Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (2) 2025, Page: 4892-4898

Kesehatan Mental Santri : Analisis Psikologis Kehidupan Remaja di Pesantren Modern

Aisyul Khofifah[1], Khadijah[2]
[1,2]Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya
Corresponding Author: Aisyul Khofifah, E-Mail: aisyulkhofifah@gmail.com

Published: June,, 2025

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji, mengeksplorasi, dan mendeeskripsikan tentang keadaan psikologis remaja yang hidup dalam dunia pesantren modern, dengan menekankan pada aspek-aspek internal maupun eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental para santri, serta strategi adaptasi yang digunakan untuk menghadapi tekanan lingkungan pesantren. penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui analisis literatur psikologi remaja, pendidikan pesantren, dan kesehatan mental. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa santri remaja menghadapi tekanan akademik dan spiritual yang berpotensi menimbulkan stres dan kecemasan. Faktor internal seperti ketahanan mental dan kematangan spiritual, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan iklim asrama, sangat berpengaruh terhadap stabilitas psikologis mereka. Strategi adaptasi santri mencakup ibadah, konseling, dan interaksi sosial yang sehat. Pesantren juga memainkan peran penting dalam menyediakan layanan konseling berbasis nilai-nilai keislaman. Artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi kajian psikologi remaja, serta menjadi rujukan praktis dalam pengelolaan kesehatan mental di lingkungan pesantren modern.

Kata kunci : pesantren modern, kesehatan mental, santri,remaja,strategi adaptasi,,,, tekanan psikososial.

ABSTRACT

This article aims to examine, explore, and describe the psychological state of adolescents living in the world of modern Islamic boarding schools, emphasizing internal and external aspects that can affect the mental health of students, as well as adaptation strategies used to deal with the pressure of the Islamic boarding school environment. This study uses a descriptive qualitative method through an analysis of literature on adolescent psychology, Islamic boarding school education, and mental health. The results of the study indicate that adolescent students face academic and spiritual pressures that have the potential to cause stress and anxiety. Internal factors such as mental resilience and spiritual maturity, as well as external factors such as social support and dormitory climate, greatly influence their psychological stability. The adaptation strategies of students include worship, counseling, and healthy social interactions. Islamic boarding schools also play an important role in providing counseling services based on Islamic values. This article is expected to provide theoretical contributions to the study of adolescent psychology, as well as become a practical reference in managing mental health in modern Islamic boarding schools. Keywords: modern Islamic boarding schools, mental health, students, adolescents, adaptation strategies, psychosocial pressure.

Keywords: *modern Islamic boarding schools, mental health, students, teenagers, adaptation strategies, psychosocial stress.*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang menentukan masa depan remaja. Fase ini ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi pada remaja seperti perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Pada tahap ini para remaja mulai membentuk jati dirinya, mulai mencari makna hidup, serta mulai mengembangkan cara berpikir dan bertindak bertindak (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda, 2024). Selama proses ini, mereka tidak hanya menghadapi tuntutan dari dalam diri, tetapi juga dari lingkungan sosial dan pendidikan yang mengitarinya. Ketika seorang remaja

memilih atau ditempatkan dalam sistem pendidikan berasrama seperti pesantren modern, kompleksitas tantangan yang dihadapi meningkat secara signifikan. Pesantren modern, yang menggabungkan kurikulum agama dan umum dalam satu sistem terintegrasi, menuntut santri untuk menyeimbangkan prestasi akademik, kedisiplinan spiritual, serta penyesuaian sosial di tengah lingkungan yang sangat terstruktur.

Santri remaja berada dalam tekanan multidimensi yang berasal dari berbagai sumber. Tekanan akademik muncul dari beban pelajaran ganda, yaitu kurikulum nasional dan kurikulum pesantren, yang mengharuskan mereka menguasai berbagai bidang ilmu dalam waktu yang terbatas (Syafe'i, 2017). Tekanan spiritual muncul dari harapan agar santri menjadi pribadi yang saleh, konsisten dalam menjalankan ibadah, dan mampu menjaga moralitas tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, tekanan sosial juga cukup besar, terutama bagi santri yang pertama kali hidup jauh dari keluarga dan harus menyesuaikan diri dengan pola kehidupan kolektif yang serba teratur. Rutinitas yang padat, keterbatasan privasi, dan keterputusan emosional dari keluarga dapat menimbulkan gejala psikologis seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, hingga perasaan kesepian atau terasing.

