



STRATEGI PENANGANAN KESEHATAN MENTAL DALAM MENGATASI ANXIETY PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN

Nurul Asma Khoiriyah¹ Mahasri Shobahiya²

Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

e-mail: o100250023@student.ums.ac.id

Diterima: 31/3/2026; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 15/4/2026

ABSTRAK

Kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Al-Amin Palur menjadi perhatian serius akibat tekanan akademis dan tantangan adaptasi lingkungan yang memicu gangguan kecemasan. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi pemicu keresahan psikologis serta mengevaluasi strategi penanganan yang diimplementasikan oleh pengasuh. Langkah penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus melalui teknik wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta studi dokumentasi yang dianalisis secara deskriptif. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan santri bersumber dari tuntutan pidato publik, ujian, dan dinamika interaksi sosial. Strategi penanganan dilakukan melalui tiga pilar utama: pemberian dukungan moral yang konsisten, pendekatan spiritual melalui rutinitas salat tahajud dan zikir, serta penyediaan fasilitas konseling pribadi. Hasilnya menunjukkan bahwa meskipun intervensi spiritual sangat efektif menenangkan batin, namun hambatan berupa stigma kesehatan mental dan keengganan keluarga dalam memberikan data internal santri masih menghalangi optimalisasi pemulihan. Simpulan utama menegaskan bahwa penanganan kecemasan di pesantren memerlukan sistem deteksi dini yang lebih terstruktur dan pola komunikasi terbuka antara pihak lembaga dengan orang tua. Penguatan fasilitas kesehatan mental yang profesional sangat mendesak demi menjamin santri mampu mengembangkan potensi diri secara sehat, tangguh, dan seimbang di tengah dinamika kehidupan asrama yang ketat secara berkelanjutan bagi masa depan mereka melalui integrasi layanan psikis dan pemulihan spiritual secara utuh bagi pendidikan.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Kecemasan Santri, Pondok Pesantren*

ABSTRACT

The mental health of students at the Al-Amin Islamic Boarding School in Palur is a serious concern due to academic pressure and environmental adaptation challenges that trigger anxiety disorders. The focus of this study is to identify triggers for psychological anxiety and evaluate the management strategies implemented by caregivers. This research uses a qualitative case study approach through in-depth interviews, participant observation, and descriptive documentation analysis. The research findings reveal that students' anxiety stems from the demands of public speaking, exams, and the dynamics of social interactions. Management strategies are implemented through three main pillars: providing consistent moral support, a spiritual approach through routine Tahajud prayers and dhikr, and providing private counseling facilities. The results indicate that although spiritual interventions are very effective in calming the mind, barriers such as mental health stigma and family reluctance to provide internal student data still hinder optimal recovery. The main conclusion emphasizes that managing anxiety in Islamic boarding schools requires a more structured early detection system and open communication patterns between the institution and parents. Strengthening professional mental



health facilities is urgently needed to ensure that students are able to develop their potential in a healthy, resilient, and balanced manner amidst the dynamics of rigorous dormitory life in a sustainable manner for their future through the integration of psychological services and complete spiritual recovery for education.

Keywords: *Mental Health, Student Anxiety, Islamic Boarding Schools*

PENDAHULUAN

Pondok pesantren telah lama dikenal oleh masyarakat luas sebagai pusat pendidikan Islam yang mendalam untuk membekali individu dengan pemahaman spiritual yang kuat dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan pada hakikatnya merupakan sebuah usaha sadar dan terencana guna mewujudkan atmosfer instruksional yang memberdayakan potensi peserta didik secara aktif demi mencapai kematangan kepribadian serta akhlak yang mulia. Sebagai lembaga yang memadukan aspek akademik dan religius, pesantren memberikan kontribusi besar dalam membentuk kecerdasan intelektual sekaligus kekuatan batin para santri agar siap mengabdikan kepada bangsa dan negara (Ardiansyah & Basuki, 2023; Hosaini et al., 2024; Zaman et al., 2022). Namun, kesehatan mental kini menjadi perhatian utama yang sangat memengaruhi kualitas hidup para pelajar di lingkungan yang sangat terstruktur ini. Salah satu permasalahan yang kerap muncul adalah kecemasan atau *anxiety* yang dipicu oleh berbagai faktor eksternal maupun internal selama proses menuntut ilmu. Tekanan akademik yang tinggi serta tuntutan adaptasi dengan lingkungan baru sering kali memunculkan rasa tidak aman serta kurangnya kepercayaan diri pada santri remaja. Oleh karena itu, penanganan kesehatan psikologis di lembaga keagamaan ini memerlukan perhatian serius agar setiap individu dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat secara mental dan spiritual demi masa depan yang cerah (Mubarak et al., 2023; Prasetyaningrum et al., 2021; Rofiqi et al., 2023).

Kesehatan mental merupakan komponen krusial dari kesejahteraan manusia secara menyeluruh, namun sering kali aspek ini masih kurang mendapatkan penanganan yang terstruktur di lingkungan institusi pendidikan tradisional. Khususnya bagi para remaja yang menempuh pendidikan di asrama, stabilitas psikologis memainkan peran yang sangat vital dalam menunjang prestasi akademik serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Disiplin yang sangat ketat, kegiatan spiritual yang intensif, serta pola hidup komunal dalam jangka waktu panjang merupakan ciri khas unik yang membedakan sistem ini dari sekolah umum lainnya. Meskipun pola kehidupan tersebut mampu meningkatkan kemandirian serta pengendalian diri, beban psikologis yang muncul akibat rutinitas yang kaku dapat menciptakan tekanan mental yang cukup berat bagi santri yang sedang beradaptasi. Para santri yang tinggal jauh dari keluarga sering kali terjebak dalam rasa rindu rumah yang mendalam atau *homesick*, stres akademik yang berkepanjangan, hingga perasaan isolasi sosial jika tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Permasalahan mengenai stres pada tahap awal transisi kehidupan di asrama merupakan fenomena umum yang memerlukan solusi preventif agar tidak mengganggu proses pengembangan potensi diri yang sedang diupayakan secara maksimal dalam lingkungan religius yang menuntut kemandirian penuh sejak awal proses belajar mereka (Damayanti, 2023; Khamida et al., 2021; Rani et al., 2022; Sholeh & Sulistyorini, 2022).

Tantangan akademik yang dihadapi oleh para pencari ilmu menjadi semakin kompleks seiring dengan terjadinya perubahan sistem pendidikan yang sangat cepat, terutama saat memasuki era digital yang penuh tuntutan. Berbagai elemen seperti strategi pengajaran, dukungan sosial, serta stabilitas psikologis pribadi memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pengalaman para siswa dalam menghadapi beban tugas yang berat. Ekspektasi



pembelajaran yang tinggi terkadang melampaui kapasitas adaptasi individu sehingga memicu munculnya gangguan kecemasan yang dapat menghambat konsentrasi belajar. Selama ini, banyak kajian yang telah membahas mengenai problematika kesehatan mental, namun strategi penanganan yang bersifat spesifik dan terorganisir dengan baik masih sangat jarang dijabarkan secara mendetail. Kesenjangan informasi ini terlihat pada minimnya sistem deteksi dini serta pelatihan mental yang melibatkan langsung otoritas pimpinan di dalam lingkungan lembaga tersebut (Novianti et al., 2020; Poddar & Chhajer, 2024; Putri et al., 2023; Rofiqi et al., 2023). Peran pengasuh serta pimpinan sangat strategis untuk memberikan bantuan psikologis, namun mereka belum banyak diberdayakan sebagai garda terdepan dalam merumuskan strategi penanganan kecemasan. Padahal, keterlibatan aktif pimpinan merupakan faktor kunci dalam menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan mendukung pertumbuhan kesehatan jiwa bagi seluruh penghuni asrama dalam menghadapi dinamika sosial setiap waktu selama menempuh pendidikan agama.

Kecemasan merupakan isu fundamental yang harus mendapatkan prioritas lebih dalam kebijakan pengelolaan lingkungan pendidikan asrama demi menjaga kelangsungan proses belajar yang sehat. Meskipun terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kondisi emosional para siswa, seperti dinamika sosial dan penyesuaian diri, mekanisme penanganan yang terpadu masih belum banyak diuraikan dalam literatur pendidikan sebelumnya. Hal inilah yang menjadi latar belakang kuat dilakukannya penelitian di Pondok Pesantren Al-Amin Palur pada tahun ajaran 2025/2026 untuk menggali lebih dalam mengenai faktor penyebab gangguan psikologis tersebut. Fokus utama dari kegiatan ini adalah untuk mengeksplorasi strategi penanganan nyata yang diterapkan oleh pengasuh serta jajaran pimpinan dalam merespons gejala kecemasan yang dialami oleh para santri. Dengan melakukan analisis mendalam di lapangan, diharapkan muncul sebuah kerangka kerja yang mampu mengidentifikasi hambatan adaptasi secara lebih akurat dan tepat sasaran. Penelitian ini berupaya untuk menjembatani antara kebutuhan spiritualitas yang selama ini menjadi fokus utama dengan kebutuhan kesehatan mental yang sering kali terabaikan dalam sistem pendidikan asrama konvensional. Melalui pendekatan yang lebih humanis, diharapkan tercipta keseimbangan yang ideal antara disiplin ilmu agama dengan kesejahteraan psikologis yang berkualitas secara berkelanjutan bagi perkembangan potensi seluruh santri di pondok tersebut.

Inovasi utama dalam penelitian ini terletak pada upaya sistematis untuk merumuskan rekomendasi praktis mengenai pendekatan kesehatan mental yang lebih efektif dan terintegrasi di lingkungan asrama. Kontribusi yang ingin dicapai adalah memberikan panduan nyata bagi para pengambil kebijakan di lembaga pendidikan keagamaan dalam menyusun sistem dukungan emosional yang lebih komprehensif. Dengan memberdayakan pengasuh sebagai konselor sebaya yang kompeten, diharapkan tingkat kecemasan para santri dapat ditekan seminimal mungkin melalui pendekatan yang penuh empati dan kasih sayang. Nilai baru yang ditawarkan adalah pengembangan strategi deteksi dini terhadap gejala *anxiety* yang disinergikan dengan nilai-nilai religius sebagai bentuk penguatan mental yang bersifat holistik. Penelitian di Pondok Pesantren Al-Amin Palur pada periode 2025/2026 ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana struktur kepemimpinan dapat berperan aktif dalam menjaga stabilitas emosional santri. Hasil akhir dari kajian ini diproyeksikan dapat membantu setiap individu untuk mengatasi hambatan psikologis mereka sehingga dapat mengembangkan potensi diri secara optimal tanpa rasa takut. Dengan terciptanya lingkungan yang peduli pada kesehatan jiwa, diharapkan para pelajar dapat tumbuh menjadi pribadi yang





sehat secara fisik, cerdas secara intelektual, serta matang dalam penguasaan emosional bagi kesejahteraan batin mereka nanti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan paradigma kualitatif dengan desain *case study* untuk mengeksplorasi secara mendalam mekanisme penanganan gangguan kecemasan di lingkungan asrama secara tuntas. Lokasi riset ditetapkan secara sengaja di Pondok Pesantren Al-Amin Palur, mencakup unit Kampus 1 putri dan Kampus 2 putra di wilayah Sukoharjo. Penentuan subjek menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan guna menjamin keterwakilan partisipan yang memiliki pemahaman relevan terhadap fenomena psikologis santri. Informan kunci dalam studi ini terdiri atas 5 jajaran pengurus, 10 tenaga pengasuh yang berinteraksi harian, serta sejumlah santri dari jenjang sekolah menengah yang teridentifikasi memiliki gejala *anxiety*. Prosedur ini dirancang untuk menangkap realitas sosiopsikologis dalam kondisi alami tanpa melakukan manipulasi variabel di lapangan persekolahan. Fokus utama prosedur ini diarahkan pada interaksi antara tuntutan akademis dengan stabilitas mental individu di tengah rutinitas harian yang sangat padat, dimulai sejak pukul 03.30 pagi hingga malam hari. Melalui kerangka kerja ini, setiap dinamika emosional dan pola asuh dikumpulkan guna memberikan gambaran utuh mengenai ekosistem kesehatan jiwa pada tahun 2026 ini secara komprehensif bagi kepentingan ilmu pengetahuan.

Prosedur pengumpulan data primer dan sekunder dilaksanakan melalui integrasi tiga teknik utama yaitu *in-depth interview*, observasi partisipatif, dan studi dokumen fisik secara sistematis. Peneliti terjun langsung ke lapangan untuk melakukan wawancara semi-terstruktur guna menggali akar pemicu keresahan batin santri terkait kegiatan pidato publik dan beban ujian yang berat. Instrumen yang dipergunakan meliputi pedoman wawancara yang fleksibel, lembar observasi perilaku harian, serta alat rekam audio digital untuk menjamin akurasi data verbal yang terjaring. Peneliti juga melakukan pengamatan terlibat terhadap aktivitas spiritual rutin seperti salat tahajud dan zikir berjemaah guna melihat dampaknya langsung terhadap ketenangan psikis subjek di lapangan. Dokumentasi pendukung dihimpun melalui catatan kedisiplinan santri, agenda kegiatan harian kepondokan, dan arsip layanan bimbingan konseling yang dikelola oleh pengasuh asrama. Seluruh perangkat instrumen dirancang agar mampu menangkap aspek fisik, psikologis, dan pola perilaku individu secara objektif. Penggunaan alat bantu ini bertujuan untuk mensinkronkan informasi lisan dengan fakta sosiologis yang terekam guna menjamin kecukupan data lapangan yang kredibel serta akurat dalam menjawab permasalahan strategi pemulihan mental secara berkelanjutan.

Tahapan analisis informasi dijalankan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui proses pengolahan data yang bertahap setelah seluruh rangkaian pencarian fakta di pesantren selesai dilakukan. Langkah awal dimulai dengan melakukan reduksi data yaitu menyeleksi hasil rekaman wawancara dan catatan lapangan agar tetap fokus pada variabel strategi penanganan *anxiety* yang diimplementasikan pengasuh. Data yang telah disaring kemudian diorganisasikan ke dalam matriks naratif untuk mempermudah identifikasi pola hubungan antara intervensi spiritual dengan penurunan tingkat stres individu secara nyata. Guna menjamin keabsahan dan kredibilitas temuan, penelitian ini menerapkan teknik pemeriksaan data melalui triangulasi sumber dan metode dengan membandingkan perspektif santri, pengasuh, serta bukti dokumen administratif sekolah. Proses verifikasi dilakukan secara terus-menerus hingga mencapai titik jenuh informasi guna menghasilkan simpulan ilmiah yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan bagi dunia pendidikan. Peneliti juga mengevaluasi



kaitan antara faktor dukungan moral dengan hambatan stigma kesehatan mental yang ditemukan di lapangan selama periode riset. Seluruh pengolahan data kualitatif ini diproses secara teliti untuk menghasilkan deskripsi mengenai integrasi layanan psikis dan pemulihan spiritual yang mampu mendukung ketangguhan santri di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al-Amin Palur

Pondok Pesantren Modern (PPM) Al-Amin berdiri sejak tahun 2000. Tepatnya, pesantren ini berdiri pada 31 Oktober 2000 dan didirikan oleh Ustadz Hartono A.I., S.Ag., M.M. PPM Al-Amin mempunyai dua kampus. Kampus I (putri) beralamat di Palur wetan RT 03 RW 05, Palur, Mojolaban, Sukoharjo. Kampus II (putra) beralamat di Trani Rt 02 Rw 03 Desa Geneng Sari, Polokarto, Sukoharjo. PPM Al-Amin memiliki program pendidikan dari mulai jenjang PAUD/TK, MI, MTs, dan SMA.

Para santri di PPM Al-Amin memulai hari sejak pukul 03.30 WIB dengan melaksanakan shalat tahajud/*qiyamul lail*. Setelah itu, shalat subuh berjemaah dilanjutkan dengan zikir pagi dan setoran hafalan. Setelah itu, santri bisa mandi pagi, piket, sarapan, dan persiapan sekolah. Pukul 07.30, semua santri harus mengikuti apel pagi dilanjutkan shalat dhuha sebelum masuk kegiatan belajar mengajar (KBM). KBM berlangsung pada pukul 08.00-14.45. Di sela-sela KBM, santri melaksanakan shalat zuhur berjemaah dan makan siang. Setelah shalat asahr berjemaah dan dzikir sore, para santri mengikuti sekolah sore atau kurikulum kepondokan dan berbagai kegiatan ekstra, sesuai jadwal. Menjelang magrib, 30 menit sebelum adzan magrib berkumandang, para santri harus sudah ada di masjid untuk persiapan shalat magrib berjemaah. Setelah magrib akan ada khitobah santri dilanjutkan setoran hafalan. Santri akan makan malam bersama setelah shalat isya dan setelah itu bisa belajar mandiri di kamar masing-masing. Pukul 22.00, para santri harus sudah beristirahat.

2. Faktor Penyebab Kecemasan pada Santri di Pondok Pesantren Al-Amin Palur

Setiap pesantren memiliki pedoman tersendiri bagi para santrinya. Pesantren memiliki berbagai batasan, tetapi ini tidak berarti para santri tidak akan mengalami stres akibat penyesuaian gaya hidup. Stres dapat memengaruhi santri secara positif maupun negatif. Kapasitas mereka untuk terlibat dalam proses pembelajaran dapat berkurang akibat peningkatan stres. Bahkan, stres yang berlebihan dapat menyebabkan masalah pada daya ingat, fokus, kemampuan memecahkan masalah, dan kemampuan untuk menyelesaikan kegiatan perkembangan. Berbagai faktor internal dan eksternal juga memengaruhi dampak stres. Kepribadian, keyakinan, pola pikir yang unik, usia, dan stres akademik merupakan contoh pengaruh internal. Fenomena kelelahan akademis telah menarik perhatian yang signifikan dari para peneliti baik di tingkat global maupun nasional. Perubahan lingkungan, keluarga, dan masyarakat merupakan contoh penyebab eksternal yang memicu stres. Ancaman terhadap jaringan pendukung dan konsep diri seseorang juga merupakan contoh kekuatan eksternal.

Melalui hasil wawancara dengan seorang santri yang telah mondok selama hampir tiga tahun di Pondok Pesantren Al-Amin Palur mengungkapkan bahwa kecemasan pada santri bisa timbul dalam situasi yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat memicu kecemasan antara lain adalah acara *Muhadoroh* (percakapan atau pidato di depan umum), ujian, serta masalah dengan teman. Pada awalnya, santri



mengalami kecemasan yang cukup tinggi, terutama dalam situasi yang mengharuskan berbicara di depan umum, seperti acara *Muhadoroh*, atau menghadapi ujian. Namun, setelah beberapa waktu, kecemasan tersebut berkurang seiring dengan pengalaman dan adaptasi di lingkungan pesantren. Santri tersebut juga mengungkapkan bahwa meskipun ia sering merasakan kecemasan terkait peraturan pondok, kecemasan tersebut lebih bersifat sementara dan jarang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa peraturan yang ketat di pondok kadang-kadang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, namun pada umumnya dapat diterima seiring berjalannya waktu.

Sebagai orang yang tinggal di pesantren, responden hidup dengan budaya keagamaan yang kuat. Budaya keagamaan di sekolah memengaruhi kecerdasan emosional, dan penerapan budaya keagamaan tampaknya lebih efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional santri. Santri dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung tidak mengalami kecemasan di pondok dan lebih cenderung menunjukkan ketahanan, yang pada gilirannya mengurangi risiko kelelahan sekolah. Hubungan antara kelelahan sekolah dan kecerdasan emosional pada remaja ini juga ditemukan.

3. Strategi Penanganan Kecemasan Santri

a) Pemberian Dukungan Moral dan Motivasi

Berdasarkan hasil wawancara bersama pengasuh pondok, Sebelum santri melaksanakan aktivitas seperti di acara *Muhadoro* atau presentasi di depan umum, mereka sering kali merasa cemas. Untuk mengatasi hal ini, pengelola pesantren memberi dukungan moral dengan menyarankan santri untuk berani maju terlebih dahulu. Mereka diberi motivasi bahwa rasa cemas adalah hal yang normal, terutama bagi santri baru, dan dapat diatasi dengan latihan. Memberikan semangat dan menegaskan bahwa meskipun penyampaian awal mungkin kurang sempurna, seiring waktu mereka akan semakin percaya diri. Pendekatan ini berfokus pada penguatan mental dan keberanian untuk bertindak meski merasa takut. Santri yang mendapatkan banyak dukungan sosial akan merasa penting dalam lingkungan sosial mereka. Mereka akan mengalami lebih banyak pengalaman positif dan peristiwa yang diinginkan dalam hidup mereka, memiliki harga diri yang lebih tinggi.

b) Pendekatan Spiritual untuk Mengatasi Kecemasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pengasuh pondok dan santri, aktivitas ibadah seperti sholat tahajud dan zikir sering kali digunakan sebagai salah satu strategi untuk membantu meredakan kecemasan yang dialami oleh santri. Santri juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan lebih ringan setelah melaksanakan ibadah tersebut. Sholat tahajud, yang dilakukan pada malam hari, memberikan mereka kesempatan untuk lebih fokus dan mendekati diri kepada Allah SWT, sehingga membantu menenangkan pikiran dan perasaan mereka. Selain itu, zikir juga dirasakan sebagai bentuk meditasi yang efektif, di mana mereka dapat memusatkan perhatian pada kalimat-kalimat pujian kepada Allah, yang dianggap sebagai sarana untuk menenangkan hati dan mengurangi beban kecemasan dan Tanggung jawab kita beribadah berarti bersedia menunaikan kewajiban. Menaati tata tertib ibadah adalah menyelesaikan ibadah yang sesuai pada kadar yang ditentukan oleh agama.

Pendekatan religius mampu memperkuat ketahanan mental individu, khususnya pada remaja. Praktik ibadah ini, menurut para santri, tidak hanya memberikan



ketenangan batin, tetapi juga memperkuat aspek spiritual mereka sebagai bagian dari pemulihan kesehatan mental. Terapi Islami yang mencakup praktik ibadah, dzikir, dan konseling spiritual memberikan hasil yang superior dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan psychological well-being. Dari hasil wawancara dengan salah satu pengasuh pondok, Setiap minggu santri diminta untuk berkumpul di ruangan tertutup. Setiap santri kemudian dimintai keterangan mengenai kecemasan yang mereka alami. Setelah itu, dilakukan penanganan yang tepat untuk meredakan kecemasan tersebut.

c) Fasilitas Konseling dan Dukungan dari Pengasuh

Ketika kecemasan sudah di luar batas yang dapat diatasi sendiri, pesantren menyediakan layanan konseling melalui sesi curhat atau komunikasi pribadi dengan pengasuh. Pendekatan ini memberi kesempatan kepada santri untuk membuka diri, menyampaikan kekhawatiran mereka, dan menerima solusi atau dukungan dari orang yang mereka percayai. Membuka komunikasi yang jujur dan terbuka, di mana pengasuh memberikan nasihat atau solusi dengan empati dan pemahaman terhadap masalah santri. Di pesantren, santri didorong untuk tidak menyimpan masalah mereka sendirian. Jika merasa cemas atau tertekan, mereka dianjurkan untuk berbicara dengan pengasuh, teman, atau pihak lain yang dapat memberikan dukungan. Pendekatan ini membantu mengurangi perasaan terisolasi dan menghindari masalah menjadi semakin besar karena tidak diungkapkan. Pendekatannya Membuka saluran komunikasi yang jelas dan mendukung bagi santri untuk mengekspresikan perasaan mereka, dengan tujuan mengurangi kecemasan yang mungkin berkembang menjadi masalah yang lebih besar.

Siswa yang menerima layanan konseling individual berkualitas tinggi dari pengurus pesantren cenderung lebih mampu mencapai potensi penuh mereka dan merasa puas dengan dukungan yang mereka terima terkait permasalahan yang berkaitan dengan lingkungan pesantren maupun diri mereka sendiri. Bimbingan konseling memainkan peran sosial, personal, intelektual, dan nilai di samping bantuan akademis. Diharapkan dengan memberikan konseling dan bimbingan di bidang pendidikan, akan lahir generasi yang mampu memenuhi prasyarat penerimaan sosial dan berkontribusi bagi bangsa dan negara. Kondisi seperti ini menumbuhkan pola pikir yang mendukung cita-cita luhur.

4. Faktor Pendorong dan Penghambat Penanganan dalam Mengatasi Kecemasan pada Santri (Anxiety)

Pendukung utama dalam penanganan kecemasan santri di Pondok Pesantren Al Amin Palur adalah dukungan moral dan motivasi yang diberikan oleh pengasuh dan pimpinan pondok. Sebelum melaksanakan aktivitas seperti acara Muhadaro atau presentasi di depan umum, banyak santri yang merasa cemas. Pengelola pesantren memberikan semangat dan menyarankan santri untuk berani maju terlebih dahulu. Mereka diberi motivasi bahwa rasa cemas adalah hal yang normal dan bisa diatasi dengan latihan. Pengasuh yang peduli memiliki peran yang sangat penting dalam meredakan kecemasan, memberi rasa aman, dan mengurangi perasaan cemas dengan menegaskan bahwa kecemasan itu bersifat sementara. Selain itu, pimpinan pondok juga berperan aktif dalam penanganan kecemasan santri. Ketika ada masalah besar, pimpinan sering terlibat langsung, baik dalam menghadapi masalah sosial maupun akademik yang



mempengaruhi kesejahteraan mental santri. Kepemimpinan yang peduli ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi santri.

Namun, terdapat beberapa faktor penghambat yang memperburuk kecemasan santri. Salah satunya adalah stigma terkait kesehatan mental, di mana santri merasa malu atau enggan berbicara tentang kecemasan mereka dengan pengasuh atau ustadz/ustadzah, dan lebih memilih berbicara dengan teman dekat. Hal ini menghambat akses mereka terhadap dukungan yang lebih profesional. Selain itu, keengganan keluarga untuk memberikan informasi yang diperlukan pihak pondok menjadi hambatan signifikan. Kurangnya informasi tentang masalah internal santri, seperti kondisi keluarga atau masalah psikologis lainnya, membatasi kemampuan pengasuh dan pimpinan pondok untuk memberikan pendekatan yang tepat dalam mengatasi kecemasan. Tanpa pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor internal ini, penanganan kecemasan santri menjadi kurang efektif.

Pembahasan

Kehidupan harian di Pondok Pesantren Modern Al-Amin yang telah berdiri sejak tahun 2000 melibatkan rutinitas yang sangat intensif dimulai dari *qiyamul lail* pada pukul 03.30 hingga waktu istirahat pukul 22.00 WIB. Jadwal ini menciptakan lingkungan distingtif di mana para santri harus beradaptasi dengan berbagai batasan serta perubahan gaya hidup secara drastis. Hasil kajian menunjukkan bahwa rutinitas yang sangat padat tersebut berpotensi menjadi sumber *academic stress* bagi sebagian besar santri di sana. Faktor internal seperti karakteristik kepribadian berinteraksi dengan tekanan eksternal berupa tuntutan akademik serta perubahan lingkungan sosial yang cepat. Tingkat stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menghambat fungsi kognitif siswa, termasuk kemampuan memecahkan masalah dan daya ingat mereka. Namun, intensitas kehidupan religius ini juga berfungsi sebagai kerangka disiplin yang sangat kuat bagi pengembangan karakter. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan pesantren memberikan efek ganda, yakni sebagai sumber tekanan sekaligus sebagai sistem pendukung melalui aktivitas spiritual (Bashori et al., 2022; Kurniawan & Suyatman, 2025; Mubarak et al., 2023; Rahma et al., 2026). Keterbatasan pengamatan ini adalah tingkat stres yang mungkin bervariasi secara signifikan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari PAUD hingga SMA.

Pemicu spesifik kecemasan yang berhasil diidentifikasi dalam penelitian ini meliputi kegiatan berbicara di depan umum seperti *Muhadoroh*, menghadapi ujian, serta konflik interpersonal. Temuan awal mengungkapkan bahwa santri sering kali mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat pertama kali dihadapkan pada tugas memberikan pidato di depan audiens. Fenomena *public speaking anxiety* ini merupakan hal yang lumrah terjadi pada lingkungan yang menekankan kemampuan oratoris sebagai bagian dari kurikulum. Meskipun demikian, seiring dengan bertambahnya pengalaman dan proses adaptasi, perasaan tidak tenang tersebut cenderung berkurang secara bertahap. Walaupun peraturan pondok yang ketat terkadang menimbulkan ketidaknyamanan atau *temporary anxiety*, hal tersebut umumnya dapat diterima oleh santri seiring berjalannya waktu. Proses adaptasi ini menyoroti resiliensi santri dalam menavigasi lingkungan sosial yang terkontrol dengan sangat ketat (Damayanti, 2023; Rahmadi et al., 2023; Wahyuningsih et al., 2021). Implikasinya adalah paparan berulang terhadap tugas yang memicu kecemasan dapat berfungsi sebagai bentuk desensitisasi alami bagi mereka. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena sangat bergantung pada laporan subjektif santri yang telah menetap selama hampir tiga tahun, sehingga berpotensi mengabaikan



pengalaman santri yang gagal beradaptasi (Assyafii & Nuryanti, 2023; Imanti et al., 2023; Putri et al., 2022).

Strategi penanganan yang diterapkan oleh pengelola pesantren berfokus pada pemberian dukungan moral dan peningkatan *emotional intelligence* para santri. Dengan menormalisasi rasa cemas sebagai reaksi standar bagi santri baru serta memberikan motivasi untuk berani mencoba, institusi berhasil menumbuhkan rasa percaya diri. Kecerdasan emosional yang tinggi berkorelasi positif dengan rendahnya risiko *school burnout* serta tingkat ketahanan mental yang lebih baik di lingkungan sekolah. Santri yang merasakan dukungan sosial kuat dari pengasuh cenderung memiliki pengalaman hidup yang lebih positif dan harga diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal dalam pondok merupakan faktor kritis dalam memitigasi masalah kesehatan mental. Pengelola menyediakan platform bagi santri untuk mengekspresikan kekhawatiran mereka guna mengurangi perasaan terisolasi yang mendalam. Implikasi praktisnya mengarah pada perlunya pelatihan khusus bagi staf untuk mengenali tanda awal gangguan psikologis. Keterbatasan paragraf ini adalah ketiadaan data kuantitatif mengenai persentase pasti santri yang berhasil mengatasi hambatan emosional hanya melalui dukungan sosial, sehingga diperlukan investigasi lebih lanjut mengenai korelasi langsung antara dukungan institusi tersebut (Assyafii & Nuryanti, 2023; Maimunah, 2020; Santi et al., 2022; Zahrah & Sukirno, 2022).

Pendekatan spiritual yang melibatkan ritual ibadah seperti shalat tahajud dan zikir terbukti menjadi mekanisme efektif untuk mereduksi beban kecemasan santri. Para santri melaporkan merasa lebih tenang dan ringan setelah melaksanakan ibadah tersebut, yang berfungsi sebagai bentuk meditasi spiritual untuk memfokuskan pikiran. Budaya religius ini memperkuat ketahanan mental remaja dengan menyediakan rasa keterhubungan ilahi yang sangat mendalam. Implementasi terapi Islami terbukti memberikan hasil yang superior dalam meningkatkan *psychological well-being* individu di lingkungan pesantren. Menurut (Elfattah, 2025), bimbingan konseling memainkan peran vital dalam perkembangan sosial, personal, dan intelektual siswa di samping bantuan akademis semata. Layanan konseling individual yang berkualitas membantu para santri mencapai potensi penuh mereka serta merasa puas dengan dukungan yang diterima. Pendekatan terintegrasi ini memastikan kebutuhan spiritual terpenuhi bersamaan dengan kebutuhan emosional mereka. Namun, keterbatasan dari strategi spiritual ini adalah efektivitasnya sangat bergantung pada tingkat keimanan dan komitmen pribadi masing-masing individu terhadap praktik ibadah yang diwajibkan oleh institusi, yang mana dapat bervariasi sangat luas di antara santri (Azizah et al., 2023; Jahidin, 2023; Naqiyah, 2022; Nisa et al., 2023).

Efektivitas manajemen kecemasan dipengaruhi oleh faktor pendorong berupa kepemimpinan yang peduli serta keterlibatan langsung pimpinan dalam menyelesaikan krisis sosial. Namun, hambatan signifikan tetap muncul dalam bentuk stigma terhadap kesehatan mental yang menyebabkan santri merasa enggan untuk terbuka. Mereka sering kali lebih memilih berbicara dengan teman sebaya dibandingkan dengan otoritas, sehingga membatasi akses terhadap bimbingan profesional. Selain itu, kurangnya transparansi dari pihak keluarga mengenai latar belakang masalah internal santri menjadi penghambat dalam memberikan intervensi yang tepat. Informasi yang minim mengenai faktor keluarga membatasi kemampuan pengasuh untuk mengatasi akar penyebab *internal stress* santri. Implikasinya adalah perlunya kemitraan yang lebih kuat antara pihak pondok dan orang tua untuk menjamin pemahaman holistik terhadap kondisi psikologis anak. Penelitian ini terbatas pada fokus di satu institusi saja, sehingga sulit untuk melakukan generalisasi hasil pada jenis sekolah berasrama lainnya.



Upaya berkelanjutan diperlukan untuk menghilangkan stigma mengenai diskusi kesehatan mental di lingkungan komunitas pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sinergi komunikasi merupakan kunci utama dalam mewujudkan kesejahteraan mental santri secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan pentingnya penanganan kecemasan pada santri di Pondok Pesantren Al-Amin Palur. Kecemasan yang disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan sosial, serta adaptasi dengan lingkungan pesantren dapat memengaruhi kualitas hidup dan perkembangan pribadi santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan moral dan motivasi dari pengasuh, serta pendekatan spiritual seperti sholat tahajud dan zikir, menjadi strategi utama dalam meredakan kecemasan santri. Meskipun demikian, tantangan berupa stigma kesehatan mental dan kurangnya dukungan keluarga untuk memberikan informasi menjadi hambatan yang perlu diatasi agar penanganan kecemasan lebih optimal.

Dari peneliti perlu adanya peningkatan fasilitas konseling di pesantren serta pembentukan sistem komunikasi yang lebih terbuka antara santri, pengasuh, dan keluarga. Hal ini penting untuk mendukung perkembangan potensi santri secara psikologis dan akademik. Dengan pendekatan yang lebih terstruktur, diharapkan santri dapat mengatasi kecemasan mereka dengan lebih baik, meningkatkan ketahanan mental, dan mencapai kesejahteraan yang lebih optimal. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi penanganan kesehatan mental di pondok pesantren agar santri dapat berkembang dengan baik dalam lingkungan yang sehat secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, D., & Basuki, B. (2023). Implementasi nilai-nilai kesalehan sosial di pondok pesantren dalam menghadapi era society 5.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.60132/jip.v1i2.16>
- Assyafii, H. A., & Nuryanti, L. (2023). Kemampuan dan dukungan: Meninjau orientasi masa depan santri berdasarkan adversity quotient dan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 149. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.28393>
- Azizah, H. N., Muchtar, N. E. P., & Putra, F. T. (2023). Pesantren as a pillar of Islamic civilization development in Indonesia. *Academicus: Journal of Teaching and Learning*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.59373/academicus.v2i1.19>
- Bashori, B., Yusup, M., & Khan, R. (2022). From vision to reality: A holistic examination of transformational leadership as a catalyst for cultivating organizational culture in pesantren. *Development Studies in Educational Management and Leadership*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.47766/development.v1i1.486>
- Damayanti, D. P. (2023). Model dukungan holistik terhadap pendidikan anak di pondok pesantren. *Edukasia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 2121. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.556>
- Elfattah, H. Y. A. (2025). Faith-based mental health promotion in Muslim communities: The role of Islamic education and spiritual practices. *Sinergi: International Journal of Islamic Studies*, 3(1), 44. <https://doi.org/10.61194/ijis.v3i1.709>
- Hosaini, H., Hamzah, H., Efendi, M. Y., Simbolon, N. Y., & Sutiapermana, A. (2024). Tawheed-based pedagogy: Empowering Islamic education through community



- engagement and pesantren tradition. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 4(4), 844. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i4.1110>
- Imanti, V., Puspitasari, M., & Fatah, M. H. A. (2023). Keterampilan sosial adab berteman santri baru (perspektif psikologi Islam). *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 349. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v16i2.14156>
- Jahidin, A. (2023). Traditional pesantren, parental involvement, and santri well-being: Insights from Pesantren Sunan Pandanaran of Yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: Media Pemikiran dan Dakwah Pembangunan*, 7(1), 27. <https://doi.org/10.14421/jpm.2023.071-02>
- Khamida, K., Yusuf, A., Fitriyasaki, R., Rohmawati, R., Hasina, S. N., & Azza, A. (2021). The effectiveness of santri's life style management on santri's coping mechanisms. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 1586. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7868>
- Kurniawan, A., & Suyatman, S. (2025). Manajemen asrama sebagai media pendidikan karakter bagi siswa kelas boarding di MTs Negeri 2 Karanganyar. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(4), 1343. <https://doi.org/10.51878/social.v5i4.8039>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>
- Mubarak, M., Mujib, A., & Saleh, A. R. (2023). Exploring the multifaceted spiritual identities of Ulu al-'Azmi figures in contemporary Islamic boarding schools. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 21(2), 173. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v21i2.10971>
- Naqiyah, N. (2022). Positive behavior values to improve student self-efficacy: A case study in Islamic boarding schools. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 1577. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.10508>
- Nisa, A., Erhamwilda, E., & Khambali, K. (2023). Implementasi program etika untuk membentuk akhlakul karimah santri di pondok pesantren. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 105. <https://doi.org/10.29313/jrpai.v3i2.2976>
- Novianti, E., Tobing, D. L., & Wibisono, B. (2020). Upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa melalui deteksi dini berbasis web. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 69–74. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.2020.69-74>
- Poddar, A., & Chhajer, R. (2024). Detection and disclosure of workplace mental health challenges: An exploratory study from India. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19422-9>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan psikologis santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Putri, A. K., Saputra, A., & Yahya, A. N. F. (2023). Building a multi-layered support system for students in psychological distress: Insights from Indonesian faculty members. *Jurnal Psikologi*, 50(3), 259. <https://doi.org/10.22146/jpsi.80921>
- Putri, M. I., Ramdani, Z., Natanael, Y., & Irawan, F. I. (2022). Pelatihan future career planning untuk meningkatkan future orientation santri. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.17462>



- Rahma, N., Jumadi, J., & Sumilih, D. A. (2026). Penanaman nilai budaya mappatabe' di pondok pesantren. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 202. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9391>
- Rahmadi, S., Sapardi, S., Aji, D. B., Ekoyono, A., & Kasturi, T. (2023). Improving interpersonal communication: Positive thinking training for santri pondok pesantren Tahfidz Qur'an An-Nur Gemolong Sragen. *Community Empowerment*, 8(8), 1209. <https://doi.org/10.31603/ce.8810>
- Rani, R. K., Sugiaharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Cognitive behavioral group counseling with cognitive restructuring technique for improving senior high school student's self-compassion. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v11i1.22162>
- Rofiqi, R., Iksan, I., & Mansyur, M. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, regulasi emosi dan resiliensi santri selama pandemi COVID-19 dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(1), 123. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.829>
- Sholeh, M. I., & Sulistyorini. (2022). Manajemen stres di lembaga pendidikan Islam. *Re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)*, 5(2), 231. <https://doi.org/10.19105/re-jiem.v5i2.7894>
- Wahyuningsih, Z., Mujidin, M., & Yuzarion. (2021). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri pada santri pondok pesantren. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 186. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.61>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>
- Zaman, M. B., Nawir, M. S., Islamy, A., & Aninnas, A. (2022). Harmonisasi pendidikan Islam dan negara. *TARBAWI*, 10(2), 139. <https://doi.org/10.36781/tarbawi.v10i2.213>

