

Strategies in Facing Educational Challenges in Islamic Boarding Schools

[Strategi dalam Menghadapi Tantangan Pendidikan di Pondok Pesantren]

Ahmad Maflah Muwafikul Auwal ¹⁾, Hidayatullah ^{*2)}

¹⁾ Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: Hidayatullah@umsida.ac.id

Abstract. *The objective of this study is to analyze the challenges faced by students in undergoing education at Pondok Pesantren Karangasem Lamongan, as well as the strategies employed in dealing with said challenges. The challenges under discussion are multifaceted, encompassing academic, social, emotional, and health-related aspects. The present study employed a descriptive qualitative methodology, encompassing seven students, three teachers, and one Head of the Pesantren Unit. The data were collected through a combination of methods, including in-depth interviews, participatory observation, and document analysis. The data obtained were then analyzed using thematic analysis techniques to identify the main themes related to the challenges and strategies of the santri. The findings of the study indicated that santri encounter difficulties in academic, social, health, and emotional domains. In order to overcome these challenges, santri employ problem-focused coping strategies, including the formation of study groups, the development of independent schedules, the maintenance of personal hygiene, and participation in pesantren activities. Conversely, emotion-focused coping strategies encompass practices such as worship, introspection, literary engagement, establishment of emotional support networks, and positive thinking. These strategies are indicative of the resilience demonstrated by santri in navigating the multifaceted dynamics inherent to pesantren life. These findings suggest the necessity for pesantren to assume an active role in fortifying positive coping strategies through guidance and reinforcing the role of ustadz as emotional and social guidance figures.*

Keywords - coping strategies; students' challenges; education; boarding school

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan menganalisis tantangan yang dihadapi santri dalam menjalani pendidikan di pondok pesantren karangasem lamongan, serta strategi yang digunakan dalam menghadapinya. Khususnya tantangan yang mencakup pada aspek akademik, sosial, emosional dan kesehatan. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kualitatif melibatkan 7 siswa, 3 guru, dan 1 Kepala Unit Pesantren. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait tantangan dan strategi santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri menghadapi tantangan dalam aspek akademik, sosial, kesehatan, dan emosional. Untuk mengatasinya, santri menerapkan strategi problem-focused coping, seperti membentuk kelompok belajar, menyusun jadwal mandiri, menjaga kebersihan, dan mengikuti kegiatan pesantren. Sementara itu, emotion-focused coping dilakukan melalui ibadah, refleksi diri, membaca buku, menjalin dukungan emosional, dan berpikir positif. Strategi ini mencerminkan bentuk resiliensi santri dalam menghadapi dinamika kehidupan pesantren. Temuan ini menunjukkan perlunya peran aktif pesantren dalam memperkuat strategi coping positif melalui bimbingan dan penguatan peran ustadz sebagai figur pembina emosional dan sosial.*

Kata Kunci - strategi coping; tantangan santri; Pendidikan; pondok pesantren

I. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang fundamental dalam membentuk karakter dan kompetensi generasi muda, bukan hanya dalam aspek kognitif, tetapi juga spiritual dan afektif. Dalam menghadapi era globalisasi dan disrupsi teknologi, tantangan pendidikan semakin kompleks dan menuntut pendekatan yang menyeluruh dan adaptif[1]. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terjadi dengan cepat dan mengganggu. Kemajuan ini mengakibatkan perubahan besar dalam berbagai lingkup kehidupan manusia, ekonomi, politik, sosial, budaya, dan pendidikan. Di tengah gelombang globalisasi yang semakin kuat, pendidikan agama islam memegang peranan penting dalam membentuk karakter dan kepribadian generasi muda agar tidak terpengaruh oleh arus negatif perkembangan zaman. Pendidikan Islam hadir sebagai sarana yang strategis dalam membangun kepribadian yang utuh, melalui penanaman nilai-nilai keagamaan yang dapat membentengi peserta didik dari pengaruh negatif zaman[2]. Pendidikan agama dan keagamaan merupakan suatu tempat pembinaan yang bertujuan memanusiakan manusia. Guna mengimplementasikan nilai – nilai tersebut,

perlu adanya lembaga keagamaan yang mampu memanifestasikan nilai – nilai keagamaan secara holistik. Salah satu lembaga yang dinilai sangat relevan dalam membentuk karakter manusia sesungguhnya ialah pondok pesantren[3]. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan formal dan nonformal memiliki peran penting dalam pembentukan karakter peserta didik. Pesantren tidak hanya mengajarkan ilmu-ilmu keislaman, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual yang menjadi pondasi dalam kehidupan. Nilai-nilai keislaman seperti kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab, dan toleransi menjadi bagian dari proses pendidikan di Pondok Pesantren[4].

Dalam perkembangannya, banyak pesantren mengintegrasikan antara pendidikan formal, dengan pendidikan agama melalui madrasah diniyah. Integrasi bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten dalam keterampilan profesional, tetapi juga memiliki pemahaman agama yang mendalam dan mengamalkan dasar ajaran agama islam[5]. Dengan mengintegrasikan pendidikan formal dengan madrasah diniyah, upaya menjadikan peserta didik yang cerdas, terampil, berakhlak, dan bertaqwa dapat tercapai. Integrasi dalam sistem pendidikan merupakan upaya menyatukan satu unsur pendidikan dengan pendidikan lain untuk meningkatkan hasil dan pencapaian tujuan pendidikan secara bersama. Hal ini mewujudkan integrasi antar lembaga pendidikan sangat dibutuhkan dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan secara bersama - sama[6]. Namun pada praktiknya, tidak semua santri mampu menjalani pendidikan di pesantren dengan mudah. Banyak di antara mereka yang menghadapi berbagai tantangan, dari segi akademik, sosial, kesehatan maupun emosional. Tantangan akademik sering kali muncul karena jadwal kegiatan yang padat, metode pengajaran dan belajar yang monoton[7]. Sementara itu, tantangan sosial dan emosional berkaitan dengan penyesuaian terhadap lingkungan baru, pergaulan dengan teman sebaya dengan beragam latar belakang, serta tekanan mental akibat kerinduan pada keluarga dan rumah[8]. Santri dituntut untuk beradaptasi secara cepat dengan lingkungan yang baru, peraturan yang ketat, ritme kehidupan yang berbeda dengan kehidupan di rumah. Kondisi fisik dalam lingkungan pesantren belum sepenuhnya mendukung kesehatan juga dapat menimbulkan tekanan tambahan.[9] Jika tantangan ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat mempengaruhi kesejahteraan belajar santri di pondok pesantren.

Meskipun banyak penelitian mengenai pendidikan pondok pesantren, sebagian besar hanya fokus pada kurikulum, sistem pengasuhan atau capaian akademik. Kajian yang secara khusus hanya menyoroti tantangan personal yang dihadapi santri dari perspektif pengalaman subjektif mereka masih relatif terbatas. Padahal, dalam realitasnya, santri menghadapi berbagai tekanan yang kompleks dan berkelanjutan. Oleh karena itu manajemen pendidikan islam di pesantren perlu bertransformasi menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan individu santri. Tidak cukup hanya mengatur jadwal pembelajaran dan kedisiplinan, tetapi juga merancang sistem pembinaan yang manusiawi dan adaptif. Keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mental santri perlu menjadi perhatian utama dalam sistem pendidikan pesantren modern. Maka dari itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan literatur tentang tantangan-tantangan yang dihadapi santri dan strategi santri sebagai dasar bagi pengembangan kebijakan pembinaan yang lebih kontekstual dan berbasis pengalaman langsung santri. Dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut, santri tidak bersikap pasif. Mereka mengembangkan strategi coping, yakni upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan atau stres. Lazarus dan folkman mengklasifikasikan coping ke dalam dua bentuk utama, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Misalnya membentuk kelompok belajar, mencari dukungan sosial, hingga memperbanyak ibadah dan refleksi diri menjadi bentuk nyata dari mekanisme coping santri dalam lingkungan pesantren. Coping tidak hanya muncul sebagai bentuk bertahan, tetapi juga menjadi sarana pembentukan resiliensi yaitu kapasitas untuk tetap bertahan dan pulih dari situasi sulit[10].

Penelitian ano dan vasconcelles, religious coping and psychological adjustment to stress menunjukkan terkait coping religius yang positif berkontribusi terhadap penurunan gejala stres dan peningkatan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, memahami dan mendukung strategi coping santri menjadi aspek penting dalam pengelolaan pendidikan pesantren yang humanis dan berkelanjutan[11]. Penelitian oleh belva artanti, sayidah aulia, sahat dengan judul peran religious coping menghadapi quarter life crisis menunjukkan semakin tinggi kemampuan santri dalam menggunakan pendekatan keagamaan untuk menghadapi tekanan hidup, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi mereka[12]. Penelitian fajar nugoho menyatakan dalam penelitian pengembangan resiliensi siswa pondok pesantren melalui outdoor education berbasis coping strategy bahwa program outdoor education berbasis coping strategy terbukti dapat meningkatkan resiliensi siswa pondok pesantren. Pendekatan problem focused coping lebih efektif dibandingkan emotion-focused coping dalam mengembangkan kemampuan resiliensi, dan berlaku untuk siswa laki-laki maupun perempuan[13]. Penelitian oleh sodiq, widjanarko, suharsono berjudul strategi coping pada santri penghafal al-quran 30 juz di kudu mengungkapkan bahwa sumber stres santri penghafal al-quran 30 juz berasal dari tiga hal utama, yakni diri sendiri, keluarga dan lingkungan pondok pesantren. Untuk mengatasi stres tersebut, santri menggunakan coping berbasis problem-focused coping dan berbasis emotion-focused coping, seperti mencari dukungan sosial, menyendiri, membuat jadwal, dan berbagi cerita dengan orang terdekat. Strategi coping terbukti membantu mengelola tekanan dan kejenuhan mereka selama proses menghafal[14].

Fenomena tersebut penting untuk diteliti lebih dalam, mengingat pendidikan pesantren terus berkembang dan menjadi pilihan banyak orang tua dalam membentuk karakter anak. Pemahaman terhadap tantangan yang dihadapi santri, membantu pengelola pesantren dalam merancang strategi pendidikan yang lebih efektif. penelitian ini bertujuan

untuk menganalisis tantangan–tantangan selama menjalani pendidikan di pondok pesantren dari perspektif subjektif santri, serta strategi yang dikembangkan dalam menghadapi tantangan tersebut. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada kualitas pengelolaan pendidikan di pondok pesantren.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pelaksanaan kegiatan santri di pondok pesantren karangasem lamongan. Penelitian deskriptif kualitatif tidak hanya menggambarkan proses, tetapi juga menganalisis bagaimana tantangan santri dalam menjalani pendidikan di pondok pesantren. Metode yang digunakan melibatkan pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai interaksi, aktivitas, dan kendala yang muncul selama kegiatan berlangsung. Penelitian jenis ini sangat relevan untuk memahami realitas lapangan secara holistik, dengan fokus pada konteks dan pengalaman yang terjadi secara alami.

Lebih lanjut, penelitian ini difokuskan pada penggalian tema – tema kunci dari pengalaman para santri, guru dan kepala unit pesantren, maupun pihak lain yang terlibat, dengan menggunakan pendekatan analisis tematik. Fokus pendekatan ini adalah mengidentifikasi pola makna yang berulang dari hasil wawancara dan observasi, guna memahami tantangan serta strategi yang berkembang dalam kehidupan santri di pondok pesantren. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya mendeskripsikan fakta, tetapi juga mengelompokkan makna – makna utama dalam bentuk tema yang relevan, guna memahami tantangan pendidikan di pesantren secara komprehensif. Subjek penelitian terdiri dari 7 siswa, 3 guru, dan 1 kepala unit pesantren. Pemilihan subjek didasarkan pada pelaksanaan kegiatan berada di pondok pesantren karangasem, untuk mendapatkan data mendalam, serta kesediaan dan izin dari Kepala Pesantren untuk digunakan sebagai lokasi penelitian.

Data dihimpun melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman dan pandangan dari siswa, guru, dan kepala unit pesantren tentang tantangan santri dalam menjalani pendidikan di pondok pesantren. Setiap wawancara berlangsung selama 25-30 menit dan direkam untuk analisis lebih lanjut. Selain itu, observasi partisipatif dilakukan peneliti dengan terlibat langsung dalam kegiatan pendidikan di pondok pesantren untuk mengamati interaksi dan aktivitas siswa secara langsung. Observasi dilakukan selama tiga hari berturut-turut untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana siswa menjalani aktivitas sebagai santri di pondok pesantren dan respons siswa terhadap tantangan yang dihadapi. Selama observasi, catatan lapangan dibuat untuk mencatat temuan penting dan refleksi peneliti. Dokumentasi melibatkan jadwal harian santri, peraturan pesantren, kegiatan santri. Wawancara dilakukan dengan panduan semi-terstruktur yang mencakup pertanyaan terbuka seperti, "Apa saja kesulitan yang anda hadapi dalam pelajaran di pondok pesantren?", "Bagaimana cara anda mengatasi kesulitan dalam memahami materi pelajaran?", "Ceritakan pengalaman paling berkesan yang anda alami selama belajar di pondok pesantren?". wawancara direkam menggunakan perangkat rekam digital dan ditranskripsikan untuk analisis lebih lanjut.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Proses ini dilakukan dengan pengkodean data untuk mengidentifikasi tema–tema utama dan sub tema dari transkrip wawancara, observasi dan dokumentasi. Tahapan analisis dimulai dengan transkripsi semua data secara verbatim. Setelah itu, dilakukan peneliti membaca seluruh transkripsi untuk mendapatkan pemahaman yang utuh mengenai konteks dan makna yang terkandung di dalamnya. Tahapan berikutnya adalah dilakukan proses coding yakni dengan memberi label pada unit – unit informasi yang relevan dan signifikan, baik berupa pengalaman, pandangan, maupun respons subjek terhadap tantangan yang mereka hadapi. Kode-kode yang memiliki kemiripan kemudian dikelompokkan dan disusun secara sistematis menjadi tema–tema utama yang mewakili aspek–aspek penting dalam dinamika kehidupan santri di pesantren, seperti tantangan akademik, sosial, kesehatan dan emosional. Dalam upaya menjaga keakuratan dan kedalaman makna, analisis ini juga mempertimbangkan keterkaitan antar tema serta konteks yang melatar belakangi munculnya tema tersebut. Data dan temuan dalam penelitian ini diverifikasi melalui triangulasi sumber untuk memastikan keabsahan hasil penelitian. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai subjek penelitian, seperti siswa, guru, dan kepala unit pesantren, guna memastikan konsistensi informasi dan kekayaan perspektif terhadap fenomena yang dikaji. Validasi tambahan dilakukan melalui member checking, yaitu meminta subjek penelitian meninjau kembali transkrip wawancara untuk memastikan interpretasi data yang dihasilkan sesuai dengan pengalaman dan pandangan sumber.

Persetujuan (informed consent) diperoleh dari santri, guru, dan Kepala Unit Pesantren sebelum berpartisipasi dalam penelitian. Kerahasiaan dan anonimitas subjek dijaga dengan tidak mengungkapkan nama dan informasi pribadi dalam laporan penelitian. Peneliti memastikan bahwa semua data yang dikumpulkan digunakan hanya untuk tujuan penelitian ini dan disimpan dengan aman. Interpretasi data dilakukan dengan mendalami makna yang diberikan oleh subjek terhadap tantangan–tantangan dalam menjalani pendidikan di pondok pesantren. Hasil interpretasi disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan secara detail pengalaman subjek secara mendalam. Dengan analisis tematik yang dipadukan dengan konsep manajemen pendidikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis

tantangan–tantangan yang dihadapi oleh santri dalam menjalani Pendidikan di pondok pesantren khususnya di aspek akademik, social, kesehatan dan emosional, dan bagaimana strategi dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tantangan santri dalam menjalani Pendidikan di pondok pesantren, serta menawarkan strategi dalam pendidikan pesantren dan menjadi acuan adanya kebijakan pendidikan di pondok pesantren.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tantangan Santri dalam Menjalani Pendidikan di Pondok Pesantren

Santri yang menempuh pendidikan di pondok pesantren menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi proses belajar mereka secara menyeluruh. Tantangan tersebut meliputi aspek akademik, sosial, kesehatan dan emosional. Manajemen pendidikan tidak hanya mencakup pengelolaan proses pembelajaran formal dan non formal, tetapi juga kebijakan dan struktur kehidupan pesantren mempengaruhi keseimbangan antara beban akademik, kesehatan mental, dan perkembangan pribadi santri[15].

1. Aspek Akademik

Santri menghadapi berbagai tantangan akademik yang tidak hanya meliputi materi pembelajaran, tetapi juga metode pengajaran, fasilitas belajar, dan kesiapan mental dalam menghadapi beban studi. Beban studi yang tinggi dan metode pembelajaran yang monoton dapat mempengaruhi motivasi belajar dan akademik siswa. Santri di lingkungan pondok pesantren menghadapi jadwal belajar yang padat dan melelahkan. Dari hasil dokumentasi jadwal kegiatan pesantren mereka mengikuti pendidikan madrasah diniyah pagi dan sore hari, dilanjutkan pendidikan formal di pagi hingga siang hari, kemudian selain itu mereka juga mengikuti kegiatan halaqoh baik sore maupun malam hari. Pola aktivitas yang berlangsung hampir sepanjang hari menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi dari para santri. Ketatnya jadwal menimbulkan kelelahan fisik yang kemudian berdampak negatif terhadap kemampuan konsentrasi dalam belajar. Penelitian wulandari, riyon putri anikoh, indifatul mengidentifikasi bahwa jadwal belajar yang padat, berdampak negatif pada kesehatan mental santri. Santri yang mengalami tekanan akademik tinggi menunjukkan gejala stress dan kecemasan yang akhirnya mempengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar[16].

Proses menghafal al-quran dan hadits diantara aspek penting kurikulum pesantren, memerlukan pengulangan dan manajemen waktu yang efektif. Namun lemahnya perencanaan waktu menyebabkan santri kesulitan dalam menghafal dan menambah hafalan. Kegiatan belajar yang padat membuat santri kesulitan mencari waktu untuk mengulang dan menambah hafalan. Beberapa santri mengungkapkan dari wawancara, bahwa sering bingung dalam mencari waktu menghafal. Jadi mereka membuat hafalan ketika dekat waktu setoran. Sebagaimana penelitian nurtsany, raihan putra, raihan nur alam, linda hodijah imam tabroni bahwa salah satu problem internal yang dihadapi santri adalah ketidakmampuan dalam mengatur dan memanfaatkan waktu dengan baik, yang berdampak pada kedisiplinan kegiatan tahfidz. Hal ini menunjukkan lemahnya manajemen waktu menjadi kendala signifikan dalam proses menghafal[17].

Ketimpangan kemampuan akademik dasar memunculkan perbedaan dalam kesiapan akademik. Santri ketika menjadi santri baru, sebagian bukan berasal dari lembaga pendidikan yang sama dengan pondok pesantren. Terutama santri yang tidak memiliki dasar bahasa arab, nahwu, shorof, tajwid. Sehingga ini menyulitkan santri dalam memahami pembelajaran, dan pendidikan madrasah diniyah belum memperhatikan kemampuan ini. Dari wawancara, santri mengatakan, mereka yang dulunya sekolah sltp negeri ketika masuk slta di pesantren, mereka baru mulai belajar bahasa arab, sehingga sering merasa kesulitan ketika pelajaran di madrasah diniyah. Zulkifli, abusyairi, rukmini dalam kajiannya strategi pembelajaran nahwu shorof, mengungkapkan bahwa ketimpangan kemampuan akademik khususnya nahwu shorof, disebabkan latar belakang yang berbeda-beda, sebagian besar tidak memiliki bekal dasar bahasa arab, maka diperlukan program penguatan dasar agar santri mengikuti pembelajaran dengan optimal[18]. Selain itu metode belajar yang bersifat monoton sering menjadi kendala dalam proses belajar santri di pondok pesantren. Dari observasi bahwa santri secara umum belajar bersama tanpa adanya pembagian kelompok yang optimal. Pola belajar yang digunakan untuk memaksimalkan penggunaan ruang dan melakukan pengawasan belajar dengan mudah, namun hal ini membuat sering kali mengabaikan kebutuhan individual santri, terutama santri yang memiliki gaya belajar tertentu, seperti suasana yang tenang dan minim distraksi. Prayitno, asyhari dan astutik dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lingkungan yang tidak kondusif dapat menurunkan konsentrasi santri dalam proses pembelajaran[19].

2. Aspek Sosial

Kehidupan unik dalam pesantren menuntut adaptasi sosial yang tinggi. Santri sering menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan budaya dan peraturan pesantren yang berbeda dengan lingkungan asal mereka. Perubahan gaya hidup yang drastis, seperti rutinitas harian yang padat dan disiplin, seperti bangun dini hari, sholat berjamaah. Tata tertib yang ketat, hampir mengatur segala aspek, termasuk hal kecil seperti berpakaian, berbicara, penggunaan fasilitas. Muhimmatul hasanah dalam penelitiannya, keberhasilan adaptasi santri sangat bergantung pada kemampuan mereka menyesuaikan diri terhadap peraturan baru dan budaya yang berlaku, serta dukungan dari lingkungan sekitar[20].

Hidup bersama dalam ruang cukup terbatas di pesantren sering kali memunculkan konflik antar santri. Perbedaan karakter, suku, bahasa dan latar belakang keluarga menjadi sumber gesekan konflik. Bentuk konflik yang muncul tidak selalu terbuka, tetapi seringkali terwujud dengan perilaku bullying yang terselubung atau terang-terangan. Berdasarkan wawancara santri mengungkapkan bahwa santri yang memiliki minat baca buku yang intens, yang seharusnya mendapat apresiasi justru menjadi sasaran olok-olok. Bentuk lain yang terjadi di lingkungan pesantren adalah pemanggilan nama orang tua, misalnya dengan menyebut nama ayah atau ibu. Dan juga pemanggilan dikaitkan dengan etnis tertentu disebabkan paras bentuk badan yang memiliki kesamaan. Ahmad mustafidin dkk mengungkap bahwa konflik semacam ini seringkali tidak segera terdeteksi karena berlangsung dalam ranah informal atau dianggap biasa oleh lingkungan[21].

Hasil wawancara, santri menyebutkan khususnya santri baru dengan kecenderungan individualis, pendiam, pemalu sering kesulitan sering menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan kehidupan komunal di pesantren. Kepribadian seperti ini dapat mempersulit dalam berbagi ruang tinggal, berpartisipasi kegiatan bersama, dan menjalani komunikasi yang efektif baik dengan teman maupun ustadz. Santri baru yang mendaftar sendiri tanpa teman dari lingkungan asalnya. Tidak memiliki teman yang dikenali sebelumnya dapat membuat rasa canggung, minder, keterasingan, terutama di awal adaptasi. Bakhita aida menyoroti bahwa santri baru yang mengalami kecemasan, seperti rasa takut dan kesulitan beradaptasi, memerlukan strategi komunikasi interpersonal yang tepat dari pembimbing untuk mengatasi hambatan – hambatan tersebut[22].

Kurangnya figur teladan dilingkungan terdekat, seperti kakak kelas atau ustadz senior dapat menjadi penghambat dalam pembentukan perilaku sosial di pesantren. Santri tidak hanya belajar dari kitab dan intruksi formal, tetapi keteladanan yang ditampilkan pembimbing sangat penting dalam membentuk akhlak dan karakter santri. Namun dalam praktiknya tidak semua ustadz atau kakak kelas mampu menjadi contoh interaksi sosial yang baik. Dalam observasi menemukan bahwa komunikasi aturan berbahasa, mengedepankan tata krama dan kesopanan, kakak senior yang menjadi panutan justru melanggar aturan komunikasi yang sudah ditetapkan. Selain itu keterbatasan interaksi antara kyai dengan santri menjadi persoalan sendiri. Hal ini menciptakan jarak psikologis yang cukup besar, sehingga santri kehilangan figur sentral yang dapat mereka jadikan panutan. Menurut rois, komunikasi interpersonal yang efektif antara kyai dan sangat penting dalam pembentukan karakter kepemimpinan santri. Namun bila komunikasi kurang intens dan hanya bersifat formal, nilai keteladanan sulit ditransfer secara utuh[23].

3. Aspek Kesehatan

Kesehatan dalam lingkungan pesantren merupakan komponen penting yang mendukung keberhasilan proses pendidikan di pondok pesantren. Namun sering kali aspek ini luput dari perhatian manajerial. Pola hidup santri yang dipenuhi dengan aktivitas padat, pola makanan yang kurang seimbang, terbatasnya waktu istirahat dan waktu olahraga mengakibatkan menurunnya vitalitas dan daya tahan tubuh mereka[24]. Kurangnya istirahat merupakan tantangan signifikan yang dihadapi oleh santri di pesantren. Jadwal kegiatan yang padat, mulai dari bangun sebelum shubuh hingga aktivitas malam, menyebabkan waktu tidur tidak teratur. Kondisi ini berdampak dengan kelelahan fisik dan penurunan konsentrasi, yang pada akhirnya mempengaruhi proses belajar dan kesehatan santri. Seperti dari observasi yang dilakukan ketika waktu sholat shubuh, santri lebih banyak tertidur dari pada bangun melaksanakan sholat sunnah atau membaca al-quran, sebab lelah kegiatan pagi sampai malam hari. Umar saifudin menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan gangguan atensi dan memori, serta mengantuk berlebihan disiang hari yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar[25].

Pola makan yang kurang bergizi, santri dalam wawancara mengatakan mereka seringkali mengonsumsi makanan siap saji atau kemasan yang tinggi kalori, lemak dan gula namun rendah kandungan gizi seperti protein, vitamin dan serat. Kebiasaan ini dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit metabolik lainnya. Penelitian mahatir, dyah, maria, lilia menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan berhubungan dengan indeks massa tubuh pada remaja menyebabkan kekurangan zat gizi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal[26]. Rutinitas belajar yang dominan duduk dalam waktu lama dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan santri kurang bergerak secara fisik. Dari observasi yang peneliti lakukan, santri tidak memiliki kesempatan untuk aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan fisiknya, baik dalam bentuk olahraga ringan. Santri hanya berolahraga ketika menjalankan kegiatan ekstra, dan seringkali kegiatan berjalan di malam hari. Studi oleh purwaningtyas menunjukkan bahwa santri dengan tingkat kebugaran rendah cenderung memiliki perform akademik dan hafalan yang juga menurun. Dalam jangka panjang, pola hidup minim gerak berpotensi meningkatkan resiko obesitas, gangguan metabolisme, dan menurunnya kesehatan mental[27].

4. Aspek Emosional

Secara emosional, santri yang tinggal di pondok pesantren menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang cukup besar, terutama pada masa awal masuk ke pondok pesantren. Perasaan rindu mendalam terhadap keluarga dan lingkungan rumah merupakan reaksi emosional yang umum dialami oleh santri baru. Kondisi ini dapat menyebabkan kesulitan beradaptasi dan gangguan konsentrasi belajar. Santri merasakan rindu rumah dapat muncul pada berbagai kondisi saat tinggal di pesantren, ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi, konflik sosial dengan santri lainnya, atau mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Santri yang lebih lama dalam wawancara juga

menyatakan bahwa mereka mengalami rindu rumah, meskipun sudah lama tinggal di pondok. Menurut rahmi homesickness adalah reaksi emosional-kognitif yang kompleks terhadap ketidakpastian dan tekanan dilingkungan baru, seperti pondok pesantren. Reaksi ini melibatkan ingatan tentang rumah, keinginan kembali, serta munculnya emosi negatif akibat perpindahan dari lingkungan yang dianggap aman, nyaman. Tidak hanya santri baru, santri yang telah lama tinggal pun dapat mengalami rindu rumah, terutama saat mereka kurang mendapat dukungan sosial, kejenuhan rutinitas, kegiatan keluarga tapi tidak dapat mereka ikuti secara langsung [28].

Santri di pondok pesantren saat di wawancara, mengungkapkan jika mereka mengalami tekanan batin akibat dari beban belajar yang tinggi dan aturan yang ketat. Mereka menghafalkan al-quran, memahami kitab gundul, dan mengikuti pelajaran umum secara bersamaan. Kombinasi antara beban akademik dan aktivitas keagamaan ini sering kali menjadi pemicu stres bagi santri, perubahan pola hidup, aturan ketat, jauh dari keluarga dapat meningkatkan stres mereka. Penelitian oleh misbahun dan munawaroh di pondok pesantren safiinatunnaja mengungkapkan bahwa tekanan psikologis dan beban tugas memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental santri. Tekanan tersebut berasal dari tuntutan akademik, harapan orang tua dan ustadz, persaingan antar santri yang berdampak pada stress, kecemasan dan kesehatan mental [29]. Adaptasi terhadap lingkungan baru merupakan tantangan signifikan bagi santri yang memasuki pondok pesantren. Perbedaan budaya, bahasa, kebiasaan, struktur sosial yang berbeda dari lingkungan asal menimbulkan kebingungan dan perasaan tidak nyaman. Santri menyesuaikan diri melibatkan terhadap norma-norma baru, rutinitas harian dan interaksi sosial yang berbeda. Mereka merasa kaget karena perbedaan lingkungan rumah dan pesantren. Penelitian sulton wiria sansurya menunjukkan bahwa santri baru menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan peraturan dan disiplin asrama. Santri harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru, termasuk interaksi dengan teman, ustadz, serta memahami nilai yang dianut pesantren. Proses ini membutuhkan waktu dan dukungan dari lingkungan sekitar untuk membantu penyesuaian yang optimal[30].

Jadwal aktivitas yang padat dari pagi hingga malam hari membuat santri mengalami kelelahan, tidak hanya fisik tetapi secara emosional. Kelelahan ini memicu suasana hati yang terganggu dan menurunkan kualitas tidur. Santri saat diwawancara mengungkapkan bahwa ketika merasa lelah mereka merasa susah tidur sehingga bercerita dengan temannya dan begadang. Penelitian oleh fhandlika menunjukkan bahwa mayoritas santri dengan tingkat stres berat hingga sangat berat memiliki kualitas tidur yang buruk hingga sangat buruk[31]. Pondok pesantren dengan lingkungan komunal, santri yang hidup didalamnya sering kali merasa terisolasi. Meskipun hidup bersama atau berkelompok, beberapa santri merasa kesepian. Fenomena ini muncul ketika santri tidak menemukan teman yang dapat memahami mereka, terutama jika santri baru yang berasal dari latar belakang suku, budaya atau bahasa yang berbeda. Dari observasi yang dilakukan, terutama santri yang memiliki bahasa yang berbeda, mereka sering berkumpul dengan teman seadaerahnya. Penelitian oleh syamsul, widyastuti, dan hidayat di pesantren darud da'wah irsyad mangkoso menunjukkan bahwa semakin tinggi persahabatan dengan kesepian santri, artinya semakin tinggi motif persahabatan pada santri maka semakin rendah rasa kesepian yang dialami. Kehadiran sahabat bagi santri merupakan suatu hal yang penting, karena sebagian besar aktivitas dilakukan bersama, dan memiliki teman dekat membantu mengurangi perasaan kesepian[32].

Selanjutnya minimnya waktu personal bagi santri juga menjadi tantangan yang dihadapi oleh santri di pondok pesantren. Kehidupan pesantren yang di atur dengan jadwal ketat dari pagi hingga malam hari menyisakan sedikit waktu bagi santri untuk merefleksikan diri, atau kegiatan pribadi lainnya. Santri terkadang membutuhkan waktu luang untuk menyendiri, untuk merenung, mengolah pengalaman spiritual ataupun sosial, membangun kesadaran diri. Tanpa adanya ruang jeda secara mandiri, santri dapat mengalami kejenuhan, kesulitan dalam mengelola emosi dan beban belajar. Salah satu santri dalam wawancara mengaku bahwa mereka membutuhkan waktu luang sejenak untuk mengelola diri agar merasa tenang. Isnawati kartini faozah dalam penelitiannya menegaskan bahwa manajemen waktu yang tidak efektif serta minimnya waktu pribadi membuat santri merasa tertekan, kehilangan kesempatan untuk berkembang secara individual[33].

B. Strategi dalam Menghadapi Tantangan Pendidikan di Pondok Pesantren

Pendidikan di pondok pesantren memiliki dinamika yang khas dan kompleks. Santri tidak hanya dituntut mengikuti pendidikan formal, tetapi harus menjalani pendidikan informal, serta beradaptasi dalam kehidupan komunal yang disiplin secara nilai dan peraturan. Keadaan ini menimbulkan berbagai tantangan yang bersifat multidimensional baik akademik, sosial, emosional maupun kesehatan. Dalam menghadapi tantangan tersebut, strategi yang digunakan dalam menghadapi tantangan pendidikan di pondok pesantren sangat beragam dan mencerminkan kombinasi antara pendekatan problem-focused coping (berorientasi pada pemecahan masalah) dan emotion-focused coping (berorientasi pada pengelolaan emosi)[34]. Berdasarkan dari hasil wawancara mendalam, observasi lapangan, dan dokumentasi, berikut adalah strategi yang diidentifikasi pada aspek tantangan - tantangan yang dihadapi:

1. Aspek Akademik

A) Problem-focused Coping

Menghadapi tantangan akademik yang kompleks dilingkungan pesantren, santri secara aktif mengembangkan strategi problem-focused coping, dari hasil wawancara dan observasi strategi yang dilakukan yaitu

dengan membentuk kelompok belajar sebagai sarana untuk saling membantu dalam memami materi pelajaran, baik dari kurikulum sekolah formal maupun sekolah informal. Strategi tidak muncul karena alasan semata, sebagai respon manifestasi nilai kolektivitas dan solidaritas yang ditanamkan dalam kehidupan pesantren. Kelompok belajar yang dibentuk santri berdasarkan emosional, atau sesama jenjang pendidikan yang sama. Para santri bertanggung jawab mengulas materi, menyelesaikan tugas sekolah bersama, saling menyimak hafalan al-qur'an atau hadits. Di sisi lain pihak pesantren juga memiliki program yang mendorong terbentuknya kelompok belajar, baik dalam bentuk halaqoh tahfidz, bimbingan malam, jadwal wajib belajar malam, santri diarahkan untuk belajar dalam kelompok yang telah ditentukan oleh ustadznya. Sehingga ini menunjukkan adanya sinergi dengan inisiatif santri dengan dukungan yang sistematis dari pesantren. Penelitian muhaimin dalam konteks pesantren juga menekankan pentingnya strategi komunal dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran di lingkungan berbasis asrama. Oleh karena itu, pembentukan kelompok belajar di pesantren dipandang praktik pendidikan kolaboratif yang adaptif[35].

Rutinitas kehidupan pondok yang padat, jadwal harian pesantren pada umumnya telah terstruktur dengan ketat mulai dari shubuh hingga malam hari, mencakup kegiatan belajar, ibadah dan kerjabakti. Dari wawancara, santri mengungkapkan bahwa ditengah jadwal yang institusional, santri secara mandiri menyusun jadwal pribadi untuk mengatur waktu belajar, menghafal, beristirahat, aktivitas pribadi lainnya. Jadwal mandiri yang dibuat bersifat fleksibel dan menyesuaikan kebutuhan santri masing-masing. Ini sejalan dengan temuan zimmerman dalam kajian self-regulated learning yang menyebutkan bahwa siswa mampu merencanakan dan mengelola waktunya sendiri memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan lebih tahan tekanan eksternal[36].

Menghadapi tantangan akademik yang tinggi, khususnya dalam hafalan al-quran, hadits, para santri di pondok pesantren mengembangkan berbagai teknik hafalan kreatif secara mandiri. Dari hasil wawancara dan observasi, santri dalam menghafalkan al-quran mereka memanfaatkan mushaf saku untuk memudahkan dibawa kemana-mana, sehingga mereka bisa menghafal atau mengulang hafalan di sela-sela kegiatan. Kreativitas santri juga didukung oleh program pesantren yang menyediakan wadah untuk penguatan hafalan secara terstruktur. Misalnya sekolah formal menyediakan jam khusus tahfidz. Selain itu di dalam pesantren sendiri memiliki program halaqoh hafalan pada malam hari, di bimbing oleh ustadz dalam menyetorkan hafalan. Program dauroh tahfidz, meskipun program ini selektif dan hanya diikuti santri yang telah melewati penyaringan berdasarkan kriteria yang ditentukan. Kehadiran program ini menciptakan sinergi antara inovasi santri dan dukungan instusional, yang menurut bandura dalam teorinya self-efficacy, menjadi factor penting dalam meningkatkan keyakinan diri dan keberhasilan dalam tugas kognitif kompleks seperti menghafal[37]. Santri juga sering kali mengalami kesulitan memahami pelajaran, baik yang bersifat kognitif seperti pelajaran formal seperti matematika, ilmu sosial, maupun keagamaan. Salah satu cara yang dilakukan santri untuk mengatasi kendala ini dengan mencari bantuan kepada kakak kelas atau ustadznya. Studi oleh azevedo menunjukkan bahwa pencarian bantuan dari sumber eksternal, terutama individu yang dipercaya secara akademik dan social, merupakan bentuk adaptive help-seeking behavior yang berkontribusi pada regulasi diri dan kesuksesan belajar, terutama dalam lingkungan belajar yang bersifat otonom seperti pesantren[38].

B) Emotion-focused Coping

Santri dalam menjalani kehidupan pesantren yang penuh tekanan akademik, rutinitas padat membuat beban psikologis yang signifikan. Untuk mengelola tekanan tersebut santri menjelaskan dari wawancara, bahwa mereka menerapkannya dengan memperkuat praktik ibadah spiritual seperti sholat malam dan membaca al-quran. Bukan hanya sebagai menghilangkan stres, tetapi juga sebagai sarana menenangkan batin, menguatkan spiritual. Sholat malam dan mengaji juga menjadi bagian dari program pondok untuk memperkuat nilai spiritual dalam diri santri, mengaji al-quran setelah sholat shubuh dan setelah sholat ashar, jadwal sholat malam tiap kamar. Studi abdel khalek membuktikan bahwa keterlibatan aktif dalam ibadah berhubungan positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis[39].

Berdasarkan wawancara santri dalam menyikapi tantangan tersebut, mereka melakukan dengan menerima sikap ikhlas dan sabar menjadi pondasi bagi ketahanan mental dan spiritual santri ditengah tuntutan dan beban pendidikan dipesantren. Sikap ikhlas dan sabar tidak hadir secara instan, melainkan tumbuh melalui kultur pesantren yang penuh dengan nasihat, pembiasaan amal ibadah serta keteladanan para ustadz dan kyai. Santri disaat mengalami stress tinggi, bahkan sempat ingin pulang karena merasa tidak sanggup menghadapi beban akademik, hafalan, pelajaran sekolah, disiplin aturan ketat. Namun seiring waktu mereka mulai menyadari bahwa perjuangan mereka bagian dari pendidikan bernilai tinggi, bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga membanggakan orangtua. Minimal mendengar kabar dari keluarga bahwa mereka baik – baik saja. Penelitian fitri, wulandari, merdekasari dalam kajiannya strategi koping religius terhadap stres akademik, menunjukkan bahwa strategi koping religius mampu membantu mengatasi stres akademik, seperti introspeksi diri, berusaha menyelesaikan masalah sambil berserah diri, nilai keimanan, akhlak dan ibadah terbukti menjadi landasan penting dalam mengelola stres akademik[40].

Melakukan refleksi diri dilakukan santri ketika menghadapi tekanan akademik dan tantangan kehidupan di pesantren berdasarkan hasil wawancara. Refleksi yang dilakukan bukan hanya merenung secara pasif, tetapi merupakan proses evaluasi diri, mengenali diri, menilai kembali tujuan berada di pesantren. Santri melakukannya disaat suasana sunyi seperti malam hari, ataupun setelah menjalankan ibadah malam. Di pesantren melalui tausiyah,

pembinaan yang menekankan pentingnya muhasabah sebagai bagian dari perjalanan spiritual. Refleksi membantu santri dalam proses pembentukan diri yang lebih matang secara spiritual. Penelitian oleh Schon menekankan bahwa refleksi terhadap pengalaman adalah bentuk *reflective practice* yang mampu memperkuat adaptif dan pengambilan keputusan dalam situasi kompleks[41].

Selain itu strategi yang diterapkan sesuai dengan hasil wawancara, dengan menjalin dukungan emosional dengan teman dekat. Santri merasa, teman sekamar atau teman sekelas sering kali menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, hingga menjadi motivasi dalam menjalani kehidupan di pesantren. Hal ini diperkuat teori *social support* dari Orb yang menyatakan bahwa persepsi adanya individu yang peduli, menghargai, dan bersedia membantu dapat meningkatkan resiliensi seseorang terhadap stres[42].

2. Aspek Sosial

A) Problem-focused Coping

Keterlibatan dalam berbagai kegiatan di pesantren merupakan salah satu bentuk strategi dalam menghadapi tantangan sosial di lingkungan pesantren. Santri dihadapkan pada kehidupan yang menuntut adaptasi sosial tinggi, baik interaksi dengan teman sebaya maupun pengurus pondok. Berdasarkan hasil wawancara, santri mengikuti kegiatan-kegiatan pesantren seperti organisasi santri atau sekolah, kepanitian santri, olahraga, hingga kegiatan kebersihan. Partisipasi yang dilakukan bukan hanya membantu santri mengembangkan keterampilan sosial dan tanggung jawab tetapi juga rasa memiliki terhadap pondok. Pesantren juga memiliki program agar semua santri bisa berpartisipasi sosial, melalui senam, olahraga, piket bersama. Eccles dan Barber meninjau psikologi perkembangan remaja, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau komunitas terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri, empati sosial dan kemampuan *problem solving interpersonal*. Hal ini bisa dilihat ketika santri mengikuti kegiatan cenderung memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik[43].

Pesantren dengan kehidupan kolektif, potensi konflik antar santri cukup tinggi, baik karena perbedaan karakter, tekanan aktivitas, maupun batasan ruang pribadi. Santri mengungkapkan dari wawancara, bahwa dalam menyelesaikan konflik mereka mengatasi melalui pendekatan komunikasi langsung dan terbuka. Pendekatan ini sesuai dengan nilai Islam yang menekankan pentingnya *ishlah* dan musyawarah dalam menyelesaikan perbedaan dengan cara yang baik. Pesantren juga kultural menanamkan adab berbicara santri dan sikap saling mendengarkan. Santri tidak diajarkan menyimpan dendam, melainkan mendorong komunikasi yang solutif dan jujur ketika terjadi gesekan. Hal ini sejalan dengan teori konflik dari Deutsch yang menyatakan bahwa penyelesaian konflik yang konstruktif bergantung pada kemampuan komunikasi yang efektif, empati dan keinginan untuk saling memahami[44]. Jika konflik dianggap cukup serius atau berpotensi menimbulkan ketegangan yang lebih luas, para ustadz atau kamar pembina kamar secara aktif mengambil peran dalam mediasi, klarifikasi dan rekonsiliasi persoalan yang terjadi.

Selain itu santri juga mengungkapkan dari hasil wawancara, santri bergabung dengan teman atau kelompok positif yang mendukung akhlak dan etika yang baik. Santri yang cenderung dekat dengan kelompok yang memiliki semangat belajar, semangat ibadah, dan komunikasi yang santun, biasanya menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Mereka jarang terlibat konflik dan memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam menjalankan kewajiban di pondok dan akademik. Pesantren juga berperan dalam mengarahkan, pembinaan akhlak, melalui forum diskusi, pengabsenan asrama. Wentzel menunjukkan bahwa *peer group* berperan penting dalam perkembangan moral dan perilaku remaja. Santri yang memiliki teman – teman dengan nilai positif cenderung meniru dan mempertahankan standar perilaku yang sama, sehingga lingkungan sosial yang sehat menjadi benteng dari perilaku menyimpang[45].

B) Emotion-focused Coping

Dalam menghadapi konflik dengan teman sebaya atau santri lain, salah satu santri dari wawancara, mereka lebih memilih untuk mengambil jarak sementara. Menyendiri bukan untuk menghindar secara pasif, melainkan upaya untuk menenangkan diri sebelum mengambil keputusan atau merespon situasi. Santri biasa menyendiri ditempat yang bagi dirinya tenang, seperti masjid, teras asrama dengan melihat pemandangan. Studi El Imamah menemukan bahwa santri mengalami stres berat cenderung mencari dukungan emosional dari teman atau pembina, serta mengambil waktu menyendiri guna menenangkan diri[46].

Membagikan beban emosi kepada orang yang dipercaya. Santri dari wawancara mengungkapkan bahwa menceritakan kegelisahan mereka kepada teman dekat, atau kepada ustadz kamar yang dianggap lebih dewasa dan bijaksana. Hubungan yang erat dengan teman, pembina juga menjadi bentuk *support* yang efektif menurunkan tingkat stres dan mencegah terjadinya akumulasi konflik internal. Penelitian Nilas dan Rime mengeksplorasi efek dari ventilasi emosional terhadap gejala internalisasi siswa. Studi ini menemukan bahwa ventilasi emosional dikaitkan dengan penurunan gejala internalisasi, terutama ketika siswa melaporkan tingkat dukungan sosial emosional rendah. Artinya berbagi emosi dengan orang yang dipercaya dapat membantu mengelola stress dan emosi negatif[47].

Nilai-nilai keislaman yang diajarkan secara konsisten melalui pengajian, nasihat-nasihat ustadz, serta interaksi sehari-hari juga menekankan memaafkan sebagai jalan menuju kenyamanan, ketenangan. Santri tidak hanya diajarkan ukhuwah islamiyah (persaudaraan sesama muslim), tetapi juga bagaimana menyikapi konflik dengan jiwa besar. Santri menyebutkan dari hasil wawancara, ketika mengalami masalah atau konflik, mereka memilih untuk memaafkan dari pada memperpanjang masalah yang justru menambah beban pikiran. Sikap ini tumbuh dari kesadaran bahwa

menyimpan dendam merugikan diri sendiri dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut worthigton dan wade dalam penelitiannya menyatakan bahwa memaafkan sebagai proses menggantikan emosi negative. Proses ini tidak hanya membantu dalam mengurangi tekanan emosional tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan[48].

3. Aspek Kesehatan

A) Problem-focused Coping

Santri cenderung mengatur waktu istirahat mereka dengan bijak ditengah jadwal aktivitas yang padat seperti memanfaatkan waktu dengan tidur siang, dan menghindari kebiasaan begadang yang bisa mengganggu kesehatan fisik dan daya konsentrasi. Dalam observasi lapangan, santri secara mandiri menyesuaikan waktu istirahat dengan jadwal pesantren agar tubuh tetap dalam kondisi bugar. Seperti ketika di siang hari, mereka memanfaatkan tidur siang di teras masjid dan asrama. Ketika malam hari jika waktunya jam tidur santri maka santri langsung manfaatkan waktu tersebut, meski ada sebagian santri yang masih mengobrol. Tidur sejenak pada siang hari dapat menyegarkan tubuh dan meningkatkan konsentrasi. Dipondok pesantren mayoritas diwajibkan tidur pukul 22.00 dan bangun pukul 04.00 pagi. Memanfaatkan sedikit waktu pada siang hari untuk tidur dapat membantu menjaga keseimbangan fisik dan mental santri oleh mustikawati, fahmi ulil azmi prabamurti, priyadi nugraha indraswari, ratih[49].

Kebersihan lingkungan pondok turut menjadi perhatian penting dalam menjaga kesehatan bersama. Di pondok santrilah yang membersihkan asrama dan lingkungan asrama. Santri piket pada waktu pagi, siang, sore, dan malam. Jadwal piket yang telah ditentukan oleh pengurus pondok bertujuan melatih tanggung jawab, serta mencegah penyebaran penyakit. Partisipasi santri dalam menjaga kebersihan kamar, kamar mandi untuk menjaga kesehatan lingkungan, hal ini berdasarkan hasil observasi dan dokumentasi. Penelitian as, rozinah sa'diyah, halimatus menyoroti bagaimana santri di pondok pesantren menjaga kebersihan lingkungan sebagai bagian dari tradisi pesantren. Kegiatan seperti piket sehari - hari dan gotong royong menjadi rutinitas yang tidak hanya menjaga kebersihan tetapi juga membentuk karakter santri yang peduli terhadap lingkungan[50].

Santri dari hasil wawancara mengungkapkan ketika mengalami kondisi yang kurang sehat, banyak santri mengonsumsi ramuan herbal seperti madu, habbatussauda sebagai bagian dari ikhtiar menjaga daya tubuh. Ketika merasakan sakit, santri tidak meminum obat kimia dahulu, namun minum ramuan herbal. Disamping itu santri menyempatkan olahraga, selain dari program olahraga dari pesantren seperti senam pagi, lari, sepak bola. Kegiatan fisik yang dilakukan secara individual seperti peregangan otot. Olahraga ringan tidak hanya berfungsi menjaga kebugaran tubuh tetapi juga penyeimbang dari tekanan aktivitas harian. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik. Aktivitas fisik yang rutin, seperti senam dan jalan santri, berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani[51]. Selain itu makan makanan bergizi menjadi hal yang penting, meskipun makanan dipondok bersifat sederhana, santri menyadari pentingnya asupan gizi. Dari hasil wawancara dan observasi sering santri juga membawa tambahan lauk kantin pondok, atau dari rumah. Kesadaran ini juga diperkuat melalui program pondok melalui kegiatan penyuluhan, dan nasehat-nasehat dari ustadz pondok. Muhammad, ikrar amalia, husnul fauziah, afina nazma putri, rudiana meliyaningsih, putri menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan bertujuan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan dan gizi seimbang. Melalui ceramah dan diskusi interaktif, santri diberikan pemahaman mengenai asupan gizi yang baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas kesehatan mereka[52].

B) Emotion-focused Coping

Santri di pondok pesantren tidak jarang mengalami tantangan kesehatan di tengah padatnya aktivitas harian. Meskipun pesantren telah tersedia fasilitas kesehatan yang cukup lengkap seperti pos kesehatan pesantren (poskestren), pusat kesehatan umum (pku), hingga akses rujukan ke rumah sakit, realitas dilapangan menunjukkan bahwa kondisi fisik santri tetap rentan terhadap kelelahan, penurunan imun, dan penyakit ringan akibat menghadapi aktivitas yang tinggi, manajemen waktu istirahat, dan menjaga kebersihan lingkungan. Dalam situasi demikian, santri dari jawaban wawancara, mereka menerima dengan bentuk sabar dalaam menghadapi kondisi kesehatan. Kesabaran yang dilakukan santri bukan sekedar pasrah, tetapi upaya dalam mengelola, kestabilan fisik dan emosi. Meskipun berupaya menjalani pola sehat, menjaga kebersihan, memanfaatkan waktu dengan baik, ada kemungkinan jatuh sakit. Maka santri memilih sabar menjadi bentuk penerimaan.

Sebagian santri juga mengungkapkan berdasarkan wawancara, ketika menghadapi gangguan kesehatan yang mengganggu aktivitas belajar, tetap menjaga semangat dengan melakukan aktivitas ringan dan bermakna. Misalnya membaca buku-buku, merapikan lemari. Aktivitas ini memberikan efek terapeutik secara psikologis dan mejaga pikiran tetap positif. Penelitian oleh hulyatuzzahroh dan musafiri menunjukkan bahwa biblioterapi efektif mengurangi kecemasan santri dipondok pesantren blokagung banyuwangi. Melalui kegiatan membaca santri dapat mendapat pemahaman, relaksasi, dan pengalihan dari masalah yang dihadapi. Aktivitas ini membantu mereka lebih focus dan menenangkan pikiran, yang berkontribusi pada pemulihan kondisi psikologis[53].

4. Aspek Emosional

A) Problem-focused Coping

Pada sisi emosional, santri dalam hasil wawancara mengatakan bahwa mereka menjalin komunikasi dengan keluarga menjadi pilihan dalam menghadapi tekanan emosional di lingkungan pesantren. Meskipun kehidupan pesantren menuntut kemandirian dan keterbatasan interaksi dengan dunia luar. Keterbatasan untuk berkomunikasi dengan keluarga, baik melalui telpon, pesan singkat, atau kunjungan yang diberikan pihak pondok, menjadi momen berharga bagi santri untuk melepaskan kerinduan, serta mengisi ulang kekuatan emosional. Santri ketika berbicara dengan keluarga, terutama orangtua, minimal mendapat kabar bahwa keluarga baik – baik saja dapat memberikan ketenangan batin, validasi perasaan dan dorongan moral untuk tetap bertahan dalam tekanan akademik dan social di pesantren. Nindya dan muhid menegaskan bahwa dukungan social memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologi santri, terutama mereka yang berada dalam masa remaja. Dukungan tersebut membuat santri lebih percaya diri dan nyaman dalam kehidupan di boarding school[54].

Santri yang mampu mengatur waktu secara seimbang antara kegiatan belajar dan aktivitas pribadi menunjukkan mereka lebih matang dalam menghadapi tekanan emosional di pesantren. Ditengah padatnya jadwal kegiatan formal, diniyah, dan aktivitas pesantren lainnya, santri mengatakan dari hasil wawancara, bahwa mereka menciptakan ruang pribadi untuk relaksasi, hobi maupun refleksi diri agar tidak mengalami kejenuhan atau kelelahan mental. Bahkan sebelum kejenuhan dan stres muncul, santri menjaga psikologisnya dengan menyeimbangkan waktunya. Keseimbangan ini mencerminkan prinsip manajemen waktu yang efektif, menurut Britton dan Tesser, merupakan kunci penting dalam mengurangi stres akademik[55]. Santri dengan menjadwalkan waktu dengan baik, lebih siap menghadapi tekanan belajar dan tidak mudah mengalami tekanan emosional. Selain itu pengelolaan waktu yang seimbang menjadi bentuk self care yang esensial dalam lingkungan pendidikan berasrama.

B) Emotion-focused Coping

Aktivitas sederhana sering kali menjadi sarana penting dalam meredakan ketegangan psikologi. Santri mengungkapkan dari wawancara, mereka melakukan aktivitas rutin yang positif, seperti merapikan almari, menata baju, menata barang pribadi. Aktivitas ini tampak remeh, namun hal ini memiliki nilai terapeutik dalam membantu individu mengalihkan perhatian dari sumber stres. Selain itu santri membaca buku non pelajaran seperti novel, sebagai bentuk biblioterapi menggunakan bahan bacaan untuk membantu mereka mengatasi emosional[56].

Keberadaan lingkungan social yang supportif menjadi salah satu penopang utama bagi ketahanan psikologis santri. Salah satu bentuk dukungan yang paling dekat dan berdampak signifikan adalah hubungan erat dengan teman sekelas. Santri mengaku dalam wawancara, mereka menjalin kedekatan dengan teman tidak hanya memperkuat rasa kebersamaan dan empati, tapi menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman dan emosi. Alawiyah, Desi Alwi, Citra Anggraeni Lilis Selvi menunjukkan bahwa dukungan social berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan social yang diterima santri dari lingkungan pesantren, termasuk teman sebaya, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka[57]. Selain itu santri dalam wawancara, kegiatan spiritual seperti sholat, mengaji, menghafal al-quran menjadi pilihan santri dalam mengatasi stres. Dengan melakukan kegiatan spiritualis, santri dapat memperoleh ketenangan batin. Hasil studi dilakukan Musyrifin, Zaen Puspito Sari, Ferra Muhammad Kharir, Ari menunjukkan bahwa terapi psikososial spiritual di pesantren membantu santri dalam proses penyembuhan dan pemulihan psikologis[58].

IV. SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi santri dalam menjalani pendidikan dipondok pesantren dan bagaimana strategi yang mereka gunakan untuk menghadapinya. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dalam aspek akademik santri mengalami beban studi dan jadwal padat, kesulitan dalam manajemen waktu, ketimpangan akademik, gaya belajar monoton. Strategi yang dilakukan secara problem-focused coping, santri membentuk kelompok belajar, menyusun jadwal belajar mandiri, mengembangkan teknik hafalan kreatif, mengikuti program tahfidz terstruktur, dan mencari bantuan kepada Ustadz atau kakak kelas. Sementara itu, secara emotion-focused coping, santri memperkuat ibadah seperti sholat malam dan mengaji, bersikap ikhlas dan sabar terhadap beban akademik, melakukan refleksi diri, serta menjalin dukungan emosional dengan teman dekat.

Aspek sosial, Santri menghadapi berbagai tantangan, seperti adaptasi terhadap budaya dan peraturan pesantren, konflik antar santri dan perilaku bullying, kesulitan adaptasi bagi santri dengan kepribadian tertutup, kurangnya figur teladan dalam lingkungan terdekat. Strategi yang dilakukan secara problem-focused coping, santri terlibat aktif dalam kegiatan pesantren, menyelesaikan konflik melalui komunikasi terbuka, bergabung dengan kelompok teman yang positif. Emotion-focused coping, santri mengambil jarak sementara untuk menenangkan diri, berbagi emosi kepada orang yang dipercaya, dan memilih untuk memaafkan dalam menghadapi konflik interpersonal.

Aspek kesehatan, santri menghadapi tantangan, seperti kurangnya waktu istirahat, pola makan yang kurang bergizi, dan minimnya aktivitas fisik. Santri menghadapi tantangan kesehatan dengan cara problem-focused coping, santri mengatur waktu istirahat secara mandiri, menjaga kebersihan lingkungan melalui jadwal piket, mengonsumsi ramuan herbal, melakukan olahraga ringan, serta memperhatikan asupan gizi melalui tambahan makanan dari kantin

atau rumah. Sementara secara emotion-focused coping, santri menghadapi kondisi kesehatan dengan kesabaran, menjaga semangat melalui aktivitas ringan seperti membaca, dan tetap berpikir positif dalam proses pemulihan.

Aspek emosional, Santri menghadapi tantangan yang mencakup rasa rindu terhadap keluarga, tekanan batin akibat beban belajar dan aturan ketat, kesulitan adaptasi terhadap lingkungan baru, kelelahan emosional akibat aktivitas padat, perasaan kesepian meskipun hidup dalam komunitas, serta minimnya waktu personal untuk merefleksikan diri. Santri menghadapinya dengan menerapkan secara problem-focused coping, santri menjalin komunikasi dengan keluarga, serta mengatur waktu secara seimbang antara kegiatan belajar dan aktivitas pribadi. Secara emotion-focused coping, santri meredakan stres melalui aktivitas sederhana seperti merapikan barang, membaca buku, menjalin kedekatan emosional dengan teman sebaya, dan memperkuat spiritualitas melalui ibadah.

Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa santri dalam menjalani pendidikan di pondok pesantren menghadapi berbagai tantangan, meliputi aspek akademik, sosial, kesehatan, serta emosional. Kompleksitas tantangan tersebut tidak hanya bersumber dari beban belajar integrasi pendidikan formal dan madrasah diniyah, tetapi juga dari kondisi lingkungan pesantren itu sendiri. Meskipun demikian, santri tidak bersikap pasif dalam menghadapi tantangan tersebut. Mereka memunculkan beragam strategi coping, baik bersifat problem-focused coping dan emotion-focused coping. Strategi coping tidak hanya menjadi mekanisme bertahan, tetapi merupakan bentuk resiliensi yang khas di lingkungan pesantren. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa strategi coping santri lahir dari dinamika internal mereka sebagai individu yang hidup dalam sistem pendidikan pesantren. Dengan demikian, diperlukan peran aktif pesantren dalam memperkuat strategi coping positif melalui pendekatan bimbingan, penguatan peran ustadz sebagai figur pembina emosional dan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Unit Pesantren Karangasem Lamongan, yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para guru yang telah memberikan waktu, bantuan, dan partisipasi serta berbagai wawancara dan observasi yang dilakukan. Keberhasilan penelitian ini tidak lepas dari dukungan dan kerjasama yang luar biasa dari teman – teman guru asrama menyediakan sumber daya dan fasilitas yang diperlukan. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada siswa-siswa yang dengan antusias berpartisipasi dalam kegiatan ini, memberikan wawasan berharga melalui pengalaman mereka. Tidak lupa, penulis mengapresiasi peran serta orang tua siswa yang mendukung partisipasi anak-anak mereka dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pendidikan di pondok pesantren serta menjadi acuan dalam mengambil kebijakan yang efektif dan menjadi inspirasi bagi pesantren - pesantren lainnya.

REFERENSI

- [1] Nur Efendi and Muh Ibnu Sholeh, “Manajemen Pendidikan Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran,” *Acad. J. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 2, pp. 68–85, 2023, doi: 10.59373/academicus.v2i2.25.
- [2] M. S. Hasan and A. Aziz, “Kontribusi Pendidikan Islam dalam Pengembangan Sosial Emosional Peserta Didik di MTs Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang,” *Irsyaduna J. Stud. Kemahasiswaan*, vol. 3, no. 2, pp. 143–159, 2023, doi: 10.54437/irsyaduna.v3i2.1124.
- [3] M. P. Rinda Fauzian, S.Pd.I, *Madrasah Diniyah : Studi Tentang Kontribusi Madrasah Diniyah di Era Globalisasi*, 1st ed. Rinda Fauzian, 2018. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=ZR4REAAAQBAJ>
- [4] A. Marzuqi, “Internalisasi Pendidikan Karakter di Madrasah Diniyah Takmiliah,” *J. Pendidik. Agama Islam Al-Thariqah*, vol. 7, no. 1, pp. 61–76, 2022, doi: 10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).8351.
- [5] [5] N. Inayati, A. D. Masithoh, and A. Mudlofir, “Pengintegrasian Kurikulum Madrasah Diniyah Pada Sekolah Formal,” *Potensia J. Kependidikan Islam*, vol. 10, no. 1, p. 77, 2024, doi: 10.24014/potensia.v10i1.29911.
- [6] M. Junaedi, “Integrasi Madrasah Diniyah Al-Furqon dengan Pendidikan Formal dalam Mengembangkan Siswa Karakter Religius di Era Disrupsi,” vol. 10, pp. 98–111, 2024.
- [7] P. D. Utami and M. A. B. Sucipto, “Tingkat Perilaku Burnout Study pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Tegal,” *Edukatif J. Ilmu Pendidik.*, vol. 6, no. 1, pp. 976–987, 2024, doi: 10.31004/edukatif.v6i1.6168.
- [8] S. T. Hamidah, *Komunikasi Antarpribadi Santri Dan Santri Dalam Membangun Hubungan Keakraban Di Sma Pesantren Unggul Al-Bayan Cibadak Sukabumi*. 2020.
- [9] M. Ilyas, “Metode Muraja’ah dalam Menjaga Hafalan Al-Qur’an,” *AL-LIQQO J. Pendidik. Islam*, vol. 5, no. 01, pp. 1–24, 2020, doi: 10.46963/alliqo.v5i01.140.
- [10] A. S. Masten, “Ordinary magic: Resilience processes in development,” *Am. Psychol.*, vol. 56, no. 3, pp. 227–238, 2001, doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
- [11] G. Ano and E. Vasconcelles, “Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis,” *J. Clin. Psychol.*, vol. 61, pp. 461–480, Apr. 2005, doi: 10.1002/jclp.20049.

- [12] B. A. Suryadiningrum, S. A. U. Haques, and S. Saragih, "Resiliensi santri: Bagaimana peran religious coping menghadapi quarter life crisis?," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, vol. 1, no. 1, pp. 201–207, 2023.
- [13] B. A. B. Iii, "Fajar Adi Nugroho, 2018 PENGEMBANGAN RESILIENSI SISWA PONDOK PESANTREN MELALUI OUTDOOR EDUCATION BERBASIS COPING STRATEGY Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu," 2018.
- [14] A. M. Sodiq, M. Widjanarko, and S. Suharsono, "Strategi Coping pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz di Kudus," *J. Al-AZHAR Indones. SERI Hum.*, vol. 8, no. 3, p. 186, 2023, doi: 10.36722/sh.v8i3.2104.
- [15] A. Faj, "Manajemen Pendidikan Pesantren Dalam Perspektif Dr. KH. Abdullah Syukri Zarkasyi, M.A," *At-Ta'dib*, vol. 6, no. 2, 2011, doi: 10.21111/at-tadib.v6i2.558.
- [16] R. P. Wulandari and I. Anikoh, "Implikasi Tekanan Akademik pada Kesehatan Mental Santri :," vol. 9, no. 4, pp. 567–577, 2024.
- [17] R. Nurtsany, Putra Raihan Nur Alam, Linda Hodijah, and Imam Tabroni, "Penanganan Problematika Menghafal Al-Qur'an Bagi Santri Di Pondok Pesantren Baitul Quran Cirata," *Lebah*, vol. 14, no. 1, pp. 14–19, 2020, doi: 10.35335/lebah.v14i1.65.
- [18] E. M. Zulkifli, K. Abusyairi, and A. Rukmini, "Strategi Pembelajaran Nahwu dan Shorof di Pondok Pesantren Al-Arsyadi Samboja," *J. Tarb. Ilmu Kegur. Borneo*, vol. 2, no. 3, p. 2021, 2021, [Online]. Available: <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/JTIKBorneo/article/view/4827>
- [19] P. A. E. Prayitno Asyhari Eko, "Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Santri," *J. Progr. Stud. PGMI*, vol. 11(1), pp. 10–37, 2024.
- [20] F. Dakwah, P. Sunan, and D. Lamongan, "Penyesuaian Diri pada Santri Baru di Pondok Pesantren Muhimmatul Hasanah," vol. 19, no. 1, pp. 75–81, 2024, doi: 10.30587/psikosains.v19i1.7289.
- [21] D. Wilkin and A. Coleman, "Research Article," *Prim. Heal. Care Res. Dev.*, vol. 2, no. 4, pp. 215–222, 2001, doi: 10.1191/146342301682157692.
- [22] B. Aida, "Strategi Komunikasi Interpersonal Pengajar dalam Mengatasi Kecemasan Santri Baru di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Nuril Anwar Sunggingan Kudus," Tesis, 2020.
- [23] M. Rois, "Komunikasi Interpersonal Dalam Membentuk Karakter Kepemimpinan Santri," *Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 1, no. 2, pp. 77–92, 2020.
- [24] World Health Organization, "Global Standards for Health Promoting Schools," *Who*, p. 12, 2018, [Online]. Available: <https://www.who.int/publications/i/item/global-standards-for-health-promoting-schools>
- [25] U. Saifudin, "Hubungan Antara Stres Dengan Pola Tidur Pada Siswa Smp Pondok Pesantren Modern Mbs Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman," *J. Keperawatan*, vol. 1, no. 1, 2018.
- [26] Mahatir, Dyah, Maria, and Lilia, "Hubungan Pola Makan Makanan Cepat Saji / Instant Pada Remaja," *Prof. Heal. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 59–70, 2023, [Online]. Available: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- [27] D. R. Purwaningtyas, N. Nurfauziah, and L. N. Ningtyas, "Status gizi, kebugaran, kebiasaan sarapan, dan prestasi hafalan santri Roudhotul Qur'an Depok," *J. Gizi Klin. Indones.*, vol. 19, no. 3, p. 119, 2023, doi: 10.22146/ijcn.73354.
- [28] K. Rahmi, "Perbedaan Homesickness Pada Santri Perantau Dengan Santri Bukan Perantau Di SMP Pesantren Ummul Aymam," Universitas Islam Negeri Ar-Rainy Banda Aceh, 2025. [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/43388/>
- [29] H. M. Misbahudin, "Analisis Pengaruh Tekanan Psikologis Dan Beban Tugas Terhadap Kesejahteraan Mental Santri: Studi Kasus," *AN NAJAH (Jurnal Pendidik. Islam dan Sos. Keagamaan)*, vol. 3, no. Juli, pp. 331–335, 2024, [Online]. Available: <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/355/227>
- [30] S. W. Sansurya, "Pola Adaptasi Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam," Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022. [Online]. Available: <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/4488/1/2newSULTON WIRIA SANSURYA - Sulton Allumbuukiy.pdf>
- [31] I. C. T. Fhadlika, "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Buruk Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Raudhatut Tauhid Bogor : STudi Cross Sectional," *Ayan*, vol. 15, no. 1, pp. 37–48, 2024, [Online]. Available: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/84558>
- [32] S. Syamsul, "Correlation of Friendship Motive Towards Loneliness on Boarding School Students at DDI Mangkoso," *Int. J. Psychosoc. Rehabil.*, vol. 24, no. 1, pp. 1450–1457, 2020, doi: 10.37200/ijpr/v24i1/pr200243.
- [33] I. K. Faozah, "Manajemen Waktu Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren Irsyadut Thullab Desa Kertanegara , Kecamatan Kertanegara , Kabupaten Purbalingga)," pp. 1–23, 2016.
- [34] A. N. Shabrina, A. Kurniawan, S. Ulkarimah, S. H. Musyaffa, I. Al Hakim, and N. Budiman, "Efektivitas Strategi Problem-Focused Coping dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia," vol. 9, pp. 1021–1028, 2025.
- [35] P. P. I. Muhaimin, *Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*, no. August. 2004.

- [36] Zimmerman and B. J., "Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview," *Theory Pract.*, vol. 5841, no. 2002, pp. 64–70, 2010, doi: 10.1207/s15430421tip4102.
- [37] A. Bandura, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. in Prentice-Hall series in social learning theory. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc, 1986.
- [38] R. Azevedo, J. G. Cromley, F. I. Winters, D. C. Moos, and J. A. Greene, "Adaptive human scaffolding facilitates adolescents' self-regulated learning with hypermedia," *Instr. Sci.*, vol. 33, no. 5–6, pp. 381–412, 2005, doi: 10.1007/s11251-005-1273-8.
- [39] A. M. Abdel-Khalek, "Islam and mental health: A few speculations," *Ment. Heal. Relig. Cult.*, vol. 14, no. 2, pp. 87–92, 2011, doi: 10.1080/13674676.2010.544867.
- [40] I. Fitri, S. Wulandari, and A. Merdekasari, "SMA KARYA PEMBANGUNAN PARON NGAWI Oleh : Prodi Magister PAI Universitas Muhammadiyah Ponorogo Prodi PAI STIT Islamiyah Karya Pembangunan Paron, Kemampuan mengatasi stress memperbesar kemungkinan individu meraih hasil belajar," vol. 10, no. 1, pp. 27–36, 2023.
- [41] D. Schon, "The Reflective Practitioner: How Professionals Think In Action," *J. Contin. High. Educ.*, vol. 34, Oct. 2011, doi: 10.1080/07377366.1986.10401080.
- [42] S. Cobb, "Social support as a moderator of life stress.," *Psychosom. Med.*, vol. 38, no. 5.
- [43] J. S. Eccles and B. L. Barber, "Student Council, Volunteering, Basketball, or Marching Band: What Kind of Extracurricular Involvement Matters?," *J. Adolesc. Res.*, vol. 14, no. 1, pp. 10–43, 1999, doi: 10.1177/0743558499141003.
- [44] T. H. E. Carl and H. Memorial, *The Carl Hovland Memorial Lectures*.
- [45] K. R. Wentzel, "Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers," *J. Educ. Psychol.*, vol. 90, no. 2, pp. 202–209, 1998, doi: 10.1037/0022-0663.90.2.202.
- [46] D. Rafiq, E. Imamah, E. Istiaji, E. Nur, and K. Kunci, "Strategi Coping Stress Pada Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo," vol. 4, no. 1, pp. 29–44, 2025, doi: 10.35719/p.
- [47] V. Trần, Á. Szabó, C. Ward, and P. E. Jose, "To vent or not to vent? The impact of venting on psychological symptoms varies by levels of social support," *Int. J. Intercult. Relations*, vol. 92, p. 101750, 2023, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.101750>.
- [48] E. L. Worthington and M. Scherer, "Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses," *Psychol. Heal.*, vol. 19, no. 3, pp. 385–405, 2004, doi: 10.1080/0887044042000196674.
- [49] F. U. A. Mustikawati, P. N. Prabamurti, and R. Indraswari, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI Ma Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta," *J. Kesehat. Masy. Univ. Diponegoro*, vol. 4, no. 5, pp. 299–308, 2016, [Online]. Available: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- [50] R. AS and H. Sa'diyah, "Peran Santri dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Hidup di Pondok Pesantren Annuqayah Latee I Pada Masa Pandemi," *J. Penelit.*, vol. 15, no. 2, p. 347, 2022, doi: 10.21043/jp.v15i2.12458.
- [51] K. G. Adhianto and N. A. Arief, "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama," *Jambura J. Sport. Coach.*, vol. 5, no. 2, pp. 134–141, 2023, doi: 10.37311/jjsc.v5i2.20978.
- [52] I. Muhammad, H. Amalia, A. N. Fauziah, R. Putri, and P. Meliyaningsih, "Untuk Remaja di Pondok Pesantren Ibnu Abbas Education On Diet and Balanced Nutrition for Adolescents in Ibnu Abbas Boarding School Serang Kota Banten," no. May, pp. 11–22, 2024.
- [53] R. Hulyatuzzahroh and M. R. Al Musafiri, "Biblioterapi untuk Mengurangi Kecemasan Santri," pp. 20–32, 2023.
- [54] A. R. Nindya, "Pentingnya Social Support Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Santri Pondok Pesantren: A Systematic Literature Review," *Tarbawy J. Pendidik. Islam*, vol. 9, no. 1, pp. 51–62, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/tar/article/view/2405%0Ahttps://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/tar/article/download/2405/1025>
- [55] B. K. Britton and A. Tesser, "Effects of Time-Management Practices on College Grades," *J. Educ. Psychol.*, vol. 83, no. 3, pp. 405–410, 1991, doi: 10.1037/0022-0663.83.3.405.
- [56] S. Cohen and S. D. Pressman, "The Stress-Buffering Hypothesis," no. June, 2015.
- [57] D. Alawiyah, C. A. Alwi, Lilis, and Selvi, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir," *J. Mimb. Media Intelekt. Muslim dan Bimbing. Rohani*, vol. 8, no. 2, pp. 30–44, 2022, doi: 10.47435/mimbar.v8i2.1190.
- [58] Z. Musyrifin, F. Puspito Sari, and A. Muhammad Kharir, "Jurnal Ilmu Dakwah Pesantren-based psychosocial-spiritual therapy," *J. Ilmu Dakwah*, vol. 43, no. 1, pp. 220–230, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.2158/jid.43.1.16191>.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

