

Analisis Dampak Kesehatan Mental Siswi Putri *Boarding School* di SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan

Karina Olivia Pricila Harahap¹ Malida Putri²

Program Studi S1 Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia^{1,2}

Email: karinaoliviapricila13@gmail.com¹ malidaputri@usu.ac.id²

Abstrak

Boarding school merupakan sistem sekolah berasrama, dimana siswa, guru dan pengelola sekolah tinggal di asrama yang berada dalam lingkungan sekolah dalam kurun waktu tertentu. Namun, kehidupan *boarding school* lebih banyak menyoroti aspek akademik, tahfiz dan pembentukan karakter. Meskipun hal tersebut penting, kesehatan mental juga perlu mendapatkan perhatian yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak kesehatan mental siswi putri *boarding school* di SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari informan kunci yaitu Wali Kelas Siswi Putri dan Guru Bimbingan Konseling. Informan utama yaitu lima siswi putri kelas VIII yang mengalami *homesickness* maupun konflik antar teman sebaya dalam kehidupannya selama di asrama. Informan tambahan yaitu dua teman dekat siswi putri di asrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi putri belum sepenuhnya menunjukkan aspek kesejahteraan yang optimal. Selain itu, seluruh siswi putri merasakan adanya dampak positif dan dampak negatif selama menjalani kehidupan di lingkungan *boarding school*. Secara keseluruhan, kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan *boarding school* dapat mempengaruhi kesehatan mental siswi putri. Hal ini dikarenakan siswi harus mampu beradaptasi dengan kehidupan asrama yang jauh berbeda dengan kehidupan di rumah.

Kata Kunci: *Boarding School*, Kesehatan Mental, Siswi Putri

Abstract

Boarding school is a residential education system in which students, teachers, and school administrators live in dormitories located within the school environment for a certain period of time. However, boarding school life focuses more on academic aspects, memorization, and character building. Although these are important, mental health also deserves equal attention. This study aims to examine the impact of mental health on female boarding school students at SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan. This research is a descriptive qualitative study. Data collection techniques include observation, interviews, and documentation. Informants in this study consisted of key informants, namely the female students' homeroom teachers and guidance and counseling teachers. The main informants were five eighth-grade female students who experienced homesickness and peer conflict in their lives while in the boarding school. Additional informants were two close friends of the female students in the boarding school. The results showed that most of the female students had not fully demonstrated optimal aspects of well-being. In addition, all female students felt positive and negative impacts during their life in the boarding school environment. Overall, these conditions indicate that the boarding school environment can impact female students' mental health. This is because students must adapt to dorm life, which is very different from life at home.

Keywords: *Boarding School*, Mental Health, Female Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses memberikan manusia berbagai macam situasi yang bertujuan memberdayakan diri. Maka, pendidikan adalah bagian dari kegiatan sosial

masyarakat yang tidak terpisahkan. Pendidikan merupakan faktor penting bagi kehidupan masyarakat. Pendidikan menjadi salah satu faktor perubahan pola kehidupan masyarakat (Darojat, 2016). Pendidikan merupakan salah satu instrumen kunci yang digunakan untuk menyelaraskan pikiran pemuda terhadap ideologi suatu bangsa. Sekolah menjadi lembaga pertama pendidikan formal, peserta didik melewati kurikulum dengan cermat agar mencapai tujuan pendidikan negara (Sheikh, 2019). Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, terdiri dari tiga jalur utama: formal, nonformal, dan informal. Masing-masing jalur ini memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi diri individu. Salah satu jenis pendidikan formal yang berkembang di Indonesia ialah *boarding school* atau sekolah berasrama. *Boarding school* merupakan kata dalam bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yaitu *boarding* dan *school*, *boarding* berarti menumpang dan *school* berarti sekolah, kemudian diserap dalam bahasa Indonesia menjadi sekolah berasrama. *Boarding School* adalah sekolah yang memiliki asrama, dimana para siswa hidup belajar secara total di lingkungan sekolah. Karena itu segala jenis kebutuhan hidup dan kebutuhan belajar disediakan oleh sekolah (Baktiar, 2013).

