang jauh lebih baik, jauh lebih mandiri, dan bisa melihat berbagai hal dengan pandangan yang baik, serta bisa berbagi kebaikan dengan sesama.

BAB VI

REFLEKSI TEMUAN KONSEPTUAL

Refleksi temuan konseptual dalam penelitian ini diawali dengan meditasi yang dilakukan peneliti yang sekaligus menjadi pendamping dalam pendampingan transpersonal *creative writing*. Meditasi peneliti bertujuan untuk mengasah kemampuan analisis reflektif peneliti dalam menyajikan temuan konseptual dalam penelitian PAR ini. Momen menuliskan narasi disertai dengan olah nafas dan memfokuskan diri agar data temuan yang disajikan terbebas dari subjektivitas peneliti. Peneliti kemudian memaparkan temuan konseptual penelitian ke dalam empat sub tema. Sub tema pertama berisi sejauh dan seluas apa eksplorasi pengalaman kemandirian yang dapat dipahami, dirasakan, dan dikehendaki sehingga memunculkan kemampuan dan kesadaran kemandirian santriwati. Sub tema kedua adalah apa saja yang ditemukan dalam proses pembentukan pola atau konstruk pemahaman terkait mental dan spiritual kemandirian santriwati. Kemudian sub tema ketiga adalah bagaimana sebuah model pendampingan transpersonal dengan media menulis kreatif dapat memandu santriwati mencapai kualitas kemandiriannya di Pondok Pesantren. Sedangkan apa saja hasil pencapaian kualitas kemandirian santriwati dipaparkan peneliti pada sub tema keempat. Visualisasi temuan konseptual dalam bab ini tersaji dalam Gambar 10, Skema Refleksi Temuan Konseptual:



Gambar 11. Skema Refleksi Temuan Konseptual

A. Medan Pikiran, Perasaan, dan Konasi dalam Kemandirian Santriwati

Eksplorasi pengalaman kemandirian santriwati yang dilakukan dalam pendampingan transpersonal memuat berbagai fungsi psikologis dalam rute perjalanannya. Pengalaman kemandirian yang ditemukan dalam pendampingan transpersonal menampilkan tiga wilayah atau dimensi. Dimensi tersebut adalah pikiran, perasaan, dan konasi. Masing-masing dimensi memiliki fungsi psikologis yang menggerakkan perilaku sehari-hari santriwati, baik sebagai pribadi atau sebagai bagian dari pelaku sosial budaya di Pondok Pesantren. Dimensi kemandirian dalam skema temuan konseptual digambarkan dengan tiga lingkaran yang memiliki kontras warna lebih gelap dibandingkan dengan warna bidang di sisi luarnya. Hal ini menunjukkan bahwa hasil eksplorasi pengalaman kemandirian dalam pendampingan transpersonal telah mengisi dimensi-dimensi kemandirian dengan fungsi psikologis yang telah disadari. Tahap post kondisi dalam pendampingan transpersonal *creative writing* mendorong masing-masing santriwati untuk mengeksplorasi sekali lagi kesadaran dan kemampuannya dalam pengalaman kemandirian yang telah teraktivasi dengan meditasi, refleksi interaktif, dan menulis kreatif. Meditasi yang dilakukan saat mengawali setiap kegiatan pendampingan menciptakan suasana transpersonal yang menyertai santriwati dalam menyusuri rute perjalanan kemandiriannya. Peran pendamping adalah menuntun santriwati untuk mengenali apa saja fungsi psikologis yang dikenali dari awal rute kemandirian yang ada dalam tahap pra kondisi sampai pada akhir rute kemandirian yang ada dalam tahap post kondisi.

Narasi hasil eksplorasi pengalaman kemandirian menciptakan medan kemandirian santriwati yang diakses bersama-sama dalam refleksi interaktif baik secara individual maupun kelompok. Mulanya, fungsi psikologis yang ditemukan nampak tumpang tindih satu sama lainnya. Kemudian pendamping dan santriwati secara bersama-sama menghimpun setiap fungsi psikologis yang ditemukan untuk dikenali dan dikategorisasikan berdasarkan kesamaan fungsi psikologisnya, sehingga ketika masing-masing santriwati menyusuri sekali lagi rute perjalanan kemandiriannya, mereka telah mampu memahami setiap fungsi psikologis yang dibagi menjadi tiga wilayah atau dimensi. Wilayah tersebut adalah wilayah pikiran, wilayah perasaan, dan wilayah konasi. Dengan demikian, penemuan fungsi psikologis dalam tahap post kondisi lebih mudah dikenali dan diungkapkan. Hal ini menunjukkan bahwa rute kemandirian yang dilalui bersama-sama menjadi ruang bagi santriwati untuk mengenali dan mengelola fungsi psikologisnya agar dapat bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mandiri.

Setiap wilayah kemandirian memiliki fungsi psikologis yang berbeda, perbedaan inilah yang mendasari pemetaan kemandirian psikologis santriwati. Peta kemandirian dapat menjadi petunjuk bagi santriwati dalam usahanya merefleksikan setiap pengalaman dan peristiwa yang terjadi. Kemampuan memetakan fungsi

psikologis menjadi keterampilan baru yang dipelajari santriwati saat pendampingan transpersonal *creative writing* dilakukan, sehingga ketika menghadapi sebuah problematika, mereka tidak lagi merasa bingung harus melakukan apa atau harus bercerita pada siapa. Maka dapat dipahami bahwa santriwati kini memiliki kedirian yang telah diaktivasi kesadaran transpersonalnya. Berbekal rute dan peta kemandirian yang telah teridentifikasi, kemudian pendamping dan santriwati melakukan analisa multidimensional bersama-sama. Buah analisa multidimensional mengantarkan peneliti pada poin penting bahwa perpaduan kedirian transpersonal santriwati yang memuat fungsi psikologis, rute perjalanan kemandirian dalam pendampingan, dan disepakatinya kategorisasi wilayah kemandirian, membentuk sebuah skema temuan konseptual yang reflektif, sehingga menggambarkan hasil kesadaran transpersonal santriwati dalam menghayati medan pengalaman kemandiriannya saat tinggal di Pondok Pesantren.

B. Konstruk Mental dan Spiritual Kemandirian Santriwati

Kemandirian bagi santriwati adalah kebiasaan yang bertumbuh, pengetahuan yang dipelajari, perasaan yang dikelola, dan kehendak yang diperjuangkan. Hasil refleksi interaktif pendampingan transpersonal menunjukkan masing-masing santriwati menyadari adanya kemampuan kemandirian yang sedang bertumbuh dan sedang dipelajari di Pondok Pesantren. Seakan menjadi kesepakatan bersama jika individu yang menuntut ilmu di Pondok Pesantren pastilah menjadi mandiri. Kenyataannya, kemandirian bukanlah sesuatu yang tidak ada kemudian menjadi ada. Kemandirian bukanlah sebuah pilihan, karena tidak ada opsi lain jika tidak ingin menjadi mandiri. Kemandirian merupakan sikap yang senantiasa dituntut agar senantiasa hadir dalam setiap aktivitas santriwati di Pondok Pesantren. Mau tidak mau, suka atau tidak suka, terpaksa atau tidak, setiap dari santriwati meyakini bahwa mengandalkan diri sendiri untuk menjalankan perannya sebagai penuntut ilmu yang jauh dari keluarga dan zona nyaman saat di rumah adalah sebuah keharusan yang harus diperjuangkan.

Beberapa titik fungsi psikologis yang ditemukan dan dikenali selama perjalanan kemandirian santriwati muncul berdekatan di batas antar wilayah yang berbeda. Temuan ini dikenali lantaran adanya kesadaran dan kemampuan yang digerakkan oleh dua atau tiga fungsi psikologis sekaligus. Perjumpaan ini menunjukkan bahwa eksplorasi pengalaman kemandirian juga memuat keterhubungan fungsi psikologis antar wilayah kemandirian yang menghasilkan irisan dimensi pikiran dengan perasaan, irisan dimensi perasaan dan konasi, serta irisan dimensi konasi dengan pikiran. Analisa temuan konseptual selanjutnya menunjukkan bahwa adanya perjumpaan fungsi psikologis menghadirkan irisan antar dimensi dan irisan ketiga dimensi. Keterhubungan fungsi psikologis pada ketiga wilayah ini memunculkan sebuah pola mental santriwati yang memiliki keteraturan dalam desainnya. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa semakin

kuat kolaborasi kemampuan analisa dan kesadaran transpersonal dalam menginterpretasi data, dapat membuahkan pola mental kemandirian santriwati yang muncul permukaan pengalaman peneliti tanpa adanya intervensi atau pemaksaan data. Pola yang membentuk irisan ketiga dimensi menjadi gambaran konstruk mental santriwati yang sudah dibekali nilai-nilai kepesantrenan dan pola yang berisikan tiga fungsi psikologis dikenali sebagai dimensi spiritual santriwati yang bersifat individual.

C. Teknik Transpersonal Creative Writing dalam Pendampingan Santriwati

Peran pendamping dalam pendampingan transpersonal santriwati adalah dengan menghadirkan diri secara utuh sebagai pendamping (peneliti) untuk menemani, mendengarkan, dan memberikan tanggapan atas keluhan atau apapun yang dialami santriwati, tanpa menghakimi. Tanggapan yang diberikan pendamping berupa respon verbal yang memandu setiap santriwati mengenali dan menemukan jawaban atas problematikanya secara mandiri. Pendampingan transpersonal santriwati memiliki sasaran untuk menyambungkan kembali diri personal dengan sumber kebaikan yang ada dalam kedirian transpersonal santriwati. Sedangkan teknik transpersonal yang digunakan peneliti dalam pendampingan ini adalah dengan meditasi sederhana, menulis, dan refleksi interaktif. Meditasi sederhana dan refleksi interaktif sebagai teknik transpersonal dan menulis sebagai media yang mewadahi kreativitas menjadi perpaduan yang dapat membangkitkan sisi transpersonal dalam diri santriwati. Suasana transpersonal yang dihadirkan dalam pendampingan transpersonal diawali dengan laku meditasi yang dilakukan setiap santriwati. Kegiatan meditasi dikemas sesederhana mungkin oleh pendamping, agar dapat diterima dan dilakukan secara mandiri oleh santriwati. Segala instruksi dalam kegiatan meditasi telah dijabarkan peneliti secara sistematis dalam Modul Pendampingan. Pendamping kebersamaan santriwati dalam laku meditasi yang memberikan waktu bagi santriwati untuk menyelami keakuan dalam diri, serta pendamping menuntun ketersediaan ruang bagi santriwati untuk mengakses setiap pengalaman kemandirian selama tinggal di Pondok Pesantren.

Setiap aktivitas dan peran pendamping dalam rangkaian pendampingan transpersonal telah disusun dalam Modul Pendampingan Transpersonal (terlampir). Rangkaian kegiatan dan aktivitas dalam modul pendampingan bertujuan agar setelah dilakukan pendampingan, santriwati mampu memasuki kesadaran transpersonalnya, sehingga setiap santriwati memiliki bekal untuk memandang dan menjalani kehidupan di pesantren menjadi lebih jernih dan mampu mencapai kualitas kemandirian sebagai seorang santriwati. Maka hadirnya pendampingan transpersonal santriwati akan memantik dan mengolah kesadaran transpersonal dengan menggunakan media menulis kreatif. Ketika santriwati mengenali kemampuan dirinya dan situasi yang ada di sekitarnya dalam kesadaran

transpersonal, maka ia akan lebih tanggap dengan realitas dalam mencapai kemandirian psikologis yang berkualitas.

Pendampingan transpersonal yang dilakukan bagi santriwati membantu menghadirkan medan spiritual dalam goresan naratif kreatif yang tertuang saat santriwati menulis. Lembar Menulis Kreatif merupakan media lembar kerja ekspresif bagi santriwati selama pendampingan transpersonal berlangsung. Maka menulis kreatif adalah hasil tes yang menjadi sumber data primer dalam modul ini. Menulis adalah kegiatan yang sangat tidak asing bagi santriwati. Bahkan mudah sekali menemukan coretan tulisan santriwati di meja sekolah sampai di dinding belakang Pesantren. Tulisan yang disuarakan terkadang berbunyi curahan hati, *motto*, kata-kata mutiara, atau mungkin hanya sekedar ingin mengabadikan dua pasang inisial nama. Demikian halnya menulis *diary*, puisi, cerpen, dan beberapa prosa lainnya merupakan kebiasaan yang melekat pada santriwati di Pondok Pesantren. Mirisnya, segala potensi literasi santriwati ini hampir tidak pernah terjamah oleh para pendidik maupun pendamping di Pondok Pesantren. Padahal, hasil menulis santriwati dapat menjadi bahan baku untuk semakin mengenali diri sendiri. Bahkan tulisan santriwati tersebut merupakan lahan ekspresi yang dapat dieksplorasi dan sarat akan kreativitas. Kegiatan menulis kreatif yang dilakukan dapat menjadi salah satu media solutif yang bisa mewartakan santriwati dalam mengekspresikan keluh kesahnya ketika menghadapi berbagai macam problematika. Media menulis kreatif dibuat dan direnungkan untuk menampung setiap cerita dan menjadi rekam jejak dan perjuangan santriwati untuk semakin mengenali potensi dalam dirinya. Menulis kreatif menjadi media santriwati untuk mengumpulkan energi yang tercecer menjadi sebuah keputusan mandiri untuk mengatasi problematika di Pondok Pesantren yang dihadapi.

D. Pencapaian Kualitas Kemandirian Santriwati

Penulis berasumsi bahwa rangkaian aktivitas dalam modul ini dapat meningkatkan capaian kualitas kemandirian psikologis santriwati di Pondok Pesantren, sehingga mampu memberikan dampak positif pada pengembangan dan pemberdayaan diri setiap santriwati dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Jika sebelumnya problematika adalah hal yang mengganggu, maka dengan disadarinya sisi transpersonal yang dimiliki santriwati, problematika tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang menekan, akan tetapi problematika adalah salah satu cara Tuhan dan alam semesta untuk berbicara kepadanya. Demikian halnya dengan potensi literasi yang dimiliki para santriwati, hasil literasi tidak hanya sebatas menulis cerpen, curahan hati, puisi, atau prosa lainnya. Akan tetapi, menulis merupakan potensi literasi yang berpeluang untuk dikembangkan sebagai media yang ekspresif, kreatif, dan solutif. Keyakinan yang disepakati bersama pada akhir tahap pendampingan transpersonal *creative writing* adalah bahwa setelah santriwati membuka mata

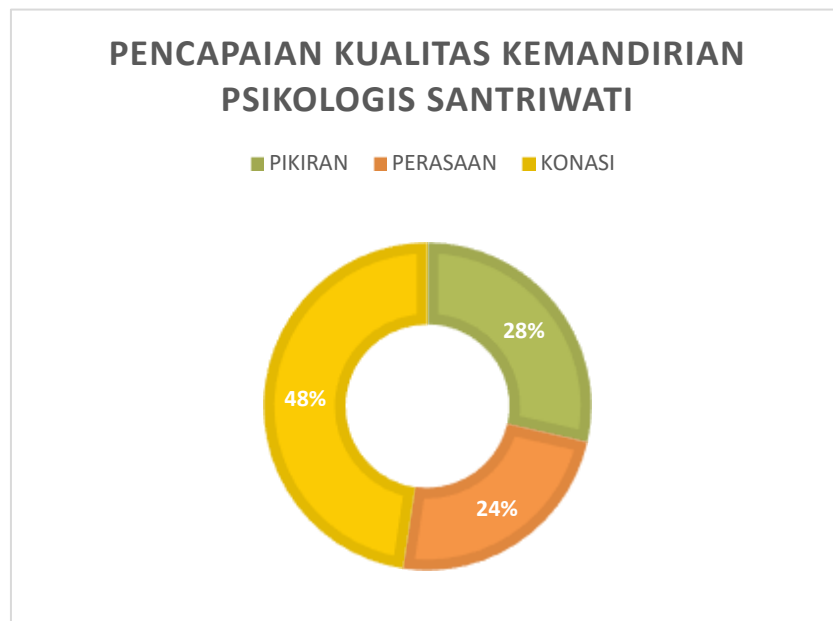
di sesi terakhir pendampingan, setiap santriwati akan menemukan versi terbaru dari dirinya, yang jauh lebih baik, jauh lebih mandiri, dan bisa melihat berbagai hal dengan pandangan yang baik, serta bisa berbagi kebaikan dengan sesama. Pada akhirnya, rangkaian penelitian ini dapat menjadi rujukan atau model solutif bagi Pondok Pesantren dalam kebersamaan dan mendampingi tumbuh kembang kemandirian psikologis anak didiknya.

Pencapaian kualitas kemandirian ditemukan dengan adanya kemajuan fungsi psikologis dalam dimensi pikiran, perasaan, dan konasi yang dimiliki santriwati. Melalui aktivitas refleksi interaktif yang menjadi teknik transpersonal dalam pendampingan, perjumpaan ketiga fungsi psikologis membentuk pola mental dan spiritual santriwati yang mengindikasikan capaian dalam pengalaman kemandirian yang telah disadari. Pencapaian dapat diartikan sebagai proses atau cara meraih tujuan, sehingga pencapaian kemandirian merupakan proses atau cara santriwati untuk menjadi mandiri. Pendampingan transpersonal menjadi sebuah teknik yang dapat memandu santriwati untuk mencapai tujuan kemandiriannya. Proses kemandirian santriwati bermula ketika menjadi santriwati baru. Beranjak dari zona nyaman di rumah dan berada jauh dari pelukan keluarga, mau tidak mau, suka atau tidak suka, setiap individu yang tinggal di Pondok Pesantren harus menjalani kehidupan barunya sebagai seorang santriwati. Pencapaian kemandirian santriwati tidak bersifat puncak, karena apa yang telah dicapai senantiasa dikenali, dilatih, dan diolah agar semakin mempertajam kualitas kemandirian santriwati.

Kemampuan menangkap pengetahuan yang dimiliki santriwati, mendorong kemajuan kesadaran dalam diri, yang semula tidak mampu menjadi mampu, yang semula tidak disadari menjadi disadari. Perkembangan kemampuan dan kesadaran santriwati ini diperoleh setelah dilakukannya pendampingan transpersonal-*creative writing*, sehingga temuan pencapaian kualitas kemandirian santriwati yang telah mengikuti pendampingan transpersonal dapat dipahami dari ditemukannya kemajuan fungsi psikologis dalam dimensi pengalaman kemandirian santriwati. Pola mental yang terbentuk akibat keterhubungan ketiga dimensi pengalaman kemandirian, memunculkan pilihan-pilihan yang positif yang disadari santriwati dalam mengambil keputusan maupun langkah selanjutnya ketika menghadapi problematika. Sisi transpersonal yang dibangkitkan membawa setiap santriwati pada meluasnya pandangan dalam melihat, merasakan, dan menilai suatu pengalaman atau problematika, dengan demikian, kini setiap santriwati yang telah mengakses sisi transpersonal dalam diri telah siap menghadapi problematika sebagai hadiah yang membahagiakan.

Pencapaian kualitas kemandirian santriwati terwujud dalam kesadaran santriwati untuk memahami, merasakan, dan berusaha tetap berjuang secara sadar. Kemampuan yang disadari tersebut dibagi ke dalam tiga dimensi yang sesuai dengan peta kemandirian santriwati. Dimensi pertama yakni dimensi pikiran, aspek

pencapaiannya adalah bertambahnya pengetahuan, dikenalnya pengendalian diri, adanya perubahan sikap karena bertambahnya pemahaman; adanya perubahan sikap karena perenungan dari pengalaman; menyadari bahwa apa yang dianggap buruk dapat menjadi pijakan untuk berusaha lebih baik; menyadari kemampuan untuk berprasangka baik. Dimensi kedua ialah dimensi perasaan, aspek pencapaiannya adalah terasahnya kepekaan, yang berisikan bertambahnya rasa syukur dan semangat menjadi santriwati; menerima, memaafkan, dan memahami pengalaman traumatik; dan menyadari kemampuan pembiasaan berempati pada orang lain. Kemudian dimensi ketiga adalah konasi, aspek pencapaiannya adalah bertumbuhnya kekuatan, yang terdiri dari adanya kemampuan mengatasi rasa malas dan menghadapi teman yang bermacam-macam; menyadari untuk membiasakan diri menjadi mandiri; melatih diri untuk lebih giat, lebih sabar, lebih berani, dan lebih optimis; menyadari jika mampu untuk lebih percaya diri; menyadari kemampuan menulis menjadi sumber nasehat; dan menyadari bahwa kemampuan kontrol diri ditemukan setelah meditasi dalam pendampingan. Representasi capaian kemandirian dengan kualitas transpersonal terwujud dalam prosentase diagram berikut:



Gambar 12. Pencapaian Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati pada Tahap Post Kondisi

Berikut perbandingan prosentase pada aspek kemandirian psikologis santriwati:

- a. Aspek Pikiran sebelum pendampingan adalah 35%, kemudian setelah pendampingan menjadi 26%. hal ini menunjukkan bahwa problematika kemandirian pada aspek pikiran menurun 9%.
- b. Aspek Perasaan sebelum pendampingan adalah 40%, kemudian setelah pendampingan menjadi 24%. hal ini menunjukkan bahwa problematika kemandirian pada aspek pikiran menurun 16%.
- c. Aspek Konasi sebelum pendampingan adalah 25%, kemudian setelah pendampingan menjadi 48%. hal ini menunjukkan bahwa problematika kemandirian pada aspek pikiran meningkat 23%.

Peningkatan prosentasenya dapat dilihat dari Gambar 6 (hal.51) dan Gambar 12 (hal.75). Pada Gambar 6, pengalaman kemandirian yang terbagi dalam 3 aspek kemandirian dikenali sebagai sebuah problematika yang belum terselesaikan, sehingga sarat dengan fungsi psikologis yang cenderung negatif. Kemudian pada Gambar 12, pengalaman kemandirian dikenali sekali lagi sebagai sebuah kemampuan yang disadari, sehingga memunculkan dorongan pada 3 aspek kemandirian psikologis santriwati yang sarat dengan fungsi psikologis yang cenderung positif.

Jika sebelumnya yang disajikan adalah prosentase dalam diagram problematika santriwati, maka kini peneliti hadirkan prosentase diagram kemandirian psikologis santriwati yang telah dicapai dalam pendampingan transpersonal *creative writing*. Fungsi psikologis yang menjadi penyebab probelematika, telah dikenali sebagai potensi yang dapat dikelola sehingga mewujudkan kebaruaran fungsi psikologis yang meluaskan pandangan dan cara bertindak santriwati dalam mencapai kualitas kemandirian psikologis. Terbukti dengan adanya peningkatan prosentase dalam dimensi konasi yang lebih tinggi dibanding dimensi pikiran dan perasaan, padahal sebelumnya problematika dalam dimensi konasi paling rendah dibanding dengan problematika yang ada di dimensi pikiran dan perasaan. Logikanya, seseorang yang bermasalah, yang nampak menonjol adalah ekspresi pikiran dan ekspresi perasaannya, sedangkan ekspresi konasi melemah karena adanya pikiran dan perasaan sedang bergejolak. Akan tetapi, ketika permasalahan seseorang tersebut telah teratasi, maka yang paling terlihat adalah ekspresi konasinya, karena pikiran dan perasaan telah dikenali dan dikelola dengan baik. Dengan demikian, banyaknya ekspresi konasi yang ditemukan setelah pendampingan adalah perwujudan kedamaian transpersonal pada dimensi pikiran dan dimensi perasaan.

Pola kualitas kemandirian psikologis santriwati ditemukan dengan adanya peningkatan fungsi psikologis yang cenderung positif pada setiap aspek kemandirian, sebagaimana berikut:

- a. Pada aspek pikiran, peningkatan kualitas kemandirian pada aspek pikiran

dipahami peneliti dengan **bertambahnya pengetahuan**; diantaranya yang semula fungsi psikologis berupa 1) Prasangka Buruk bergeser menjadi Prasangka Baik dengan cara melatih diri secara sadar untuk mengasah kemampuan berprasangka baik pada orangtua dan siapapun; 2) Sifat penakut bergeser menjadi Berani dengan cara berusaha untuk berani hidup jauh dari keluarga dan orangtua, berani beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru yang belum pernah ditemui sebelumnya; 3) Sifat Pemalu bergeser menjadi Kontrol Diri dengan cara Sifat pemalu yang awalnya dianggap sebagai hal buruk, kemudian dipahami dapat menjadi kontrol atas dirinya.

- b. Pada aspek perasaan, peningkatan kualitas kemandirian pada aspek perasaan dipahami peneliti dengan **terasanya kepekaan**; diantaranya 1) Kepekaan yang berlebihan bergeser menjadi Empati dengan cara kemampuan untuk peka yang berlebihan dikembangkan dengan melatih diri untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain; 2) Rasa Lelah, rasa tidak berguna, dan sia-sia bergeser menjadi rasa syukur dengan cara menambah rasa syukur kepada Allah, karena telah diberikan Amanah yang mulia. 3) Rasa Malas bergeser menjadi Optimisme dengan cara merasa lebih lega dan lebih semangat dan tetap harus berjuang dalam kondisi apapun, kemudian Santriwati harus bersemangat dalam segala hal, dari sesuatu yang kecil sampai kepada sesuatu yang besar, dari urusan pribadi sampai urusan bersama, selama itu baik, serta setelah perasaan dan keinginannya diluapkan, dipahaminya ada jalan yang bisa dilalui dengan cara yang mudah.
- c. Pada aspek konasi, peningkatan kualitas kemandirian pada aspek konasi dipahami peneliti dengan **bertumbuhnya kekuatan**; diantaranya 1) perilaku malas yang bergeser menjadi Kekuatan, dengan cara Berusaha kuat dengan masalah yang dihadapi, kuat menghadapi teman yang beraneka ragam, dan kuat untuk hidup berjauhan dengan orangtua dan keluarga; 2) Kehilangan Ibu bergeser menjadi Kebersamaan dan Rasa Rindu dengan cara Kebersamaan dengan ibunya semasa hidup, menjadi bekal bagi raudatus untuk berusaha semakin mandiri sehingga kemandirian di pesantren ditunjukkan dengan melakukan semua aktivitas individual dan aktivitas kelompok secara bersama-sama. dan Kerinduan pada ibu memberikan kekuatan untuk selalu berusaha dan berdoa kepada Allah SWT.

BAB VII

PENCAPAIAN KUALITAS KEMANDIRIAN SANTRIWATI

A. Komparasi Penelitian

1. Pesantren Adalah Medan Eksplorasi Pengalaman yang Membahagiakan

Pondok pesantren adalah tanah lapang yang luas bagi santriwati untuk mempelajari keilmuan dan mengeksplorasi pengalaman yang penuh dengan peluang untuk mencapai kualitas kemandirian. Pondok Pesantren adalah lingkungan sosial, budaya, dan agama yang berperan dalam pembentukan pola kehidupan interpersonal dan intrapersonal santriwati. Sebagaimana yang dinyatakan Notoesoedirjo & Latipun (2014) bahwa apa yang dilakukan, gagasannya, dan perasaan-perasaannya individu merupakan hasil pembentukan lingkungan sosialnya, karena itu tidak mungkin ia melepaskan pola kehidupan lingkungan sosialnya sendiri yang membentuk pribadinya dalam proses yang sangat panjang. Apa yang terjadi selama ini adalah santriwati sebagai peserta didik yang diberikan peluang-peluang yang telah dipikirkan oleh lembaga pesantren, sehingga kesadaran dan kemampuan santriwati terbatas pada peluang keilmuan dan pengalaman yang saklek, padahal pondok pesantren juga berperan dalam memberikan ruang bagi santriwati untuk belajar mandiri.

Layanan konseling islam kini sedang digaungkan guna memandirikan belajar santri, supaya setiap santri dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan formal dan non-formalnya. Sebagaimana penelitian Setyawan (2018), yang menyatakan bahwa layanan konseling islam mampu meningkatkan kemandirian belajar santri pada pondok pesantren ngunut Tulungagung Jawa Timur, sehingga layanan konseling islam secara berkala perlu dilakukan agar santri dapat menyesuaikan diri dan mengenali cara belajar pendidikan formal berbasis pesantren. Lantas pertanyaannya, model konseling seperti apa yang dapat benar-benar dirasakan manfaatnya, meski sesi konseling telah usai? Jawabannya ada pada Model Pendampingan Transpersonal *Creative Writing*. Teknik transpersonal dapat dilatih untuk mengatasi problematika di pesantren dan menulis kreatif dapat menjadi rekam suara dan jejak pengalaman santriwati yang dapat diintrospeksi sendiri sewaktu-waktu. Seharusnya, setiap santriwati memiliki kesempatan yang sama untuk menangkap peluangnya sendiri, untuk mengeksplorasi medan pesantren yang sesuai dengan potensi dalam dirinya. Lembaga pesantren berkewajiban mendampingi santriwati dalam mengenali peluang-

peluang kehidupan psikologisnya, dan Pondok Pesantren tidak memiliki kuasa untuk menentukan arah hidup santriwati secara sepihak.

2. Pelaku Dibalik Konstruksi Kemandirian Mental Santriwati

Pesantren bukanlah lembaga diktator yang hanya mendikte bagaimana menjadi santriwati yang mandiri, akan tetapi unit pesantren bertanggung jawab membersamai santriwati agar berproses dalam menemukan, mengenali, memahami, dan mengelola dirinya sendiri secara mandiri. Dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa salah satu tujuan pendidikan yang hendak dicapai adalah peserta didik yang mandiri. Kebijakan pendidikan nasional tahun 2010 yang memfokuskan pada penguatan dan internalisasi pendidikan budaya dan karakter bangsa. Kemandirian merupakan salah satu nilai internalisasi karakter yang diharapkan dalam delapan belas (18) nilai pendidikan karakter, dan pondok pesantren tradisional sebagai lembaga pendidikan yang memiliki karakteristik khas menunjukkan kondisi yang tetap eksis mengenai pola kehidupan santri yang mandiri. Lalu pertanyaannya, siapa saja yang memainkan peran dalam pembentukan karakter kemandirian santri, sehingga pendidikan dan karakter bangsa menguat dan terinternalisasi dalam diri santri? Siapa yang bertanggung jawab untuk menanamkan pola kehidupan santri yang mandiri dengan tetap mempertahankan karakteristik khas pondok pesantren?

Mengacu pada hasil penelitian ini, pendamping menjadi lakon dibalik bertumbuhnya kemandirian santriwati, sedangkan aktornya adalah santriwati itu sendiri. Santriwati tidak bisa secara instan menjadi mandiri, pun pesantren tidak selayaknya menuntut kemandirian peserta didiknya dengan pendampingan sepihak. Pendamping berperan sebagai pemandu dan penuntun yang meluaskan pandangan santriwati agar menyadari betapa beragam peluang yang dapat ditangkap di medan pesantren dan betapa dalamnya potensi dalam diri yang dapat dikelola melalui teknik meditasi, refleksi, dan menulis kreatif dalam model pendampingan transpersonal ini. Pendampingan transpersonal menawarkan ruang yang dapat diakses santriwati agar menyadari dan mampu mengenali karakter kemandiriannya secara mandiri.

3. TTCW: Membrosamai Santriwati Sepenuh Hati

Beberapa penelitian tematik tentang pesantren sudah mulai menarik atensi banyak para peneliti. Tinjauan dari berbagai aspek di Pondok Pesantren seperti pengembangan manajemen Rinawati (2021), Hasan (2015), penerapan metode pembelajaran Afif (2019), dan penerapan sistem

informasi berbasis digital Setiawan & Sulaksono (2019), serta penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai alat ukur yang telah dilakukan Thahir & Hidriyanti, (2014), Sabiq & Djalali (2012). Beberapa kajian ilmiah terkait kemandirian santriwati juga telah diteliti oleh Arianti (2022), Hairani et al. (2020), Meria (2012), Mustafidah (2021), Saefudin (2015), Tagela (2021), dan Haikal (2019). Salah satunya, penelitian kemandirian berbasis gender di pondok pesantren yang telah dilakukan Meria (2012), benang merah dalam penelitiannya adalah bahwa sebab musabab kegagalan pendidikan kemandirian santri di pesantren adalah karena tidak adanya kemandirian pada lembaga pendidikannya. Lembaga pendidikan masih mengharapkan masyarakat berpartisipasi pada kelangsungan lembaga, sekolah tidak memaksimalkan potensi yang ada, dan kurang pandainya sekolah menyesuaikan diri dengan masyarakat. Padahal sebuah lembaga pendidikan harus mampu menjalin komunikasi, berinteraksi, bersosialisasi, dan mengakomodir keinginan masyarakat agar sesuai dengan tujuan lembaga dan budaya sosial di sekitarnya (Meria, 2012). Kesenjangan antara lembaga pendidikan dengan masyarakat sekitar yang ditampilkan Meria (2012) dalam penelitiannya semakin memperkuat fakta yang ditemukan peneliti, bahwa bertumbuhnya kemandirian santriwati ditopang oleh kolaborasi tenaga pendidik dalam pesantren yang memainkan peran sebagai pendamping yang kebersamaan tumbuh kembang kemandirian santriwati.

4. Kemampuan yang Disadari sebagai Buah Pencapaian Kemandirian Santriwati

Pencapaian kualitas kemandirian santriwati merupakan wawasan kreatif santriwati yang dikenali dan disadari sebagai hasil pendampingan transpersonal. Pencapaian kualitas kemandirian ditunjukkan dengan adanya kemajuan pikiran, perasaan, dan konasi santriwati dalam mengenali pengalaman kemandiriannya. Sebuah perspektif yang menarik tentang pengajaran (Evan, 1994), bahwa sebuah kemajuan individu dapat diketahuhi melalui empat tingkat pengetahuan, (1) Ketidakmampuan yang tidak disadari, (2) Ketidakmampuan yang disadari, (3) Kemampuan yang tidak disadari, dan (4) Kemampuan yang disadari.

Evan (1994), menjabarkan ilustrasi keempat tingkatan pengetahuan dengan contoh, ketika masih kanak-kanak hanya mempelajari angka-angka, ia barangkali mempelajari konsep yang sederhana tentang penambahan dengan sejumlah jari tangan–tunggal tetapi tidak disadari tentang bagaimana menambah angka yang lebih besar sehingga memerlukan pelaksanaan pemindahan (ketidakmampuan yang tidak disadari). Pada tingkat-tingkat awal, ia menjadi sadar tentang ketidakmampuannya untuk

melakukan tugas ini (ketidakmampuan yang disadari). Ketika ia mempelajari teknik itu, proses belajar itu rupanya sungguh-sungguh lambat, khususnya karena anda harus “berpikir” dengan seksama dan mengingat-ingat untuk memindahkan angka-angka satu sampai sembilan bilamana sesuai (kemampuan yang disadari). Akhirnya, anda mencapai tahap kemampuan yang tidak disadari tentang aljabar.

Jika keempat tingkatan pengetahuan tersebut dikaitkan dengan pengalaman kemandirian santriwati, maka ketika santriwati hanya mempelajari bagaimana cara berjuang untuk tinggal di pondok pesantren tetapi tidak disadari bagaimana membuat daya juang tersebut menjadi lebih mandiri dan membahagiakan, sehingga membutuhkan pergeseran tingkatan pengetahuan (ketidakmampuan yang tidak disadari). Pada tahap pra kondisi di awal pendampingan transpersonal, santriwati menjadi sadar tentang ketidakmampuannya untuk menjalankan peran kesantriwatiannya dikarenakan terhalang oleh beberapa fungsi psikologis yang terhambat perkembangannya (ketidakmampuan yang disadari). Selanjutnya, teknik meditasi dan refleksi interaktif dalam pendampingan transpersonal memandu santriwati dalam mengenali potensi yang ada dalam diri, yang selama ini belum disadarinya (kemampuan yang tidak disadari). Pada tingkat pengetahuan ini, pendamping (peneliti) memainkan peranan penting namun tidak terlihat. Pendamping hanya berhak menuntun santriwati untuk menemukan fungsi psikologis dalam diri yang potensial dan dapat dikembangkan, sehingga membawanya pada pilihan-pilihan dan meluasnya cara bertindak santriwati dalam menanggapi suatu hal (kemampuan yang disadari), sebagaimana pendapat tokoh psikologi yang pertama kali menggunakan istilah transpersonal dalam psikoterapi, Roberti Assagioli (Rueffler, 1995) memandang “Diri Transpersonal” sebagai suatu sumber identitas yang lebih dalam dan lebih luas, sesuatu yang membentang melalui dan melewati jiwa setiap individu. Kemampuan yang disadari ini dikenali dan disadari bersama-sama di tahap post kondisi dalam pendampingan transpersonal *creative writing*.

B. Implikasi Penelitian

Implikasi adalah suatu akibat yang muncul atau terjadi karena suatu hal. Pemaknaan kata implikasi tergolong luas dan bervariasi, namun sering berhubungan dengan penemuan atau hasil penelitian. Mengutip Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) definisi implikasi adalah suasana terlibat atau keterlibatan. Maka Implikasi Penelitian adalah suatu konsekuensi atau akibat langsung dari hasil penemuan suatu penelitian ilmiah. Diantara akibat dari pendampingan transpersonal ini adalah meluasnya pandangan santriwati dalam menganggapi dan menyelesaikan suatu hal. Kebermanfaatan dari rangkaian

pendampingan transpersonal *creative writing* dirasakan santriwati baik selama proses pendampingan berlangsung maupun setelah selesai pendampingan. Semakin banyak santriwati yang tercapai kualitas kemandiriannya, maka kemandirian psikologis santriwati dapat berdampak pada kualitas pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan yang bertanggung jawab atas penanaman nilai dan karakter mandiri kepada setiap peserta didiknya.

1. Wujud Kedirian Transpersonal Santriwati

Suasana yang terjalin selepas pendampingan transpersonal mempererat hubungan antar sesama santriwati yang menjadi partisipan. Bagi santriwati, pendampingan transpersonal menjadi pengalaman yang mengantarkannya pada wujud kedirian transpersonal yang baru. Dikenalnya kemampuan yang disadari membuat masing-masing santriwati bertambah rasa syukurnya dan berharap adanya pendampingan transpersonal lanjutan. Bertambahnya pengetahuan setelah melakukan refleksi individu dan kelompok membawanya pada meluasnya cara pandang santriwati ketika menjalankan perannya sebagai santriwati di pondok pesantren maupun ketika menyelesaikan sebuah problematika. Terasahnya perasaan yang dicapai mempertajam kepekaan diri santriwati dalam menuntut ilmu dan menangkap peluang-peluang potensial di pondok pesantren. Bertumbuhnya kekuatan dalam diri menjadi bekal santriwati ketika sedang berjuang memainkan peranan dan menjalankan kewajibannya sebagai seorang santriwati. Kedalaman dan keluasan identitas diri santriwati yang telah dikenali menjadi wujud kedirian transpersonal santriwati, sebagaimana yang dinyatakan Assagioli dalam (Rueffler, 1995), bahwa “Diri Transpersonal” ialah suatu sumber identitas yang lebih dalam dan lebih luas, sesuatu yang membentang melalui dan melewati jiwa setiap individu. Kini, bagi santriwati, problematika bukanlah hambatan, bukanlah keluh kesah, melainkan peluang, kesempatan, bahkan sebuah hadiah dari Tuhan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan bijak, serta dapat menebar kebajikan bagi sekitarnya.

2. Ekspansi Hobby Menulis menjadi Pemberdaya Diri

Tujuan menulis adalah menyampaikan pesan pada pembaca sebagaimana Karsana dalam (Yarmi, 2014) yang mengatakan sesungguhnya menulis ialah mengutarakan ide dengan menggunakan bahasa secara tertulis. Pengutarakan sesuatu yang dimaksud adalah memberitakan, menyampaikan, melukiskan, menceritakan, menerangkan, menjelmakan, meyakinkan, dan sebagainya kepada pembaca agar memahami apa yang terjadi pada suatu kegiatan atau sebuah peristiwa. Sebaliknya, dalam model pendampingan transpersonal *creative writing*,

penulis dan pembaca adalah orang yang sama, dikarenakan hasil tulisan kreatifnya, tidak hanya ditujukan pada orang lain saja, akan tetapi dirinya sebagai penulis adalah pembaca yang memainkan kualitas narasi dalam setiap goresan kreativitasnya. Maka kebermanfaatan media menulis kreatif dalam pendampingan transpersonal, sudah dan sedang dirasakan masing-masing santriwati sejak menuliskan huruf pertamanya. Jika selama ini menulis terbatas pada hasil tulisan santriwati berupa prosa seperti puisi, cerpen, dan cergam, sebagaimana penelitian Mumtaazah (2021), Dewojati (2018), Mustofa (2015), maka hadirnya media transpersonal *creative writing* mendobrak batasan bentuk tulisan santriwati, sehingga keberfungsian menulis meluas menjadi media ekspresi yang kreatif dan solutif.

3. Sisi Transpersonal Pendamping yang Terlatih

Setiap tahapan pendampingan transpersonal *creative writing* menumbuh-kembangkan kelekatan psikologis antar santriwati dengan pendamping. Penghadiran ruang meditasi, ketersediaan waktu refleksi, dan kesempatan menulis menjadi pengalaman yang diakui setiap santriwati menambah kebahagiaan dan kebersyukuran menjadi santriwati. Pendamping juga turut serta menyadari bahwa kebersamaan tumbuh-kembang santriwati dalam pendampingan transpersonal dapat menebalkan kebermanfaatan dirinya sebagai pemandu pencapaian kualitas kemandirian santriwati. Peran pendamping diperkuat dengan teknik transpersonal yang menjadi rute dalam perjalanan kemandirian santriwati. Keunggulan pendekatan psikologi transpersonal dalam proses konseling maupun psikoterapi adalah memperbolehkan adanya gabungan teknik-teknik dalam psikologi, seperti halnya *gestalt*, *behavior*, kognitif, dan psikodinamika (Walsh & Vaughan, 1996).

Keluwesannya metode pendekatan transpersonal dalam memadupadankan teknik dari beberapa pendekatan dapat memperkaya temuan psikologis yang sedang diteliti. Sebagaimana model pendampingan transpersonal *creative writing* dalam penelitian ini yang menawarkan gabungan teknik meditasi sederhana, refleksi interaktif, dan menulis kreatif sebagai pos aktivitas dalam perjalanan eksplorasi pengalaman kemandirian santriwati. Semakin teknik transpersonal ini dilatih, maka baik pendamping dan santriwati dapat saling belajar satu sama lain. Sebenarnya, model pendampingan transpersonal *creative writing* ini juga menawarkan peluang bagi pendamping untuk belajar dari santriwati, sehingga proses pendampingan di pesantren tidak lagi searah, tidak hanya berupa dikte-dikte pengetahuan dari pendamping ke santriwati, tapi sebaliknya, proses pendampingan di pesantren menjadi

medan magnet belajar bagi siapa saja yang saling tarik menarik kebermanfaatannya.

4. Pondok Pesantren: Sumber Energi Kebaikan yang Dikenali

Semakin banyak santriwati yang dapat mengenali dan menyadari kemampuan yang dimiliki, maka pondok pesantren bukan lagi dirasakan santriwati sebagai penjara suci yang mengekang, aktivitas pesantren tidak lagi menjadi beban dan hukuman. Pondok pesantren dapat menjadi medan transpersonal yang menjadi sumber energi kebaikan bagi setiap santriwatinya. Bahkan jika setiap guru dan pengurus berkenan untuk mempelajari teknik transpersonal dalam mendidik dan mendampingi santriwati, maka meluasnya cara pandang dan cara bertindak yang disadari setiap unit di lingkungan pesantren dapat mewujudkan keharmonisan kehidupan spiritual di Pondok Pesantren Nurul Quran. Pondok Pesantren Nurul Quran bisa menjadi Pesantren Model yang memiliki model pendampingan transpersonal yang kebermanfaatannya benar-benar dapat dirasakan oleh setiap santriwati.

BAB VIII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ternyata, ketika pendamping menjadi lebih tanggap dalam membersamai santriwati dalam mengenali potensi diri untuk menyelesaikan problematika yang dihadapi, maka sebenarnya kehadiran ruang dan waktu bagi santriwati menjadi pondasi bertumbuhnya kemandirian psikologis santriwati. Sebagaimana capaian kualitas kemandirian santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran sebelum dilaksanakannya Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* menunjukkan adanya fungsi psikologis yang cenderung negatif dan merendahkan diri sendiri. Diantaranya adalah takut gagal, penakut, merasa bingung mengatasi masalah, berprasangka buruk, pengalaman traumatik, merasa tidak dianggap, merasa lelah berusaha, merasa bingung untuk bangun tidur sendiri, merasa dibedakan orangtua, malas untuk berteman dan berinteraksi dengan orang lain, serta merasa malas beraktivitas di Pondok Pesantren.

Kemandirian santriwati yang ditemukan dalam pendampingan transpersonal *creative writing* di Pondok Pesantren Nurul Quran tertuang dalam skema Peta Kemandirian Santriwati. Fungsi psikologis yang menyertai perkembangan dalam peta kemandirian santriwati dikategorisasikan menjadi tiga aspek atau dimensi, yakni Dimensi Pikiran, Dimensi Perasaan, dan Dimensi Konasi. Masing-masing dimensi terdiri dari fungsi psikologis santriwati baik yang disadari maupun yang sebelumnya tidak disadari. Transformasi kesadaran transpersonal sebagai hasil dari teknik meditasi sederhana dan teknik refleksi interaktif kemudian memunculkan fungsi psikologis ke permukaan peta kemandirian santriwati.

Adanya kemajuan dalam pencapaian kualitas kemandirian santriwati Pondok Pesantren Nurul Quran setelah dilaksanakannya Pendampingan Transpersonal *Creative Writing*, mendukung pernyataan peneliti, bahwa saat ini Pondok Pesantren membutuhkan sebuah teknik pendampingan yang benar-benar memberikan sumbangsih kebaikan jangka panjang bagi setiap santriwatinya. Diantara hasil capaian peningkatan kualitas kemandirian santriwati setelah dilakukannya pendampingan transpersonal *creative writing* adalah adanya kesadaran emosi, disadarinya kontrol dalam diri, adanya sikap lebih sabar dan lebih berani, adanya perasaan dan keinginan yang diperbaharui, merasa lebih bersemangat, adanya keinginan

menjadi lebih baik dan mandiri, dipahami adanya rasa rindu yang menguatkan diri, dilatihnya kebiasaan baik, dikenalnya rasa empati, tumbuhnya rasa syukur. Hasil capaian kemandirian ini merupakan fungsi psikologis dalam diri partisipan yang didapatkan peneliti dari tahap post kondisi pada rangkaian pendampingan transpersonal, sehingga peningkatan capaian dalam aspek-aspek kemandirian psikologis santriwati dapat disimpulkan dengan hasil penelitian menunjukkan refleksi temuan konseptual pencapaian kualitas kemandirian santriwati yang berupa bertambahnya pengetahuan pada aspek pikiran, terasahnya kepekaan pada aspek perasaan, dan bertumbuhnya kekuatan pada aspek konasi.

B. Saran

Saran dan rekomendasi dalam penelitian ini ditujukan untuk beberapa pihak, diantaranya:

1. Bagi Peneliti selanjutnya, Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan, yakni partisipan penelitian hanya berfokus pada santriwati atau santri perempuan saja. Kekurangan ini dapat menjadi saran untuk peneliti selanjutnya pada fokus yang sama, akan tetapi diperluas partisipannya sehingga dapat dibandingkan dari hasil analisis temuannya menjadi lintas subjek atau bahkan lintas pondok pesantren. Tema pendampingan juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan pondok pesantren, sehingga kata-kata kemandirian santriwati dapat diubah ke tema-tema psikologi, seperti misalnya ingin mengetahui kesehatan mental santriwati, gaya belajar santriwati, *subjective well being* santriwati, dan beberapa tema psikologi lainnya. Sehingga, kajian ilmiah terkait Pondok Pesantren akan semakin kaya dengan kajian-kajian praktis yang memberikan dampak positif yang nyata bagi setiap individu di Pondok Pesantren.
2. Bagi Pondok Pesantren, hendaknya setiap unit dalam Pondok Pesantren bersinergi untuk menumbuhkembangkan kemandirian psikologis pada setiap peserta didiknya. Model Pendampingan Transpersonal dalam penelitian ini memang membutuhkan waktu yang cukup lama, akan tetapi sebanding dengan dampak positif dan manfaat yang dirasakan santriwati setelah pendampingan transpersonal dilaksanakan. Pendamping juga disarankan untuk merekrut para santriwati yang terlatih kedirian transpersonalnya untuk membentuk pendampingan sebaya, sehingga capaian jumlah santriwati yang didampingi semakin banyak.
3. Terkait pelaksanaan metode PAR, sebaiknya hasil evaluasi dalam tahap penelitian dengan desain *Participatory Action Riset* dapat menjadi masukan untuk diperbaharainya model pendampingan transpersonal *creative writing*

dalam penelitian ini, sehingga beberapa siklus PAR dapat terlihat. Akan tetapi, peneliti hanya menggunakan satu siklus PAR, dengan pertimbangan; sudah menunjukkan adanya temuan penelitian; ketersediaan waktu penelitian yang relatif singkat; dan sudah didapatkannya data yang menjadi fokus penelitian ini. Maka akan menjadi lebih baik apabila desain PAR dalam penelitian menampilkan beberapa siklus yang menjadi ciri dari penelitian PAR.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M. (2019). Penerapan Metode Sorogan Dalam Meningkatkan Baca Kitab Di Pondok Pesantren Tarbiyatun Nasyi'in. *Kabilah Journal Of Social Community*, 4(2).
- Arianti, S. (2022). *Perbedaan Kemandirian Antara Santriwati Mukim Dan Santriwati Tidak Mukim Pada Kelas 2 Tsanawiyah Dipondok Pesantren Al-Falah Puteri Banjarbaru*. Skripsi, Ushuluddin Dan Humaniora.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bina Aksara.
- Boorstein, S. (2000). Transpersonal psycho- therapy. *American Journal of Psycho- Therapy*, 54(3), 408–423.
- Davis, I. (1994). *Introduction to Transpersonal Psychology. (Handbook of Qualitative Research*. Sage Publications.
- Davis, J. (2011). Ecopsychology, Transpersonal, and Nonduality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1–2).
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewojati, C. (2018). Pengembangan Pembelajaran Penulisan Kreatif Berwawasan Lingkungan Bidang Bahasa dan Sastra Indonesia bagi Guru dan Siswa Pondok Pesantren Muqim Sunnah di Palembang. Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Gadjah Mada. *April hal*, 1(1), 45–56.
- Evan, J. R. (1994). *Berfikir Kreatif Pada Ilmu-ilmu Pengambilan Keputusan dan Manajemen*. Penerjemah Bosco Carvallo.
- Fatihah, Miftaql Al. 2016 Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas III SDN Panularan Surakarta.
- Firman, D. (2011). Transpersonal psychology: An introduction to psychosynthesis.
- Gerald, I. (n.d.). *Susman.1983. Action Research: A Sociotechnical Systems Perspective* (G. Morgan, Ed.). Sage Publications.
- Haikal, F. (2019). *Pendampingan Santriwati Naj (Nisa' u Ahlil Jannah) Pondok Pesantren Jabal Noer Dalam Meningkatkan Kreatifitas Kemandirian Santri* [Undergraduate Thesis,]. Uin Sunan Ampel Surabaya.

- Hairani, N., Waty, Hakim, E. R. K., & and Abdul, I. (2020). *Proses Pendampingan Kemandirian Diri Santriwati Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Di Kabupaten Ogan Ilir* [Undergraduate Thesis,]. Sriwijaya University.
- Hasan. (2009). *Action Research: Desain Penelitian Integratif Untuk Mengatasi Permasalahan Masyarakat*. *Akses: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 4(8).
- Hasan, M. (2015). *Inovasi Dan Modernisasi Pendidikan Pondok Pesantren* (Vol. 23, Issue 2). Islam.
- Hidayati, Kana, and Endang Listyani. 2010. *Pengembangan Instrumen Kemandirian*. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*.
- Hotifah, Y., & Setyowati, A. J. (2015). *Pengembangan Model Penolong Sebaya Berbasis Kearifan Lokal Pesantren*. *Bimbingan dan Konseling FIP UM*.
- Hude, D. (2006). *Emosi-Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia Dalam Al Qur'an*. Erlangga.
- Jaenudin, U. (2012). *Psikologi Transpersonal*. Pustaka Setia.
- Kartono, K. (1996). *Psikologi Umum*. Mandar Maju.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga (Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Kharisma Putra Utama.
- Mahpur, M. K. & Subandi. (2021). *Metode Pengasuhan Anak: Membangun Lingkungan Positif Berbasis Partisipasi dan Kearifan Lokal*. Madani.
- Maula, R. G. & Hanifuddin, 2022. *Peningkatan Kualitas dan Tanggung Jawab Belajar Siswa dengan Mobile Seamless Learning*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. November 8 (22), 403-412.
- Meria, A. (2012). *Pendidikan Kemandirian Berbasis Gender (Nilai Pendidikan Pesantren Di Indonesia*. *Jurnal Ilmiah Kajian Gender*.
- Moleong, L. J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Mumtaazah, S. J. (2021). *Pembentukan Kreativitas Santri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Sastra Puisi di Pondok Pesantren Tahfidzul Quran (Pptq) Al-Hikmah 2 Benda Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto (IAIN).
- Mustafidah, N. M. (2021). *Model Pendidikan Karakter Kemandirian Santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Disambirejo Mantingan Ngawi* [Doctoral (S3) Thesis,]. Universitas Muhammadiyah Malang.

- Mustofa. (2015). *Ekspresi Tulis Santri Pondok Pesantren Salaf Durrotu Aswaja: Kajian Pragmatik*. Skripsi. Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Negeri Semarang.
- Notosoedirjo, M. & Latipun. (2014). *Kesehatan Mental*. Penerbit UMM Press Malang.
- Nurhayati, E. (2011). *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Pustaka Pelajar.
- Panuju P., & Umami I. (2005). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta.
- Riinawati. (2021). Manajemen Pendidikan Pondok Pesantren Al Falah Banjarbaru Di Masa Pandemi Covid-19. 2021): (Juni - Agustus 2021, 1(2).
- Rowan, J. (1993). *The Transpersonal: Psychotherapy and Counselling*. Routledge.
- Rueffler, M. (1995). *Para Pemain Di dalam Diri Kita: Sebuah Pendekatan Transpersonal dalam Terapi* (T. N. K. E. Triwijati), Ed.). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Rukasa, A. (2013). *Cosmic Intelligence, Pituari Inspira Semesta*.
- Sabiq, Z., & Djalali, M. A. (2012). Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prosocial Santri Pondok Pesantren Nasyrul Ulum Pamekasan. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia September, 1(2), 53–65*.
- Saefudin, A. (2015). *Analisis Aspek-Aspek Pembentukan Kemandirian Peserta Didik Melalui Kegiatan Program Kepesantrenan (Studi Kasus Di Smp Islam Plus Al-Banjari Tunjungan Blora Tahun Pelajaran 2015/2016 [Undergraduate Thesis,].* Stain Kudus.
- Satori, D., & K, A. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Setiawan, A. B., & Sulaksono, J. (2019). *Penerapan Sistem Informasi Berbasis Website Di Pondok Pesantren Kota Kediri* (Vol. 3, Issue 1).
- Setyawan, D. A. (2018). *Layanan Konseling Islam untuk Santri yang Mengalami Masalah Kemandirian Belajar Pondok Pesantren Ngunut Tulungagung*. Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam Vol.1 No.2.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia.
- Soehartono, I. (1995). *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu sosial lainnya*. PT. Remaja Rosdakarya.

- Suryadi, (n.d.). *Menuju Pendidikan Kemandirian: Gagasan Penting Dari Pesantren Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*.
- Tagela, (2021). *Jurnal Konseling Gusjigang* (Vol. 7, Issue 1). Universitas Kristen Satya Wacana.
- Thahir, A., & Hidriyanti, B. (2014). Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujiyah Kota Karang Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2).
- Usman, H. dan P., & A, S. (2009). *Metodologi Penelitian Sosial*. PT Bumi Aksara.
- Wahid, M. & EtAl. (1999). *Pesantren Masa Depan*. Pustaka Hidayah.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Penerbit Andi Yogyakarta.
- Walsh, R. & Vaughan. (1996). On transpersonal definitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 25, 199–207.
- Wulandari, N. P. A., & Nyoman Dantes, I. K. D. (2018). *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Modeling Dan Teknik Positive Reinforcement Terhadap Self Change Ditinjau Dari Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Kuta*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 3(1).
- Yarmi, G. (2014). *Meningkatkan Kemampuan Menulis Kreatif Siswa Melalui Pendekatan Whole Language dengan Teknik Menulis Jurnal*. In *Perspektif Ilmu Pendidikan*.

MODUL PENDAMPINGAN
TRANSPERSONAL *CREATIVE WRITING*



MODUL PENDAMPINGAN SANTRIWATI

Pendekatan Psikologi Transpersonal dan Menulis Kreatif dalam Pencapaian Kualitas Kemandirian di Pondok Pesantren







KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT., akhirnya Modul Pendampingan Santriwati dengan menggunakan pendekatan psikologi transpersonal dalam pencapaian kualitas kemandirian di Pondok Pesantren dapat diselesaikan. Modul ini memiliki nilai praktis untuk diaplikasikan dalam latar Pondok Pesantren. Peran dan keterampilan pendamping dalam proses pendampingan ini akan melukiskan sejauh mana kemandirian santriwati telah tercapai.

Pendekatan psikologi transpersonal mungkin masih dirasa awam dalam pendampingan santriwati di Pondok Pesantren. Akan tetapi dengan pemaparan sistematis dan definitif, modul ini diharapkan bisa dimanfaatkan sebagai pedoman dalam usaha mendampingi dan menguatkan kapasitas psikologis santriwati di Pondok Pesantren. Bahkan harapan kami, modul ini dapat diadaptasi dalam latar lembaga pendidikan lainnya, sehingga pencapaian kualitas kemandirian yang diharapkan dapat terwujud dalam berbagai *setting* pendidikan.



Demikian semoga modul ini bermanfaat bagi semua lapisan, baik para akademisi, praktisi, maupun pendamping. Terimakasih kami sampaikan kepada Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan kepada segenap pihak atas bimbingan dan dukungannya.



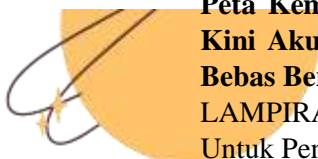
Malang, Oktober 2022

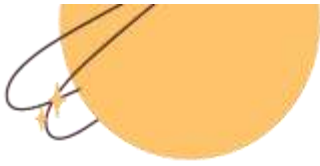
Nada Shobah Assegaf

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR | 104 |
| DAFTAR ISI | 105 |
| DAFTAR LEMBAR MENULIS | 107 |
| PENDAHULUAN | 109 |
| Tahap 1. Pra Kondisi | 119 |
| Ringkasan Materi | 119 |
| Tujuan | 119 |
| Indikator Keberhasilan | 119 |
| Waktu | 120 |
| Metode | 120 |
| Alat dan Bahan | 120 |
| Tahapan Kegiatan (Aktifitas) | 120 |
| Evaluasi kegiatan | 122 |
| Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati | 124 |
| Sub Tema 2.1. Eksplorasi Pengalaman Kemandirian | 124 |
| Ringkasan Materi | 124 |
| Tujuan | 124 |
| Indikator Keberhasilan | 124 |
| Waktu | 124 |
| Metode | 124 |
| Alat dan Bahan | 125 |
| Tahapan Kegiatan | 125 |
| Evaluasi kegiatan | 127 |
| Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati | 128 |
| Sub Tema 2.2. Refleksi Individual | 128 |
| Ringkasan Materi | 128 |
| Tujuan | 128 |
| Indikator Keberhasilan | 128 |
| Waktu | 128 |
| Metode | 129 |
| Alat dan Bahan | 129 |
| Tahapan Kegiatan (Aktifitas) | 129 |
| Evaluasi kegiatan | 132 |
| Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati | 133 |
| Sub Tema 2.3 Refleksi Kelompok | 133 |
| Ringkasan Materi | 133 |
| Tujuan | 133 |
| Indikator Keberhasilan | 133 |
| Waktu | 133 |
| Alat dan Bahan | 134 |
| Tahapan Kegiatan (Aktifitas) | 134 |
| Evaluasi kegiatan | 137 |
| Tahap 3. Post Kondisi | 139 |
| Sub Tema 3.1. Mengenali Diri Sendiri Sekali lagi | 139 |
| Ringkasan Materi | 139 |
| Tujuan | 139 |

| | |
|---|------------|
| Indikator Keberhasilan | 139 |
| Waktu | 139 |
| Metode | 140 |
| Alat dan Bahan..... | 140 |
| Tahapan Kegiatan (Aktifitas)..... | 140 |
| Evaluasi kegiatan | 144 |
| | 146 |
| LAMPIRAN..... | 145 |
| Untuk Santriwati | 145 |
| Identitas diri..... | 147 |
| Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?..... | 148 |
| Aku Dan Kemandirian | 149 |
| Peta Kemandirianku..... | 151 |
| Peta Kemandirianku | 152 |
| Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana? | 153 |
| Bebas Berekspresi | 154 |
| LAMPIRAN..... | 155 |
| Untuk Pendamping..... | 155 |
| Catatan Pendamping | 156 |
| Analisis Multidimensional Pengalaman Kemandirian | 157 |
| Analisis Multidimensional Pengalaman Kemandirian | 158 |
| Analisis Multidimensional Pengalaman Kemandirian | 159 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 160 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 161 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 165 |
| Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati..... | 165 |
| PENUTUP | 169 |
| DAFTAR RUJUKAN | 170 |





DAFTAR LEMBAR MENULIS

Lembar Menulis Kreatif Bagi Santriwati:

Tahap 1. Pra Kondisi

Lembar Menulis 1. “Identitas”.

Lembar Menulis 2. “Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?”.

Tahap 2. Mencapai Kualitas Kemandirian

Lembar Menulis 3. “Aku dan Kemandirian”

Lembar Menulis 4. “Peta Kemandirian”

Tahap 3. Post Kondisi

Lembar Menulis 5. “Kini Aku. Apa, Siapa, dan
Bagaimana?”

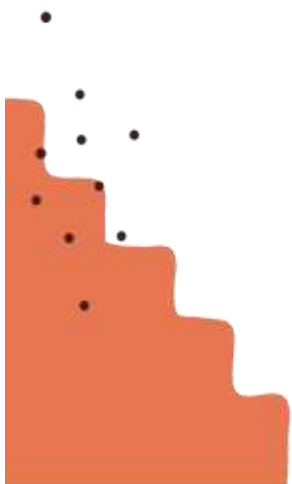
Lembar Menulis 6. “Bebas Berekspresi”

Lembar Menulis Bagi Pendamping:

Lembar Menulis 7. Catatan Pendamping

Lembar Menulis 8. Analisis Multidimensional Pengalaman
Kemandirian

Lembar Menulis 9. Dokumentasi Pelaksanaan Pendampingan
Transpersonal Santriwati



PENDAHULUAN







PENDAHULUAN

1. Deskripsi Singkat Modul

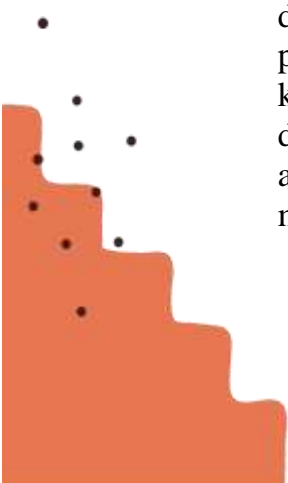
Berstatus sebagai seorang santriwati berarti turut mengemban segala aribut dan dinamika yang terjadi selama tinggal di Pondok Pesantren. Benar bahwakemandirian santriwati nampak pada aktivitas sehari-hari di Pondok Pesantren, seperti santriwati yang mencuci pakaian sendiri, membersihkan lemari dan tempat tidurnya sendiri, menyiapkan keperluan sekolah sendiri, mengelola *sangu* atau keuangannya sendiri, dan aktivitas fisik lain dikerjakan santriwati secara bebas tanpa bantuan orang lain. Akan tetapi, kemandirian santriwati dalam menjalankan tanggung jawab pribadi atas aktivitas fisik berbanding terbalik dengan kemandirian psikologis santriwati yang terbatas pada “*dawuh*” Pengasuh dan tata tertib di Pondok Pesantren. Hubungan searah antara santriwati dengan Pengasuh Pesantren menyisakan ruang kemandirian psikologis yang belum sepenuhnya bebas. Kemandirian psikologis yang dimaksud adalah kemampuan otonom santriwati dalam menjalani aktivitas di Pondok Pesantren yang berkaitan dengan aspek psikologisnya.


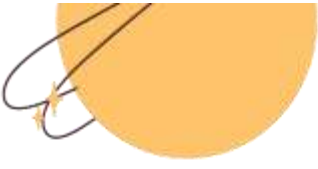


Tenaga pendidik dalam pesantren juga memiliki peranan mendampingi para santriwatinya atas problematika yang dihadapi masing-masing santriwati. Jadi meski diri sendiri yang bertanggung jawab, tetapi para santriwati tidak sendiri dalam mengatasinya. Pendampingan yang dilakukan tenaga pendidik sangat dibutuhkan para santriwati. Terlebih lagi mayoritas santriwati adalah individu yang berada dalam tahap perkembangan remaja. Santriwati yang berada pada masa remaja tidak akan bisa maksimal memenuhi tugas perkembangannya jika problematika yang dihadapi belum terselesaikan dengan baik. Pondok Pesantren sebagai lembaga pendidikan tentu membutuhkan tenagapendidik maupun mediator yang bisa memediasi santriwati untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dialami santriwati selama berada di lingkungan pesantren.




Kehadiran psikologi transpersonal menawarkan paradigma atau metateori yang area kajiannya beriringan antara psikologi dan spiritual. Psikologi transpersonal tidak memiliki pandangan atau konteks khusus, dan didefinisikan oleh isi, proses, dan konteksnya. Dalam dunia terapi, pendekatan transpersonal mempunyai sasaran untuk menyambungkan kembali (*re-connect*) klien dengan sumber kebijaksanaan yang ada di dalamnya, menggabungkan *conscious ego* dengan *subconscious* yang ada di dalam diri dengan maksud untuk mengaktifkan dan mengembangkan kemampuan individu untuk menyembuhkan diri






sendiri (*self healing*) (Puji & Vigor, 2015).

Rowan (1993) menggunakan metode spiritualitas berupa terapi-terapi transpersonal, *image work*, meditasi, dan doa. (2) Metzner (dalam Clark, 2004) menggunakan teknik mendengarkan klien dalam hal mimpi, mitologi, ide-ide, dan pengalaman yang mengandung suatu hubungan dengan alam semesta. (3) R D. Laing (dalam Clark, 2004) menyarankan perlunya penggunaan intuisi dan insight bagi terapis sebagai respons bagi klien untuk mengembangkan pertumbuhan personal, interpersonal, dan spiritual, (4) Boorstein (2000) menggunakan teknik meditasi, *psychedelics*, biblioterapi spiritual, LSD (jika dilegalkan), hipnosis terhadap kehidupan di masa lalu, yoga, visualisasi, psikodrama, dan *Holotropic Breathing*, (5) Davis (dalam Davis 2011) menggunakan modifikasi perilaku, restrukturisasi kognitif, praktik *Gestalt*, psikodinamika, *dream work*, terapi musik dan seni, serta meditasi, dan (6) *Psychosynthesis* menggunakan visualisasi, menggambar bebas, *training will*, ekspresi fisik, menulis, disidentifikasi, meditasi, kerja interpersonal, dan kerja kelompok (Firman, D. 2011).





Psikoterapi transpersonal memperbolehkan adanya gabungan teknik-teknik dalam psikologi, seperti halnya: *gestalt*, *behavior*, kognitif, dan psikodinamika (Puji & Vigor, 2015). Maka metode transpersonal yang digunakan pada pendampingan dalam modul ini adalah meditasi dan doa (dalam meditasi sederhana), kerja interpersonal (refleksi individual), kerja kelompok (refleksi kelompok), dan menulis (menulis kreatif sebagai media pendampingan).




Menulis adalah kegiatan yang sangat tidak asing bagi santriwati. Bahkan mudah sekali menemukan coretan tulisan santriwati di meja sekolah sampai di dinding belakang Pesantren. Tulisan yang disuarakan terkadang berbunyi curahan hati, *motto*, kata-kata mutiara, atau mungkin hanya sekedar ingin mengabadikan dua pasang nama. Demikian halnya menulis *diary*, puisi, cerpen, dan beberapa prosa lainnya merupakan kebiasaan yang melekat pada santriwati di Pondok Pesantren. Mirisnya, segala potensi literasi santriwati ini hampir tidak pernah terjamah oleh para pendidik maupun pendamping di Pondok Pesantren. Padahal, hasil menulis santriwati dapat menjadi bahan baku untuk semakin mengenali diri sendiri. Bahkan tulisan santriwati tersebut merupakan lahan ekspresi yang dapat dieksplorasi dan sarat akan kreativitas.

Menulis kreatif merupakan wujud potensi literasi sebagai momen menyenangkan untuk menghadirkan rasa suka, suatu optimisme, sebuah momen mengalirnya kehidupan yang dikenali, dipahami, dan dijaga. Pendampingan transpersonal yang dilakukan bagi santriwati membantu menghadirkan medan spiritual dalam goresan naratif kreatif yang



tertuang saat santriwati menulis. Menulis kreatif menjadi media santriwati untuk mengumpulkan energi yang tercecer menjadi sebuah keputusan mandiri untuk mengatasi problematika di Pondok Pesantren yang dihadapi. Kegiatan menulis kreatif yang dilakukan dapat menjadi salah satu media solutif yang bisa mewedahi santriwati dalam mengekspresikan keluh kesahnya ketika menghadapi berbagai macam problematika. Media menulis kreatif dibuat dan direnungkan untuk menampung setiap cerita dan menjadi rekam jejak dan perjuangan santriwati untuk semakin mengenali potensi dalam dirinya.

Oleh karenanya, yang dibutuhkan santriwati adalah membangun perjumpaan yang tepat dalam diri sehingga seseorang berada di medan transpersonal hingga mendapati mengalirnya kehidupan yang lebih jernih. Sehingga kelak disetiap level perkembangan dalam rentang kehidupannya, ia mampu menjalani kehidupan dengan lebih istimewa. Pendamping yang mampu menemani santriwati agar mengenali pikiran dan perasaan dalam diri, dan mampu menemukan memahami pengalaman dalam setiap peristiwa yang dialami hingga masing-masing santriwati mampu menguasai medan transpersonal menjadi kriteria darurat bagi setiap Pondok Pesantren dalam mencapai kualitas kemandirian santriwati.

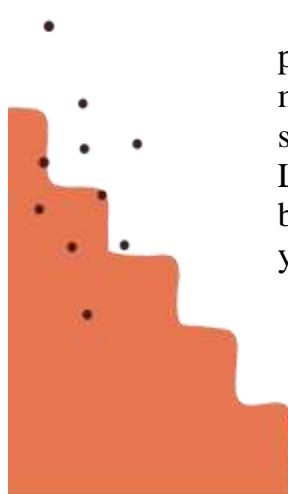



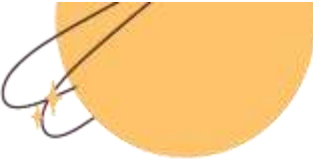
2. Relevansi Modul



Sebagaimana yang kami temukan di Pondok Pesantren, bahwa berbagai problematika santriwati dipicu oleh kemandirian psikologis yang belum dicapai dengan baik. Di lain sisi, lebih dari 50% santriwati memiliki potensi literasi dengan hobby menulis. Penulis kemudian melihat adanya peluang bahwa menulis dapat menjadi media ekspresif santriwati dalam mengatasi problematika yang dihadapi. Dalam konteks lingkungan pesantren, pendampingan pada santriwati adalah hal yang tidak bisa diabaikan dan dianggap ringan. Diantara kegiatan pendampingan yang dapat meningkatkan kemandirian psikologis santriwati adalah menemani santriwati agar berada dalam kesadaran transpersonal. Kesadaran seseorang yang sudah berkembang penuh atau matang akan menunjukkan sifat kemandirian (Rukasa, 2013).


