

**PEMAHAMAN MAHASISWA BPI UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA
TERHADAP KONSEP KEPERIBADIAN SEHAT
PERSPEKTIF HUMANSITIK DAN ISLAM**

Nasichah¹ Raisa Adila², Naila Zhafira Rasid³

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
nasichah@uinjkt.ac.id¹ raisa.adila24@mhs.uinjkt.ac.id²,
naila.zhafira24@mhs.uinjkt.ac.id³

Abstract

Understanding healthy personality is important for students of Islamic Guidance and Counseling because it is related to self-understanding and the ability to assist others in social life. The concept of healthy personality can be viewed through humanistic and Islamic perspectives. The humanistic perspective emphasizes self-development, self-awareness, and self-actualization, while the Islamic perspective emphasizes the balance between physical, spiritual, and moral aspects. This study aims to analyze the understanding of Islamic Guidance and Counseling students at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta regarding the concept of healthy personality from both humanistic and Islamic perspectives. This study employed a descriptive quantitative method using questionnaires as the data collection instrument. The collected data were analyzed using percentage analysis techniques to determine the level of students' understanding. The findings indicate that students' understanding of healthy personality is categorized as good, with a stronger understanding of the Islamic perspective compared to the humanistic perspective. This study is expected to contribute to the development of learning and studies related to humanistic psychology and Islamic psychology in higher education.

Keywords: healthy personality, humanistic perspective, Islamic perspective, students' understanding, Islamic Guidance and Counseling students.

Abstrak

Pemahaman mengenai kepribadian sehat penting dimiliki oleh mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) karena berkaitan dengan kemampuan memahami diri sendiri serta membantu orang lain dalam kehidupan sosial. Konsep kepribadian sehat dapat dipahami melalui perspektif humanistik dan perspektif Islam. Perspektif humanistik menekankan pada pengembangan potensi diri, kesadaran diri, dan aktualisasi diri, sedangkan perspektif Islam menekankan keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan akhlak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemahaman mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Data dianalisis menggunakan teknik analisis persentase untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa mengenai kepribadian sehat berada pada kategori baik,

dengan tingkat pemahaman terhadap perspektif Islam lebih tinggi dibandingkan perspektif humanistik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pembelajaran dan kajian psikologi humanistik serta psikologi Islam di perguruan tinggi. Kata kunci: kepribadian sehat, perspektif humanistik, perspektif Islam, pemahaman mahasiswa, mahasiswa BPI.

PENDAHULUAN

1. Konteks Fenomena dan Urgensi Topik

Kepribadian sehat merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami diri, mengendalikan emosi, berpikir positif, serta menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki kepribadian sehat cenderung mampu menerima dirinya sendiri, memiliki rasa percaya diri, mampu menghadapi tekanan hidup, serta dapat menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi yang dihadapinya.¹ Kepribadian yang sehat juga berpengaruh terhadap kesehatan mental, kemampuan mengambil keputusan, dan proses pengembangan potensi diri seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman mengenai kepribadian sehat menjadi penting dimiliki oleh setiap individu, terutama mahasiswa yang sedang berada pada masa perkembangan menuju dewasa. Masa perkuliahan merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis. Pada fase ini, mahasiswa mulai menghadapi berbagai tanggung jawab baru, tekanan akademik, serta tuntutan sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan perkembangan kepribadian mereka. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep kepribadian sehat agar mampu menjaga kestabilan emosi, membangun hubungan sosial yang positif, dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki peran sebagai calon konselor, pembimbing, dan penyuluh di masyarakat. Peran tersebut menuntut mahasiswa tidak hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan memahami kondisi psikologis dan perkembangan kepribadian manusia. Pemahaman mengenai kepribadian sehat sangat penting bagi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) karena berkaitan dengan kemampuan mereka dalam memahami diri sendiri maupun membantu orang lain dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan. Selain itu, mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) juga diharapkan mampu menjadi pribadi yang memiliki keseimbangan emosional, spiritual, dan sosial sehingga

dapat menjadi teladan dalam lingkungan masyarakat.

Di era modern saat ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi perkembangan kepribadian dan kesehatan mental, seperti tekanan akademik, persaingan sosial, pengaruh lingkungan pergaulan, hingga perkembangan media digital yang semakin pesat. Kehidupan modern yang cenderung individualis dan materialistik juga dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan, stres, kehilangan makna hidup, bahkan krisis identitas diri.² Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mengenai konsep kepribadian sehat menjadi semakin penting agar mahasiswa mampu menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual dalam kehidupannya.

Konsep kepribadian sehat dapat dipahami melalui perspektif humanistik dan perspektif Islam. Dalam perspektif humanistik, Carl Rogers menjelaskan bahwa manusia memiliki potensi untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik melalui proses aktualisasi diri (self actualization). Rogers memandang bahwa individu yang sehat secara psikologis adalah individu yang mampu menerima dirinya sendiri, terbuka terhadap pengalaman, memiliki kebebasan memilih, serta berkembang menjadi fully functioning person.³ Individu yang mampu berfungsi secara penuh akan lebih mudah mengembangkan potensinya, memiliki hubungan sosial yang baik, dan mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna.

Sementara itu, dalam perspektif Islam, kepribadian sehat tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga mencakup keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan akhlak. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki fitrah baik dan potensi spiritual yang harus dijaga melalui ibadah, pengendalian diri, serta perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai keislaman.⁴ Kepribadian manusia dalam Islam dibentuk melalui keseimbangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga manusia mampu menjalankan perannya sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi.⁵ Dengan demikian, konsep kepribadian sehat dalam Islam tidak hanya menekankan hubungan manusia dengan dirinya sendiri, tetapi juga hubungan dengan Tuhan dan lingkungan sosial.

2. Data atau Fakta Pendukung dari Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Riva Sutisna, Nandang Rusmana, dan Mamat Supriatna menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian mahasiswa berdasarkan teori humanistik Carl Rogers berada pada kategori tinggi dalam aspek keterbukaan terhadap pengalaman, kreativitas, kebebasan memilih, dan kehidupan yang kaya makna.⁶ Penelitian

tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki karakteristik *fully functioning person* cenderung lebih mampu menerima dirinya sendiri, terbuka terhadap pengalaman baru, serta memiliki kemampuan untuk berkembang secara optimal.

Selain itu, penelitian Ach. Firman Ilahi dan Wawan Juandi menjelaskan bahwa pendekatan humanistik Carl Rogers relevan digunakan dalam memahami kondisi individu di era digital karena menekankan pentingnya aktualisasi diri, penerimaan diri, dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.⁷ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi dan media digital dapat memengaruhi kondisi psikologis individu sehingga pemahaman mengenai kepribadian sehat menjadi semakin penting.

Dalam perspektif Islam, penelitian Aat Hidayat menjelaskan bahwa kepribadian manusia tidak hanya mencakup aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan spiritual. Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membentuk manusia yang mampu menjaga keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga terbentuk kepribadian yang sehat dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.⁸ Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa manusia memiliki fitrah baik yang perlu dijaga dan dikembangkan agar mampu menjadi pribadi yang seimbang secara psikologis dan spiritual.

3. Kesenjangan Penelitian (Research Gap)

Berdasarkan penelitian terdahulu, kajian mengenai kepribadian sehat lebih banyak membahas karakteristik kepribadian mahasiswa secara umum dan lebih berfokus pada perspektif humanistik. Penelitian sebelumnya juga lebih banyak membahas konsep kepribadian sehat secara teoritis tanpa mengkaji secara spesifik bagaimana pemahaman mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam terhadap konsep tersebut.

Selain itu, penelitian yang menggabungkan perspektif humanistik dan perspektif Islam dalam memahami konsep kepribadian sehat pada mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) masih terbatas. Padahal, mahasiswa BPI sebagai calon konselor Islam perlu memiliki pemahaman yang seimbang antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai keislaman agar mampu mengintegrasikan keduanya dalam proses bimbingan dan penyuluhan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana pemahaman mahasiswa BPI di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pemahaman mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik?
2. Bagaimana pemahaman mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif Islam?

5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pemahaman mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik.
2. Untuk mengetahui pemahaman mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif Islam.

6. Kontribusi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif psikologi humanistik dan psikologi Islam, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian psikologi Islam yang mengintegrasikan teori psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan pembelajaran psikologi humanistik serta psikologi Islam di perguruan tinggi, khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) dalam meningkatkan pemahaman mengenai kepribadian sehat sehingga mampu mengembangkan dirinya secara optimal dan menerapkan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari.

LANDASAN TEORI

A. Konsep Kepribadian Sehat

Kepribadian sehat merupakan keadaan ketika seseorang mampu memahami dirinya sendiri, mengontrol emosi dengan baik, serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan

secara positif. Individu yang memiliki kepribadian sehat biasanya mampu berpikir secara realistis, memiliki rasa percaya diri, mampu menghargai dirinya sendiri, serta dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain.⁹ Dalam kehidupan sehari-hari, kepribadian sehat terlihat dari cara seseorang bersikap, mengambil keputusan, dan menghadapi tekanan atau permasalahan hidup dengan lebih tenang dan positif.

Kepribadian sehat juga berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Setiap individu memiliki kemampuan dan kelebihan yang berbeda-beda sehingga penting bagi seseorang untuk mengenali dan mengembangkan potensi tersebut secara optimal. Dalam psikologi humanistik dijelaskan bahwa manusia pada dasarnya memiliki sifat dan potensi yang baik serta memiliki dorongan untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.¹⁰ Individu yang sehat secara psikologis tidak hanya mampu menerima dirinya sendiri, tetapi juga mampu belajar dari pengalaman hidup yang dijalani.

Selain itu, seseorang yang memiliki kepribadian sehat biasanya lebih mampu mengendalikan stres, tidak mudah putus asa, dan tetap berpikir positif ketika menghadapi kesulitan hidup. Oleh karena itu, kepribadian sehat menjadi hal yang penting dimiliki setiap individu, terutama mahasiswa yang sedang berada pada masa perkembangan menuju kedewasaan. Mahasiswa yang memiliki kepribadian sehat akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan kampus, memiliki hubungan sosial yang baik, serta mampu menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi secara lebih positif.

B. Teori Kepribadian Sehat Perspektif Humanistik Carl Rogers

Carl Rogers sebagai salah satu tokoh psikologi humanistik menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan alami untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Proses tersebut disebut sebagai aktualisasi diri (self actualization), yaitu usaha seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya secara maksimal. Menurut Rogers, manusia pada dasarnya memiliki sifat positif dan memiliki dorongan untuk tumbuh, berkembang, serta mencapai kehidupan yang lebih baik.¹¹

Rogers menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepribadian sehat adalah individu yang mampu menerima dirinya sendiri apa adanya. Individu tersebut tidak terlalu takut terhadap penilaian orang lain dan mampu memahami kelebihan maupun kekurangan dirinya. Selain itu, individu yang sehat juga terbuka terhadap pengalaman baru, mudah belajar dari pengalaman hidup, dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan

yang terjadi di lingkungannya.¹²

Carl Rogers menyebut individu yang sehat sebagai *fully functioning person*. Individu seperti ini memiliki beberapa ciri, seperti percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri, bebas dalam mengambil keputusan, kreatif dalam menjalani kehidupan, dan mampu bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Orang yang memiliki kepribadian sehat juga lebih mampu menjalin hubungan sosial yang baik karena dapat memahami dirinya sendiri maupun orang lain dengan lebih positif.¹³

Dalam teori humanistik, pengalaman hidup dan proses belajar sangat memengaruhi perkembangan kepribadian seseorang. Pembelajaran yang baik tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga membantu individu memahami dirinya sendiri dan mengembangkan potensinya.¹⁴ Oleh karena itu, mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) perlu memahami konsep kepribadian sehat menurut perspektif humanistik agar mampu mengembangkan dirinya sekaligus membantu orang lain melalui kegiatan konseling dan penyuluhan.

C. Teori Kepribadian Sehat Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kepribadian sehat tidak hanya dilihat dari kondisi psikologis seseorang, tetapi juga dari keseimbangan antara jasmani, rohani, akal, hati, dan akhlak. Islam memandang bahwa manusia diciptakan dalam keadaan fitrah atau memiliki potensi yang baik sejak lahir. Potensi tersebut harus dijaga dan dikembangkan melalui ibadah, perilaku yang baik, serta hubungan sosial yang positif dengan sesama manusia.¹⁵

Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia memiliki beberapa unsur penting dalam dirinya, seperti fisik, jiwa, akal, hati, dan ruh. Semua unsur tersebut harus dijaga keseimbangannya agar manusia dapat menjadi pribadi yang baik dan memiliki kehidupan yang sehat secara lahir maupun batin.¹⁶ Jika seseorang hanya mementingkan kebutuhan duniawi tanpa memperhatikan kebutuhan rohani, maka keseimbangan dalam dirinya akan terganggu. Karena itu, Islam mengajarkan pentingnya menjaga hubungan dengan Allah SWT sekaligus menjaga hubungan baik dengan sesama manusia.

Dalam Islam juga dikenal beberapa bentuk kondisi jiwa manusia, seperti *nafs ammarah*, *nafs lawwamah*, dan *nafs mutmainnah*. *Nafs ammarah* merupakan jiwa yang cenderung mengajak kepada keburukan, sedangkan *nafs lawwamah* adalah jiwa yang masih berada dalam keadaan bimbang antara kebaikan dan keburukan. Adapun *nafs mutmainnah* adalah jiwa yang tenang, mampu mengendalikan diri, dan dekat dengan Allah SWT.¹⁷

Kepribadian sehat dalam Islam lebih mengarah pada tercapainya nafs mutmainnah karena individu mampu menjaga akhlak, mengontrol emosi, dan menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran Islam.

Konsep kepribadian sehat dalam Islam juga berkaitan dengan kesehatan mental (qalibun salim). Individu yang memiliki mental sehat ditandai dengan sikap sabar, tawakal, ikhlas, bersyukur, serta memiliki hubungan spiritual yang baik kepada Allah SWT.¹⁸ Sebaliknya, individu yang jauh dari nilai-nilai spiritual cenderung lebih mudah mengalami kegelisahan dan ketidaktenangan dalam hidupnya.

D. Temuan Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Riva Sutisna, Nandang Rusmana, dan Mamat Supriatna menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian mahasiswa berdasarkan teori humanistik Carl Rogers berada pada kategori tinggi dalam aspek keterbukaan terhadap pengalaman, kreativitas, kebebasan memilih, dan kehidupan yang kaya makna.¹⁹ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep fully functioning person memiliki pengaruh penting dalam perkembangan kepribadian mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ach. Firman Ilahi dan Wawan Juandi menjelaskan bahwa pendekatan humanistik Carl Rogers relevan digunakan dalam memahami kondisi individu di era digital karena menekankan pentingnya aktualisasi diri dan penerimaan diri dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.²⁰ Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perkembangan teknologi dan media digital dapat memengaruhi kondisi psikologis individu sehingga pemahaman mengenai kepribadian sehat menjadi semakin penting.

Sementara itu, penelitian Aat Hidayat menjelaskan bahwa kepribadian manusia dalam Islam dibentuk melalui keseimbangan aspek jasmani, rohani, akal, dan spiritual. Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membentuk manusia yang mampu menjaga keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga terbentuk kepribadian yang sehat sesuai dengan nilai-nilai Islam.²¹

E. Sintesis Teori dan Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan teori humanistik Carl Rogers dan perspektif Islam, dapat dipahami bahwa kepribadian sehat merupakan kondisi ketika individu mampu berkembang secara psikologis, sosial, dan spiritual. Perspektif humanistik menekankan pengembangan potensi diri, penerimaan diri, kebebasan individu, dan proses aktualisasi diri. Sementara itu,

perspektif Islam menekankan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani, pengendalian diri, akhlak yang baik, serta kedekatan kepada Allah SWT.

Kedua perspektif tersebut memiliki kesamaan, yaitu sama-sama memandang bahwa manusia memiliki potensi baik yang dapat berkembang secara optimal. Perbedaannya terletak pada dasar pengembangannya, di mana perspektif humanistik lebih berfokus pada pengembangan psikologis individu, sedangkan perspektif Islam menekankan keseimbangan psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, kedua perspektif tersebut dapat saling melengkapi dalam membantu seseorang memahami konsep kepribadian sehat secara lebih menyeluruh.

Berdasarkan sintesis teori tersebut, penelitian ini memfokuskan pada variabel pemahaman mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam. Tema utama penelitian ini adalah pemahaman mahasiswa mengenai konsep kepribadian sehat, sedangkan isu spesifik yang dikaji meliputi penerimaan diri, aktualisasi diri, pengendalian emosi, keseimbangan spiritual, dan pembentukan akhlak dalam kehidupan mahasiswa.

KERANGKA BERFIKIR

Kepribadian sehat merupakan kondisi ketika individu mampu memahami dirinya sendiri, mengendalikan emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Pemahaman mengenai kepribadian sehat menjadi penting bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), karena mahasiswa BPI dipersiapkan sebagai calon konselor, pembimbing, dan penyuluh yang nantinya akan berinteraksi langsung dengan masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa BPI perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan psikologis dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.²²

Dalam penelitian ini, konsep kepribadian sehat dianalisis melalui dua perspektif, yaitu perspektif humanistik dan perspektif Islam. Perspektif humanistik yang dikemukakan oleh Carl Rogers menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik melalui proses aktualisasi diri (self actualization). Individu yang sehat secara psikologis adalah individu yang mampu menerima dirinya sendiri, terbuka terhadap pengalaman baru, serta mampu berkembang menjadi fully functioning person.²³ Teori ini digunakan dalam penelitian untuk melihat bagaimana mahasiswa memahami pengembangan diri, penerimaan diri, dan kemampuan

menyesuaikan diri dalam kehidupan sehari-hari.

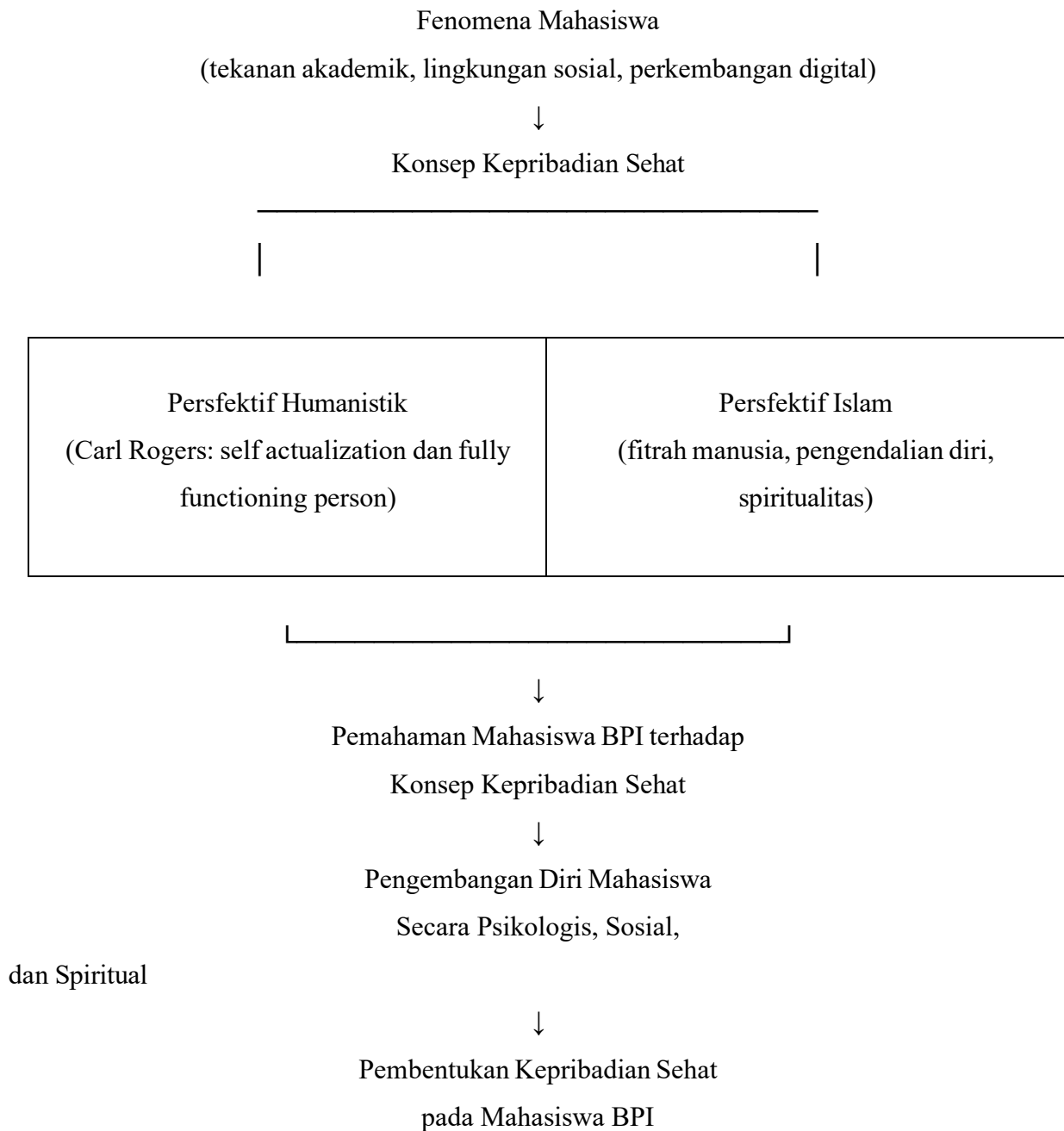
Sementara itu, perspektif Islam memandang bahwa kepribadian sehat tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, akal, hati, dan akhlak. Islam memandang manusia memiliki fitrah yang baik dan harus dijaga melalui ibadah, pengendalian diri, serta perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai keislaman.²⁴ Perspektif Islam dalam penelitian ini digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai kepribadian sehat melalui aspek spiritual, akhlak, dan hubungan manusia dengan Allah SWT maupun dengan lingkungan sosialnya.

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan perkembangan kepribadian, seperti tekanan akademik, lingkungan pergaulan, perkembangan media digital, serta perubahan sosial yang semakin kompleks. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa memahami dirinya sendiri, mengendalikan emosi, dan menjaga kesehatan mental maupun spiritualnya. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menganalisis bagaimana pemahaman mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam.

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa pemahaman mahasiswa mengenai konsep kepribadian sehat dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan diri secara psikologis, sosial, dan spiritual. Pemahaman tersebut juga diharapkan dapat membantu mahasiswa BPI dalam menjalankan perannya sebagai calon pembimbing dan konselor Islam yang mampu membantu masyarakat menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Dengan demikian, penelitian ini menggunakan teori humanistik Carl Rogers dan perspektif Islam sebagai dasar analisis untuk memahami fenomena kepribadian sehat pada mahasiswa BPI. Kedua perspektif tersebut dipandang relevan karena mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai perkembangan kepribadian manusia, baik dari aspek psikologis maupun spiritual. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran mengenai pemahaman mahasiswa BPI terhadap konsep kepribadian sehat serta relevansinya dalam kehidupan mahasiswa dan proses bimbingan penyuluhan Islam.

Skema Kerangka Berpikir



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu fenomena berdasarkan data yang diperoleh di lapangan secara sistematis dan objektif. Metode ini digunakan untuk mengetahui gambaran pemahaman mahasiswa

Bimbingan dan Penyuluhan Islam terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam.²⁵

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif karena penelitian berfokus pada pengumpulan data berupa angka yang kemudian dianalisis untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa mengenai konsep kepribadian sehat. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan jumlah responden sebanyak 31 mahasiswa.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran angket atau kuesioner. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari jurnal, buku, dan berbagai referensi ilmiah yang berkaitan dengan konsep kepribadian sehat, psikologi humanistik, dan perspektif Islam mengenai kepribadian manusia.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket atau kuesioner menggunakan Google Form. Kuesioner disusun berdasarkan indikator pemahaman mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam. Penggunaan Google Form dipilih karena memudahkan proses penyebaran dan pengumpulan data dari responden secara lebih efektif dan efisien.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase. Data yang diperoleh dari hasil kuesioner kemudian dihitung dan disajikan dalam bentuk persentase untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat. Hasil analisis data selanjutnya akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram pada bagian hasil penelitian agar data lebih mudah dipahami dan dianalisis.²⁶

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan validitas isi (content validity), yaitu menyesuaikan butir pertanyaan pada kuesioner dengan teori-teori yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, data yang diperoleh dianalisis secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat memberikan gambaran yang sesuai mengenai pemahaman mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti juga memperhatikan etika penelitian. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Responden diberikan kebebasan untuk mengisi kuesioner sesuai dengan pendapat dan pemahaman masing-masing tanpa adanya paksaan dari pihak mana

pun.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 31 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta untuk mengetahui pemahaman mahasiswa mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form dengan skala Likert yang terdiri dari pilihan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase berdasarkan indikator yang telah ditentukan.

A. Pemahaman Mahasiswa tentang Konsep Dasar Kepribadian Sehat

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa menunjukkan pemahaman yang baik mengenai konsep dasar kepribadian sehat. Pada pernyataan “Saya memahami bahwa kepribadian sehat berkaitan dengan cara seseorang memahami dan mengontrol dirinya sendiri”, sebanyak 64,5% responden menjawab sangat setuju dan 35,5% menjawab setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki pemahaman positif mengenai konsep dasar kepribadian sehat.

Selain itu, pada pernyataan mengenai potensi manusia untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, sebanyak 80,6% responden menjawab sangat setuju dan 19,4% menjawab setuju. Persentase tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memahami konsep pengembangan diri dan aktualisasi diri sebagaimana dijelaskan dalam perspektif humanistik. Pada indikator penerimaan diri, sebanyak 64,5% responden menjawab sangat setuju dan 35,5% menjawab setuju terhadap pernyataan bahwa menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri merupakan bagian dari kepribadian sehat. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya penerimaan diri dalam pembentukan kepribadian yang sehat.

Tabel 1. Pemahaman Konsep Dasar Kepribadian Sehat

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Memahami kepribadian sehat sebagai kemampuan memahami dan mengontrol diri	64,5 %	35,5 %	-	-

Memahami bahwa manusia memiliki potensi berkembang menjadi pribadi lebih baik	80,6 %	19,4 %	-	-
Memahami penerimaan diri sebagai bagian dari kepribadian	64,5 %	35,5 %	-	-

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep dasar kepribadian sehat, terutama pada aspek pengembangan potensi diri dan penerimaan diri.

B. Pemahaman Mahasiswa tentang Kepribadian Sehat Perspektif Islam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa juga memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif Islam. Pada pernyataan mengenai akhlak dan perilaku baik sebagai ciri kepribadian sehat dalam perspektif Islam, sebanyak 51,6% responden menjawab sangat setuju, 45,2% menjawab setuju, dan sebagian kecil lainnya menjawab tidak setuju.

Sementara itu, pada pernyataan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani, sebanyak 58,1% responden menjawab sangat setuju dan 41,9% menjawab setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya keseimbangan aspek spiritual dan psikologis dalam membentuk kepribadian sehat.

Pada indikator pengendalian emosi dan perilaku, sebanyak 51,6% responden menjawab sangat setuju dan 48,4% menjawab setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memahami bahwa kemampuan mengendalikan emosi merupakan salah satu bagian penting dari kepribadian sehat.

Tabel 2. Pemahaman Kepribadian Sehat Perspektif Islam

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Akhlak dan perilaku baik merupakan ciri kepribadian sehat dalam islam	51,6 %	45,2 %	3,2 %	-
Keseimbangan jasmani dan rohani penting bagi kesehatan kepribadian	58,1 %	41,9 %	-	-

Pengendalian emosi dan perilaku merupakan bagian dari kepribadian sehat	51,6 %	48,4 %	-	-
---	--------	--------	---	---

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa BPI memiliki kecenderungan pemahaman yang positif mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif Islam, terutama pada aspek akhlak, spiritualitas, dan pengendalian diri.

C. Pentingnya Pemahaman Kepribadian Sehat bagi Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Pada pernyataan mengenai pentingnya materi kepribadian sehat dipelajari oleh mahasiswa BPI, sebanyak 51,6% responden menjawab sangat setuju dan 48,4% menjawab setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden menganggap pemahaman mengenai kepribadian sehat penting bagi mahasiswa BPI.

Selain menggunakan pertanyaan tertutup, penelitian ini juga menggunakan pertanyaan deskriptif untuk mengetahui alasan mahasiswa mengenai pentingnya pemahaman kepribadian sehat bagi mahasiswa BPI. Berdasarkan jawaban responden, ditemukan beberapa pola jawaban yang dominan, yaitu:

1. Kepribadian sehat penting dimiliki calon konselor dan penyuluh Islam.
2. Mahasiswa BPI perlu mampu mengendalikan emosi dan memahami diri sendiri sebelum membantu orang lain.
3. Kepribadian sehat membantu mahasiswa menjadi pembimbing yang empati dan bijaksana.
4. Kepribadian sehat berkaitan dengan kesehatan mental, spiritualitas, dan akhlak mahasiswa.
5. Mahasiswa BPI perlu menjadi teladan yang baik bagi masyarakat.

Sebagian besar responden menyatakan bahwa seorang penyuluh atau konselor perlu memiliki kepribadian yang sehat sebelum membantu orang lain. Selain itu, responden juga menilai bahwa kemampuan mengontrol emosi, menjaga kesehatan mental, dan memahami kondisi diri sendiri menjadi hal penting dalam proses bimbingan dan penyuluhan Islam.

Tabel 3. Pola Jawaban Deskriptif Responden

Tema Jawaban	Kecenderungan Jawaban Responden
Peran mahasiswa BPI	Calon konselor, pembimbing, dan penyuluh
Pengendalian diri	Penting mengontrol emosi dan perilaku
Empati dan hubungan sosial	Membantu memahami dan membimbing orang lain
Spiritualitas dan akhlak	Menjadi teladan sesuai nilai Islam
Pengembangan diri	Memahami diri sendiri sebelum membantu orang lain

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam. Hal tersebut terlihat dari tingginya persentase jawaban sangat setuju dan setuju pada setiap indikator penelitian. Selain itu, jawaban deskriptif responden juga menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya kepribadian sehat dalam kehidupan pribadi maupun dalam peran mereka sebagai calon pembimbing dan penyuluh Islam.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam. Hal tersebut terlihat dari dominasi jawaban sangat setuju dan setuju pada seluruh indikator penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memahami pentingnya kemampuan memahami diri, mengendalikan emosi, mengembangkan potensi diri, serta menjaga keseimbangan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, indikator dengan persentase tertinggi terdapat pada pernyataan mengenai keyakinan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dengan persentase sangat setuju sebesar 80,6%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memahami konsep aktualisasi diri yang menjadi inti teori humanistik Carl Rogers. Dalam teori humanistik, Rogers menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk berkembang dan mencapai kehidupan yang

lebih optimal melalui proses self actualization.²⁷ Mahasiswa tidak hanya memahami bahwa manusia memiliki potensi positif, tetapi juga memahami pentingnya proses pengembangan diri dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa BPI memiliki pandangan positif terhadap kemampuan manusia untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik melalui pengalaman hidup dan proses pembelajaran.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya penerimaan diri sebagai bagian dari kepribadian sehat. Sebanyak 64,5% responden menyatakan sangat setuju bahwa menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri merupakan bagian dari kepribadian sehat. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya sikap menerima diri secara positif tanpa harus merasa rendah diri terhadap kekurangan yang dimiliki. Dalam perspektif humanistik, penerimaan diri menjadi salah satu ciri individu yang sehat secara psikologis karena individu mampu mengenali dirinya sendiri secara realistis serta tidak bergantung sepenuhnya pada penilaian orang lain.

Pemahaman mengenai penerimaan diri tersebut menjadi penting bagi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) karena mereka dipersiapkan sebagai calon konselor dan penyuluh Islam yang nantinya akan berhadapan langsung dengan berbagai kondisi psikologis masyarakat. Mahasiswa yang mampu memahami dan menerima dirinya sendiri akan lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang baik, memiliki empati terhadap orang lain, serta lebih mampu menghadapi tekanan emosional dalam proses konseling dan penyuluhan. Dengan demikian, konsep kepribadian sehat tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga memiliki relevansi praktis dalam pembentukan kompetensi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI).

Dalam perspektif Islam, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang baik mengenai hubungan antara akhlak, spiritualitas, dan kesehatan kepribadian. Mayoritas responden menyatakan setuju bahwa akhlak yang baik, pengendalian emosi, serta keseimbangan antara jasmani dan rohani merupakan bagian penting dari kepribadian sehat. Temuan tersebut sesuai dengan pandangan Islam yang memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki fitrah baik dan harus menjaga keseimbangan antara kebutuhan psikologis dan spiritual.²⁸ Dengan demikian, kepribadian sehat dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kondisi mental yang baik, tetapi juga berkaitan dengan kualitas iman, akhlak, dan hubungan manusia dengan Allah SWT.

Mahasiswa juga memahami bahwa pengendalian emosi merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk kepribadian sehat. Hal tersebut terlihat dari tingginya persentase jawaban sangat setuju dan setuju pada indikator mengenai kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalankan peran sebagai calon pembimbing dan penyuluh Islam. Dalam praktik konseling, kemampuan mengontrol emosi sangat dibutuhkan agar seorang konselor mampu bersikap tenang, objektif, dan tidak mudah terbawa perasaan ketika menghadapi permasalahan klien.

Jawaban deskriptif responden juga memperkuat hasil penelitian ini. Sebagian besar responden menyatakan bahwa seorang penyuluh atau konselor perlu memiliki kepribadian sehat sebelum membantu orang lain. Responden berpendapat bahwa seseorang yang belum mampu memahami dan mengendalikan dirinya sendiri akan mengalami kesulitan ketika membimbing atau memberikan solusi kepada orang lain. Selain itu, beberapa responden juga menekankan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) perlu menjadi teladan yang baik bagi masyarakat melalui perilaku, komunikasi, dan akhlak yang baik sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya memahami konsep kepribadian sehat secara teoritis, tetapi juga memahami pentingnya penerapan konsep tersebut dalam kehidupan nyata. Mahasiswa menyadari bahwa kesehatan mental, pengendalian emosi, dan spiritualitas memiliki hubungan yang erat dengan efektivitas proses bimbingan dan penyuluhan Islam. Hal tersebut menunjukkan adanya kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya kesiapan psikologis dan spiritual sebelum menjalankan profesi sebagai konselor atau penyuluh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riva Sutisna, Nandang Rusmana, dan Mamat Supriatna yang menjelaskan bahwa karakteristik *fully functioning person* dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan pengembangan diri secara lebih optimal.²⁹ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang sehat secara psikologis akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan, memahami dirinya sendiri, dan menjalin hubungan sosial secara positif. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya pengembangan diri dan penerimaan diri dalam membentuk kepribadian sehat.

Selain itu, penelitian Ach. Firman Ilahi dan Wawan Juandi juga menjelaskan bahwa konsep pribadi sehat Carl Rogers masih relevan digunakan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, terutama di era digital yang memengaruhi kondisi psikologis individu.³⁰ Mahasiswa pada masa sekarang menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, perkembangan media sosial, hingga masalah sosial dan emosional yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kepribadian sehat menjadi penting agar mahasiswa mampu menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya karena penelitian ini menghubungkan perspektif humanistik dan perspektif Islam secara bersamaan dalam memahami konsep kepribadian sehat pada mahasiswa BPI. Perspektif humanistik dalam penelitian ini digunakan untuk melihat pengembangan potensi diri, penerimaan diri, dan aktualisasi diri mahasiswa. Sementara itu, perspektif Islam digunakan untuk memahami pentingnya spiritualitas, akhlak, serta pengendalian diri dalam pembentukan kepribadian sehat. Dengan demikian, kedua perspektif tersebut dapat saling melengkapi dalam memahami kesehatan kepribadian secara lebih menyeluruh.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus penelitian terhadap mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta serta penggabungan perspektif humanistik dan Islam dalam menganalisis pemahaman mahasiswa mengenai kepribadian sehat. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya kesehatan psikologis, tetapi juga memahami pentingnya keseimbangan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa konsep kepribadian sehat dapat dipahami secara lebih luas apabila dikaji melalui pendekatan psikologi humanistik dan nilai-nilai Islam secara bersamaan.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa materi mengenai kepribadian sehat perlu terus dikembangkan dalam proses pembelajaran di Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Pemahaman mengenai kesehatan mental, pengendalian emosi, pengembangan diri, dan spiritualitas dapat membantu mahasiswa membentuk kepribadian yang lebih baik serta meningkatkan kesiapan mereka sebagai calon pembimbing dan penyuluh Islam di masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga perkembangan psikologis dan spiritual mahasiswa.

KESIMPULAN

A. Ringkasan Temuan Inti

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik dan Islam. Hal tersebut terlihat dari tingginya persentase jawaban sangat setuju dan setuju pada seluruh indikator penelitian. Mahasiswa memahami bahwa kepribadian sehat berkaitan dengan kemampuan memahami diri, mengendalikan emosi, mengembangkan potensi diri, menjaga akhlak, serta menjaga keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani.

B. Jawaban terhadap Rumusan Masalah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa BPI memiliki pemahaman yang positif mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif humanistik. Mahasiswa memahami bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik melalui proses aktualisasi diri dan penerimaan diri sebagaimana dijelaskan dalam teori humanistik Carl Rogers.

Selain itu, mahasiswa juga memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep kepribadian sehat dalam perspektif Islam. Mahasiswa memahami bahwa kepribadian sehat tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental, tetapi juga berkaitan dengan spiritualitas, akhlak, pengendalian diri, dan hubungan manusia dengan Allah SWT.

C. Implikasi Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai kepribadian sehat memiliki peran penting dalam pembentukan karakter mahasiswa BPI sebagai calon konselor dan penyuluh Islam. Oleh karena itu, materi mengenai kesehatan mental, pengembangan diri, pengendalian emosi, dan spiritualitas perlu terus dikembangkan dalam proses pembelajaran di Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi perguruan tinggi dalam membentuk mahasiswa yang tidak hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga memiliki kepribadian yang sehat secara psikologis dan spiritual.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah responden yang masih terbatas, yaitu hanya melibatkan 30 mahasiswa BPI di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif sehingga hasil

penelitian hanya menggambarkan tingkat pemahaman mahasiswa tanpa menggali pengalaman responden secara lebih mendalam. Penelitian ini juga hanya menggunakan instrumen kuesioner melalui Google Form sehingga jawaban responden bergantung pada tingkat kejujuran dan pemahaman masing-masing individu.

E. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan berasal dari berbagai perguruan tinggi agar hasil penelitian lebih luas dan representatif. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode kualitatif atau mixed methods agar dapat menggali pengalaman, pandangan, dan kondisi psikologis mahasiswa secara lebih mendalam. Penelitian mengenai kepribadian sehat juga dapat dikembangkan dengan menghubungkan variabel lain, seperti kesehatan mental, religiusitas, kontrol diri, atau kemampuan konseling mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, Aat. 2017. "Psikologi dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur'an dan Pendidikan Islam." *Jurnal Penelitian*, Vol. 11, No. 2.
- Ilahi, Ach. Firman, dan Wawan Juandi. 2025. "Pribadi Sehat di Era Digital: Analisis Humanistik Carl Rogers dalam Realitas Kehidupan Kontemporer." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4, No. 2.
- Minderop, Albertine. 2018. *Psikologi Sastra: Karya, Metode, Teori, dan Contoh Kasus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Mulyadi. 2016. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nawawi, Hadari. 2019. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Prayitno dan Erman Amti. 2018. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rogers, Carl R. 1961. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rufaidah, Any. 2005. "Membentuk Kepribadian Sehat (Tawaran Model Psikoterapi Islam)." *Sugiyono*. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sutisna, Riva, Nandang Rusmana, dan Mamat Supriatna. 2022. "Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: The Fully Functioning Person dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Bikotetik*, Vol. 6, No. 2.
- Yusuf, Syamsu, dan Juntika Nurihsan. 2019. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zohar, Danah, dan Ian Marshall. 2007. *Spiritual Capital: Memberdayakan SQ di Dunia Bisnis*. Bandung: Mizan.