Ramainya *boarding school* di karenakan tingginya angka kenakalan remaja yang mengundang kecemasan dari berbagai pihak yang berkepentingan khususnya Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas), sekolah, orang tua dan masyarakat pada umumnya (Saad, 2003:3). Asrama memiliki integritas yang tinggi dengan masyarakat sekitarnya dan menjadi rujukan moral bagi kehidupan masyarakat umum, sesuai dengan aliran yang dibawanya (Abdullah, 2008:41). Hingga kini masyarakat menganggap asrama atau *boarding school* merupakan sarana yang tepat mendidik anak karena sarat akan nilai-nilai yang diimplementasikan dalam asrama antara lain *ukhuwah* (persaudaraan), *ta'awun* (kerjasama), *jiha*d (berjuang), taat, sederhana, mandiri dan ikhlas (Zubaedi, 2005:140-141). Meskipun *boarding school* mengalami perkembangan pesat, namun masih terdapat sejumlah masalah yang mengintai di baliknya. Pertama, stress merupakan ketidakseimbangan diri dan realitas yang tidak dapat dihindari dalam menjalani kehidupan atau sebuah perubahan fisiologis dan psikologis tubuh yang memerlukan penyesuaian (Mubarak, 2015). Banyaknya aturan serta padatnya jadwal kegiatan yang terus dilakukan dengan pengawasan terkadang membuat siswa merasa penat tinggal di asrama, karena pada usia remaja biasanya anak lebih suka berada pada kehidupan yang bebas untuk menggali bakat serta minatnya. Dengan beragamnya karakter yang dimiliki masing-masing individu sesekali akan menimbulkan beberapa masalah pada siswa, baik masalah fisik maupun psikologis. Masalah psikologis yang dapat terjadi salah satunya adalah stres (Munawaroh, 2018).

Kedua, kecemasan merupakan respon terhadap situasi eksklusif yang mengancam dan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, dan pada tahap menemukan identitas diri (Nugraha, 2020). Keadaan psikologis individu yang tidak stabil atau sedang dilanda kecemasan akan berdampak pada kegiatan atau pencapaian yang diharapkan. Kecemasan ini menjadi bagian dari problema belajar dan perpisahan pada setiap remaja yang akan menghadapi lingkungan baru. Salah satunya adalah melanjutkan sekolah di asrama (Hudayana, 2020). Ketiga, kesepian adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan karena individu yang mengalaminya merasa hubungan dan interaksi sosial yang dijalaninya tidak sesuai dengan yang diharapkan. (Syamsul, 2018) Kesepian termasuk salah satu masalah psikologis yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Rasa kesepian yang semakin berlanjut dirasakan individu akan menyebabkan kurang percaya diri, merasa tidak berdaya, tidak berharga, tidak diperhatikan, dan merasa tidak dicintai (Bini'matillah, 2018). Kegiatan belajar mengajar di asrama memiliki sedikit perbedaan dengan sekolah umum lainnya. Siapa pun yang ingin menuntut ilmu di

asrama, maka individu tersebut harus bersedia untuk menaati peraturan yang ada, salah satunya adalah tinggal di asrama. Perpindahan dari lingkungan lama ke lingkungan baru dapat menimbulkan persespi yang berbeda karena perubahan suasana dan kebiasaan. (Shasra, 2022) Lingkungan hidup dan tempat tinggal merupakan beberapa hal yang dapat memicu munculnya rasa kesepian (*loneliness*).

Sistem *boarding school* sebenarnya tidak semenakutkan yang dibayangkan banyak orang. Di balik kesan menegangkannya, terdapat berbagai kelebihan dan kekurangan yang patut dipertimbangkan. Sistem *boarding school* memberikan banyak dampak baik bagi peserta didik, seperti dalam ilmu pengetahuan, keagamaan, pendidikan karakter, kemandirian dan kedisiplinan tidak terlepas didalamnya. Disamping memiliki banyak sisi positif bagi peserta didik, tentu terdapat juga sisi negatifnya didalamnya dimana banyaknya aturan yang ada akan membuat peserta didik merasa tidak bebas yang akan tentu menimbulkan tekanan batin tersendiri bagi sebagian peserta didik yang secara psikologi tidak dapat beradaptasi pada lingkungan tersebut. Suatu sistem tidak terlepas dari yang namanya kelebihan dan kekurangan seperti halnya *boarding school*. Ada banyak manfaat positif yang di dapatkan akan tetapi tak dapat di pungkiri juga ada dampak negatif yang dirasakan oleh peserta didik (Agustang, 2021). Terlepas dari kelebihan dan kekurangan yang didapatkan tentu dalam penerapan *boarding school* sistem suatu komponen yang ada didalamnya saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan latar belakang diatas, fenomena pada penelitian ini berfokus pada permasalahan kesehatan mental terutama siswi putri yang memiliki kondisi lebih rentan dibandingkan siswi laki-laki, sering kali tidak mendapat perhatian yang cukup. Penelitian (Yoon, 2022), menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami permasalahan kesehatan mental dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan memasuki pubertas lebih awal dibandingkan laki-laki, yang berarti mereka mengalami perubahan hormon lebih dini. Perubahan hormon ini bisa berdampak pada stabilitas mood dan membuat remaja lebih rentan terhadap stress dan kecemasan. Mengingat masa remaja adalah periode krusial dalam pembentukan identitas dan kestabilan emosi. Ketidakseimbangan pada masa ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih kompleks di kemudian hari. Selama ini fokus kajian terhadap *boarding school* lebih banyak menyoroti aspek akademik dan pembentukan karakter, sementara kesehatan mental sering terabaikan. Meskipun prestasi akademik dan pengembangan nilai-nilai moral merupakan hal yang sangat penting, namun kesehatan mental siswi juga perlu mendapatkan perhatian yang sama. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk memahami dampak *boarding school* terhadap kesehatan mental siswi putri sekaligus menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan pendidikan untuk menciptakan lingkungan asrama yang tidak hanya fokus pada prestasi akademik, tetapi juga mendukung kesehatan mental peserta didiknya.

Di Medan *boarding school* tidak sebanyak sekolah reguler, tetapi tetap menjadi pilihan bagi orang tua yang ingin anaknya mendapatkan sistem pendidikan yang terarah, lingkungan yang terjaga, dan pembentukan karakter yang kuat. Beberapa sekolah yang menawarkan program *boarding school* di Medan termasuk sekolah swasta islam modern dan sekolah berbasis asrama yang menggabungkan kurikulum nasional dengan program pengembangan karakter dan keterampilan, salah satunya Jabal Rahmah Mulia Medan. SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan merupakan sebuah institusi yang bernaung dibawah Kementerian Pendidikan. Didirikan pada tanggal 29 November 2013, dimulai dari tingkat TK, SD, SMP dan SMA. Jabal Rahmah Mulia Medan menawarkan tiga kurikulum, yaitu Kurikulum Nasional, Kurikulum Lokal dan Kurikulum Cambridge. Program tahfidz dirancang untuk membantu siswa menghafal Al-Qur'an secara bertahap, dengan target yang terukur sesuai jenjang pendidikan sesuai dengan Kurikulum Lokal. Selain itu, buku-buku yang di pesan langsung dari Singapura digunakan

dalam proses pembelajaran sesuai Kurikulum Cambridge. Daya tarik inilah yang semakin meningkatkan minat orang tua untuk menyekolahkan anak-anak mereka di institusi ini. Beragam fasilitas modern, kurikulum yang inovatif, lingkungan belajar yang kondusif serta keberagaman ekstrakurikuler yang banyak ditawarkan memberikan kesempatan bagi siswi untuk menyalurkan minat dan bakat mereka juga menjadi faktor penentu bagi orang tua untuk memilih pendidikan yang terbaik untuk putra-putri mereka.

Ideal Boarding School menawarkan pendekatan holistik yang menggabungkan keunggulan akademik, pengembangan karakter, disiplin, kemandirian, dan pembinaan spiritual/agama dalam lingkungan asrama yang aman dan terstruktur. *Ideal Boarding School* di Jabal Rahmah Mulia Medan berbasis sistem modern dengan pengawasan dan disiplin yang tinggi, didukung fasilitas yang lengkap namun pada kurikulum lokal tepatnya tahfidz, Jabal Rahmah mempunyai aturan yang terstruktur dan terukur di mana siswa diharuskan menyeter minimal satu halaman hafalan, setiap siswa memiliki target hafalan maksimal 20 juz dalam 3 tahun, dalam pelaksanaan tahfidz siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing terdiri dari 4 hingga 10 siswa berdasarkan pada kemampuan hafalan masing-masing siswa, sehingga terbentuk tiga tingkatan kelompok yang berbeda yaitu Grade A, Grade B dan Grade C serta rutin melakukan evaluasi dalam pembelajaran tahfidz baik secara harian, pertengahan semester maupun per semester.

Dengan demikian terdapat kesenjangan penelitian antara konsep *ideal boarding school* dengan konsep ideal Jabal Rahmah Mulia Medan, sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan karena Jabal Rahmah memiliki sistem tahfidz yang terstruktur, terukur dengan kombinasi sistem modern, disiplin tinggi dan target hafalan maksimal 20 juz dalam 3 tahun merupakan karakteristik khusus yang membedakannya dari *boarding school* lainnya. Struktur dan tuntutan tersebut yang berpotensi terhadap kesehatan mental siswi baik secara positif atau memunculkan dampak negatif. Selain itu, memang pada masa remaja awal yaitu usia SMP, anak-anak sedang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja. Pada masa ini mereka mengalami pubertas yang ditandai dengan banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormon-hormon dalam tubuh yang sering kali berdampak pada emosi, cara berpikir dan perilaku. Maka dari itu, pada fase ini remaja lebih rentan mengalami berbagai gangguan atau permasalahan kesehatan mental. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melihat dampak kesehatan mental siswi putri yang berada di dalam *boarding school* SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan yang bersifat deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kesehatan mental siswi putri selama menjalani kehidupan di lingkungan *boarding school* SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan. Penelitian ini dilakukan di Jl. Balai Desa No.24 H. Kel. Sunggal, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara. Sumber data pada penelitian ini menggunakan primer dan sekunder. Pengumpulan data pada penelitian ini, yaitu: wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan informan yang mengetahui dan merasakan dampak kesehatan mental selama menjalani kehidupan di asrama. Informan pada penelitian ini: wali kelas siswi putri, guru bimbingan konseling, siswi putri kelas VIII serta teman dekat siswi putri di asrama. Data dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kondisi kesehatan mental pada siswi putri *boarding school* menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam kehidupan remaja di lingkungan asrama, karena siswi harus

beradaptasi dengan kehidupan asrama yang jauh berbeda dengan kehidupan di rumah. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kehidupan di *boarding school* dapat mempengaruhi aspek kesejahteraan dalam kesehatan mental serta menimbulkan berbagai dampak yang dirasakan oleh siswi selama menjalani kehidupan di asrama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan *boarding school* dapat mempengaruhi kesehatan mental siswi putri.

Kesejahteraan Emosi

Kesejahteraan emosi merupakan sekumpulan gejala yang merefleksikan ada/tidaknya perasaan positif terhadap kehidupan. Respon individu terhadap aspek ini dapat dilihat dari indikator adanya afek positif, tidak adanya afek negatif dan merasa puas terhadap kehidupan (Keyes, 2002 dalam Aryono, 2021). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi mulai berkembang, meskipun belum sepenuhnya stabil di semua kondisi. Hal ini terlihat dari sebagian informan sudah mulai bisa mengelola emosinya dengan baik, sementara sebagian lainnya masih mengalami sedikit kesulitan pada kondisi tertentu. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan *boarding school* dapat mempengaruhi perkembangan kesejahteraan emosi siswi selama menjalani kehidupan di asrama.

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana individu berfungsi positif dalam kehidupannya. Kemampuan individu berfungsi secara positif dalam hidupnya dilihat menggunakan 6 dimensi kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Keyes and Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Individu dapat dikatakan sejahtera secara psikologis bila ia menerima sebagian besar dirinya, memiliki hubungan yang hangat dan dapat dipercaya dengan orang lain, mampu melihat dirinya menjadi individu yang lebih baik, memiliki tujuan hidup, mampu mengelola lingkungan untuk dapat memuaskan kebutuhannya dan mampu menentukan hidupnya sendiri (Keyes, 2002 dalam Aryono, 2021).

Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya secara positif, memahami serta mengakui kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, serta mampu menerima dan menghargai pengalaman kehidupan di masa lalu sebagai bagian dari proses perkembangan dirinya (Keyes, 2002 dalam Aryono, 2021). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri siswi putri sudah berkembang, meskipun belum sepenuhnya maksimal. Hal tersebut terlihat dari beberapa siswi yang masih terkadang menunjukkan rasa *insecure* dan belum sepenuhnya mampu menerima kritik maupun saran pada kondisi tertentu, sehingga masih memerlukan dukungan dan pendampingan.

Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Hubungan positif dengan orang lain merupakan kemampuan individu dalam membangun hubungan yang hangat, penuh kepercayaan, empati, mampu menjalin kedekatan dan afeksi dengan orang lain di lingkungan sekitarnya (Keyes, 2002 dalam Aryono, 2021). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa hubungan positif

dengan orang lain pada siswi putri sudah berkembang dengan baik, meskipun sesekali masih muncul konflik kecil. Hal tersebut terlihat masih terjadinya konflik kecil seperti sindir-sindiran, namun hubungan pertemanan mereka tetap terjalin dengan baik.

Otonomi

Otonomi merupakan kemampuan individu untuk mandiri, mengatur perilaku sendiri, tahan terhadap tekanan sosial, serta mengambil keputusan berdasarkan standar dan keyakinan pribadi tanpa mudah terpengaruh oleh lingkungan maupun pendapat orang lain (Keyes, 2002 dalam Aryono, 2021). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan otonomi siswi putri belum sepenuhnya mandiri. Hal ini terlihat dari masih adanya ketergantungan terhadap pendapat orang lain dalam mengambil keputusan dan perlu briefing dari guru untuk membatasi perilaku.

Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan lingkungan, memanfaatkan peluang yang ada serta menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhan diri sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih efektif (Keyes, 2002 dalam Aryono, 2021). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan penguasaan lingkungan siswi putri sudah mulai berkembang dengan baik. Hal ini terlihat dari kemampuan siswi dalam menyesuaikan diri dan memanfaatkan lingkungan *boarding school* untuk berkembang.

Tujuan Hidup

Tujuan hidup adalah kemampuan individu dalam memiliki arah dan makna hidup, memahami tujuan hidup yang ingin di capai serta kesiapan menghadapi berbagai masalah dan tantangan dalam kehidupannya (Keyes, 2002 dalam Aryono, 2021). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa siswi putri sudah mulai mampu menentukan tujuan hidup, meskipun belum seluruhnya. Hal ini terlihat dari masih adanya siswi yang merasa bingung dan belum memiliki pandangan yang jelas, namun mulai menunjukkan ketertarikan.

Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi adalah kemampuan individu untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru dan menyadari potensi diri yang dimiliki, sehingga mencapai perkembangan yang lebih optimal (Keyes, 2002 dalam Aryono, 2021). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan pertumbuhan pribadi siswi putri sudah mulai berkembang dengan baik. Hal ini terlihat dari siswi yang terbuka mencoba pengalaman baru dan mengenali potensi yang mereka miliki untuk dikembangkan.

Kesejahteraan Sosial

Kesejahteraan sosial merupakan sejauhmana individu melihat lingkungan sosialnya sebagai sesuatu yang berarti, saat individu berkontribusi terhadap masyarakat, memperoleh peluang untuk tumbuh dan merasa menjadi bagian serta diterima (Keyes, 2002 dalam Aryono,

2021). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan sosial siswi putri sudah berkembang dengan cukup baik. Hal ini terlihat dari siswi putri yang merasa diterima dan menjadi bagian dari lingkungan asrama, diberikan kesempatan dalam mencoba hal-hal baru untuk berkembang serta ikut aktif terlibat dalam kegiatan di dalam maupun di luar asrama.

Tabel 1. Aspek Kesejahteraan Dalam Kesehatan Mental Remaja Pada Siswi Putri Boarding School di SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan

Informan Utama (Inisial)	Kesejahteraan Emosi	Kesejahteraan psikologis						Kesejahteraan Sosial
		Penerimaan Diri	Hubungan Positif dengan Orang Lain	Otonomi	Penguasaan Lingkungan	Tujuan Hidup	Pertumbuhan Pribadi	
I AN	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
II EU	-	-	✓	-	✓	-	✓	✓
III NA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
IV GZ	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
V FZ	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓

Sumber: Analisis Peneliti

Berdasarkan Tabel 1 mengenai aspek kesejahteraan dalam kesehatan mental remaja pada siswi putri *boarding school* di SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar informan belum sepenuhnya menunjukkan aspek kesejahteraan yang optimal. Pada aspek kesejahteraan emosi, informan I, III dan V sudah mulai mampu mengontrol emosinya sedangkan informan II dan IV masih mengalami sedikit kesulitan dalam mengontrol emosinya pada situasi tertentu. Pada aspek penerimaan diri, informan I, III dan V sudah mulai mampu menerima dirinya apa adanya, sedangkan informan II dan IV terkadang masih merasa *insecure* dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, seluruh informan mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, meskipun sesekali masih muncul konflik kecil. Pada aspek otonomi, Informan III dan IV sudah mulai mandiri, sedangkan informan I, II dan V belum sepenuhnya mandiri dalam menentukan pilihan sendiri, sehingga masih sering meminta arahan kepada guru maupun teman. Pada aspek penguasaan lingkungan, seluruh informan mampu menyesuaikan diri dan memanfaatkan lingkungan *boarding school* untuk berkembang. Pada aspek tujuan hidup, informan I, III, IV dan V sudah mulai mampu menentukan tujuan hidupnya, sedangkan informan II masih merasa bingung dan belum memiliki pandangan yang jelas. Pada aspek pertumbuhan pribadi, seluruh informan menunjukkan adanya perkembangan diri. Pada aspek kesejahteraan sosial, seluruh informan sudah berkembang dengan cukup baik di dalam maupun di luar asrama. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa *boarding school* dapat mempengaruhi berbagai aspek kesejahteraan dalam kesehatan mental remaja pada siswi putri.

Dampak Positif *Boarding School*

Menurut (Subiyantoro, 2021), *boarding school* merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut siswa untuk tinggal dan menjalani aktivitas sehari-hari di asrama secara teratur dan terarah. Kehidupan *boarding school* dapat memberikan dampak positif, seperti kemandirian, disiplin, tanggung jawab dan pembentukan karakter melalui berbagai aturan serta kegiatan yang diterapkan di asrama.

Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan individu dalam mengelola diri, mengatur waktu dan kebutuhan pribadi tanpa bergantung pada orang lain melalui rutinitas dan pembiasaan yang

dijalani selama di asrama, sehingga lebih terbiasa menyelesaikan berbagai keperluan secara mandiri (Subiyantoro, 2021 dalam Khairunnisa, 2024). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kemandirian siswi putri mengalami perkembangan secara bertahap. Hal ini terlihat dari perubahan siswi putri yang menjadi lebih mandiri dibandingkan saat awal masuk asrama, karena sudah mampu melakukan banyak hal sendiri tanpa bergantung dengan orang lain. Perkembangan tersebut tidak hanya tampak dalam kehidupan di asrama saja, namun juga terlihat saat mengikuti kegiatan di luar asrama.

Disiplin

Disiplin adalah kemampuan individu dalam menaati aturan, mengatur waktu, menjalankan tanggung jawab secara konsisten melalui sistem dan jadwal yang terstruktur, sehingga aktivitas dapat berjalan dengan lebih teratur dan terarah (Subiyantoro, 2021 dalam Khairunnisa, 2024). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan disiplin siswi putri sudah mulai berkembang dengan baik. Hal ini terlihat dari siswi putri yang kini jauh lebih konsisten dalam menjalankan rutinitas di asrama, lebih teratur dan tidak lagi menunda-nunda kegiatan seperti sebelumnya.

Tanggung Jawab

Tanggung jawab adalah kemampuan individu dalam memahami konsekuensi dari setiap tindakan melalui peraturan yang ada, sehingga tanggung jawab dapat tumbuh dari kesadaran bukan paksaan (Subiyantoro, 2021 dalam Khairunnisa, 2024). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tanggung jawab siswi putri mulai berkembang secara signifikan. Hal ini terlihat dari siswi putri yang mulai lebih berani mengakui kesalahan, menerima konsekuensi dan menjalankan amanah dengan sebaik mungkin agar tidak mengecewakan kepercayaan yang telah diberikan.

Pembentukan Karakter

Pembentukan karakter adalah kemampuan individu dalam menginternalisasi nilai moral dan religius melalui pembiasaan ibadah sehingga terbentuk karakter religius dan integritas diri yang tinggi (Subiyantoro, 2021 dalam Khairunnisa, 2024). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan pembentukan karakter siswi putri mulai berkembang secara optimal. Hal ini terlihat dari siswi putri yang sudah lebih berempati, mandiri, mau memahami keadaan orang lain dan tidak hanya fokus pada dirinya sendiri serta adanya program penguatan akhlak dan adab menjadi salah satu faktor pendukung dalam pembentukan karakter siswi.

Dampak Negatif *Boarding School*

Menurut (Subiyantoro, 2021), *boarding school* merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut siswa untuk tinggal dan menjalani aktivitas sehari-hari di asrama secara teratur dan terarah. Kehidupan *boarding school* juga dapat memberikan dampak negatif, seperti perasaan kesepian, kecemasan dan *homesickness* yang muncul selama proses penyesuaian diri terhadap lingkungan dan kehidupan di asrama.

Kesepian

Kesepian adalah ketidakmampuan individu dalam membangun ikatan emosional yang bermakna pada masa awal adaptasi, sehingga menimbulkan perasaan terasing dan berdampak pada kesejahteraan mental (Subiyantoro, 2021 dalam Khairunnisa, 2024). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa siswi putri cenderung jarang merasa kesepian. Hal ini terlihat dari siswi putri yang selalu dikelilingi teman-teman dan banyaknya kegiatan membuatnya tetap sibuk, sehingga jarang mempunyai waktu untuk merasa sendiri.

Kecemasan

Kecemasan adalah ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dan aturan dengan keterbatasan dukungan emosional sehingga memicu perasaan cemas dan takut tidak mampu memenuhi ekspektasi (Subiyantoro, 2021 dalam Khairunnisa, 2024). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa siswi putri mengalami kecemasan. Hal ini terlihat dari siswi putri ketika menghadapi ujian terutama pada saat setoran target tahfiz, sehingga merasa cemas dan takut tidak mencapai target.

Homesickness

Homesickness adalah ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan perubahan rutinitas, peraturan ketat dan keterbatasan komunikasi sehingga menimbulkan gangguan emosional serta berdampak pada motivasi belajar dan penyesuaian diri (Subiyantoro, 2021 dalam Khairunnisa, 2024). Berdasarkan temuan yang dilakukan menurut kajian teori serta hasil observasi yang didukung oleh informan kunci, informan utama dan informan tambahan, dapat disimpulkan bahwa siswi putri sudah jarang mengalami *homesickness*, meskipun pada waktu tertentu rasa rindu masih muncul. Hal ini terlihat dari siswi putri yang sudah mulai beradaptasi dengan lingkungan asrama, karena adanya pendampingan dan penguatan dari wali kelas, guru BK dan musyrifah.

Tabel 2. Dampak Positif dan Dampak Negatif *Boarding School* pada Siswi Putri di SMP Plus Jabal Rahmah Mulia Medan

Informan Utama (Inisial)	Dampak Positif <i>Boarding School</i>				Dampak Negatif <i>Boarding School</i>		
	Kemandirian	Disiplin	Tanggung Jawab	Pembentukan Karakter	Kesepian	Kecemasan	Homesickness
I AN	✓	✓	✓	✓	-	✓	-
II EU	✓	✓	✓	✓	-	✓	-
III NA	✓	✓	✓	✓	-	✓	-
IV GZ	✓	✓	✓	✓	-	✓	-
V FZ	✓	✓	✓	✓	-	✓	-

Sumber: Analisis Peneliti

Berdasarkan Tabel 2 seluruh informan merasakan adanya dampak positif dan dampak negatif selama menjalani kehidupan di lingkungan *boarding school*. Pada kemampuan kemandirian, seluruh informan mengalami perkembangan secara bertahap sehingga menjadi lebih mandiri dibandingkan saat awal masuk asrama. Pada kemampuan disiplin, seluruh informan sudah mulai berkembang dengan baik sehingga kini jauh lebih teratur dan konsisten dalam menjalankan rutinitas di asrama. Pada kemampuan tanggung jawab, seluruh informan mulai berkembang secara signifikan sehingga berani mengakui dan menerima konsekuensi atas kesalahan yang dilakukan. Pada kemampuan pembentukan karakter, seluruh informan mulai berkembang secara optimal sehingga lebih berempati, mau memahami keadaan orang

lain dan tidak hanya fokus pada dirinya sendiri. Pada kesepian, seluruh informan cenderung jarang merasa kesepian karena selalu dikelilingi teman-teman dan banyaknya kegiatan membuatnya tetap sibuk. Pada kecemasan, seluruh informan mengalami kecemasan saat murojaah dan setoran target tahfidz. Namun, kecemasan tersebut tidak termasuk gangguan kecemasan *anxiety*, melainkan hanya merupakan bentuk kecemasan yang timbul akibat kurikulum sekolah dan tahfidz merupakan program unggulan pertama di sekolah. Pada *homesickness*, seluruh informan utama sudah jarang mengalami *homesickness*, meskipun pada waktu tertentu rasa rindu masih muncul karena adanya pendampingan dan penguatan dari wali kelas, guru BK dan musyrifah. Secara keseluruhan, *boarding school* dapat memberikan pengaruh positif dan negatif terhadap kesehatan mental siswi putri selama menjalani kehidupan di asrama.

KESIMPULAN

Kehidupan siswi di lingkungan *boarding school* dapat mempengaruhi berbagai aspek kesejahteraan dalam kesehatan mental selama menjalani kehidupan di asrama. Hal tersebut dikarenakan siswi harus beradaptasi dengan kehidupan asrama yang jauh berbeda dengan kehidupan di rumah. Selain itu, kehidupan *boarding school* tidak hanya memberikan dampak positif seperti kemandirian, disiplin, tanggung jawab dan pembentukan karakter, namun siswi juga masih menghadapi kendala dalam proses penyesuaian diri selama menjalani kehidupan di asrama, seperti kesepian, kecemasan dan *homesickness* yang muncul melalui berbagai aturan dan kegiatan yang diterapkan di lingkungan asrama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Irwan., & Zain, Muhammad. ad. (2008). Agama, Pendidikan Islam dan Tanggung Jawab Sosial Pesantren. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Agustang, A. (2021). Filosofi Research Dalam Upaya Pengembangan Ilmu. OSF Preprints
- Baktiar. (2013). Boarding School dan Peranannya dalam Pendidikan
- Bini'matillah, U., Susumaningrum, L. A., Zulfatul A'la, M., Keperawatan, F., Jember, U., & Kalimantan, J. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) (Correlation between Spirituality and Loneliness in Elderly in the UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW)) (Vol. 6, No 3)
- Darojat, Jajat. (2016). "Pendidikan Islam Dalam Perspektif Kultural." Jurnal Miskyah 1 (2)
- Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta. U. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. Indonesian Journal of Islamic Psychology, 2(1)
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling. Jurnal Fokus Konseling. 6(1) 37-45
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207- 222
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Buku 2. Jakarta: Salemba Medika
- Munawaroh. (2018). Hubungan antara religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi coping pada santri pondok pesantren. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Saad, Hasballah M. (2003). Perkelahian Pelajar Potret Siswa SMU di DKI Jakarta. Yogyakarta: Galang Press
- Shasra, S. F. (2022). Gambaran Homesickness Siswa Baru di Pondok Pesantren. Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 1247-1252
- Subiyantoro, A. 5. (2017). Manajemen Boarding School dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Madrasah, Volume 2, Nomor 2. 329

- Syamsul, S., Widyastuti, W., & Nurdin, N. H. (2018). Motif Persahabatan dan Kesepian pada Santri. *Jurnal Psikologi TALENTA*. 3(2), 52
- Ullah Sheikh, Sajid. (2019). "Al-Ghazali's aims and objectives of islamic education." *Journal of education and educational development* 6 (1)
- Yoon, Y., Eisenstadt, M., Lereya, S. T., & Deighton, J. (2022). Perbedaan gender dalam perubahan lintasan kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif remaja
- Zubaedi. (2005). *Pendidikan Berbasis Masyarakat: Upaya Menawarkan Solusi Terhadap Berbagai Problem Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar