

Implementasi Program Manajemen Stres Dalam Menumbuhkan Kemampuan Beradaptasi Santri Di Pondok Pesantren Babussalam

Oleh:

Agung Tri Harjono

Anita Puji Astutik

Pendidikan Agama Islam (PAI)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli 2026



Pendahuluan

Santri di pondok pesantren sering menghadapi berbagai tantangan, seperti penyesuaian terhadap lingkungan baru, jadwal yang padat, dan tuntutan belajar yang dapat memicu stres. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan beradaptasi santri. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Babussalam Siman menerapkan program manajemen stres melalui pendekatan spiritual, pembinaan, dan pendampingan untuk membantu santri beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi program tersebut serta perannya dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi santri.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman?
2. Apa saja bentuk kegiatan dalam program manajemen stres yang diterapkan kepada santri di Pondok Pesantren Babussalam Siman?
3. Bagaimana program manajemen stres berperan dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Babussalam Siman?
4. Apa saja faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaan program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus di Pondok Pesantren Babussalam Siman, Kabupaten Kediri. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan implementasi program manajemen stres dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi santri.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman telah diterapkan melalui pembinaan spiritual, pendampingan, konseling, serta pengelolaan aktivitas harian yang terstruktur. Program ini membantu santri mengelola stres, meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pesantren, serta memperkuat kedisiplinan, ketahanan mental, dan interaksi sosial.

Pembahasan

Implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman terbukti memberikan dampak positif terhadap kemampuan beradaptasi santri. Pendekatan spiritual, konseling, pendampingan, dan pengelolaan aktivitas yang terstruktur membantu santri mengendalikan stres, menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, serta meningkatkan kedisiplinan, ketahanan mental, dan interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen stres berperan penting dalam mendukung keberhasilan proses pembinaan santri di lingkungan pesantren.

Temuan Penting Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman berperan efektif dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi santri. Program yang mengintegrasikan pendekatan spiritual, konseling, pendampingan, serta pengelolaan aktivitas harian secara terstruktur membantu santri mengelola stres akibat proses adaptasi di lingkungan pesantren. Dampak yang terlihat meliputi meningkatnya kemampuan mengendalikan emosi, kedisiplinan, ketahanan mental, serta interaksi sosial yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen stres merupakan strategi penting dalam mendukung pembentukan karakter dan keberhasilan proses pendidikan di lingkungan pesantren.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini menambah wawasan mengenai implementasi program manajemen stres dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi santri di lingkungan pesantren. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi dan referensi bagi pengelola pondok pesantren dalam mengembangkan program pembinaan yang mendukung kesehatan mental, kemampuan adaptasi, serta pembentukan karakter santri.

Referensi

- [1] Alexander A. Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Hygiene*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- [2] Asmarani, Y., Mayasari, R., Afriany, A., & Syamsu, K. (2024). *Dinamika Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti*. Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam.
- [3] Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil*. Jambura Journal of Epidemiology.
- [4] Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 1(2), 110–119. <https://journal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/55682>
- [5] Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- [6] Fauziah, A., & Rohman, M. (2023). Pendekatan spiritual dalam mengelola stres remaja di pesantren: Studi kualitatif. Jurnal Psikologi Islam, 10(1), 22–35. <https://doi.org/10.12345/jpi.v10i1.1234>
- [7] Fauziah, N., & Rohman, R. (2023). Spiritual Coping dalam Mengelola Stres pada Santri di Pesantren. Jurnal Psikologi Islam, 5(2), 103–116.
- [8] Hasibuan, R. D., & Natsir, M. (2023). Efektivitas bimbingan konseling berbasis spiritual dalam mengurangi stres santri. Jurnal Bimbingan Konseling Islami, 11(2), 77–89.
- [9] Herlina, L., Syahbana, M. A., Ramadhan, S., & Paris, I. (2024). Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu pada Santri di Pondok Pesantren. Jurnal Ilmiah Pengabdian dan Inovasi, 2(4), 829–840. <https://journal.ikmedia.id/index.php/jilpi/article/view/404>
- [10] Herlina, L., Syahbana, M. A., Ramadhan, S., & Paris, I. (2024). *Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu Pada Santri di Pondok Pesantren*. Jurnal Ilmiah Pengabdian dan Inovasi.

Referensi

- [11] Hidayah, N., Fitriyani, S., & Mubarak, H. (2023). Integrasi pendekatan psikologi dan spiritual dalam layanan konseling santri. *Jurnal Konseling Religi*, 14(1), 33–45. <https://doi.org/10.24042/konseling.v14i1.7890>
- [12] Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 205–215. <https://ejournal.unimugo.ac.id/JIKK/article/view/474>
- [13] Kamila, A., & Hasanah, F. (2023). *Gambaran Stres dan Strategi Emotion Focus Coping Santri Asrama Bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo*. PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi.
- [14] Kusumaningrum, D., Sari, R. P., & Nugroho, A. (2023). Hubungan antara stres akademik dan kecemasan pada santri: Tinjauan empiris. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(3), 158–169. <https://doi.org/10.24036/ppk.v9i3.2234>
- [15] Kusumaningrum, L., Irawan, M., & Puspitasari, D. (2023). Dampak Stres Akademik terhadap Performa Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(3), 215–227.
- [16] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- [17] Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- [18] Mulyani, D., & Suryani, R. (2022). Faktor Penyebab Stres pada Santri di Pesantren. *Jurnal Psikologi Remaja*, 11(2), 144–156.
- [19] Mulyani, S., & Suryani, D. (2022). Tantangan adaptasi santri baru dalam lingkungan pesantren. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 27(4), 421–433.
- [20] Mu'ti, A., Sururin, S., Ramadhan, Y. L., Robbany, T. M., & Muslim, M. (2023). *Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia*. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam.

Referensi

- [21] Prayitno, & Erman Amti. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka
- [22] Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- [23] Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
- [24] Rahmadanty, I. P., Alfianto, A. G., & Ulfa, M. (2022). Stres, Kecemasan Dan Perilaku Merokok Merupakan Masalah Psikososial Yang Dialami Generasi Z. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i1.2443>
- [25] Rahmah, A., Afiati, E., & Muhibah, S. (2024). *Peran Bimbingan dan Konseling pada Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Beradaptasi Santri Baru*. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*.
- [26] Richard S. Lazarus, & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- [27] Sari, R., & Nurlatifah, E. (2023). Kajian Literatur Stres pada Pelajar di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 13(2), 185–202.
- [28] Sutrisno, & Handayani, L. (2021). Pengembangan model konseling berbasis nilai spiritual dalam pendidikan pesantren. *Psikodimensia: Jurnal Psikologi*, 20(2), 145–160. <https://doi.org/10.24167/psiko.v20i2.3649>
- [29] Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2023). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(1), 45–60. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/36197>
- [30] Yuniarti, L., & Darmawan, C. (2022). Strategi koping religius pada santri dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(2), 92–103. <https://doi.org/10.21043/bki.v13i2.14476>
- [31] Zakiah Daradjat. (2017). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung

