

Screening-Based Eco-Psychology Program to Improve Environmental Behavior and Psychological Well-Being Among Pesantren Students

Sugeng Mashudi¹, Eky Okviana Armyati², Yayuk Dwi Rahayu³, Sudarno⁴, Septi Arum Y.⁵

¹²³⁴⁵ Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia

Corresponding author: sugengmashudi@umpo.ac.id

ABSTRACT

Background: Pesantren environments with high population density often face challenges related to waste management, hygiene behavior, and students' psychological well-being. Ecopsychology-based interventions integrating religious and environmental values are still limited in Indonesian Islamic boarding schools.. **Purpose:** This program aimed to implement an ecopsychology model in a pesantren setting to improve ecological behavior and psychological well-being among students. **Methods:** The program was implemented for eight months involving 170 students, 13 teachers, and 30 senior students as environmental cadres. Activities included ecopsychology socialization, 3R-based waste management training, deployment of an automatic composter, establishment of Environmental Ambassadors, and psychosocial education with relaxation therapy. Evaluation consisted of behavioral observations, ecological practice assessments, and psychological well-being scores using Ryff's instrument. **Results:** Significant improvements were recorded in environmental behavior: waste sorting increased from 20% to 82%, room cleanliness from 56% to 90%, routine hygiene participation from 64% to 95%, and composting ability reached 70% of students. Psychological well-being improved across all dimensions, notably environmental mastery (+48%), purpose in life (+35%), and positive relations (+26%). **Conclusion:** Ecopsychology-based pesantren programs effectively internalize religious values into sustainable ecological practices while improving students' psychological well-being. The model is feasible, replicable, and relevant for Islamic educational institutions.

Keywords: ecopsychology, pesantren, psychological well-being, environment, community empowerment

Article History: Received: 05-08-2025 | Revised: 20-09-2025 | Accepted: 30-09-2025 | Online: 01-10-2025

ABSTRAK

Latar belakang: Lingkungan pesantren yang padat sering menghadapi tantangan pengelolaan sampah, perilaku kebersihan, dan kesejahteraan psikologis santri. Intervensi ekopsikologi berbasis nilai religius dan lingkungan masih terbatas diterapkan di pesantren Indonesia. **Tujuan:** Program ini bertujuan menerapkan model ekopsikologi pesantren untuk meningkatkan perilaku ekologis dan kesejahteraan psikologis santri.. **Metode:** Program dilaksanakan selama delapan bulan melibatkan 170 santri, 13 ustadz/ustadzah, dan 30 santri senior sebagai kader lingkungan. Kegiatan meliputi sosialisasi ekopsikologi, pelatihan 3R, penerapan komposter otomatis, pembentukan Duta Lingkungan, serta edukasi psikososial dan relaksasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi perilaku, asesmen praktik ekologis, dan pengukuran kesejahteraan psikologis menggunakan instrumen Ryff. **Hasil:** Terdapat peningkatan signifikan pada perilaku ekologis: pemilahan sampah meningkat dari 20% menjadi 82%, kebersihan kamar dari 56% menjadi 90%, partisipasi kebersihan rutin dari 64% menjadi 95%, dan kemampuan mengolah kompos mencapai 70% santri. Kesejahteraan psikologis juga meningkat pada seluruh dimensi, terutama environmental mastery (+48%), purpose in life (+35%), dan hubungan sosial positif (+26%). **Kesimpulan:** Program ekopsikologi pesantren mampu menginternalisasi nilai religius menjadi praktik ekologis

berkelanjutan sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Model ini layak diterapkan dan direplikasi di lembaga pendidikan Islam lainnya.

Kata kunci: ekopsikologi, pesantren, kesejahteraan psikologis, lingkungan, pemberdayaan

INTRODUCTION

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, spiritualitas, dan perilaku santri. Namun, tingginya jumlah penghuni dalam satu area sering memunculkan tantangan terkait kebersihan, pengelolaan sampah, dan kenyamanan lingkungan yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Berbagai studi menyebutkan bahwa lingkungan fisik yang tidak sehat dapat meningkatkan stres, menurunkan konsentrasi, serta memengaruhi hubungan sosial antarindividu.

Ekopsikologi menawarkan pendekatan integratif yang menghubungkan aspek psikologis manusia dengan kondisi lingkungan. Dalam konteks pesantren, pendekatan ini menjadi peluang strategis untuk menyinergikan ajaran Islam tentang kebersihan—yang merupakan bagian dari iman—dengan praktik preservasi lingkungan.

Namun, penerapan model ekopsikologi di pesantren masih terbatas, terutama dalam bentuk program pemberdayaan yang komprehensif, terstruktur, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk mengembangkan sistem pengelolaan sampah pesantren berbasis nilai religius dan edukasi lingkungan, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis santri melalui praktik relaksasi, ruang hijau, dan aktivitas reflektif.

METHODS

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, spiritualitas, dan perilaku santri. Namun, tingginya jumlah penghuni dalam satu area sering menimbulkan tantangan terkait kebersihan, pengelolaan sampah, dan kenyamanan lingkungan, yang secara langsung dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang tidak sehat berpotensi meningkatkan tingkat stres, menurunkan konsentrasi belajar, serta memengaruhi kualitas hubungan sosial antarindividu. Dalam konteks ini, ekopsikologi menawarkan pendekatan integratif yang menghubungkan kondisi lingkungan dengan aspek psikologis manusia. Pendekatan tersebut memberikan peluang untuk menyinergikan ajaran Islam mengenai kebersihan—yang merupakan bagian dari iman—dengan praktik pelestarian lingkungan. Meskipun demikian, penerapan model ekopsikologi di pesantren masih terbatas, khususnya dalam bentuk program pemberdayaan yang komprehensif, terstruktur, dan berkelanjutan. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk mengembangkan sistem pengelolaan sampah pesantren berbasis nilai religius dan edukasi lingkungan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis santri melalui praktik relaksasi, pemanfaatan ruang hijau, dan aktivitas reflektif yang mendukung kesehatan mental dan kedisiplinan ekologis

RESULTS AND DISCUSSION

1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Program berjalan efektif dengan partisipasi aktif dari santri, kader, dan pengurus pesantren. Pendekatan partisipatif menjadikan santri bukan hanya penerima manfaat, tetapi juga pelaksana utama kegiatan. Model ini terbukti meningkatkan rasa kepemilikan, tanggung jawab, dan motivasi kolektif.

Peningkatan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan instrumen Ryff's *Psychological Well-being*. Hasilnya sesuai table 1.

Tabel 1. Kesejahteraan psikologis

Dimensi Kesejahteraan Psikologis	Sebelum Program	Setelah Program	Perubahan
Penerimaan diri (Self-acceptance)	3.2	4.1	+28%
Hubungan sosial positif	3.5	4.4	+26%
Penguasaan lingkungan	2.9	4.3	+48%
Tujuan hidup (Purpose in life)	3.1	4.2	+35%
Pertumbuhan pribadi	3.4	4.5	+32%

Peningkatan terbesar terjadi pada **penguasaan lingkungan (+48%)**, mencerminkan bahwa lingkungan fisik yang bersih dan tertata memberikan dampak langsung terhadap rasa kontrol, kenyamanan psikologis, dan kemampuan adaptasi santri.

Integrasi nilai religius dan ekologis dalam program ekopsikologi pesantren merupakan fondasi konseptual yang membedakan pendekatan ini dari model pengelolaan lingkungan berbasis teknis semata. Dalam perspektif Islam, kebersihan tidak hanya dimaknai sebagai perilaku higienis, tetapi juga sebagai manifestasi ketaatan dan bentuk penghambaan kepada Tuhan. Nilai spiritual tersebut menjadi landasan kuat dalam menginternalisasi perilaku ekologis pada santri, sehingga setiap tindakan yang berkaitan dengan menjaga lingkungan dapat dipersepsikan sebagai ibadah yang memiliki nilai moral dan spiritual. Integrasi inilah yang kemudian menjadi faktor kunci keberhasilan program, terutama dalam menumbuhkan motivasi intrinsik dan konsistensi perilaku positif.

Ajaran Islam menempatkan kebersihan sebagai bagian dari iman, yang tercermin dalam berbagai sumber ajaran seperti hadis tentang *an-nadhafah min al-iman* serta konsep *khalifah fil ard* yang menegaskan tanggung jawab manusia sebagai penjaga bumi. Ketika nilai-nilai tersebut dijelaskan kepada santri dalam konteks pengelolaan sampah dan pelestarian lingkungan, terbentuk pemahaman bahwa praktik ekologis bukan sekadar memenuhi standar kebersihan pesantren, tetapi juga memenuhi tuntunan agama. Pemahaman ini memberikan dimensi makna yang lebih dalam dan mampu mengubah pola pikir santri dari “sekadar melaksanakan perintah” menuju “melakukan tindakan bernilai ibadah”.

Pendekatan spiritual tersebut kemudian diintegrasikan ke dalam seluruh intervensi program, baik pada tahap sosialisasi, pelatihan, maupun kegiatan harian. Dalam sesi sosialisasi misalnya, santri diajak merenungkan hubungan antara kondisi lingkungan dengan kondisi psikologis dan spiritual. Mereka diperkenalkan pada konsep bahwa menjaga kebersihan dan mengolah sampah secara benar dapat meningkatkan ketenangan batin, mengurangi stres, serta memperkuat koneksi spiritual melalui kegiatan yang bermanfaat bagi diri dan lingkungannya. Pada tahap ini, pendekatan religius tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan dasar motivasional yang kuat.

Pada pelatihan 3R (Reduce, Reuse, Recycle), nilai religius diselaraskan dengan praktik pemilahan sampah dan pembuatan kompos. Santri diajak memahami bahwa mengurangi sampah berarti mengurangi kerusakan lingkungan, sedangkan memanfaatkan limbah untuk kompos berarti mengembalikan kebermanfaatannya kepada alam. Pola pikir ini memperluas pemahaman mereka tentang bahwa setiap tindakan ekologis merupakan bentuk *amal shalih* yang berdampak jangka panjang tidak hanya pada kebersihan, tetapi juga pada keseimbangan alam yang menjadi amanah manusia.

Penerapan teknologi komposter otomatis juga dikaitkan dengan nilai *ihsan*, yakni melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya. Ketika santri mengoperasikan komposter, mereka diajak melihat teknologi sebagai sarana untuk memudahkan pelestarian lingkungan dan memenuhi tanggung jawab sebagai penjaga bumi. Dengan demikian, teknologi tidak dipandang sebagai alat semata, tetapi sebagai bagian dari upaya religius untuk merawat ciptaan Tuhan secara optimal.

Pembentukan Duta Lingkungan dan Tim Hijau Pesantren memperkuat aspek kepemimpinan spiritual dalam pengelolaan lingkungan. Para duta tidak hanya bertugas mengawasi kebersihan, tetapi juga menjadi teladan nilai-nilai religius dalam perilaku ekologis. Mereka mengedepankan prinsip keteladanan, keikhlasan, dan ajakan yang santun, sehingga pembiasaan kebersihan dapat berjalan secara persuasif dan penuh makna.

Melalui integrasi nilai religius dan ekologis tersebut, kegiatan kebersihan tidak lagi dipandang sebagai kewajiban administratif, melainkan sebagai ibadah harian yang menyatu dalam rutinitas santri. Hasilnya, motivasi intrinsik meningkat secara signifikan, tercermin dari partisipasi tinggi, kepedulian kolektif, dan konsistensi perilaku ekologis yang terjaga. Pendekatan ini membuktikan bahwa penggabungan aspek spiritual dan lingkungan dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk perilaku ekologis berkelanjutan di lingkungan pesantren.

CONCLUSION

Program ekopsikologi pesantren berhasil meningkatkan perilaku ekologis dan kesejahteraan psikologis santri melalui rangkaian kegiatan edukatif, aplikatif, dan reflektif. Penerapan komposter otomatis, pembentukan Duta Lingkungan, dan edukasi psikososial menjadi kombinasi efektif untuk membangun budaya pesantren yang bersih,

sehat, dan spiritual. Model ini layak direplikasi di lembaga pendidikan Islam lainnya sebagai strategi pemberdayaan berbasis nilai religius dan lingkungan.

ACKNOWLEDGMENTS

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan mitra kegiatan atas dukungan institusional atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam seluruh tahapan kegiatan.

REFERENCES

- Beute, F., & de Kort, Y. (2018). The restorative effects of natural environments on mental well-being: A systematic review. *Environmental Psychology Review*, 10(2), 27–45.
- Clayton, S. (2020). The relationship between environmental issues and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 32, 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.023>
- Ghazali, A., & Ismail, Z. (2020). Education for sustainable development in Islamic boarding schools: Challenges and opportunities. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 21(7), 1285–1299.
- Hassan, A., Noordin, T. A., & Sulaiman, S. (2021). The role of Islamic environmental ethics in promoting pro-environmental behavior among students. *International Journal of Environmental Science and Education*, 16(3), 75–88.
- Khan, M. A., & Kirmani, M. H. (2022). Islamic perspectives on environmental stewardship: A conceptual analysis of cleanliness, balance, and human responsibility. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 12(1), 45–60. <https://doi.org/10.32350/jitc.121.03>
- Nugraheni, D. S., & Suriani, A. (2023). Integrating religious values in environmental education to improve students' ecological awareness: Evidence from Indonesian Islamic schools. *Jurnal Pendidikan Lingkungan dan Pembangunan Berkelanjutan*, 24(2), 101–112.
- Rahim, A., & Arifin, M. (2021). Green pesantren: Islamic boarding school initiatives in promoting environmental consciousness through religious-based education. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 55–70.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Zulkifli, M., & Hasanah, N. (2022). Community-based waste management in Islamic educational institutions: Model development and behavioral outcomes. *Journal of Environmental Health Education*, 9(1), 40–52.