Melalui tulisan, seseorang dapat menyampaikan makna, ide, pikiran dan perasaannya melalui rangkaian kata-kata tertulis. Menulis merupakan kemampuan yang dapat dipelajari dan perlu dilatih, karena sebuah keterampilan yang akan semakin terampil bila sering berlatih. Lebih lanjut dapat dideskripsikan pendapat dari beberapa ahli tersebut bahwa kemampuan menulis kreatif adalah kesanggupan atau kekuatan yang dimiliki oleh individu untuk mencipta, berkreasi,






mengorganisasikan ide atau pesan secara tertulis sehingga orang lain dapat memahami isinya. Menuliskreatif adalah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan ide, gagasan, dan isi hati untuk mengisahkan rangkaian peristiwa yang bersumber dari objek yang ada di sekitar kehidupannya sehingga berbentuk cerita sebenarnya maupun cerita fiksi yang disusun menurut aturan kejadiannya (kronologi) dengan menggunakan struktur bahasa yang mudah dipahami sehingga pembaca dapat mengambil hikmah dari cerita tersebut.


Setiap aktivitas dan rangkaian pendampingan transpersonal telah disusun dalam modul ini. Melalui serangkaian pendampingan, kami bertujuan agar setelah dilakukan pendampingan, santriwati mampu memasuki kesadaran transpersonalnya, sehingga setiap santriwati memiliki bekal untuk memandang dan menjalani kehidupan di pesantren menjadi lebih jernih dan mencapai kualitas kemandirian sebagai seorang santriwati. Lembar Menulis Santriwati merupakan media lembar kerja ekspresif bagi santriwati selama pendampingan transpersonal berlangsung. Maka menulis kreatif adalah hasil tes yang menjadi sumber data primer dalam modul ini.



Setiap aktivitas dan kegiatan dalam modul ini telah digunakan sebagai pedoman pendampingan santriwati di Pondok Pesantren Nurul Quran Kraksaan, Kabupaten Probolinggo yang didasarkan pada kajian ilmiah dan penelitian lapangan. Serta telah divalidasi oleh *Expert Judgment* Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si, dan Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku Dosen Pembimbing Penelitian Tesis, dan Bapak Khalid Rahman, M.Pd.I. selaku pembimbing dalam kajian Psikologi Transpersonal.



Penulis berasumsi bahwa rangkaian aktivitas dalam modul ini dapat meningkatkan pencapaian kualitas kemandirian psikologis santriwati di Pondok Pesantren. Sehingga mampu memberikan dampak positif pada pengembangan dan pemberdayaan diri setiap santriwati dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Jika sebelumnya problematika adalah hal yang mengganggu, maka disadari sisi transpersonal yang dimiliki santriwati, problematika tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang menekan, akan tetapi problematika adalah salah satu cara Tuhan dan alam semesta untuk berbicara kepadanya. Demikian halnya dengan potensi literasi yang dimiliki para santriwati, hasil literasi tidak hanya sebatas menulis cerpen, curahan hati, puisi, atau prosa lainnya. Akan tetapi, menulis merupakan potensi literasi yang berpeluang untuk dikembangkan sebagai media yang ekspresif, kreatif, dan solutif. Pada akhirnya, rangkaian penelitian ini dapat menjadi rujukan atau model solutif bagi Pondok Pesantren dalam membersamai dan mendampingi tumbuh kembang kemandirian psikologis anak







didiknya.

3. Tujuan Umum


Pendampingan transpersonal santriwati adalah kehadiran utuh seorang pendamping (peneliti) untuk menemani, mendengarkan, memberikan tanggapan atas keluhan atau apapun yang dialami santriwati. Maka hadirnya pendampingan transpersonal santriwati akan memantik dan mengolah kesadaran transpersonal dengan menggunakan media menulis kreatif. Ketika santriwati mengenali kemampuan dirinya dan situasi yang ada di sekitarnya dalam kesadaran transpersonal, maka ia akan lebih tanggap dengan realitas dalam mencapai kemandirian psikologis yang berkualitas. Sehingga tujuan umum dalam modul ini adalah untuk mengetahui:


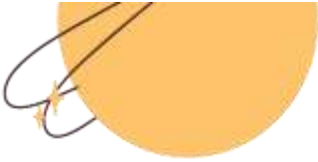
1. Kualitas kemandirian santriwati di Pondok Pesantren sebelum dilakukan pendampingan transpersonal *creative writing*.
 2. Tata laksana rangkaian pendampingan transpersonal dengan media menulis kreatif bagi santriwati di Pondok Pesantren.
 3. Kualitas kemandirian santriwati di Pondok Pesantren setelah pendampingan transpersonal *creative writing*.
- 

4. Pokok Bahasan




Pokok Bahasan merupakan fokus istilah yang digunakan untuk memahami definisi istilah dan batasan-batasannya, agar pembaca memiliki pedoman definisi konseptual pada setiap istilah yang menjadi fokus dalam modul ini. Diantaranya adalah :


- a. Kemandirian Psikologis: Kemandirian psikologis merupakan salah satu bekal dasar yang wajib dimiliki setiap santriwati. Sehingga kemandirian psikologis santriwati yang menjadi fokus dalam modul ini adalah setiap sikap, sifat, perilaku, maupun pengetahuan santriwati yang dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, mampu mengambil keputusan sendiri, mempunyai inisiatif dan kreatif, tanpa mengabaikan lingkungan disekitarnya. Dimana kemandirian tersebut memiliki aspek psikologis berupa aspek kognitif, emosi, dan konasi. Kemandirian psikologis yang dimaksud sarat akan nilai-nilai pendidikan pesantren sebagai lingkungan sosial santriwati.
 - b. Santriwati: santriwati adalah sebutan bagi peserta didik putri yang tinggal di Pondok Pesantren dan mendapat pendidikan yang sarat akan nilai-nilai agama. Pendampingan dalam modul ini
- 



diperuntukkan bagi santriwati yang bersedia mengikuti serangkaian pendampingan dengan tigatahapan. Setidaknya, santriwati yang akan didampingi menggunakan modul ini memiliki kriteria (a) Ia adalah Santriwati aktif di Pondok Pesantren; (b) Ia memiliki minat pada bidang tulis-menulis; dan (c) Ia bersedia bekerja sama dan mengikuti rangkaian pendampingan hingga akhir.

- c. Pendampingan Transpersonal: Aktivitas dan kegiatan kebersamaan santriwati dengan menghadirkan suasana transpersonal dan pendekatan transpersonal yang bertujuan untuk mencapai kualitas kemandirian psikologis santriwati dengan menggunakan media menulis kreatif. Setiap aktivitas dan kegiatan dalam pendampingan transpersonal dipaparkan dalam Modul ini.
 - d. Menulis Kreatif: Menulis kreatif adalah media tulis dalam pendampingan transpersonal santriwati yang mewadahi semua ekspresi kesadaran pikiran, perasaan, dan konasi santriwati yang berfokus pada pengalaman dalam pencapaian kualitas kemandirian psikologis santriwati.
- 

5. Media Pendampingan




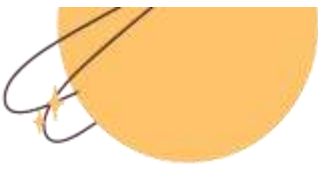
Media pendampingan yang dibutuhkan dalam modul ini telah dijelaskan pada masing-masing sub bab dalam tahap 1, tahap 2, dan tahap 3 selama proses pendampingan. Berikut kami jabarkan media pendampingan secara keseluruhan:

- a. Ruang Pendampingan.
- b. Lembar Kerja Santriwati.
- c. Lembar Kerja Pendamping.
- d. Alat tulis; pena, spidol warna.
- e. Potongan kertas berwarna-warni.
- f. Gunting, Lem kertas.
- g. Modul Pendampingan.

6. Metode Pendampingan

Demikian halnya dengan metode pendampingan dalam modul ini, telah kami jabarkan pada tiap-tiap sub bab dalam ke-tiga tahap pendampingan. Berikut kamisebutkan secara keseluruhan:


- a. Media Menulis Kreatif
- 




Media menulis kreatif tersusun dalam Lembar Menulis Pendamping dan Lembar Menulis Santriwati. Lembar Menulis pendamping adalah setiap rincian kegiatan pendampingan transpersonal yang menjadi pedoman bagi pendamping dalam melaksanakan pendampingan transpersonal. Sedangkan Lembar Menulis Santriwati adalah lembar media santriwati dalam menuangkan semua ekspresi dan gagasan santriwati terkait kemandirian selama tinggal di Pondok Pesantren.

b. Meditasi Sederhana

Meditasi sederhana dilakukan untuk mengawali setiap kegiatan dan aktivitas pendampingan. Meditasi merupakan salah satu teknik relaksasi dalam psikologi transpersonal yang membantu individu untuk mencapai kesadaran multi dimensionalnya. Meditasi dalam modul ini disebut penulis sebagai meditasi sederhana agar bisa diterima oleh para santriwati. Poin sederhana dalam meditasi ini adalah menata niat, olah nafas, fokus pada tujuan tertentu, dan berdo'a. Peran pendamping dalam meditasi sederhana adalah memberikan waktu bagi santriwati untuk mengakses pengalaman dan kemampuan kemandiriannya. Sisi transpersonal yang dijamah santriwati melalui meditasi sederhana ini diharapkan kemampuan dan ketidakmampuan individu dapat dihadirkan dalam kesadaran saat menarasikannya dalam media menulis kreatif.


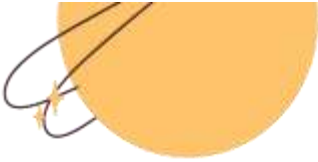


c. Refleksi Individu



Refleksi adalah pemikiran, tafsiran atau komentar tentang apa yang diamati. Peneliti mengolah apa yang diobservasi, ia mencari maknanya, untuk kemudian menemukan pola atau thema rangkaian kejadian-kejadian. Suatu refleksi berisi kata-kata, kalimat yang sifatnya pribadi sehingga untuk satu pengamatan yang sama dengan orang yang berbeda akan berbeda pula refleksinya (Satori & Aan). Sehingga hasil tulisan dalam lembar menulis “Aku dan Kemandirian” menjadi bahan utama dalam refleksi individu. Sedangkan lembar menulis dalam tahap Pra Kondisi dapat menjadi bahan tambahan dalam refleksi individual. Peran pendamping adalah membantu santriwati untuk mengutarakan apa yang telah dituliskannya dan mengkategorisasikan fakta ke dalam 3 kategori, yakni dimensi pikiran, dimensi perasaan, dan dimensi konasi. Kegiatan refleksi individual ini juga memiliki teknik analisa multidimensional, sehingga menghasilkan santriwati yang mengenal dan menyadari ketiga dimensi kemandiriannya.


d. Analisis Multidimensional



Analisis multidimensional dilakukan setelah santriwati selesai menuliskan pengalaman kemandiriannya. Teknik analisa ini dilakukan saat kegiatan refleksi individual yang berfokus pada hasil analisa secara bersama (antara pendamping dan masing-masing santriwati) terhadap poin-poin pikiran, perasaan, dan konasi dalam pengalaman kemandirian yang tertulis di Lembar Menulis 3, “Aku dan Kemandirian. Sehingga peta kemandirian yang tertulis di lembar menulis santriwati yang keempat merupakan hasil refleksi individu masing-masing santriwati bersama pendamping yang berisikan dimensi-dimensi kemandirian santriwati yang terdiri dari pikiran, perasaan, dan konasi.

e. Refleksi Kelompok

Refleksi Kelompok merupakan komunikasi interaktif antar santriwati dalam pendampingan. Dimulai dengan masing-masing santriwati mengkomunikasikan hasil pemetaan kemandirian serta hasil pemahaman baru setelah melakukan refleksi individual dengan pendamping. Pendamping mempersilahkan santriwati satu persatu untuk menyampaikan dan santriwati yang lain menyimak serta memberikan tanggapan. Sehingga tercipta pola komunikasi interaktif antara satu santriwati dengan santriwati yang lainnya. Dengan mendampingi kegiatan menulis dan kebersamai dalam proses diskusi refleksi interaktif, pendamping harus memastikan bahwa setiap santriwati mampu mengikuti setiap aktivitas dalam setiap tahapan dalam modul ini.


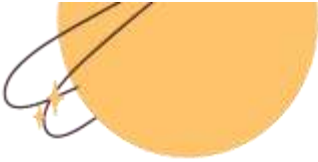


7. Catatan untuk Pendamping

- Hendaknya memperkaya literasi dan referensi terkait istilah- istilah yang menjadi fokus pendampingan dalam modul ini.
- Membekali diri dengan metode psikoterapi transpersonal, diantaranya adalah meditasi, refleksi, teknik analisa multidimensional, dan teknik komunikasi interaktif.
- Pendamping dapat memfasilitasi pendampingan dengan menyediakan makanan ringan dan air minum untuk konsumsi bersama selama proses pendampingan berlangsung.
- Pendamping hendaknya menggunakan alat bantu *voice recorder* dan kamera untuk dokumentasi kegiatan.

8. Validitas Modul

Setiap aktivitas dan kegiatan dalam modul ini telah digunakan sebagai pedoman pendampingan santriwati di Pondok Pesantren Nurul



Quran Kraksaan, Kabupaten Probolinggo yang didasarkan pada kajian ilmiah dan penelitian lapangan. Serta telah divalidasi oleh *Expert Judgment* Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si, dan Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku Dosen Pembimbing Penelitian Tesis, dan Bapak Khalid Rahman, M.Pd.I. selaku pembimbing dalam kajian Psikologi Transpersonal.



PROSES PENDAMPINGAN





Tahap 1. Pra Kondisi

Sub Tema 1.1. Mengenali Diri Sendiri

Ringkasan Materi

Sebelum seseorang tahu apakah menjadi seorang yang mandiri atau belum, hal penting yang perlu diketahui adalah berusaha mengenali diri sendiri. Tidak semua orang memiliki kesempatan untuk mengenali diri. Biasanya mereka mengalir begitu saja tanpa mempunyai kesempatan mengetahui siapa dirinya sendiri. Sebagai orang yang hebat, mengenali diri menjadi senjata handal bagi setiap orang untuk mendapatkan kekuatan dirinya secara utuh. Dan ini menjadi mudah mengantarkan seseorang untuk memilih profesi, berkegiatan, dan menata kehidupan ke depan yang lebih baik.

Pencapaian kualitas kemandirian santriwati dimulai dengan menyelami diri sendiri dan menuliskan pengalaman- pengalaman kemandirian santriwati selama tinggal di Pondok Pesantren. Kegiatan mengenali diri sendiri bagi santriwati dilakukan sebelum tahap pendampingan dilakukan. Kegiatan ini memiliki 2 aktivitas yakni:

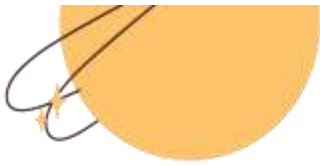
- Mengenali identitas diri. Identitas diri adalah konsep, imajinasi, atau deskripsi singkat tentang hal-hal yang menyifati diri seseorang baik itu jenis kelamin, hingga definisi atau cerita tentang siapa kita.
- Mengenali keadaan yang hari ini terjadi, sebagai bahan komparasi sebelum dan setelah diberikan pendampingan.

Tujuan

Adapun tujuan dari kegiatan mengenali diri sendiri adalah untuk mengetahui pra-kondisi santriwati. Aktivitas Lembar Menulis 1 bertujuan sebagai dokumentasi data identitas santriwati yang melakukan pendampingan. Sedangkan aktivitas Lembar Menulis 2 bertujuan untuk mengetahui pra-kondisi santriwati. Pra- kondisi santriwati yang dimaksud yakni kondisi fisiologis maupun psikologis santriwati yang berkaitan dengan pencapaian kemandirian santriwati sebelum dilakukannya tahap pendampingan.

Indikator Keberhasilan

Kegiatan mengenali diri sendiri dinyatakan berhasil dilakukan



oleh seorang santri jika mereka memiliki karakteristik kegiatan sebagai berikut;

- a. Santri memiliki narasi mengenai cerita bebas tentang diri sendiri
- b. Santri memiliki narasi bebas mengenai keadaannya saat itu
- c. Santri menemukan gambar visual peta pengalamannya.

Waktu

Durasi dari kegiatan pra-kondisi ini adalah 45-60 menit. Semakin banyak jumlah santriwati, maka semakin banyak durasi waktu yang dibutuhkan.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pra-kondisi adalah dengan menulis lembar Menulis 1. "Identitas", lembar Menulis 2. "Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?", dan lembar Menulis 3. "Aku dan Kemandirian".



Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pra-kondisi adalah lembar Menulis 1. "Identitas", dan lembar Menulis 2. "Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?".



Tahapan Kegiatan (Aktifitas)

Pendamping memberi instruksi ke santriwati untuk lembar Menulis sebanyak 3 kegiatan:

- a. Menulis lembar Menulis 1, "Identitas".
 - 1) Silahkan mengisi lembar identitas. Tenang saja, kerahasiaan identitas aman dan terjaga.
 - 2) Tidak ada jawaban yang bernilai benar atau salah.
 - 3) Silahkan Anda menuliskannya secara bebas dan mandiri.
- b. Menulis lembar Menulis 2, "Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?"



[Dimulai dengan meditasi sederhana]

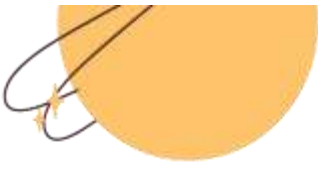
- 1) Silahkan posisikan diri se nyaman mungkin.
- 2) Silahkan pejamkan mata dan kenali diri Anda secara mendalam.
- 3) Silahkan bernafas menggunakan hidung dan hembuskan melalui hidung perlahan-lahan.
- 4) Tarik nafas lebih dalam... dan hembuskan...
- 5) Tujuan utama dalam pendampingan ini adalah mendekatkan diri





kepada Allah SWT.

- 6) Saat ini Anda sedang berusaha untuk semakin mengenali diri sendiri agar semakin mudah dalam mendekati diri kepada Allah SWT.
 - 7) Saat ini Anda sedang menggali kenangan baik yang membahagiakan ataupun yang kurang menyenangkan sebagai santriwati selama tinggal di Pondok Pesantren.
 - 8) Silahkan menjelajahi peristiwa yang membentuk siapa dan bagaimana diri Anda, baik peristiwa yang terjadi beberapa waktu yang lalu. beberapa bulan yang lalu, bahkan mungkin, beberapa tahun yang lalu.
 - 9) Jika muncul bayangan pikiran ataupun perasaan selain pengalaman kemandirian, maka silahkan kembali berfokus pada pernafasan Anda.
 - 10) Tarik nafas lebih dalam (tahan sekitar 5 sampai 7 detik) dan hembuskan...
 - 11) Silahkan beristighfar dalam hati sebanyak 3 kali, astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim...
 - 12) Sadari bahwa diri kita adalah hamba yang ingin mendekat pada Sang Penciptanya. Sadari bahwa tiada daya dan upaya kecuali dari Allah SWT.
 - 13) Silahkan bersholawat dalam hati sebanyak 3 kali, Allahumma sholli 'ala sayyidina Muhammad wa 'ala aalihi wa shohbihi wa sallim...
 - 14) Sadari bahwa Allah mengutus kekasihNya, Rasulullah SAW sebagai Nabi akhir zaman, agar kita meneladani setiap kebaikan dan kasih sayang baik dari perkataan, perbuatan, maupun yang terbesit dalam akal dan hati.
 - 15) Sadari bahwa setiap usaha memahami diri sendiri yang akan dituliskan bertujuan untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan Anda dengan kesadaran penuh.
 - 16) Nantinya, Anda bebas menuliskan apa, siapa, dan bagaimana diri Anda.
 - 17) Kembali fokuskan pada pernafasan Anda, sehingga kita semakin menyadari betapa kecilnya diri ini di hadapanNya Yang Maha Besar.
 - 18) Silahkan berdoa kepada Allah SWT. Sampaikan segala keinginan dan harapan Anda padaNya. (tunggu sekitar 2-5 menit sekiranya sampai selesai berdoa).
 - 19) Selipkan sebuah doa untuk meminta dan memohon diberikan kemampuan untuk menuliskan setiap pikiran, perasaan, dan keinginan selama proses mengenali diri sendiri.
 - 20) Panjatkan do'a kepadaNya agar diberikan kemudahan selama
- 
- 



proses pendampingan ini agar membawa manfaat bagi diri sendiri dan banyak orang.

- 21) Kembali fokuskan diri Anda pada tarikan nafas dan hembusan nafas.
- 22) Tarik nafas...hembuskan... (3 kali).
- 23) Setelah merasa lebih siap, silahkan buka mata secara perlahan-lahan.
- 24) Kemudian silahkan mengisi lembar “Dahulu Aku.Apa, Siapa, dan Bagaimana?”
- 25) Tidak ada jawaban yang bernilai benar atau salah.Silahkan Anda menuliskannya secara bebas dan mandiri.

Evaluasi kegiatan

Santriwati dapat mengumpulkan poin-poin identitas diri dan mampu mengenali keadaan dirinya saat sebelum dilaksanakan proses pendampingan. Ia juga mampu memetakan pengalaman kemandiriannya menjadi pengetahuan yang muncul dari hasil penghayatan pribadi.



PROSES PENDAMPINGAN






Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati

Sub Tema 2.1. Eksplorasi Pengalaman Kemandirian

Ringkasan Materi

Penting untuk dipahami bahwa pengalaman kemandirian akan menjadi fokus dalam pendampingan transpersonal ini sehingga setiap santriwati akan menjaga kesadaran diri secara penuh dalam menuliskan peristiwa, kejadian, atau segala sesuatu tentang kemandirian selama menjadi santriwati di Pondok Pesantren. Diawali dengan meditasi sederhana sebagai tipikal pendampingan transpersonal, kemudian santriwati menuliskan pengalaman kemandiriannya pada lembar ketiga. Pendamping memberikan tema besar “Aku dan Kemandirian” untuk memantik dan menyalakan cerita-cerita kemandirian santriwati yang mungkin selama ini tidak pernah dihiraukan. Santriwati bebas menarasikan apa saja selama dalam konteks kemandirian santriwati di Pondok Pesantren.

Setelah dilakukan relaksasi dan santriwati merasa lebih rileks, pendamping mulai mengajak santriwati bersiap untuk menulis sehingga setiap santriwati dapat menuangkan kisah kemandirian tersebut dalam kata dan kalimat secara bebas.



Tujuan

Tujuan kegiatan Eksplorasi Pengalaman Kemandirian dalam lembar menulis 3 “Aku dan Kemandirian”, untuk mengenali peta pengalaman kemandirian diri setiap santriwati.

Indikator Keberhasilan


Kegiatan “Eksplorasi Pengalaman Kemandirian” dinyatakan berhasil dilakukan oleh seorang santriwati jika mereka mampu menarasikan pengalaman kemandiriannya di lembar menulis santriwati.


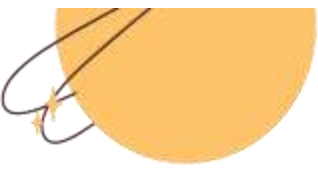
Waktu

Durasi dalam kegiatan “Eksplorasi Pengalaman Kemandirian” adalah 60-90 menit.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan “Eksplorasi Pengalaman Kemandirian” dimulai dengan relaksasi. Kemudian santriwati menulis lembar Menulis 3. “Aku dan Kemandirian”. Setelah dirasa cukup





membuat narasi, selanjutnya hasil narasi dijadikan materi dalam diskusi refleksi interaktif yang ada pada sub tema 2.2. dan sub tema 2.3.



Alat dan Bahan

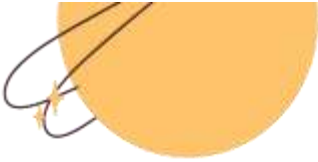

Alat dan bahan yang dibutuhkan pada kegiatan “Eksplorasi Pengalaman Kemandirian” adalah lembar Menulis 3, “Aku dan Kemandirian”.



Tahapan Kegiatan

Berikut beberapa instruksi yang bisa diberikan pendamping kepada santriwati saat melaksanakan kegiatan menulis “Aku dan Kemandirian” di Lembar Menulis Santriwati yang ketiga:

[Awali dengan meditasi sederhana]

- 
- 
- 1) Silahkan posisikan diri nyaman mungkin.
 - 2) Silahkan pejamkan mata dan kenali pengalaman kemandirian Anda secara mendalam.
 - 3) Silahkan bernafas menggunakan hidung dan hembuskan melalui hidung perlahan-lahan.
 - 4) Tarik nafas lebih dalam... dan hembuskan...
 - 5) Tujuan utama dalam pendampingan ini adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT.
 - 6) Saat ini Anda sedang berusaha untuk mengingat kembali dan menggali kenangan-kenangan kemandirian Anda sebagai santriwati selama tinggal di Pondok Pesantren.
 - 7) Silahkan menjelajahi peristiwa kemandirian Anda beberapa waktu yang lalu, beberapa bulan yang lalu, bahkan mungkin, beberapa tahun yang lalu.
 - 8) Jika muncul bayangan pikiran ataupun perasaan selain pengalaman kemandirian, maka silahkan kembali berfokus pada pernafasan Anda.
 - 9) Tarik nafas lebih dalam (tahan sekitar 5 sampai 7 detik) dan hembuskan...
 - 10) Silahkan beristighfar dalam hati sebanyak 3 kali, astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim...
 - 11) Sadari bahwa diri kita adalah hamba yang ingin mendekat pada Sang Penciptanya. Sadari bahwa tiada daya dan upaya kecuali dari Allah SWT.
 - 12) Silahkan bersholawat dalam hati sebanyak 3 kali, Allahumma sholli 'ala sayyidina Muhammad wa 'ala aalihi wa shohbihi wa sallim...

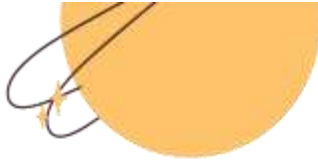
- 
- 
- 13) Sadari bahwa Allah mengutus kekasihNya, Rasulullah SAW sebagai Nabi akhir zaman, agar kita meneladani setiap kebaikan dan kasih sayang baik dari perkataan, perbuatan, maupun yang terbesit dalam akal dan hati.
 - 14) Sadari bahwa setiap pengalaman kemandirian yang akan dituliskan bertujuan untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan Anda dengan kesadaran penuh.
 - 15) Nantinya, Anda bebas menuliskan siapa saja atau hal-hal apa saja yang berkaitan dengan pengalaman kemandirian Anda.
 - 16) Kembali fokuskan pada pernafasan Anda, sehingga kita semakin menyadari betapa kecilnya diri ini di hadapanNya Yang Maha Besar.
 - 17) Silahkan berdoa kepada Allah SWT. Sampaikan segala keinginan dan harapan Anda padaNya.
[Tunggu sekitar 2-5 menit sekiranya sampai selesai berdoa].

- 
- 
- 18) Selipkan sebuah doa untuk meminta dan memohon diberikan kemampuan untuk menuliskan semua pengalaman kemandirian selama menjadi santriwati di Pondok Pesantren.
 - 19) Panjatkan do'a kepadaNya agar diberikan kemudahan selama proses pendampingan ini agar membawa manfaat bagi diri sendiri dan banyak orang.
 - 20) Kembali fokuskan diri Anda pada tarikan nafas dan hembusan nafas.
 - 21) Tarik nafas...hembuskan... (3 kali).
 - 22) Setelah merasa lebih siap, silahkan buka mata secara perlahan-lahan.
 - 23) Kemudian silahkan mengisi lembar "Aku dan Kemandirian".
 - 24) Sekali lagi, tidak ada jawaban yang bernilai benar atau salah. Silahkan Anda menuliskannya secara bebas dan mandiri.

[Beri jeda waktu untuk menulis sekitar 30 menit.]

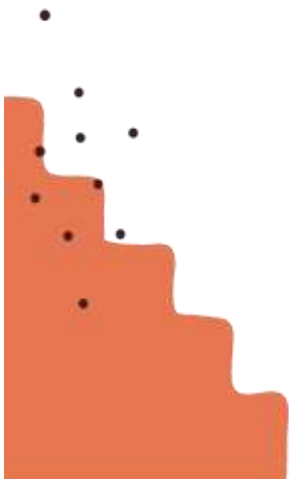
Silahkan dibaca dan dipahami kembali apa yang telah Anda tuliskan. Jika masih ada yang ingin ditambahkan masih ada waktu sekitar 5 menit lagi.

[Aktivitas menulis selesai di sub tema 2 selesai, kemudian masuk dalam aktivitas refleksi interaktif di sub tema 3].



Evaluasi kegiatan

Santriwati mampu menuliskan pengalaman kemandirian tentang apa saja pada lembar 3, “Aku dan Kemandirian”.






Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati

Sub Tema 2.2. Refleksi Individual


Ringkasan Materi

Refleksi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai gerakan, pantulan di luar kemauan (kesadaran) sebagai jawaban atas suatu hal atau kegiatan yang datang dari luar. Hasil gerakan dalam refleksi ini berupa hasil tulisan santriwati selama proses pendampingan. Sehingga, tulisan santriwati merupakan hasil gerakan di luar kesadaran sebagai jawaban atas pencapaian kemandirian selama tinggal di Pondok pesantren. Keseluruhan hasil narasi dari aktivitas sebelumnya menjadi bahan baku dalam refleksi individual ini. Pendamping terlebih dahulu membaca dan menangkap poin-poin penting yang ada dalam lembar menulis santriwati "Aku dan Kemandirian". Poin-poin yang disorot berfokus pada dimensi pikiran, perasaan, dan konasi (kehendak/keinginan) santriwati.



Tujuan

Adapun tujuan dalam kegiatan "Refleksi Individual" ini adalah:

- 
- Menjalin hubungan baik dengan santriwati secara individual sehingga tercipta ruang komunikasi diantara pendamping dan masing-masing santriwati.
 - Membersamai setiap santriwati dalam menangkap apa saja pikiran, perasaan, dan konasi dari pengalaman kemandiriannya.

Indikator Keberhasilan

Sedangkan indikator keberhasilan dalam kegiatan "Refleksi Individual" ini adalah:

- Santriwati merasa bersemangat dan nyaman dalam proses pendampingan.
- Santriwati mengenali dan memahami apa saja bentuk pikiran, perasaan, dan konasi yang dimilikinya dalam pengalaman kemandirian.

Waktu

Adapun waktu dalam kegiatan "Refleksi Individual" adalah 60-90 menit.





Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan “Refleksi Individual” adalah menulis lembar Menulis 4. “Peta Kemandirian”. Kegiatan menulis pada aktivitas ini, berfokus pada hasil analisa secara bersama (antara pendamping dan masing-masing santriwati) terhadap poin-poin pikiran, perasaan, dan konasi dalam pengalaman kemandirian yang tertulis di Lembar Menulis 3, “Aku dan Kemandirian. Teknik analisa ketiga poin (pikiran, perasaan, dan konasi) adalah Analisis Multidimensional. Sehingga peta kemandirian yang tertulis di lembar menulis santriwati yang keempat merupakan hasil refleksi masing-masing santriwati bersama pendamping yang berisikan dimensi-dimensi kemandirian santriwati yang terdiri dari pikiran, perasaan, dan konasi.



Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang dibutuhkan pada kegiatan “Refleksi Individual” adalah Lembar Menulis 4. “Peta Kemandirian”.

Tahapan Kegiatan (Aktifitas)



Berikut beberapa instruksi yang bisa diberikan pendamping kepada santriwati saat melaksanakan kegiatan “Refleksi Individual”:

[Awali dengan Meditasi sederhana]

- 
- 
- 1) Silahkan posisikan diri nyaman mungkin.
 - 2) Silahkan pejamkan mata dan ingat kembali secara mendalam pengalaman kemandirian yang telah Anda tulis sebelumnya.
 - 3) Silahkan bernafas menggunakan hidung dan hembuskan melalui hidung perlahan-lahan.
 - 4) Tarik nafas lebih dalam...dan hembuskan...
 - 5) Tujuan utama dalam pendampingan ini adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT.
 - 6) Saat ini Anda sedang berusaha untuk mengumpulkan kemampuan baik yang disadari maupun tidak sadari dalam pengalaman kemandirian Anda sebagai santriwati selama tinggal di Pondok Pesantren.
 - 7) Jika muncul bayangan pikiran ataupun perasaan selain pengalaman kemandirian, maka silahkan kembali berfokus pada pernafasan Anda.
 - 8) Tarik nafas lebih dalam (tahan sekitar 5 sampai 7 detik) dan hembuskan...
 - 9) Silahkan beristighfar dalam hati sebanyak 3 kali, astaghfirullahal’adzim... astaghfirullahal’adzim...



astaghfirullahal'adzim...

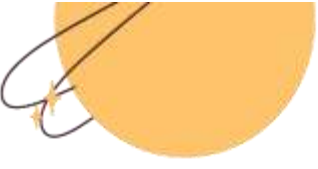

- 10) Sadari bahwa diri kita adalah hamba yang ingin mendekat pada Sang Penciptanya. Sadari bahwa tiada daya dan upaya kecuali dari Allah SWT.
 - 11) Silahkan bersholawat dalam hati sebanyak 3 kali, Allahumma sholli 'ala sayyidina Muhammad wa 'ala aalihi wa shohbihi wa sallim...
 - 12) Sadari bahwa Allah mengutus kekasihNya, Rasulullah SAW sebagai Nabi akhir zaman, agar kita meneladani setiap kebaikan dan kasih sayang baik dari perkataan, perbuatan, maupun yang terbesar dalam akal dan hati.
 - 13) Sadari bahwa setiap pengalaman kemandirian yang akan dituliskan bertujuan untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan Anda dengan kesadaran penuh.
 - 14) Setelah ini kita akan memilah dan memilih dimensi pikiran, perasaan, dan konasi yang ada dalam tulisan pengalaman kemandirian Anda.
 - 15) Dimensi pikiran berisikan tentang apapun hasil pemikiran, cara berfikir, pandangan, gagasan, ide, pendapat wawasan, ingatan, keyakinan, dan apapun yang berkaitan dengan pikiran-pikiran kemandirian Anda.
 - 16) Dimensi perasaan berisikan tentang segala bentuk emosi seperti senang, gembira, sedih, kecewa, terluka. Perasaan juga dapat berarti kata hati, firasat, naluri, kesukaan, kegemaran, dan apapun yang berkaitan dengan perasaan-perasaan kemandirian Anda.
 - 17) Dimensi konasi berisikan keinginan, kemauan, maupun apapun yang berkaitan dengan usaha Anda dalam pengalaman kemandirian sebagai seorang santriwati.
- 
- 

[Beri jeda sekitar 1 sampai 2 menit]

- 18) Kembali fokuskan pada pernafasan Anda, sehingga kita semakin menyadari betapa kecilnya diri ini di hadapanNya Yang Maha Besar.
- 19) Silahkan berdoa kepada Allah SWT. Sampaikan segala keinginan dan harapan Anda padaNya.

[Beri waktu sekitar 2-5 menit sekiranya sampai selesai berdoa].

Selipkan sebuah doa untuk meminta dan memohon diberikan kemampuan untuk memetakan pengalaman kemandirian ke dalam dimensi pikiran, dimensi perasaan, dan dimensi konasi dari semua pengalaman kemandirian selama menjadi santriwati di Pondok Pesantren.


- 
- 
- 20) Panjatkan do'a kepadaNya agar diberikan kemudahan selama proses pendampingan ini agar membawa manfaat bagi diri sendiri dan banyak orang.
 - 21) Kembali fokuskan diri Anda pada tarikan nafas dan hembusan nafas.
 - 22) Tarik nafas...hembuskan... (3 kali).
 - 23) Setelah merasa lebih siap, silahkan buka mata secara perlahan-lahan.

[Beri jeda sekitar 1 sampai 2 menit]


[Kemudian persilahkan satu persatu santriwati untuk melakukan refleksi individual dengan pendamping.]

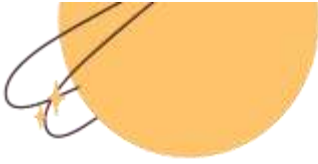
Panduan komunikasi dalam refleksi individual:



- 
- 26) Silahkan bertanya kabar untuk mengawali pendampingan dalam refleksi individual.
 - 27) Ajak santriwati untuk bersama-sama membaca kembali tulisan dalam lembar “Aku dan Kemandirian”.
 - 28) Dapat disampaikan kembali apa saja dimensi pikiran, perasaan, dan konasi.
 - 29) Kemudian cari fakta sejenis terkait dimensi pikiran, perasaan, dan konasi dan dituliskan kembali dalam lembar “Peta Kemandirian”.
 - 30) Pendamping hendaknya jeli untuk menangkap fakta-fakta dalam pengalaman kemandirian santriwati yang membutuhkan bantuan untuk diselesaikan dengan konseling. Fokuskan pada ketiga dimensi pengalaman kemandirian.
 - 31) Dalam pendampingan refleksi, pendamping hendaknya menghindari untuk memberikan pendapat atau solusi secara langsung. Akan tetapi setiap pendamping senantiasa mendampingi masing-masing santriwati dalam mencari solusinya sendiri.
 - 32) Pendamping berperan untuk memperluas pilihan-pilihan pikiran, perasaan, dan konasi yang dimiliki santriwati, agar setiap santriwati terbiasa mandiri dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

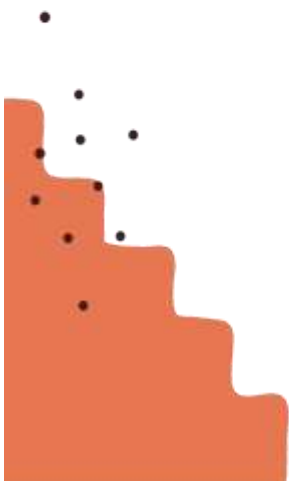
[Setelah aktivitas menulis “Peta Kemandirian” selesai di sub tema 2 selesai, kemudian masuk dalam aktivitas refleksi kelompok di sub tema 3].





Evaluasi kegiatan

Santriwati mampu menemukan poin-poin pikiran, perasaan, dan konasi dari pengalaman kemandirian sebagai santriwati di Pondok Pesantren. Serta mampu untuk menuliskannya dalam “Peta Kemandirian”.





Tahap 2. Pencapaian Kemandirian Santriwati

Sub Tema 2.3 Refleksi Kelompok

Ringkasan Materi

Jika refleksi dalam aktivitas sebelumnya bersifat individual, maka dalam sub tema 2.3. ini bersifat kelompok. Sebagaimana refleksi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai gerakan, pantulan di luar kemauan (kesadaran) sebagai jawaban atas suatu hal atau kegiatan yang datang dari luar. Maka hasil gerakan dalam refleksi kelompok berupa hasil pemahaman santriwati terhadap peta kemandirian teman kelompok pendampingannya. Sehingga, peta kemandirian yang telah disusun masing-masing santriwati akan semakin diperkaya dengan fakta dan poin-poin dalam dimensi pikiran, dimensi perasaan, serta dimensi konasi yang dimiliki teman-temannya.

Dengan demikian, semakin banyak peta kemandirian yang dikenali, maka santriwati akan semakin memiliki banyak *sangu* kemandirian dalam menjalani kehidupan dan menjalankan perannya sebagai santriwati di Pondok Pesantren.

Tujuan

Adapun tujuan dalam kegiatan “Refleksi Kelompok” ini adalah:

- Menjalin hubungan baik antar santriwati dalam pendampingan sehingga tercipta suasana pendampingan yang lebih erat.
- Membersamai setiap santriwati dalam menangkap apa saja pikiran, perasaan, dan konasi dari pengalaman kemandirian teman-temannya.

Indikator Keberhasilan

Sedangkan indikator keberhasilan dalam kegiatan “Refleksi kelompok” ini adalah:

- Santriwati merasa bersemangat dan nyaman dengan teman-temannya dalam proses pendampingan.
- Santriwati mengenali dan memahami apa saja bentuk pikiran, perasaan, dan konasi yang dimiliki teman-teman pendampingan dalam pengalaman kemandirian.

Waktu


Adapun waktu dalam kegiatan “Refleksi Kelompok” adalah 60-




90 menit.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan “Refleksi Kelompok” adalah komunikasi interaktif antar santriwati dalam pendampingan. Dimulai dengan masing-masing santriwati mengkomunikasikan hasil pemetaan kemandirian serta hasil pemahaman baru setelah melakukan refleksi individual dengan pendamping. Pendamping mempersilahkan santriwati satu persatu untuk menyampaikan dan santriwati yang lain menyimak serta memberikan tanggapan. Setelah masing-masing santriwati membagikan apa yang telah dikenali dalam refleksi individual, pendamping dapat memandu langkah selanjutnya dengan melakukan kategorisasi fungsi-fungsi psikologis yang telah ditemukan masing-masing santriwati. Aktivitas yang dilakukan adalah dengan menuliskan fungsi-fungsi psikologis yang ditemukan kemudian mengelompokkannya berdasarkan kesamaan fungsi. Sehingga tercipta pola komunikasi interaktif antara satu santriwati dengan santriwati yang lainnya.



Alat dan Bahan





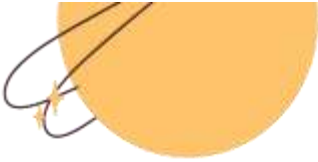
Alat dan bahan yang dibutuhkan pada kegiatan “Refleksi Kelompok” ini adalah Lembar Catatan Pendamping, potongan kertas, lem, alat tulis.

Tahapan Kegiatan (Aktifitas)


Berikut beberapa instruksi yang bisa diberikan pendamping kepada santriwati saat melaksanakan kegiatan “Refleksi Kelompok”:

[Awali dengan Meditasi sederhana]


- 1) Silahkan posisikan diri nyaman mungkin.
 - 2) Silahkan pejamkan mata dan ingat kembali secara mendalam peta kemandirian yang telah Anda tulis sebelumnya.
 - 3) Silahkan bernafas menggunakan hidung dan hembuskan melalui hidung perlahan-lahan.
 - 4) Tarik nafas lebih dalam...dan hembuskan...
 - 5) Tujuan utama dalam pendampingan ini adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT.
 - 6) Saat ini Anda sedang berusaha untuk mengumpulkan kemampuan baik yang disadari maupun tidak sadari dalam peta kemandirian Anda sebagai santriwati selama tinggal di Pondok Pesantren.
 - 7) Jika muncul bayangan pikiran ataupun perasaan selain
- 




pengalaman dalam peta kemandirian, maka silahkan kembali berfokus pada pernafasan Anda.


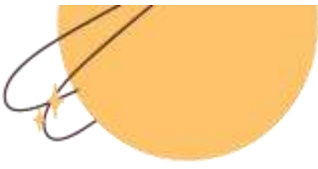
- 8) Tarik nafas lebih dalam (tahan sekitar 5 sampai 7 detik) dan hembuskan...
 - 9) Silahkan beristighfar dalam hati sebanyak 3 kali, astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim...
 - 10) Sadari bahwa diri kita adalah hamba yang ingin mendekat pada Sang Penciptanya. Sadari bahwa tiada daya dan upaya kecuali dari Allah SWT.
 - 11) Silahkan bersholawat dalam hati sebanyak 3 kali, Allahumma sholli 'ala sayyidina Muhammad wa 'ala aalihi wa shohbihi wa sallim...
 - 12) Sadari bahwa Allah mengutus kekasihNya, Rasulullah SAW sebagai Nabi akhir zaman, agar kita meneladani setiap kebaikan dan kasih sayang baik dari perkataan, perbuatan, maupun yang terbesit dalam akal dan hati.
 - 13) Sadari bahwa setiap pengalaman kemandirian yang telah dituliskan bertujuan untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan Anda dengan kesadaran penuh.
 - 14) Setelah ini setiap dari Anda akan berbagi peta kemandiriannya dengan teman-teman yang ada dalam ruang pendampingan ini.
 - 15) Kemudian nanti kita akan bersama-sama mengelompokkan fungsi psikologis yang memiliki kesamaan.
 - 16) Setiap santriwati memiliki waktu untuk bebas mengutarakan hasil perjalanan kemandirian dan apa saja yang telah diperoleh selama aktivitas refleksi individual sebelumnya dengan pendamping.
- 

[Beri jeda sekitar 1 sampai 2 menit]

- 17) Kembali fokuskan pada pernafasan Anda, sehingga kita semakin menyadari betapa kecilnya diri ini di hadapanNya Yang Maha Besar.
 - 18) Silahkan berdoa kepada Allah SWT. Sampaikan segala keinginan dan harapan Anda padaNya.
- 

[Beri waktu sekitar 2-5 menit sekiranya sampai selesai berdoa].

- 19) Selipkan sebuah doa untuk meminta dan memohon diberikan kemampuan untuk berbagi hasil pemetaan pengalaman kemandirian dengan teman-teman dalam pendampingan, agar semakin terasah kepekaannya dalam melihat sisi kebaikan pada diri teman-teman yang ada di Pondok Pesantren.
 - 20) Panjatkan do'a kepadaNya agar diberikan kemudahan selama
- 



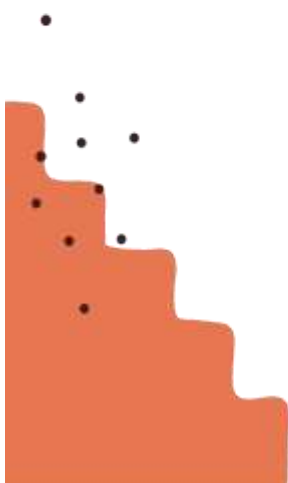


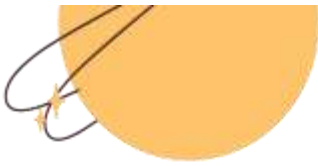
proses pendampingan ini agar membawa manfaat bagi diri sendiri dan banyak orang.

- 21) Kembali fokuskan diri Anda pada tarikan nafas dan hembusan nafas.
- 22) Tarik nafas...hembuskan... (3 kali).
- 23) Setelah merasa lebih siap, silahkan buka mata secara perlahan-lahan.

*[Beri jeda sekitar 1 sampai 2 menit]
[Kemudian persilahkan satu persatu santriwati untuk
melakukan refleksi kelompok dengan mengkomunikasikan hasil
pemetaan kemandirian kepada teman-teman yang ada dalam
pendampingan]*

Panduan komunikasi dalam refleksi kelompok:

- 1) Silahkan bertanya kabar untuk mengawali pendampingan dalam refleksi kelompok.
 - 2) Ajak santriwati untuk memilih posisi nyaman mungkin.
 - 3) Dapat disampaikan kembali apa maksud dan tujuan dalam refleksi kelompok ini.
 - 4) Pendamping kemudian memberikan kesempatan bagi setiap santriwati untuk menyampaikan dalam forum atas hasil pemetaan kemandirian dan apapun yang ditemukan selama proses pendampingan.
 - 5) Setiap santriwati selesai berbicara dalam forum, pendamping mempersilahkan santriwati lain untuk menanggapi atau bertanya.
 - 6) Poin 4 dan 5 dilakukan sampai semua santriwati mendapat kesempatan yang sama.
 - 7) Jika ada santriwati yang nampak sulit untuk berkomunikasi dalam forum, maka pendamping dengan sabar untuk menunggu sampai santriwati tersebut siap berbicara dalam forum.
 - 8) Setelah semua santriwati menyuarkan perjalanan kemandiriannya, pendamping menyajikan lembar catatan pendamping, potongan kertas, lem, dan alat tulis.
 - 9) Santriwati diminta menuliskan apa saja yang dipikirkan, apa yang dirasakan, dan apa yang dikehendaki sebelum dan setelah melakukan pendampingan transpersonal *creative writing*.
 - 10) Sehingga hasil dari aktivitas ini adalah catatan pendamping yang berisikan potongan kertas fungsi psikologis yang dikelompokkan berdasarkan kesamaannya. [Catatan ini yang akan menjadi dasar pemetaan pengalaman kemandirian santriwati.]
 - 11) Pendamping berperan untuk memperluas pilihan-pilihan pikiran,
- 
- 
- 



perasaan, dan konasi yang dimiliki santriwati lain, agar setiap santriwati terbiasa menerima dan menanggapi potensi yang dimiliki teman-temannya dengan baik.

[Setelah aktivitas refleksi kelompok selesai, kemudian masuk dalam aktivitas tema 3, yakni post kondisi].

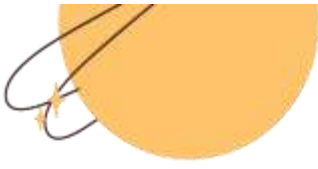
Evaluasi kegiatan

Santriwati mampu menemukan poin-poin pikiran, perasaan, dan konasi dari pengalaman kemandirian dari teman sesama santriwati yang ada dalam pendampingan transpersonal serta mengelompokkan potongan kertas dengan kesamaan fungsi psikologis, yakni fungsi pikiran, fungsi perasaan, dan fungsi konasi.



PROSES PENDAMPINGAN





Tahap 3. Post Kondisi

Sub Tema 3.1. Mengenal Diri Sendiri Sekali lagi

Ringkasan Materi

Pendampingan transpersonal santriwati diakhiri dengan dengan kembali menyelami diri sendiri setelah melakukan relaksasi dan menuliskan hasil pendampingan peta kemandirian santriwati yang berisi pikiran, perasaan, konasi, dan apapun yang dialami selama proses pendampingan transpersonal berlangsung. Melalui kegiatan ini pendamping menghimpun tulisan-tulisan santriwati yang berisi pencapaian kualitas kemandirian santriwati dengan menulis lembar menulis santriwati, “Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?”.

Tujuan

Adapun tujuan dari kegiatan mengenali diri sendiri sekali lagi, adalah untuk mengetahui post- kondisi santriwati setelah dilaksanakannya rangkaian pendampingan transpersonal. Pendamping dapat merumuskankerangka evaluasi pendampingan dengan melakukan komparasi pada lembar Menulis 2, “Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?”, dan lembar Menulis 5, “Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?”. Sehingga didapatkan hasil peningkatan kondisi fisiologis maupun psikologis santriwati yang berkaitan dengan pencapaian kemandirian santriwati sebelum dan setelah dilakukannya rangkaian pendampingan transpersonal dengan menggunakan media menulis kreatif. Pendamping juga menyediakan alat tulis warna, lembaran kertas berwarna-warni, gunting, lem, dan lembar menulis 6, “Bebas Berekspresi”, sebagai wadah bagi santriwati untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan konasinya setelah dilakukan pendampingan transpersonal.



Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini ditandai dengan Santriwati yang mampu menarasikan dan mengekspresikan secara bebas apa yang dipikirkan, apa yang dirasakan, dan apa yang diinginkan setelah melakukan pendampingan transpersonal.

Waktu

Waktu dari kegiatan post-kondisi ini adalah 45-60 menit. Semakin banyak jumlah santriwati, maka semakin banyak durasi waktu yang dibutuhkan.





Metode


Metode yang digunakan dalam kegiatan post- kondisi adalah dengan menulis lembar menulis 5, “Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?” dan lembar menulis 6, “Bebas Berekspresi”.

Alat dan Bahan


Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan post-kondisi adalah lembar menulis 5, “Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?” dan lembar menulis 6, “Bebas Berekspresi”. Pendamping juga menyediakan alat tulis warna, lembaran kertas berwarna-warni, gunting, dan lem untuk mewadahi ekspresi santriwati dalam lembar menulis 6.

Tahapan Kegiatan (Aktifitas)

Berbeda dengan relaksasi dalam beberapa kegiatan sebelumnya yang hanya dilakukan di awal kegiatan saja. Maka dalam kegiatan *post* kondisi, relaksasi dilakukan dua kali, yakni saat awal pendampingan dan setelah pendampingan. Berikut beberapa instruksi yang bisa diberikan pendamping kepada santriwati saat memulai kegiatan “Post Kondisi”:






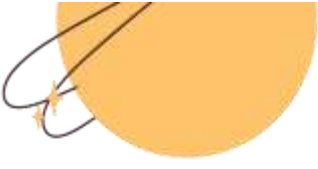
[Dimulai dengan meditasi sederhana]

- 
- 1) Silahkan posisikan diri nyaman mungkin.
 - 2) Silahkan pejamkan mata dan kenali diri Anda sekali lagi, secara mendalam.
 - 3) Silahkan bernafas menggunakan hidung dan hembuskan melalui hidung perlahan-lahan.
 - 4) Tarik nafas lebih dalam...dan hembuskan...
 - 5) Tujuan utama dalam pendampingan ini adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT.
 - 6) Saat ini Anda sedang berusaha untuk sekali lagi, semakin mengenali diri sendiri agar semakin mudah dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT.
 - 7) Saat ini Anda sedang menggali kenangan baik yang membahagiakan ataupun yang kurang menyenangkan dari awal proses pendampingan sampai saat ini.
 - 8) Silahkan menjelajahi peristiwa yang membuat Anda menjadi lebih kenal, lebih tau, lebih memahami apa, siapa, dan bagaimana diri Anda setelah melalui serangkaian proses prndampingan transpersonal ini.
 - 9) Jika muncul bayangan pikiran ataupun perasaan selain pengalaman kemandirian, maka silahkan kembali berfokus pada pernafasan Anda.
 - 10) Tarik nafas lebih dalam (tahan sekitar 5 sampai 7 detik) dan





hembuskan...

- 11) Silahkan beristighfar dalam hati sebanyak 3 kali, astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim...
 - 12) Sadari bahwa diri kita adalah hamba yang ingin mendekat pada Sang Penciptanya. Sadari bahwa tiada daya dan upaya kecuali dari Allah SWT.
 - 13) Silahkan bersholawat dalam hati sebanyak 3 kali, Allahumma sholli 'ala sayyidina Muhammad wa 'ala aalihi wa shohbihi wa sallim...
 - 14) Sadari bahwa Allah mengutus kekasihNya, Rasulullah SAW sebagai Nabi akhir zaman, agar kita meneladani setiap kebaikan dan kasih sayang baik dari perkataan, perbuatan, maupun yang terbesit dalam akal dan hati.
 - 15) Sadari bahwa setiap usaha mengenali sekali lagi diri sendiri yang akan dituliskan bertujuan untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan Anda dengan kesadaran penuh yang didapatkan setelah melewati proses pendampingan transpersonal ini.
 - 16) Nantinya, Anda bebas menuliskan apa, siapa, dan bagaimana diri Anda saat ini.
 - 17) Bila perlu, Anda dapat membandingkan diri Anda sebelum dan setelah melalui rangkaian pendampingan transpersonal ini.
 - 18) Kembali fokuskan pada pernafasan Anda, sehingga kita semakin menyadari betapa kecilnya diri ini di hadapanNya Yang Maha Besar.
 - 19) Silahkan berdoa kepada Allah SWT. Sampaikan segala keinginan dan harapan Anda padanya. (tunggu sekitar 2-5 menit sekiranya sampai selesai berdoa).
 - 20) Selipkan sebuah doa untuk meminta dan memohon diberikan kemampuan untuk menuliskan setiap pikiran, perasaan, dan keinginan selama proses mengenali kembali diri sendiri.
 - 21) Panjatkan do'a kepadanya agar diberikan kebaikan-kebaikan selama proses pendampingan agar membawa manfaat bagi diri sendiri dan banyak orang.
 - 22) Kembali fokuskan diri Anda pada tarikan nafas dan hembusan nafas.
 - 23) Tarik nafas...hembuskan... (3 kali).
 - 24) Setelah merasa lebih siap, silahkan buka mata secara perlahan-lahan.
 - 25) Kemudian silahkan mengisi lembar "Kini Aku.Apa, Siapa, dan Bagaimana?"
 - 26) Tidak ada jawaban yang bernilai benar atau salah.Silahkan Anda menuliskannya secara bebas dan mandiri.
- 
- 





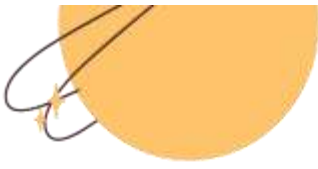
[Beri waktu sekitar 15-20 menit bagi santriwati untuk menulis lembar 5, “Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?”. Setelah selesai, dilanjutkan dengan memberikan lembar menulis 6, “Bebas Berekspresi”, agar santriwati juga mempunyai wawdah untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan konasinya setelah melalui pendampingan transpersonal. Pendamping dapat menyediakan alat tulis dan media berwarna-warni yang mendukung kreativitas santriwati dalam berekspresi.]

- 
- 27) Saat ini saya memiliki beberapa lembar kertas yang dapat Anda gunakan untuk mengekspresikan apapun, baik itu pikiran, perasaan, ataupun keinginan masing-masing dari Anda. Anda bebas menggunakan alat tulis warna, lembar kertas berwarna-warni, gunting, dan lem untuk menuangkan kreativitas dan ekspresi Anda setelah kita lalui bersama-sama rangkaian pendampingan transpersonal ini.
- 28) Anda bebas menggunakan apa saja untuk mengekspresikannya. Tidak ada ekspresi yang bernilai baik atau buruk, benar atau salah, maupun bagus atau jelek. Semua ekspresi memiliki kebaikan yang sama.





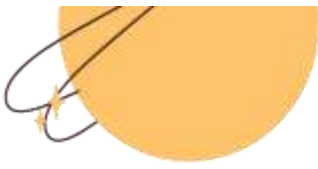
[Lakukan sekali lagi meditasi sederhana. Relaksasi kedua ini sebagai penutup rangkaian pendampingan transpersonal dalam modul ini. Relaksasi kedua dilakukan setelah semua santriwati menyelesaikan lembar menulis 5 dan 6.]

- 
- 29) Silahkan kembali memposisikan diri nyaman mungkin.
- 30) Silahkan pejamkan mata dan rasakan kebaikan dalam kemandirian Anda sedang mengalir ke seluruh tubuh.
- 31) Silahkan bernafas menggunakan hidung dan hembuskan melalui hidung perlahan-lahan.
- 32) Tarik nafas lebih dalam...dan hembuskan...
- 33) Tujuan utama dalam pendampingan ini adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- 34) Saat ini Anda sedang berusaha untuk menerima setiap kebaikan dari pikiran, perasaan, dan konasi yang telah kita lalui bersama-sama dalam pendampingan transpersonal ini. Sehingga Anda akan semakin mudah dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- 35) Kenali, pahami, yakini, bahwa dari awal sampai akhir pendampingan transpersonal ini memberikan kebaikan dan



manfaat bagi diri sendiri dan orang-orang di sekitar Anda.

- 36) Jika muncul bayangan pikiran, perasaan, ataupun keinginan selain pengalaman dalam pendampingan transpersonal ini, maka silahkan kembali berfokus pada pernafasan Anda.
 - 37) Tarik nafas lebih dalam (tahan sekitar 5 sampai 7 detik) dan hembuskan...
 - 38) Silahkan beristighfar dalam hati sebanyak 3 kali, astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim... astaghfirullahal'adzim...
 - 39) Silahkan berhamdalah dalam hati sebanyak 3 kali, alhamdulillahirabbil'aalamin... alhamdulillahirabbil'aalamin ... alhamdulillahirabbil'aalamin ...
 - 40) Sadari bahwa diri kita adalah hamba yang ingin mendekat pada Sang Penciptanya. Sadari bahwa tiada daya dan upaya kecuali dari Allah SWT.
 - 41) Silahkan bersholawat dalam hati sebanyak 3 kali, Allahumma sholli 'ala sayyidina Muhammad wa 'ala aalihi wa shohbihi wa sallim...
 - 42) Sadari bahwa Allah mengutus kekasihNya, Rasulullah SAW sebagai Nabi akhir zaman, agar kita meneladani setiap kebaikan dan kasih sayang baik dari perkataan, perbuatan, maupun yang terbesit dalam akal dan hati.
 - 43) Sadari bahwa setiap usaha yang dilakukan dalam pendampingan ini bertujuan untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan Anda dengan kesadaran penuh yang didapatkan setelah melewati proses pendampingan transpersonal ini.
 - 44) Kembali fokuskan pada pernafasan Anda, sehingga kita semakin menyadari betapa kecilnya diri ini di hadapanNya Yang Maha Besar.
 - 45) Silahkan berdoa kepada Allah SWT. Sampaikan segala keinginan dan harapan Anda padanya. (tunggu sekitar 2-5 menit sekiranya sampai selesai berdoa).
 - 46) Selipkan sebuah doa untuk meminta dan memohon diberikan kemampuan untuk meningkatkan kualitas pencapaian kemandirian sebagai seorang santriwati di Pondok Pesantren.
 - 47) Panjatkan do'a kepadanya agar kebaikan-kebaikan selama proses pendampingan dapat membawa manfaat bagi diri sendiri dan banyak orang.
 - 48) Kembali fokuskan diri Anda pada tarikan nafas dan hembusan nafas.
 - 49) Tarik nafas...hembuskan... (3 kali).
 - 50) Setelah merasa lebih siap, silahkan buka mata secara perlahan-lahan.
 - 51) Alhamdulillahirabbil'aalamin. Selamat, Anda telah melalui
- 
- 



serangkaian pendampingan transpersonal ini dengan baik.
52) Saya sebagai pendamping memohon maaf atas segala kekurangan dan keterbatasan. Dan saya menghaturkan rasa terimakasih karena telah kooperatif dalam pendampingan transpersonal ini.

Evaluasi kegiatan

Santriwati dapat mengumpulkan poin-poin pengenalan dirinya yang baru. Sehingga didapati hasil identifikasi diri yang lebih baik, dengan membandingkan narasi pengenalan diri sebelum dan setelah dilakukan pendampingan dalam tahap 2. Santriwati juga memiliki wadah ekspresi yang dituangkan di lembar menulis 6, “Bebas Berekspresi”.

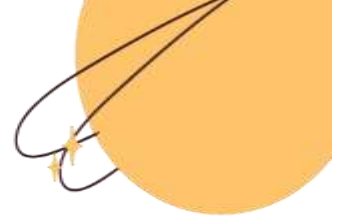


LAMPIRAN

Untuk Santriwati

LEMBAR MENULIS KREATIF





Identitas diri

Nama :

Usia :

Alamat :

Kelas :

Lama Mondok :

Tujuan Mondok :

Hal yang disukai di Pondok :

Hal yang tidak disukai di Pondok :

Masalah yang pernah/sedang dihadapi di Pondok :

\

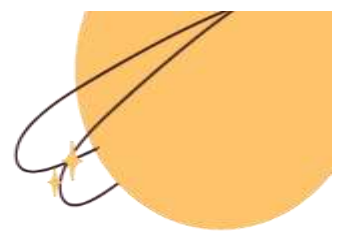
Cara menghadapi masalah di Pondok :





Dahulu Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?





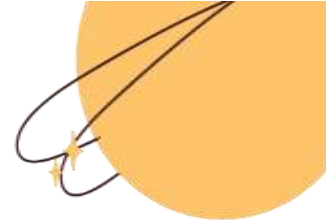
Aku Dan Kemandirian

Apa itu Mandiri :

Bagaimana ciri seorang santriwati yang mandiri :

Santriwati harus mandiri dalam hal apa saja :





Aku Dan Kemandirian





Peta Kemandirianku

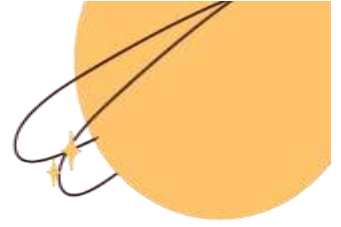
A. Dimensi Pikiran:

B. Dimensi Perasaan:

C. Dimensi Konasi:

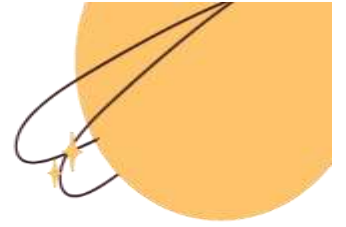
D. Pertemuan Antar Dimensi:





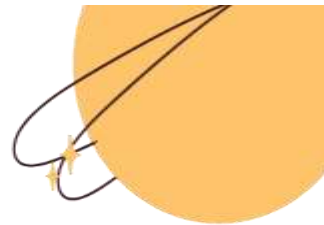
Peta Kemandirianku





Kini Aku. Apa, Siapa, dan Bagaimana?





LAMPIRAN

Untuk Pendamping



Catatan Pendamping

Nama Santriwati :

Observer :

Tanggal :

Waktu :

Tahap 1 :

Tahap 2 :

Tahap 3 :





Analisis Multidimensional Pengalaman Kemandirian

Nama Santriwati :

Observer :

Tanggal :

Pemadatan Fakta Dimensi Pikiran





Analisis Multidimensional Pengalaman Kemandirian

Nama Santriwati :

Observer :

Tanggal :

Pemadatan Fakta Dimensi Perasaan





Analisis Multidimensional Pengalaman Kemandirian

Nama Santriwati :

Observer :

Tanggal :

Pemadatan Fakta Dimensi Konasi





Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati

Tanggal : 25 Agustus 2022
Kegiatan : Pendampingan Tahap I





Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati

Tanggal : 26-30 September 2022
Kegiatan : Pendampingan Tahap II (Meditasi Sederhana)





Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati

Tanggal : 26-30 September 2022
Kegiatan : Pendampingan Tahap II (Refleksi Interaktif Individual)





Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati

Tanggal : 26-30 September 2022
Kegiatan : Pendampingan Tahap II (Refleksi Interaktif Kelompok)





Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati

Tanggal : 26-30 September 2022
Kegiatan : Pendampingan Tahap II (Kategorisasi Hasil Analisis
Multidimensional)





Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati

Tanggal : 01 Oktober 2022
Kegiatan : Pendampingan Tahap III (Menulis Post Kondisi dan Bebas Berekspresi)





Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati

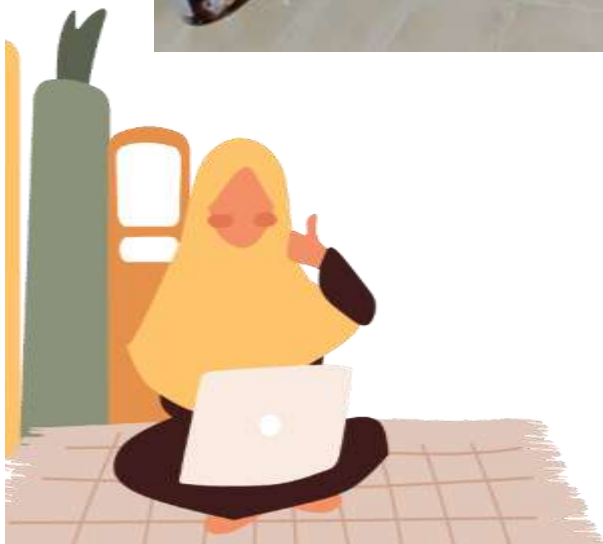
Tanggal : 01 Oktober 2022
Kegiatan : Pendampingan Tahap III (Menulis Post Kondisi dan Bebas Berekspresi)





Laporan Dokumentasi Hasil Pendampingan Transpersonal Santriwati

Tanggal : 01 Oktober 2022
Kegiatan : Dokumentasi Pendampingan dengan Lima Santriwati
Partisipan



PENUTUP







PENUTUP

Mendampingi santriwati dalam mencapai kualitas kemandirian, khususnya kemandirian psikologisnya hanyalah salah satu rangkaian pemberdayaan diri santriwati dalam proses pembelajaran kehidupan di Pondok Pesantren. Sinergi dukungan dari berbagai pihak seperti pengasuh, pengurus, dan pendamping tentu memperkuat indikator keberhasilan pendampingan dalam modul ini. Keterampilan pendamping dalam menguasai teknik dan metode dalam pendampingan serta keberhasilan pendamping untuk menyusun pengetahuan kemandirian santriwati menjadi pandangan singularitas dalam kesadaran kosmiknya, tentunya tujuan pendampingan dalam modul ini semakin mudah untuk diwujudkan.


Modul ini berangkat dari kajian ilmiah dalam penelitian tesis, sehingga beberapa manfaat teoritis dan manfaat praktis dapat diperoleh. Diantaranya adalah (1) merupakan pengembangan dari teori kreativitas dan implementasinya dalam bidang menulis kreatif; (2) menambah fakta literasi bahwapemberdayaan diri sendiri secara mandiri salah satunya dapat diraih melalui menulis kreatif santriwati; (3) Menjadi acuan bagi pendamping dan pengasuh pesantren untuk semakin memahami santriwati dengan pandangan singularitas; (4) menjadi dasar pertimbangan bagi pesantren menjadikan menulis sebagai media pendampingan psikologis; (5) rangkaian pendampingan psikologis yang dilakukan mampu mendorong santriwati untuk menyelesaikan problematika yang dihadapi di Pondok Pesantren; (6) Media Menulis Kreatif Santriwati sebagai media berekspresi solutif menjadi rekam jejak individual dan bahan refleksi di kemudian hari hingga menambah kebermaknaan hidup setiap santriwati.



Di lain sisi, agar dapat mengimplementasikan poin-poin dalam modul ini ke dalam pendampingan santriwati membutuhkan bekal keterampilan yang cukup bagi Pendamping Santriwati. Misalnya seperti membekali diri dengan mengikuti pelatihan *Cosmic Link*, mempelajari literature dan referensi yang terkait dengan istilah-istilah yang ada dalam modul ini.



DAFTAR RUJUKAN MODUL PENDAMPINGAN

- Boorstein, S. (2000). Transpersonal psycho-therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 54(3), 408–423.
- Clark, C. (2004). R. D. Laing: What Was Therapeutic About That? Diunduh dari: <http://psychod.com/laing2006.pdf>.
- Davis, I. (1994). *Introduction to Transpersonal Psychology. (Handbook of Qualitative Research)*. Sage Publications.
- Davis, J. (2011). Ecopsychology, Trans- personal, and Nonduality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1-2).
- Firman, D. (2011). Transpersonal psycho-logy: An introduction to psychosyn-thesis. Diunduh dari: [http:// synthesiscenter.org/PDF/Psychosynthesis-Firman.pdf](http://synthesiscenter.org/PDF/Psychosynthesis-Firman.pdf).
- Puji, P. Pawitri & Vigor W. Hendriwinaya. (2015). Terapi Transpersonal. Buletin Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Volume 23, No. 2, Desember 2015: 92 – 102
- Rowan, J. (1993). *The Transpersonal: Psychotherapy and Counselling*. London: Routledge.
- Rukasa, A. (2013). *Cosmic Intelligence, Pituari InspiraSemesta*.
- Satori, D. & Aan K. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- 

SURAT KETERANGAN PENILAIAN AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bapak Khalid Rahman, M.Pd.I

Jabatan : Dosen bidang ahli Psikologi Transpersonal, Universitas Brawijaya, Malang.

Telah membaca Modul Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* dalam penelitian Tesis yang berjudul **“Mencapai Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati Melalui Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* di Pondok Pesantren Nurul Quran Probolinggo”**, oleh:

Nama : Nada Shobah

NIM : 200401220002

Prodi : Magister Psikologi UIN Malang

Setelah memperhatikan teknik pendampingan transpersonal yang ada dalam Modul Pendampingan, maka masukan untuk peneliti adalah:

Setelah memperhatikan teknik pendampingan transpersonal yang ada dalam Modul Pendampingan, maka masukan untuk peneliti adalah:

Pendampingan literasi santriwati dengan kedalaman ungkapan cipta, rasa dan karsa yang tertuang dalam tulisan adalah bukan persoalan yang mudah, namun sandari peneliti dengan tekun mampu mengawal aktivitas batiniah, nalar cipta, ungkapan rasa dan perwujudan karsa dalam coretan-coretan kata, kalimat dan paragraf para santriwati. Dengan modul yang sudah disusun dengan serius dan mendalam serta aktivitas-aktivitas yang terintegrasi pada diri santriwati besar harapan hal ini tidak terhenti pada penelitian tesis ini saja. Kontribusi pada kurikulum pesantren dan pengembangan model pembelajaran serta penggalian potensi santri harus terus dilakukan inovasi secara kompleks dan menyeluruh agar terjadi harmonisasi pada diri santri untuk mengenali diri terbaiknya.

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 November 2022

Dosen Pembimbing
(*Expert Judgement*),`



Khalid Rahman, M. Pd.I

SURAT KETERANGAN PENILAIAN AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M. Si

Jabatan : Dosen Fakultas Psikologi (Bidang Ahli Metodologi
Participatory Action Riset) Universitas Islam Negeri Malang.

Telah membaca Modul Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* dalam penelitian Tesis yang berjudul **“Mencapai Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati Melalui Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* di Pondok Pesantren Nurul Quran Probolinggo”**, oleh:

Nama : Nada Shobah
NIM : 200401220002
Prodi : Magister Psikologi UIN Malang

Setelah memperhatikan teknik pendampingan transpersonal yang ada dalam Modul Pendampingan, maka masukan untuk peneliti adalah:

*Struktur, Konten, Sistematika & Pendahuluan ;
Kenyamanan, Kejelasan*

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 November 2022

Dosen Pembimbing
(*Expert Judgement*),



Dr. Mohammad Mahpur, M. Si
NIP. 19760505 200501 1 003

SURAT KETERANGAN PENILAIAN AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si

Jabatan : Dosen Fakultas Psikologi (Bidang Ahli Psikologi dan Kreativitas) Universitas Islam Negeri Malang.

Telah membaca Modul Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* dalam penelitian Tesis yang berjudul "**Mencapai Kualitas Kemandirian Psikologis Santriwati Melalui Pendampingan Transpersonal *Creative Writing* di Pondok Pesantren Nurul Quran Probolinggo**", oleh:

Nama : Nada Shobah

NIM : 200401220002

Prodi : Magister Psikologi UIN Malang

Setelah memperhatikan teknik pendampingan transpersonal yang ada dalam Modul Pendampingan, maka masukan untuk peneliti adalah:

layak untuk di lanjutkan dalam penelitian.

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 November 2022

Dosen Pembimbing
(*Expert Judgement*),



Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si

NIP. 19700813 200112 1

001NIP.

LAMPIRAN

Data Study Preliminary

PEMADATAN FAKTA DAN KATEGORISASI

STUDY PRELIMINARY

Topik: Problematika Santriwati di Pesantren

| | | |
|---|----------------------|---------------------------|
| Jawaban yang diberikan santri putri terkait hal yang membuat santri tidak betah tinggal di pondok pesantren adalah memiliki konflik dengan teman. | K1.1;3;5;25;27;32 | Problematika Santri Putri |
| Kehilangan barang; | K1.4;8;24 | |
| Kesulitan menyesuaikan diri dengan kegiatan pesantren; | K1.6;22;23;31;38 | |
| Ingat orangtua dan keluarga di rumah; | K1.7;11 | |
| Fasilitas pesantren yang tidak merata; | K1.9;21;228 | |
| Teman-teman tertentu; | K1.2;12;39 | |
| Harus mengantri; | K1.10;26;32;33 | |
| Padatnya kegiatan pesantren; | K1.12;16;34 | |
| Memikirkan beban orangtua; | K1.13;29 | |
| Keharusan untuk mandiri; | K1.14;18;30;35;36;40 | |
| Senior yang semena-mena; | K1.15;20 | |
| Dan kesulitan menghafal al-Quran. | K.17;19;37 | |

| | | |
|--|----------|--------------------------------------|
| Awalnya IM merasa betah tinggal di Pesantren, akan tetapi akhir-akhir ini ada yang membuat IM merasa tidak betah. | IM.PW.6b | Hal yang membuat santri tidak betah. |
| Sehingga IM merasa harus mbetah-betahin untuk tinggal di Pesantren. | IM.PW.6c | |
| IM merasa tidak betah tinggal di Pesantren semenjak menjadi pengurus Pesantren. | IM.PW.7a | |
| IM mengatakan bahwa santriwati memandang pengurus pesantren dengan tatapan yang berbeda. | IM.PW.7b | |
| Pandangan santrriwati yang membuat pengurus tidak nyaman menjadi beban tersendiri bagi pengurus. | IM.PW.7c | |
| Setelah menjadi pengurus pesantren, sikap santriwati lain yang tidak menjadi pengurus pesantren membuat IM tidak betah tinggal di pesantren. | IM.PW.8a | |
| Sikap tidak menyenangkan santrwati kepada pengurus pesantren seperti <i>julid</i> , melempar dan membuang baju pengurus dari lemari. | | |

| | | |
|---|-------------|--------------------------------------|
| Ketika akan kembali ke pesantren, IM menangis dan khawatir akan menerima sikap dan perlakuan tidak menyenangkan dari santriwati. | IM.PW.19a | |
| Saat ini DF adalah santriwati yang telah lulus Madrasah Aliyah dan menjadi pengurus pesantren, sedangkan teman sebaya banyak yang boyong dan berhenti dari Pesantren. | DF.PW.3a | |
| Perasaan tidak betah tinggal di Pesantren dipicu oleh ketiadaan teman sebaya bagi DF. | DF.PW.3b | |
| Perasaan tidak betah ini juga mendorong DF untuk berhenti dan menyerah tinggal di Pesantren. | DF.PW.3c | |
| Diantara hal yang membuatnya betah dan tidak betah adalah teman. | WZ.PW.4a | |
| Ketidakbetahan tinggal di Pesantren muncul ketika adanya respon santriwati yang tidak menyenangkan saat QR menjalankan amanah sebagai pengurus Pesantren. | QR.PW.5b | |
| Dari 40 santri putri, 37 menyatakan tidak tinggal di pesantren. | Kuesioner I | Sampel data santri yang tidak betah. |

| | | |
|---|--------------|----------------------------------|
| Memikirkan masa depan untuk menjadi yang terbaik. | Kuesioner II | Masalah yang dihadapi santriwati |
| Khawatir dengan kesehatan dan pekerjaan orangtua. | Kuesioner II | |
| Bingung dalam mengerjakan administrasi pesantren. | Kuesioner II | |
| Merasa takut akan hal yang menimpa orangtua. | Kuesioner II | |
| Memikirkan masalah ekonomi keluarga. | Kuesioner II | |
| Merasa bingung dengan masa depannya. | Kuesioner II | |
| Merasa ingin diperhatikan oleh orangtuanya sebagaimana ia melihat teman-temannya yang mendapat perhatian dari orangtua masing-masing. | Kuesioner II | |
| Memiliki masalah di pesantren dan masalah yang terkait dengan hati. | Kuesioner II | |
| Mengalami kesulitan dalam mengulang hafalan al-Quran. | Kuesioner II | |
| Mengemban amanah menjadi pengurus pesantren, dan ia merasa bahwa anak-anak santri sangat sulit untuk mengikuti ajakan atau perintahnya. | Kuesioner II | |

| | | |
|---|--------------|--|
| Tidak kerasan untuk tinggal di Pondok Pesantren. | Kuesioner II | |
| Mengalami masalah batin. | Kuesioner II | |
| merasa bingung terkait kelanjutan sekolah diniyahnya, Ia juga sering merasa takut akan tidak dapat diterima untuk melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi. | Kuesioner II | |
| memiliki masalah yang membuatnya tidak rukun dengan temannya. | Kuesioner II | |
| merasa difitnah jika ia sedang menyukai teman sesama jenis. | Kuesioner II | |
| ingin berhenti tinggal di Pesantren. | Kuesioner II | |
| Merasa diawasi oleh teman sekamar yang selalu mencari-cari kesalahan | Kuesioner II | |
| Jika sebelum menjadi pengurus pesantren, ketika pulang ke rumah kemudian IM merasa semangat untuk kembali ke pesantren. | IM.PW.15b | |
| Akan tetapi semenjak menjadi pengurus pesantren, IM merasa berat untuk kembali ke pesantren, bahkan Ibunya bertanya mengapa saat ini IM sering menangis jika akan kembali ke pesantren. | IM.PW.15c | |
| QR mengemban amanah sebagai pengurus di bidang <i>ubudiyah</i> . | QR.PW.2a | |
| Setiap hari QR menjalankan amanahnya dengan mengontrol santriwati agar sholat berjama'ah. | QR.PW.2b | |
| Akan tetapi QR merasa santriwati semakin hari semakin sulit untuk diatur. | QR.PW.2c | |
| Awalnya QR merasa marah dan kesal menghadapi santriwati yang sulit diatur. | QR.PW.3 | |

*tulisan warna ini merupakan hasil dari Kuesioner I.

*tulisan warna ini merupakan hasil dari Kuesioner II.

*tulisan warna ini merupakan hasil dari Wawancara Probing.

TABULASI TEMATIK FOKUS TEMUAN PROBLEMATIKA SANTRIWATI PADA *STUDY PRELIMINARY*

| Hal yang Membuat Santriwati Betah | Problematika Santriwati | TEMUAN PROBLEMATIKA SANTRIWATI |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Masalah yang dihadapi santriwati | | |

Topik: POTENSI LITERASI SANTRIWATI

Pertanyaan kuesioner, “Bagaimana kamu melakukan hobby di Pesantren?”

| Kode | Transkrip Kuesioner II | Pemadatan Fakta Kuesioner II |
|-------|--|--|
| K2S1 | Menulis saya bisa melakukannya di Pesantren. | K2S1 bisa melakukan hobby menulisnya di Pesantren. |
| K2S2 | Membuat puisi dan sajak, mencari dan membaca buku di perpustakaan. | Memiliki hobby membaca buku, membuat puisi dan sajak. |
| K2S3 | Menulis. | K2S3 memiliki hobby menulis. |
| K2S4 | Bersholawat, nonton film, membaca novel, menghafal. | K2S4 memiliki hobby Bersholawat, nonton film, membaca novel, menghafal. |
| K2S5 | Menulis, membaca quotes, berkreasi, menghayal, dan mengkoleksi alat seni. Melakukannya di waktu senggang. | K2S5 melakukan hobby nya di waktu senggang, diantaranya adalah menulis, membaca quotes, berkreasi, menghayal, dan mengkoleksi alat seni. |
| K2S6 | Memasak, membaca buku cerita. | K2S6 memiliki hobby memasak dan membaca buku cerita. |
| K2S7 | Saya suka makan. | K2S7 memiliki hobby makan. |
| K2S8 | Aku suka self talk di cermin, aku suka belajar bahasa dan harus banyak belajar jadi banyak bicara di depan cermin agar pelafalannya bagus. | K2S8 menyukai belajar bahasa sehingga ia merasa harus banyak belajar berbicara sendiri di depan cermin. |
| K2S9 | - | - |
| K2S10 | Membaca al-Quran. | K2S10 memiliki hobby membaca al-Quran. |
| K2S11 | - | - |
| K2S12 | Menulis. | Menulis adalah hobby yang dimiliki K2S12. |
| K2S13 | Menulis. | K2S13 mempunyai hobby menulis. |
| K2S14 | Membaca buku non-pelajaran. | K2S14 senang membaca buku non-pelajaran. |
| K2S15 | Berenang, menulis, melukis, debat. | Berenang, menulis, melukis, berdebat adalah kegiatan yang menjadi hobby K2S15. |
| K2S16 | Menulis dan ngehalu. Saya biasanya sering menulis oret-oretan dan saya lebih suka menulis tentang perasaan saya. | K2S16 memiliki hobby menulis dan berkhayal. Ia mengakui jika sering menulis oret-oretan untuk menuangkan perasaannya. |
| K2S17 | Membaca, berenang, menulis. Saya ingin mengetahui hal-hal tentang penulisan buku. | K2S17 memiliki hobby membaca, berenang, dan menulis. Ia juga mengatakan bahwa |

| | | |
|-------|--|--|
| | | memiliki ketertarikan mengenai kepenulisan buku. |
| K2S18 | Dengan adanya lembaran ini saya merasa sedikit jujur pada diri sendiri. Jadi terimakasih ustadzah. Semoga ustadzah bisa melakukan pendampingan ini biar pikiran saya tidak stuck di “pengen berhenti mondok”. Karena harapan ayah dan ibu saya pengen terus nyambung ke pondok untuk pengabdian. | Adanya lembaran menulis saat pengisian kuesioner 2 mendorong santriwati untuk jujur pada diri sendiri. |
| K2S19 | Mengaji, menulis, bernyanyi. Ketika gga ada kerjaan ya saya mengaji, ketika gabut ya curhat di buku. Ketika santai sama teman ya saya nyanyi. Lembaran ini sudah cukup untuk mencurahkan isi hati saya. Syukran, Thank You, Terimakasih, ustadzah. | Ketika menghadapi setiap masalah, yang dilakukan adalah mengaji, menulis, dan bernyanyi. Adanya lembaran menulis saat pengisian kuesioner 2 dirasa cukup sebagai wadah mencurahkan isi hati. |

**TABULASI TEMATIK FOKUS TEMUAN POTENSI LITERASI
SANTRIWATI PADA *STUDY PRELIMINARY***

| | | |
|---------------------------------|------------------|---------------------------|
| Hobby Menulis Santriwati | Hobby Santriwati | TEMUAN POTENSI MENULIS |
| Hobby Santriwati Selain Menulis | | |

LAMPIRAN

Data Penelitian *Participatory Action Riset*

LAMPIRAN PENELITIAN PAR

Pemadatan Fakta dan Kategorisasi

Hasil Lembar Menulis Kreatif (LMK)

LMK : Lembar Menulis Kreatif

Angka setelah LMK : Menunjukkan nomor Lembar Menulis Kreatif

DF, NI, WZ, RS, IS : Kode nama partisipan penelitian.

RII : Refleksi Interaktif Individual

RIK : Refleksi Interaktif Kelompok

Kode Nama : DF

| Kode Data | Pemadatan Fakta Sejenis | Kata Kunci | Kategorisasi |
|--|---|-------------------|--------------|
| Tahap 1: Pra Kondisi | | | |
| LMK.2.DF | Memiliki sifat pemaarah. | Emosi marah | Perasaan |
| | Memiliki sifat egois. | Sikap egois. | Pikiran |
| LMK.2.DF | Memandang orang lain hanya dari sudut pandang pribadi. | Sikap, prasangka. | Pikiran |
| LMK.2.DF | Menganggap orang lain salah karena tidak sama dengan dirinya. | Sikap. | Pikiran |
| Tahap 2: Pendampingan Transpersonal | | | |
| LMK.3.DF | Mampu melakukan pekerjaannya sendiri. | Pendapat | Pikiran |
| LMK.3.DF | Contoh pekerjaan yang dilakukan sendiri saat di Pesantren adalah, bangun tidur, mencuci pakaian, menjemur pakaian, dan makan sendiri. | Pendapat | Pikiran |
| LMK.3.DF | Seorang santriwati yang mandiri juga harus bisa mengatur keuangannya sendiri. | Pendapat | Pikiran |
| LMK.3.DF | Ciri seorang santriwati mandiri adalah santriwati yang mengerti keadaan dirinya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. | Pendapat | Pikiran |

| | | | |
|------------------------------|---|--|---------------------------------|
| LMK.3.DF | Merasa bingung bagaimana cara membangunkan diri sendiri untuk sholat subuh. | Kehendak | Konasi dan perasaan |
| LMK.3.DF | Berusaha menjadi ketua kamar yang mengkoordinir anggota kamar untuk merapikan kamar. | Kehendak | Konasi |
| LMK.3.DF | Hal yang disukai di Pesantren adalah berkumpul bersama teman. | Hal yang menyenangkan | Perasaan |
| LMK.3.DF | Hal yang tidak disukai di Pesantren adalah ketika semua orang tidak berpihak pada dirinya. | Hal yang tidak menyenangkan | Perasaan |
| RII.DF | Merasa bahwa orangtuanya pilih kasih. | Prasangka | Pikiran dan perasaan |
| RII.DF | Memahami bahwa orangtua yang awalnya dianggap pilih kasih, setelah mencoba untuk berprasangka baik, kini dianggap bahwa orangtua juga berproses menjadi lebih baik. | Bertambahnya pemahaman; prasangka baik | Pikiran |
| LMK.4.DF | A. Dimensi Pikiran | | |
| RIK.DF | Setelah mendapat nasehat dalam pendampingan, prasangka buruk Desi pada orangtua berganti menjadi prasangka baik. | Bergantinya prasangka negatif menjadi prasangka positif. | Pikiran |
| RIK.DF | Mampu mengambil hikmah dari perbedaan didikan orangtua yang diberikan kepada Desi dan adik laki-lakinya. | Menyadari kemampuan untuk berprasangka baik. | Adanya kemampuan yang disadari. |
| Tahap 3: Post Kondisi | | | |
| LMK.6.DF | usaha membiasakan diri berprasangka baik. berusaha untuk selalu mengingat dan berharap kepada Allah bersemangat menjalani cobaan hidup karena pasti ada hikmahnya Ingat Allah, Sabar, Hope, and Happiness, Tetap semangat jalani cobaan hidup semua itu ada hikmahnya. | Ekspresi hasil pendampingan. | |

Kode Nama : NI

| KODE DATA | PEMADATAN FAKTA SEJENIS | KATA KUNCI | KATEGORISASI |
|--|--|--|--------------|
| Tahap 1: Pra Kondisi | | | |
| LMK.2.NI | Tumbuh kembang di lingkungan yang mendapat kasih sayang yang sangat cukup dari keluarga dan orangtua. | Hubungan Interpersonal dengan lingkungan keluarga. | Konasi |
| LMK.2.NI | Memiliki sifat yang tersimpan dalam diri yakni penakut dan sangat pemalu. | Penakut dan sangat pemalu. | Pikiran |
| LMK.2.NI | Setelah bertahun-tahun tinggal di Pondok Pesantren, Naila menyadari bahwa semua hal ada tempatnya, termasuk rasa malu. | Kesadaran menempatkan rasa malu. | Pikiran. |
| LMK.2.NI | Kemudian Naila meyakini bahwa ia harus berani memulai, berani maju, berani tampil, dan berani melangkah selama dalam kebaikan. | Keyakinan untuk berani. | Pikiran |
| LMK.2.NI | Terkadang menjadi NI dan pemalas. | Sikap egois dan pemalas | Pikiran |
| Tahap 2: Pendampingan Transpersonal | | | |
| LMK.3.NI | Satu kata yang menggambarkan kemandirian santriwati adalah "Berani". | Pendapat tentang gambaran kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.NI | Seorang santriwati yang mandiri berarti ia telah berani untuk hidup jauh dari keluarga dan orangtua. Ia berani beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru yang belum pernah ia ketahui sebelumnya. | Pendapat tentang santriwati yang mandiri. | Pikiran |
| LMK.3.NI | Ketika seorang santriwati bisa melakukan sesuatu dengan sendiri tanpa ada unsur ketergantungan terhadap orang lain. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.NI | Ciri-ciri seorang santriwati yang mandiri adalah ia berani mengatasi masalahnya sendiri dan tidak mempersulit orang lain. | Pendapat tentang ciri santriwati yang mandiri. | Pikiran |

| | | | |
|----------|--|--|---|
| LMK.3.NI | Santriwati harus mandiri atas kepentingan kebutuhan pribadinya. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.NI | Kemandirian tidak selalu dilakukan sendirian. Meminta pertolongan orang lain ketika membutuhkan bantuan adalah bentuk kemandirian. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.NI | Mandiri adalah suatu sifat yang jika dimiliki santriwati, maka ia akan menjadi seseorang yang kuat dan mudah memahami keadaan. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.NI | Menyadari memiliki banyak tugas dan Amanah ketika menjadi santriwati, tapi entah mengapa merasa malas dan lelah. | Kesadaran memiliki banyak Amanah. | Pikiran |
| LMK.3.NI | | Merasa malas dan lelah. | Perasaan |
| LMK.3.NI | Ketika memiliki masalah seringkali dipendam sendiri. | Pemecahan masalah | Pikiran |
| LMK.3.NI | Memiliki keinginan melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi. Akan tetapi memikirkan biaya yang memberatkan orangtua. | Keinginan | Konasi |
| LMK.3.NI | Hal yang disukai di pesantren adalah banyak teman dan mengabdikan pada guru. | Hal yang menyenangkan | Perasaan |
| LMK.3.NI | Hal yang tidak disukai di pesantren ialah Ketika menghadapi santriwati dan wali santriwati yang tidak mau mengerti. | Hal yang tidak menyenangkan | Perasaan |
| RIK.NI | Naila menyadari bahwa Naila lebih mampu untuk mengontrol diri untuk menghadapi santriwati yang melanggar peraturan pesantren. Sehingga Naila tidak langsung memarahi santriwati yang melanggar, akan tetapi mengajak bicara secara baik-baik terkait alasan santriwati tersebut melakukan pelanggaran. | Menyadari kemampuan kontrol diri. | Pikiran; Adanya kemampuan yang disadari. |
| RIK.NI | Melalui menulis ini Naila jadi lebih bisa menjadikan tulisan | Menyadari kemampuan | Pikiran; |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| | sebagai nasehat untuk Naila sendiri dan orang lain. | menulis menjadi sumber nasehat. | Adanya kemampuan yang disadari. |
| RIK.NI | Kemampuan kontrol diri disadari Naila setelah melakukan meditasi saat pendampingan. | Kontrol diri ditemukan dalam meditasi. | Testimoni meditasi dalam pendampingan. |
| Tahap 3: Post Kondisi | | | |
| LMK.5.NI | Kini, Naila menyatakan menjadi Naila yang pemberani. | Sikap pemberani | Pikiran dan Konasi |
| LMK.5.NI | Sifat pemalu yang awalnya Naila anggap sebagai hal buruk, kemudian dipahami Naila dapat menjadi kontrol atas dirinya. Hal ini disadari Naila setelah melakukan meditasi dalam pendampingan transpersonal <i>creative writing</i> . | Menyadari adanya kontrol diri. | Pikiran |
| LMK.5.NI | Bersyukur atas kasih sayang, didikan, dan kesempatan mondok yang diberikan orangtua pada Naila. | Merasa bersyukur atas kasih sayang, pendidikan, dan kesempatan menjadi santriwati. | Perasaan |
| LMK.5.NI | Berterimakasih karena telah mendapat pendampingan. Naila menyadari banyak hal baik dalam dirinya yang dapat dioptimalkan lagi. | Merasa berterimakasih telah mengikuti pendampingan transpersonal. | Perasaan |
| LMK.6.NI | Ucapan maaf dan terimakasih serta salam manis dari kami untuk Ustadzah Nada Shobah Assegaf. | Merasa berterimakasih telah mengikuti pendampingan transpersonal. | Perasaan |
| LMK.6.NI | Mandiri = Berani Dulunya penakut, pemalu, dan pemalas. tapi kemudian sifat malu dijadikan sebagai control diri untuk semakin berani dan semakin rajin untuk melakukan kebaikan. | Adanya perubahan sikap karena bertambahnya pemahaman. | Pencapaian kualitas kemandirian santriwati. |
| LMK.6.NI | Malas → Rajin Pemalu dan penakut → Pemberani Pendiam → Berani angkat bicara | Ekspresi Hasil Pendampingan Transpersonal | |

| | | |
|--|----------------------------------|--|
| | Know that I'll be there for you. | |
|--|----------------------------------|--|

Kode Nama: WZ

| KODE DATA | PEMADATAN FAKTA SEJENIS | KATA KUNCI | KATEGORISASI |
|-----------------------------|--|---|----------------------|
| Tahap 1: Pra Kondisi | | | |
| LMK.2.WZ | Merasa trauma dengan masa kecil. | Perasaan dan ingatan pengalaman traumatik. | Pikiran dan perasaan |
| LMK.2.WZ | Mempunyai sifat egois, pesimis, pemalas, kurang terbuka. | Sikap egois, pesimis, pemalas, dan kurang terbuka. | Pikiran |
| LMK.2.WZ | Tidak percaya pada diri sendiri dan selalu melihat orang lain. | Prasangka. | Pikiran |
| LMK.2.WZ | Merasa tidak dianggap dan merasa bahwa sia-sia semua usaha untuk membahagiakan orangtua. | Merasa tidak dianggap. | Perasaan dan pikiran |
| | | Merasa sia-sia semua usahanya untuk membahagiakan orangtua. | Perasaan dan konasi |
| LMK.2.WZ | Merasa lelah untuk berpura-pura tersenyum dan baik-baik saja. | Merasa lelah untuk berpura-pura tersenyum. | Perasaan dan konasi |
| | | Merasa lelah untuk berpura-pura baik-baik saja. | Perasaan dan konasi |
| LMK.2.WZ | Dulunya memiliki kemauan yang keras, semua yang diinginkan harus terpenuhi. | Memiliki kemauan yang keras. | Konasi |
| LMK.2.WZ | Merasa membutuhkan seseorang yang dapat membantunya menyelesaikan masalah. | Merasa bingung. | |
| LMK.2.WZ | Suka memilih-milih dalam berteman. | Sikap pemilih. | Pikiran |
| LMK.3.WZ | Satu kata yang menggambarkan santriwati yang mandiri adalah "Kuat". | Pendapat tentang gambaran santriwati. | Pikiran |

| | | | |
|----------|---|---|--------------------|
| LMK.3.WZ | Santriwati yang mandiri adalah ia yang kuat dengan masalah yang dihadapi, kuat menghadapi teman yang beraneka ragam, dan kuat untuk hidup berjauhan dengan orangtua dan keluarga. | Pendapat tentang santriwati yang mandiri. | Pikiran |
| LMK.3.WZ | Mandiri itu tidak terlalu bergantung kepada teman dan orang lain. | Pendapat tentang santriwati yang mandiri. | Pikiran |
| LMK.3.WZ | Ciri-ciri seorang santriwati yang mandiri adalah optimis, berani, dan teguh pendirian. | Pendapat tentang ciri-ciri santriwati yang mandiri. | Pikiran |
| LMK.3.WZ | Setiap santriwati hendaknya mandiri dalam mengemban amanah, menyelesaikan masalah, dan menjalani kehidupan sehari-harinya. | Pendapat dan kehendak santriwati yang mandiri. | Pikiran dan konasi |
| LMK.3.WZ | Kemandirian itu tidak harus selalu sendirian, ada juga kemandirian kelompok dalam Pesantren. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.WZ | Mandiri di Pondok Pesantren dimulai dengan bangun tidur, mengantri mandi, mengantri untuk mengambil nasi, dan melakukan kegiatan lainnya dengan sabar mengantri. | Pendapat tentang bentuk kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.WZ | Mandiri dalam menuntut ilmu di Pondok Pesantren adalah dengan berusaha mengerjakan sendiri tugas hingga mendapat nilai tinggi dan menjadi terbaik. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran dan konasi |
| LMK.3.WZ | Mandiri dalam berteman adalah berteman dengan siapa saja dan ketika terjadi masalah, maka berusaha untuk diselesaikan sendiri. Jika | Pendapat tentang kemandirian santriwati dalam berteman. | Pikiran |

| | | | |
|------------------------------|---|--|---|
| | sudah tidak kuat maka meminta bantuan teman atau orang lain. | | |
| LMK.3.WZ | Merasa mandiri sebagai santriwati dalam melakukan kegiatan sehari-harinya, mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi. | Pendapat tentang kemandirian diri sendiri. | Pikiran dan perasaan |
| LMK.3.WZ | Hal yang disukai di pesantren adalah kebersamaan dengan teman dan mengabdikan kepada guru. | Hal yang menyenangkan | Perasaan |
| LMK.3.WZ | Hal yang tidak disukai di pesantren adalah Ketika ada teman yang ikut campur masalah pribadi padahal ia tidak tau masalahnya. | Hal yang tidak menyenangkan | Perasaan |
| RII.WZ | Menerima dan memaafkan kejadian traumatik masa kecil dan memahaminya sebagai pengalaman yang memiliki hikmah dan ibrah. Melatih sifat egois, tidak percaya pada diri sendiri, kurang terbuka, dan pemalas dengan sikap optimis. | Menerima, memaafkan, dan memahami pengalaman traumatik. Melatih diri untuk lebih giat, lebih sabar, lebih berani, dan lebih optimis. | Adanya Kemampuan yang disadari. |
| RIK.WZ | Setelah pendampingan wilda merasa bisa belajar untuk lebih percaya diri dan optimis. | Menyadari jika mampu untuk lebih percaya diri dan optimis. | Ada nya Kemampuan yang disadari. |
| RIK.WZ | Setelah menulis itu wilda juga merasa lega. Yang kemarin-kemarin nya ndak tau mau cerita ke siapa, dan akhirnya bisa diluapkan semuanya. | Merasa lega setelah menulis dan bercerita. | Perasaan. Testimoni Pendampingan Transpersonal. |
| RIK.WZ | Jadi untuk sekarang wilda belajar untuk makin optimis dan tetap Tangguh. | Berusaha untuk membiasakan diri lebih tangguh dan optimis. | Konasi |
| Tahap 3: Post Kondisi | | | |
| LMK.5.WZ | Memahami bahwa semua kejadian dan peristiwa | Pemahaman baru. | Pikiran |

| | | | |
|----------|--|---|--------------------------------|
| | termasuk trauma masa kecil pasti ada hikmahnya. | | |
| LMK.5.WZ | Merasa harus lebih sabar, lebih optimis, dan tidak boleh patah semangat. | Perasaan dan kehendak yang baru. | Perasaan dan konasi |
| LMK.5.WZ | Setelah menulis dan melakukan pendampingan Wilda merasa lebih mandiri. Menjadi lebih tau bagaimana menghadapi dan menyikapi diri sendiri. | Pengetahuan baru. | Pikiran |
| LMK.5.WZ | Merasa lebih lega dan memahami diri sendiri. Merasa lebih semangat dan tetap harus berjuang dalam kondisi apapun. | Merasakan, memahami, dan berusaha tetap berjuang. | Pikiran, perasaan, dan konasi. |
| LMK.5.WZ | Berterimakasih karena telah ikut serta dalam pendampingan transpersonal. | Merasa berterimakasih telah mengikuti pendampingan transpersonal. | Perasaan |
| LMK.5.WZ | Mendoakan kebaikan untuk pendamping sebagai bentuk ucapan terimakasih. | Merasa bersyukur dan berterimakasih telah mengikuti pendampingan transpersonal. | Perasaan |
| LMK.5.WZ | Berharap dapat bertemu dan berdiskusi lagi di lain waktu. | Adanya harapan untuk melakukan pendampingan transpersonal di lain waktu. | Konasi. |
| LMK.6.WZ | Teruntuk Ustadzah Nada, terimakasih banyak atas bimbingan selama ini, wilda jadi lebih tau siapa diri wilda sendiri, dan wilda bisa menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, bisa tau bagaimana cara mengatasi diri wilda sendiri. Terimakasih banyak ustadzah dan maaf. | Merasa bersyukur dan berterimakasih telah mengikuti pendampingan transpersonal. | Perasaan |
| LMK.6.WZ | Pemalas → Lebih giat Pesimis → Optimis Pemarah → Lebih sabar | Ekspresi Hasil Pendampingan Transpersonal. | |

| | | |
|--|--|--|
| | Cengeng → Lebih berani Be strong, be patient, keep smile, pray more. Harus Tangguh. | |
|--|--|--|

Nama : RS

| KODE DATA | PEMADATAN FAKTA SEJENIS | KATA KUNCI | KATEGORISASI |
|--|--|---|----------------------|
| Tahap 1: Pra Kondisi | | | |
| LMK.2.RS | Banyaknya masalah yang terjadi adalah hal yang biasa, karena itu semua adalah ujian dari Allah SWT. | Menyikapi masalah | Pikiran |
| LMK.2.RS | Terkadang berfikir tentang siapa dirinya dan untuk apa dirinya dilahirkan hidup di dunia. | Berfikir | Pikiran |
| Tahap 2: Pendampingan Transpersonal | | | |
| LMK.3.RS | Satu kata yang menggambarkan kemandirian santriwati adalah “Kebersamaan”. | Pendapat tentang gambaran kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.RS | Rutinitas kemandirian di Pondok Pesantren akan dapat berjalan jika dilakukan dengan bersama-sama. | Pendapat tentang gambaran kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.RS | Ciri-ciri seorang santriwati yang mandiri adalah ia tegas melaksanakan apapun dengan sendiri, selagi ia bisa menyelesaikannya sendiri. | Pendapat tentang ciri santriwati yang mandiri. | Pikiran |
| LMK.3.RS | Santriwati harus mandiri dalam semua hal. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.RS | Menyadari sebagai seorang yang manja | Sadar pada sifat dalam diri. | Pikiran dan perasaan |
| LMK.3.RS | Menyadari sebagai seorang yang selalu ingin menang sendiri. | Sadar pada sifat dalam diri. | Pikiran dan perasaan |

| | | | |
|----------|--|---|----------------------|
| LMK.3.RS | Memiliki orangtua yang tetap bersabar mendidik dirinya menjadi pribadi yang mandiri dan lebih baik. | Sikap sabar dibutuhkan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan mandiri. | Pikiran |
| LMK.3.RS | Kemandirian tumbuh dalam dirinya sedikit demi sedikit seiring berjalannya waktu dan adanya peristiwa wafatnya ibunya. | Kemandirian yang bertumbuh. | Konasi |
| LMK.3.RS | Mempelajari kemandirian ketika berperan menggantikan pekerjaan rumah tangga yang dilakukan ibunya. | Kemandirian yang dipelajari. | Pikiran dan konasi |
| LMK.3.RS | Bagaimanapun ujian datang menerpa, ia juga harus tetap berusaha. | Sikap dan Pemecahan masalah. | Pikiran dan konasi |
| LMK.3.RS | Memiliki keinginan untuk semakin mandiri agar dapat menyenangkan ibu yang telah wafat. | Keinginan | Konasi |
| LMK.3.RS | Merasa berat menjalani kehidupan tanpa kehadiran seorang Ibu. | Berat menjalani hidup tanpa Ibu. | Perasaan |
| LMK.3.RS | Ingin melakukan segala sesuatunya dengan sendiri dengan tetap menjadi diri sendiri. | Keinginan untuk mandiri. | Konasi |
| LMK.3.RS | Ingin melepas semua kebiasaan buruk yakni bergantung pada orangtua. | Keinginan untuk tidak bergantung pada orangtua. | Konasi |
| LMK.3.RS | Berusaha membiasakan diri untuk menghadapi masalah dan ujian tanpa memberatkan orangtua. | Membiasakan diri untuk menghadapi masalah sendiri. | Konasi |
| LMK.3.RS | Pengajaran dari Ibu jika mendapat ujian maka harus sabar, karena Allah tidak akan memberi ujian melebihi batas kemampuan hambanya. | Hasil belajar dari Ibu. | Pikiran |
| LMK.3.RS | Kerinduan pada ibu memberikan kekuatan untuk selalu berusaha dan berdoa kepada Allah SWT. | Rasa rindu yang menguatkan. | Perasaan dan konasi. |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| LMK.3.RS | Berusaha untuk mandiri sesuai dengan keinginan almarhumah ibunya. | Berusaha untuk mandiri. | Konasi. |
| LMK.3.RS | Hal yang disukai di pesantren mengabdikan pada guru dan memiliki banyak teman. | Hal yang menyenangkan | Perasaan |
| LMK.3.RS | Hal yang tidak disukai di pesantren adalah berhadapan dengan santriwati atau wali santriwati yang tidak mau mengerti. | Hal yang tidak menyenangkan | Perasaan |
| RII.RS | Sifat manja yang dimiliki Raudatus, kemudian disadari sebagai kebiasaan yang harus diubah menjadi mandiri agar dapat membahagiakan almarhumah ibunya. Hal ini disadari Raudatus setelah melakukan pendampingan transpersonal <i>creative writing</i> . | Menyadari untuk membiasakan diri menjadi mandiri. | Pikiran, perasaan, dan konasi. |
| RIK.RS | Jika sebelumnya Raudatus melakukan sesuatu dengan rasa malas dan ikut-ikutan teman, maka kemudian Raudatus menyadari jika ia mampu untuk mengatasi rasa malas serta mampu menghadapi teman yang bermacam-macam. | Mampu mengatasi rasa malas dan menghadapi teman yang bermacam-macam. | Adanya Kemampuan yang disadari |
| Tahap 3: Post Kondisi | | | |
| LMK.5.RS | Kini, Raudatus menyatakan ingin merubah semua kebiasaan buruknya. | Sikap pemberani | Pikiran |
| LMK.5.RS | Pengalaman duka atas kepergian ibunya menjadi titik bangkit bagi raudatus agar lebih mandiri. | Kepergian ibu menjadikannya lebih mandiri. | Perasaan dan konasi |
| LMK.6.RS | Mandiri = Kebersamaan Kemandirian di pesantren ditunjukkan dengan melakukan semua aktivitas individual dan aktivitas kelompok secara Bersamaan. Kebersamaan dengan ibunya semasa hidup, menjadi bekal bagi raudatus untuk berusaha semakin mandiri. | Adanya perubahan sikap karena perenungan dari pengalaman. | Pencapaian kualitas kemandirian santriwati. |

| | | |
|----------|--|--|
| LMK.6.RS | Istiqomah, Jangan Pantang Menyerah, Usaha tidak akan mengecewakan hasil, Jangan berhenti berdoa teruslah berusaha Allah tidak akan memberi ujian melebihi batas kemampuan kita, Tetap semangat ingat pesan ibu jangan lupa tersenyum, ingat tujuan dari rumah. | Ekspresi hasil pendampingan transpersonal. |
|----------|--|--|

Kode Nama : IS

| KODE DATA | PEMADATAN FAKTA SEJENIS | KATA KUNCI | KATEGORISASI |
|--|---|--|----------------------|
| Tahap 1: Pra Kondisi | | | |
| LMK.2.IS | Menyadari sebagai seorang anak yang cengeng dan sangat perasa (mudah terbawa perasaan). | Sadar diri sebagai individu yang sangat perasa. | Pikiran |
| LMK.2.IS | Merasa sebagai bukan orang penting yang dibutuhkan banyak orang. | Merasa tidak penting. | Perasaan |
| LMK.2.IS | Memahami diri sebagai manusia yang kurang bersosial. | Sadar diri sebagai individu yang kurang bersosial. | Pikiran |
| LMK.2.IS | Merasa bingung bagaimana cara mengatasi semua masalah-masalah yang ada dalam hidupnya. | Merasa bingung mengatasi masalahnya. | Perasaan dan pikiran |
| LMK.2.IS | Merasa malas berhubungan dengan orang-orang yang menimbulkan masalah bagi dirinya. | Merasa malas dengan orang lain. | Perasaan dan konasi. |
| Tahap 2: Pendampingan Transpersonal | | | |
| LMK.3.IS | Satu kata yang menggambarkan kemandirian santriwati adalah "Optimis". | Pendapat tentang gambaran kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.IS | Seorang santriwati yang mandiri adalah seseorang yang tekun, | Pendapat tentang | Pikiran |

| | | | |
|----------|--|--|----------------------|
| | istiqamah, sabar, dan tidak mudah goyah karena siapapun. | santriwati yang mandiri. | |
| LMK.3.IS | Ketika seorang santriwati bisa melakukan sesuatu dengan sendiri tanpa ada unsur ketergantungan terhadap orang lain. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.IS | Ciri-ciri seorang santriwati yang mandiri adalah ia yang bisa mengatur diri sendiri terhadap suatu kewajiban tanpa bergantung pada orang lain. | Pendapat tentang ciri santriwati yang mandiri. | Pikiran |
| LMK.3.IS | Mandiri itu tidak selamanya sendiri (melakukan sendiri) tetapi melakukan sesuatu dengan baik, tepat, dan tidak memberatkan orang lain. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.IS | Santriwati harus bersemangat dalam segala hal, dari sesuatu yang kecil sampai kepada sesuatu yang besar, dari urusan pribadi sampai urusan bersama, selama itu baik. | Pendapat tentang kemandirian santriwati. | Pikiran |
| LMK.3.IS | Hal yang disukai di pesantren adalah Ketika bisa belajar tentang kehidupan, perjuangan barokah, dan bekal menuju surgaNya. | Hal yang disukai di Pesantren. | Perasaan |
| LMK.3.IS | Hal yang tidak disukai di pesantren adalah adanya teman yang kurang baik kepada sesama teman, kepada guru, dan kepada adik-adik santriwati. Juga Ketika lingkungan di pesantren kurang bersih. | Hal yang tidak disukai di Pesantren. | Perasaan |
| LMK.3.IS | Merasa hanya mandiri dari segi fisik dan bukan segi mental. | Merasa belum mandiri secara mental. | Perasaan dan pikiran |
| LMK.3.IS | Sering merasa pesimis, nyalinya menciut. | Merasa pesimis. | Perasaan |
| LMK.3.IS | Sering merasa tidak bisa mengatasi masalah yang berkaitan dengan perasaan. | Merasa tidak bisa mengatasi masalah. | Perasaan dan pikiran |
| LMK.3.IS | Merasa memiliki keinginan yang harus terpenuhi, jika tidak terpenuhi maka timbul rasa malas untuk memperjuangkannya. | Merasa malas jika yang diinginkan tidak terpenuhi. | Perasaan dan konasi |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| LMK.3.IS | Merasa kurang sabar, kurang bisa mengalah. | Merasa kurang sabar. | Perasaan |
| LMK.3.IS | Merasa takut gagal dalam berjuang. | Merasa takut gagal. | Perasaan dan konasi. |
| LMK.3.IS | Ingin mandiri dalam perasaan, karena merasa terlalu mudah terbawa perasaan, | Keinginan mandiri dalam perasaan. | Perasaan dan konasi |
| LMK.3.IS | Memiliki keinginan melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi. Akan tetapi memikirkan biaya yang memberatkan orangtua. | Keinginan | Konasi |
| LMK.3.IS | Berusaha untuk tidak malas untuk berjuang dalam kebaikan, karena melihat orangtua yang tidak pernah putus asa berjuang untuk anak-anaknya. | Usaha untuk berjuang. | Konasi |
| LMK.3.IS | Adanya beban Amanah menjadi pengurus di Pesantren membuatnya ingin hidup bebas yang sesuai dengan kehendaknya. | Keinginan untuk hidup bebas sesuai kehendaknya. | Konasi |
| LMK.3.IS | Mandiri secara pikiran adalah dengan mengatur waktu melakukan kewajiban di pondok pesantren. | Pendapat tentang kemandirian dalam pikiran. | Pikiran |
| RII.IS | Ilham menyadari bahwa sifat sangat perasa yang menurutnya menjadi kekurangan dan merugikan dirinya, bisa menjadi sebuah keuntungan jika dirubah dari sudut pandang yang lebih baik yaitu dengan lebih berempati dengan orang lain tanpa merasa tersakiti atau dirugikan. | Menyadari bahwa apa yang dianggap buruk dapat menjadi pijakan untuk berusaha lebih baik. | Pikiran, perasaan, dan konasi. Adanya Kemampuan yang disadari. |
| RII.IS | Merasa senang dan lega karena ilham telah mempunyai solusi dari masalah yang sering dialami selama ini. | Merasa senang dan lega. | Perasaan |
| RIK.IS | Setelah melakukan meditasi dan pendampingan ilham merasa lebih lega. | Merasa lega setelah pendampingan. | Testimoni meditasi dalam Pendampingan. |
| RIK.IS | Kemudian Ilham merasa senang karena telah menemukan obat untuk penyakit “terlalu perasa” nya. | Merasa senang setelah pendampingan. | |

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| RIK.IS | Obatnya adalah dengan membiasakan kemampuan empati dan berprasangka baik pada orang lain. | Menyadari kemampuan pembiasaan berempati pada orang lain. | Adanya Kemampuan yang disadari. |
| Tahap 3: Post Kondisi | | | |
| LMK.5.IS | Kini, setelah Ilham meluapkan perasaan dan harapannya, ia merasa ada jalan yang harus dilalui dengan cara yang mudah. | Merasa menemukan jalan keluar yang mudah atas masalah yang dihadapi. | Testimoni pendampingan. |
| LMK.5.IS | Menyadari bahwa berproses untuk menjadi yang terbaik itu butuh waktu, perjuangan, rasa sabar, dan optimis. | Kesadaran baru. | Pikiran |
| LMK.5.IS | Ilham telah mengetahui bagaimana cara mengatasi rasa malasnya, yaitu dengan menambah rasa syukur kepada Allah, karena telah diberikan Amanah yang mulia. | Pengetahuan baru atas masalah yang dihadapi. | Pikiran |
| LMK.5.IS | Menyakini bahwa semua perjuangannya menjadi santriwati akan membawanya pada kebahagiaan dunia dan akhirat. | Keyakinan pada balasan perbuatan baik. | Pikiran. |
| LMK.5.IS | Berterimakasih karena telah mendapat pendampingan. Ilham merasa bersemangat untuk terus berjuang hingga sampai pada tujuannya. | Merasa berterimakasih telah mengikuti pendampingan transpersonal. | Perasaan, pikiran. |
| LMK.6.IS | “Terimakasih Ustadzah, telah membantu saya dalam mengatasi masalah yang saya hadapi.” | Ucapan terimakasih karena telah mengikuti pendampingan transpersonal. | Pikiran dan perasaan |
| LMK.6.IS | Mandiri = Optimis Perasa → Empati Rasa lelah → Rasa syukur No dengerin orang, ingat tips yang diajarkan dalam pendampingan, hidup lebih tenang agar lebih fokus. | Bertambahnya rasa syukur dan semangat menjadi santriwati. | Pencapaian kualitas kemandirian santriwati. |

Testimoni Pendampingan

Catatan Pendamping: Saat awal pendampingan merasa tegang dan Nampak takut mau diapain, di sesi akhir pendampingan lebih sumringah. Saya meyakini bahwa setelah adik-adik membuka mata di sesi terakhir pendampingan ini adik-adik akan menemukan versi terbaru dari diri Anda, yang jauh lebih baik, jauh lebih mandiri, dan bisa melihat berbagai hal dengan pandangan yang baik, serta bisa berbagi kebaikan dengan sesama.

POST KONDISI

Kode Nama: NI

“Kemampuan yang saya temukan adalah saya sadar, saya lebih mampu untuk mengontrol diri. Ketika saya mendapati ada santriwati yang melanggar, ketimbang pengurus lain yang langung marah-marah, saya lebih setuju kalau santriwati yang melanggar itu mendapat didikan dulu, ketimbang langsung dimarahi. Jadi dia diajak bicara baik-baik dulu kenapa dia melanggar.”

“Terus juga naila itu memang lebih suka menulis nasehat-nasehat, maqalah, mahfudzat. Jadi saya lebih sering untuk menasehati diri sendiri dan orang lain. saya sadar kalau sekarang itu lebih bisa kontrol diri. Saya mampu untuk kontrol diri itu setelah naila melakukan meditasi saat pendampingan.”

Kode Nama: IS

“Yang saya rasakan setelah saya melakukan pendampingan dan tips-tips saat diskusi, adalah pertama saya merasa lebih lega. Kedua saya senang, senang karena saya merasa punya obat dari apa yang selama ini saya rasakan terkait penyakit perasa itu. Jadi saya sudah menemukan obatnya. Tinggal nanti saya mempratekkan nya setelah ini.”

Kode Nama: WZ

“Setelah pendampingan ini, rasa pesimis dan kurang percaya diri yang saya tulis sebelumnya, saya jadi bisa belajar untuk lebih percaya diri dan optimis lagi. Setelah nulis itu wilda juga merasa lega. Yang kemarin-kemarin nya ndak tau mau cerita ke siapa, dan akhirnya bisa diluapkan semuanya. Jadi untuk sekarang saya belajar untuk makin optimis dan tetap Tangguh.”

Kode Nama: RS

“Sebelumnya setiap saya melakukan sesuatu itu saya merasa malas dan ikut-ikutan teman. Setelah saya bercerita dan menulis, saya merasa bisa untuk mengatasi rasa malas dan merasa bisa untuk menghadapi teman yang bermacam-macam.”

Kode Nama: DF

Setelah saya dapat nasehat dari ustadzah, sangkaan buruk saya pada orangtua saya jadi berubah. Saya bisa mengambil hikmah dari apa yang telah terjadi pada diri saya sebelumnya. Benar kata ustadzah, kalau Bapak itu ndak mau adek seperti saya. Bapak mulai berubah didikannya ke adek. Dan berubahnya didikan Bapak karena Bapak sudah belajar dari didik saya. Bukan karena Bapak membedakan anak laki-laki dan perempuannya. Jadi Desi menyadari bahwa sebagai orangtua Bapak juga semakin belajar jadi lebih baik.