Dalam konteks tersebut, kesehatan mental menjadi aspek penting yang tidak boleh diabaikan. Kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan hidup dengan cara yang konstruktif. Santri remaja yang mengalami gangguan mental tanpa penanganan memadai berisiko mengalami penurunan prestasi, gangguan perilaku, hingga kesulitan dalam pengembangan spiritual dan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menelaah lebih dalam bagaimana kondisi kesehatan mental para santri remaja, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta bentuk-bentuk dukungan yang mereka butuhkan.

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi kesehatan mental remaja di pesantren modern, mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi tersebut, serta menganalisis strategi adaptasi yang digunakan oleh santri dalam menghadapi tekanan lingkungan. Rumusan masalah yang diangkat mencakup: (1) bagaimana kondisi kesehatan mental remaja di lingkungan pesantren modern, (2) apa saja faktor internal dan eksternal yang memengaruhinya, dan (3) bagaimana strategi adaptasi serta peran pesantren dalam menjaga kesehatan mental santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka dan analisis literatur untuk mendapatkan gambaran komprehensif yang bersifat teoritis dan praktis. Secara teoritis, artikel ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan remaja berbasis pendidikan Islam. Sementara secara praktis, artikel ini dapat menjadi rujukan bagi pengelola pesantren, guru pembimbing, konselor, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat secara psikologis, serta membekali santri dengan keterampilan mental dan spiritual yang kokoh(Harmathilda, Yuli, Hakim, & Supriyadi, 2024).

Tinjauan Pustaka

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu mampu mengenali dan mengelola emosi, berpikir secara rasional, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta mampu mengatasi tekanan hidup secara efektif. Dalam konteks remaja, kesehatan mental menjadi aspek penting karena fase ini merupakan masa transisi yang penuh tantangan, baik secara biologis, kognitif, maupun sosial (Purnama, 2024). Remaja mengalami perubahan hormonal, pencarian identitas diri, serta tuntutan untuk mandiri secara emosional. Perubahan ini sering kali menimbulkan konflik internal maupun eksternal yang dapat berdampak pada keseimbangan mental.

Pada lingkungan pesantren modern, tantangan tersebut menjadi lebih kompleks. Pesantren modern adalah lembaga pendidikan Islam yang menggabungkan kurikulum agama dan umum, dengan sistem pendidikan yang berlangsung penuh waktu (boarding school). Sistem ini menuntut santri untuk tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga menunjukkan kesalehan personal dan sosial. Pola kehidupan yang ketat, rutinitas ibadah yang padat, serta keterbatasan interaksi dengan keluarga menjadikan pesantren sebagai lingkungan dengan dinamika psikososial yang khas (Syafiiah, 2017). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman khusus tentang kondisi psikologis santri remaja yang hidup dalam lingkungan seperti ini.

Menurut berbagai literatur, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di pesantren dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti kepribadian, resiliensi, motivasi intrinsik, spiritualitas, dan kematangan emosional. Remaja yang memiliki kontrol diri (self-regulation) dan keterampilan mengatasi stres (coping skill) yang baik, cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan psikologis saat menghadapi tekanan

(Zahro, 2022). Di sisi lain, remaja dengan tingkat kecemasan tinggi, harga diri rendah, atau kurang pengalaman hidup mandiri lebih rentan mengalami gangguan mental seperti stres berat, kecemasan sosial, dan depresi ringan.

Faktor eksternal seperti lingkungan fisik dan sosial pesantren, dukungan dari teman sebaya, ustadz, pengasuh, serta kebijakan lembaga dalam menyediakan layanan konseling sangat berperan dalam membentuk ketahanan mental santri (Saputra & Anggraini, 2021). Komunikasi yang terbuka dan pola asuh yang empatik dapat meredakan stres, sedangkan lingkungan yang otoriter dan kurang responsif justru memperburuk kondisi psikologis remaja. Dalam menghadapi tekanan, santri menerapkan strategi coping berupa problem-focused coping (misalnya konsultasi dengan pengasuh) dan emotion-focused coping (seperti ibadah atau berbagi cerita dengan teman dekat). Pendekatan psikospiritual berbasis nilai keislaman terbukti efektif dalam memperkuat ketahanan mental santri. Oleh karena itu, keseimbangan antara tuntutan pendidikan dan dukungan emosional sangat penting dalam membangun ekosistem pesantren yang sehat secara mental dan spiritual.(Dr. Qolbi Khoiri, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*) dengan metode kualitatif deskriptif dan analisis isi (*content analysis*) terhadap literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja di pesantren modern, ditinjau dari perspektif psikologi perkembangan dan pendidikan Islam. Sumber data mencakup buku-buku psikologi perkembangan, jurnal ilmiah nasional dan internasional, serta dokumen resmi yang relevan dengan topik pendidikan pesantren dan kesehatan mental. Pengumpulan data dilakukan secara purposive melalui akses ke perpustakaan digital dan jurnal online seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan SINTA, serta melalui buku teks yang ditulis oleh para pakar di bidangnya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan analisis isi tematik (*thematic content analysis*), yang dilakukan secara manual melalui proses koding. Tahapan analisis meliputi: 1. reduksi data, yaitu seleksi informasi yang dianggap penting dan relevan, 2. kategorisasi tema-tema utama seperti kesehatan mental, faktor internal dan eksternal, serta strategi adaptasi santri, dan 3. penarikan kesimpulan secara komprehensif dan kritis berdasarkan tema-tema yang telah diidentifikasi. Koding manual memungkinkan interpretasi yang lebih mendalam dan kontekstual terhadap data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Kesehatan Mental Remaja di Pesantren Modern

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sarat dinamika emosional, psikologis, dan sosial. Remaja yang tinggal dan belajar di pesantren modern menghadapi tantangan khas akibat sistem pendidikan dan pembinaan yang ketat serta penuh disiplin. Berdasarkan kajian psikologi perkembangan (Farihatunnafsiyah, Widayat, 2017), santri remaja lebih rentan mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi ringan. Tekanan ini umumnya bersumber dari beban akademik yang tinggi, tuntutan kedisiplinan, dan penyesuaian dengan kehidupan kolektif dalam asrama. Contohnya, dalam studi observasi oleh Farihatunnafsiyah (2017) ditemukan bahwa santri baru tahun pertama di salah satu pesantren modern di Jawa Tengah mengalami peningkatan gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, dan kecenderungan menarik diri dari aktivitas sosial selama bulan-bulan awal adaptasi.

Aktivitas santri yang padat sejak subuh hingga malam hari, keterbatasan privasi, serta minimnya interaksi langsung dengan keluarga menjadi pemicu utama tekanan emosional tersebut. Gejala-gejala seperti kelelahan mental (*mental fatigue*), gangguan tidur, mudah marah, dan kecemasan yang berlebihan menunjukkan bahwa meskipun pesantren modern berperan dalam pembentukan karakter religius, aspek kesehatan mental tetap perlu mendapat perhatian serius agar tidak mengganggu proses perkembangan psikologis santri secara menyeluruh (Mulyani, 2020). Santri remaja di pesantren modern menghadapi tekanan psikologis yang signifikan, terutama pada tahap awal adaptasi, sehingga perlu pendekatan sistematis untuk mendeteksi dan menangani gangguan mental sejak dini.

2. Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Santri

Kesehatan mental santri dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi (Ayunira, 2025). Dari sisi internal, faktor seperti resiliensi psikologis, kemampuan pengelolaan emosi, motivasi intrinsik untuk belajar, serta kematangan spiritual sangat menentukan ketahanan mental santri. Santri dengan tingkat *self regulation* dan *coping skill* yang baik lebih mampu mempertahankan kestabilan emosi saat menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Sebagai contoh, santri dengan latar belakang pendidikan agama sebelumnya, atau yang memiliki pengalaman hidup mandiri, cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan santri yang baru pertama kali hidup jauh dari keluarga.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan sosial pesantren yang terdiri dari gaya pengasuhan para pengasuh atau ustaz, kualitas hubungan dengan teman sebaya, suasana komunikasi, serta dukungan sosial yang tersedia (Saputra & Anggraini, 2021). Lingkungan pesantren yang terlalu menekankan aspek kedisiplinan tanpa memperhatikan kebutuhan emosional dapat memperburuk kondisi psikologis santri. Oleh karena itu, atmosfer pesantren yang hangat, komunikatif, dan terbuka terhadap kebutuhan individu sangat berperan dalam menjaga stabilitas mental para santri. Kesehatan mental santri sangat ditentukan oleh keseimbangan antara kekuatan personal dan dukungan lingkungan; semakin harmonis keduanya, semakin tinggi pula ketahanan mental santri.

3. Strategi Adaptasi Santri dan Peran Pesantren

Menghadapi tekanan psikologis, santri menerapkan berbagai strategi koping (*coping strategies*). Menurut teori Lazarus dan Folkman (1984), strategi koping dibagi menjadi dua bentuk utama, yaitu problem *focused coping* dan *emotion focused coping* (Tuasikal & Retnowati, 2019). Pada konteks pesantren, problem *focused coping* terlihat ketika santri mencari bantuan langsung dari pengasuh, guru, atau konselor untuk menyelesaikan masalah akademik atau sosial yang mereka hadapi. Sementara itu, *emotion focused coping* dilakukan dengan cara menenangkan diri melalui ibadah, zikir, wirid, maupun curhat kepada teman dekat. Aktivitas religius semacam ini membantu menenangkan diri dan memperkuat koneksi spiritual, yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan emosional santri. Selain itu, dukungan teman sebaya sangat penting dalam proses adaptasi.

Relasi sosial yang sehat antar santri menciptakan rasa aman dan saling memahami, terutama dalam menghadapi tekanan bersama. Beberapa pesantren juga telah mengembangkan layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam, membentuk forum dialog rutin antara santri dan pengasuh, serta mengadakan pelatihan soft skills dan program *self healing.* Menurut Hamid (2020), pendekatan psikospiritual sangat potensial diterapkan di lingkungan pesantren karena dapat mengintegrasikan aspek emosional dan keimanan dalam proses pemulihan serta penguatan mental santri. Pesantren yang mampu membina santri secara holistic baik dari aspek intelektual, spiritual, maupun psikologis akan menciptakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan mental dan emosional remaja secara optimal. Strategi koping

yang tepat, didukung layanan psikospiritual dan konseling yang memadai, merupakan kunci keberhasilan adaptasi santri terhadap tekanan kehidupan pesantren.

KESIMPULAN

Santri remaja di pesantren modern menghadapi tekanan psikologis dari beban akademik, kedisiplinan, dan adaptasi lingkungan. Faktor internal seperti resiliensi dan spiritualitas, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan pola asuh, sangat memengaruhi kondisi mental mereka. Strategi adaptasi dilakukan melalui ibadah, dukungan teman sebaya, dan bimbingan ustadz. Oleh karena itu, disarankan agar pesantren menyediakan layanan konseling berbasis agama dan melatih pengasuh dalam mengenali masalah psikologis, santri didorong untuk membangun jejaring sosial yang sehat dan terbuka dalam menyampaikan kesulitan. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji intervensi psikospiritual dan peran teknologi dalam mendukung kesehatan mental santri.

DAFTAR PUSTAKA

Ayunira, L. M. (2025). Analisis Faktor-Faktor Penghambat Perkembangan Jiwa Keagamaan dan Implikasinya terhadap Perilaku Individu dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam, *10*, 179–187.

Dr. Qolbi Khoiri, M. P. . (2020). Pondok Pesantren dan Peradaban Modern; Eksistensi, Potensi, dan Proyeksi dalam Menghadapi Nilai-nilai Peradaban Modern. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.

Farihatunnafsiyah, S., & Widayat, I. W. (2017). Strategi pembentukan karakter kepemimpinan di pesantren Tebuireng. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, *06*, 1–18. Retrieved from http://repository.unair.ac.id/id/eprint/66191

Harmathilda, H., Yuli, Y., Hakim, A. R., & Supriyadi, C. (2024). Transformasi Pendidikan Pesantren Di Era Modern : Antara Tradisi Dan Inovasi. *Karimiyah*, *4*(1), 33–50. https://doi.org/10.59623/karimiyah.v4i1.51

Mulyani, I. (2020). Kontribusi Kelelahan Fisik Terhadap Motivasi Berprestasi Akademis Pada Mahasiswa Yang Bekerja, *000*.

Purnama, D. (2024). Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya Volume 3, No. 3, Mei 2024. *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan BudayaVolume 3 Nomor 3 Mei (2024)940Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *3*(3), 1259–1265.

Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren: Lembaga pendidikan pembentukan karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, *8*(I), 61–82.

Syafiiah, P., & Majalengka, C. (2017). Model Bimbingan Kesehatan Mental Untuk Para Santri Pondok Pesantren Syafi ' Iyah Cisambeng Majalengka Yedi Supriadi Abstrak Pendahuluan Banyak hal yang tengah terjadi pada bangsa ini salah satunya adalah fenomena merosotnya moral dalam pendidikan , sosial, *1*(2).

Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA*

Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora, *3*(2), 259–273. https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578

Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *4*(2), 105. https://doi.org/10.22146/gamajop.46356

Zahro, F. (2022). Pengaruh Faktor Internal Terhadap Dampak Mental Santri. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, *2*(1), 44–50.