

## IMPLIKASI TEKANAN AKADEMIK PADA KESEHATAN MENTAL SANTRI: STUDI KASUS SANTRI PENGHAFAL ALFIYYAH DI PONDOK PESANTREN

<sup>1</sup> Riyan Putri Wulandari, <sup>2</sup> Indifatul Anikoh

<sup>1,2</sup> Universitas Kh Mukhtar Syafa'at Banyuwangi

[riyanputri36@gmail.com](mailto:riyanputri36@gmail.com)

---

**Abstract:** This study examines the impact of academic pressure experienced by students in the process of memorizing Al-Fiyyah at the Darussalam Islamic Boarding School, where they often face learning difficulties due to their tight schedules and academic demands. This study aims to explore the impact of academic pressure on students' mental health and evaluate several treatments applied to reduce its impact. This study uses a qualitative method with a case study approach. The data collection techniques used include participatory observation to directly observe students during the memorization process, in-depth interviews with students to explore personal experiences, and interviews with female teachers to obtain information related to memorization development. The results of the study indicate that the treatment applied is effective in reducing stress, improving mental well-being, and academic performance of students, where time management helps manage a good schedule, psychological assistance through counseling reduces anxiety, and flexible memorization evaluation makes students feel more focused and less burdened.

**Keywords:** *Mental Health, Santri, Academic Pressure*

**Abstrak:** Penelitian ini mengkaji dampak tekanan akademik yang dialami santri dalam proses menghafal Al-Fiyyah di Pondok Pesantren Darussalam, di mana mereka sering menghadapi kesulitan belajar akibat padatannya jadwal kegiatan dan tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental santri dan mengevaluasi beberapa treatment yang diterapkan untuk mengurangi dampaknya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data ini yang digunakan meliputi observasi partisipatif untuk mengamati langsung santri selama proses hafalan, wawancara mendalam dengan santri untuk menggali pengalaman pribadi, serta wawancara dengan ustadzah untuk memperoleh informasi terkait perkembangan hafalan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa treatment yang diterapkan efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan performa akademik santri, di mana manajemen waktu membantu pengelolaan jadwal yang baik, pendampingan psikologis melalui konseling mengurangi kecemasan, serta evaluasi hafalan yang fleksibel membuat santri merasa lebih fokus dan tidak terbebani.

**Kata kunci:** *Kesehatan Mental, Santri, Tekanan Akademik*

---

### PENDAHULUAN

Pada masa remaja, individu mengalami perubahan besar dalam tubuh, perasaan, dan cara berinteraksi dengan orang lain. (Isidório, 2023).

Pada tahap ini, perubahan tubuh dan hormon mempengaruhi bagaimana remaja melihat diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, mereka juga mulai membentuk

identitas pribadi, mengembangkan hubungan sosial, dan belajar mengelola berbagai tekanan hidup. Namun, proses ini tidak selalu mudah, karena tantangan dalam menghadapi perubahan tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental remaja.

Kesehatan mental sangat penting untuk pertumbuhan seseorang, khususnya di kalangan remaja yang tengah berada dalam masa pencarian jati diri (Fox & Gasper, 2020). Pada usia ini, remaja cenderung rentan terhadap berbagai tekanan baik dari lingkungan sosial, keluarga, maupun akademik. Salah satu kelompok yang sering kali menghadapi tantangan kesehatan mental adalah santri di pondok pesantren (Aisyah & Miharja, 2024). Pondok pesantren, sebagai lembaga pendidikan Islam, berperan penting dalam membentuk karakter dan mengajarkan ilmu agama serta keterampilan hidup (Fitri & Ondeng, 2022). Namun, di balik kontribusinya, terdapat tantangan besar yang jarang disoroti, yaitu tekanan akademik yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental santri (Prasetya, 2020).

Santri di pondok pesantren sedang berada di tahap perkembangan remaja, yaitu rentang usia 10-24 tahun (F. Isroani, S. Mahmud, 2023). Pada usia ini santri sering kali menghadapi tekanan yang cukup besar, terutama terkait dengan tuntutan akademik dan keagamaan. Para santri diharapkan mampu menjaga prestasi akademik, memahami dan menghafal al quran, serta menjalankan rutinitas keagamaan secara disiplin (Klenke, 2017);(Nurul Romdoni &

Malihah, 2020). Banyak santri merasa tertekan karena harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan tanggung jawab di pondok pesantren. yang sering kali berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, tanpa adanya waktu yang cukup untuk relaksasi atau kegiatan yang menyenangkan.

Tekanan sosial juga memperburuk situasi ini, di mana santri sering kali dihadapkan pada ekspektasi tinggi dari keluarga dan masyarakat (Misbahudin, 2024). Orang tua yang mengirimkan anak-anak mereka ke pesantren, sering kali berharap agar anaknya tidak hanya pandai dalam ilmu agama, tetapi juga sukses dalam akademik. Ekspektasi tersebut menciptakan beban tambahan bagi santri, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Banyak dari mereka yang merasa khawatir tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada, serta merasa tertekan dengan rutinitas yang padat (Wahyu, 2019).

Hafalan Alfiyyah merupakan salah satu tradisi akademik di pesantren yang menuntut santri untuk menguasai teks gramatika Arab karya Ibnu Malik. Alfiyyah berisi 1002 bait syair tentang kaidah nahwu dan sharaf yang harus dikuasai dengan pemahaman mendalam (Lubis, 2018). Proses menghafal ini membutuhkan konsentrasi tinggi, metode belajar yang efektif, serta pengulangan yang intensif untuk menjaga ketahanan hafalan. Namun, bagi sebagian santri, tekanan untuk menguasai Alfiyyah dalam waktu tertentu dapat menjadi sumber stres, terutama ketika ditambah dengan kewajiban akademik lainnya. Hal ini menimbulkan tantangan

psikologis tersendiri, terutama bagi santri yang merasa kesulitan menyeimbangkan antara hafalan dan tugas belajar lainnya.

Hal ini juga di dukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Hilmi et al., 2018) yang menemukan bahwa jadwal belajar yang padat serta tekanan untuk menghafal Al-Qur'an meningkatkan stres akademik di kalangan santri. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Ramadhan, 2022) juga menunjukkan bahwa stres akademik yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan performa akademik santri. Oleh karena itu, penting untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih fleksibel dan mendukung kesehatan mental santri agar mereka dapat mengatasi tekanan akademik dengan lebih efektif.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun tekanan akademik menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan santri, ada faktor lain yang turut memperburuk kondisi psikologis mereka. Hal ini diperburuk oleh minimnya akses terhadap layanan konseling, seperti yang diungkapkan (Rizqullah & Ansyah, 2024) dalam penelitiannya yang menyoroti kurangnya dukungan psikologis sebagai salah satu faktor utama dalam memburuknya kondisi psikologis santri. Kondisi ini semakin penting untuk diperhatikan, mengingat sejumlah penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling di pondok pesantren memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan mental santri. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh (Mubarok & Qulub, 2023)

menegaskan bahwa konseling di lingkungan pesantren dapat membantu santri mengelola stres akademik dan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Selain itu, (Ummah, 2019) dalam penelitian mengungkapkan bahwa strategi coping aktif seperti manajemen waktu dan teknik relaksasi dapat membantu santri mengurangi stres akademik. Di sisi lain, (Philosophy et al., 2024) menemukan bahwa program bimbingan konseling terstruktur secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis santri dan mengurangi tekanan akademik.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian terdahulu dalam mengkaji dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan, dengan menggunakan metode studi kasus dalam konteks pendidikan. Namun, penelitian ini berbeda karena secara spesifik menyoroti tekanan akademik yang dialami oleh santri penghafal Alfiah di pondok pesantren, yang memiliki karakteristik lingkungan religius dan budaya unik. Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian tekanan akademik dalam konteks pesantren, dengan mempertimbangkan faktor budaya dan religius yang memengaruhi kesehatan mental santri.

Berdasarkan uraian di atas artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental santri di pondok pesantren Darussalam putri utara, dengan fokus pada beberapa aspek utama. Pertama, penelitian

ini akan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan tekanan akademik di lingkungan pesantren. Kedua, akan dikaji bagaimana tekanan akademik memengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan mental para santri. Ketiga, penelitian ini akan merumuskan strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif tekanan akademik serta meningkatkan kesejahteraan mental santri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam fenomena tekanan akademik yang dialami santri di pesantren (Sugiyono, 2021). Desain yang dipilih adalah studi kasus kualitatif, yang berfokus pada eksplorasi pengalaman individu secara mendalam dan kontekstual. Subjek penelitian terdiri dari tiga santri yang telah menghafal Alfiyyah selama minimal enam bulan. Selain ketiga santri tersebut, penelitian ini juga melibatkan seorang ustadzah dan seorang pengurus pesantren sebagai informan. Ustadzah dan pengurus pesantren dipilih untuk memberikan sudut pandang yang lebih luas mengenai kondisi akademik di pesantren, kebijakan yang diterapkan, serta bentuk dukungan yang disediakan bagi santri dalam mengatasi tekanan akademik. Dengan mengikutsertakan informan tambahan, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh gambaran menyeluruh mengenai lingkungan pesantren dari perspektif baik santri maupun pihak pengelola.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung. Wawancara dengan semi-terstruktur memungkinkan peneliti memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman personal santri terkait tekanan akademik dan strategi coping yang mereka gunakan. Sementara observasi langsung memberikan pemahaman lebih jauh tentang kondisi kehidupan sehari-hari di pesantren. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola atau tema yang terkait dengan pengalaman tekanan akademik (yuli asmi). Analisis tematik ini berfokus pada penggalan makna di balik pengalaman santri, termasuk bagaimana mereka merespons tekanan akademik, pengaruhnya terhadap kesehatan mental, dan efektivitas strategi coping yang diterapkan. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang komprehensif mengenai tantangan yang dihadapi santri serta strategi yang mereka gunakan untuk mengelola tekanan di pesantren.

## **HASIL**

Penelitian ini menemukan bahwa tekanan akademik pada santri di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara berpengaruh kuat terhadap kesehatan mental mereka, meliputi dampak pada kondisi psikologis seperti stres, kelelahan emosional, dan burnout. Tekanan utama muncul dari tuntutan akademik tinggi, di mana santri harus menghafal sejumlah besar materi, serta melaksanakan berbagai tanggung jawab keagamaan secara disiplin. Selain itu,

ekspektasi tinggi dari orang tua dan masyarakat memperparah situasi, menciptakan tekanan sosial yang meningkatkan kecemasan akan ketidakmampuan memenuhi standar yang ditetapkan. Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa sebagian besar santri belum memiliki keterampilan coping yang efektif, yang membuat mereka rentan terhadap penurunan kondisi psikologis dan motivasi akademik. Melalui penerapan teori behaviour dengan teknik reward dan punishment mendapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

#### **Peningkatan Motivasi Melalui reward**

Santri di Pondok Pesantren Darussalam yang sedang hafalan Alfiyyah mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi. Tuntutan untuk menghafal dalam waktu yang ditentukan sering kali menyebabkan stress dan penurunan motivasi belajar. Dalam upaya untuk meningkatkan motivasi santri, penelitian ini menerapkan teori *behavior* dengan fokus pada teknik *reward* (penghargaan). Penghargaan diberikan kepada santri yang berhasil mencapai target hafalan tertentu, dengan harapan dapat memicu semangat dan meningkatkan pengalaman belajar mereka.

Melalui penerapan sistem reward, santri yang berhasil memenuhi target hafalan mendapatkan penghargaan seperti pujian, dan memberikan sesuatu yang mereka sukai Hasil evaluasi menunjukkan bahwa motivasi santri meningkat secara signifikan setelah sistem ini diterapkan. Mereka menunjukkan rasa antusiasme yang lebih besar dalam menghafal, serta merasa lebih dihargai atas usaha

mereka. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan kepada ustadzah mereka sebagai berikut:

*“Dengan memberikan penghargaan seperti hadiah kecil yang mereka sukai, sertifikat, dan di iktukan menjadi salah satu eserta wisuda alfiyyah ibnu malik, motivasi mereka meningkat, menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan mengurangi stres. Selain itu, hubungan antara santri dan pengajar menjadi lebih harmonis, karena santri merasa dihargai dan lebih terbuka untuk berdiskusi tentang kesulitan yang mereka hadapi. Ustadzah berharap teknik ini dapat terus diterapkan dan dikembangkan untuk mendukung motivasi dan keterampilan santri dalam mengatasi tekanan akademik.”*

Berdasarkan wawancara diatas terbukti bahwa Sebelum diterapkan teori behaviour dengan teknik reward pada santri yang sedang menghafal Alfiyyah mengalami tekanan akademik yang tinggi, yang menyebabkan stres dan penurunan motivasi belajar. Setelah penerapan teori *behavior* dengan teknik *reward* berhasil meningkatkan motivasi santri secara signifikan dan membuat mereka merasa lebih dihargai atas usaha mereka. *Reward* yang diberikan pada santri berupa hadiah kecil yang mereka sukai, sertifikat, dan diikutkan menjadi salah satu eserta wisuda alfiyyah ibnu malik Hal ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Huriyah et al., 2023) yang menyatakan bahwa santri yang mendapatkan reward berupa pujian, senyuman, atau motivasi menunjukkan peningkatan motivasi mereka dalam menghafal al quran.

Penerapan teori *behavior* dengan fokus pada *reward* terbukti efektif dalam

meningkatkan motivasi santri yang menghafal Alfiyyah di Pondok Pesantren Darussalam. Penghargaan yang diberikan tidak hanya memotivasi santri untuk mencapai target hafalan, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan kondisi mental mereka. Dengan meningkatkan motivasi melalui sistem penghargaan, santri menjadi lebih bersemangat dan positif dalam menghadapi tekanan akademik.

### **Peningkatan Fokus / Konsentrasi**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menemukan bahwa Teori behaviour yang berfokus pada *reward* dan *punishment* ini berhasil meningkatkan fokus dan konsentrasi santri Pondok Pesantren Darussalam dalam menghafal Alfiyyah. Mengingat tekanan akademik yang dialami santri Pondok Pesantren Darussalam dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dalam menghafal Alfiyyah, yang sering kali menimbulkan stres dan mengganggu fokus serta konsentrasi mereka.

Penerapan teori *behavior* melalui teknik *reward* dan *punishment* berhasil meningkatkan fokus dan konsentrasi santri dalam menghafal Alfiyyah. Dengan adanya penghargaan, santri menunjukkan peningkatan konsentrasi terhadap hafalan dan merasa lebih termotivasi untuk mempertahankan konsistensi dalam proses belajar. Hal ini juga dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan kepada salah satu konseli yang bernama ilma ainuz zulfia:

*Sejak reward dan punishment diterapkan, saya merasa fokus dan konsentrasi saya dalam menghafal Alfiyyah meningkat. Setiap kali berhasil mencapai target hafalan yang ditentukan, saya mendapat*

*penghargaan dari ustazah, seperti sertifikat dan dijadikan salah satu peserta wisuda. Ini membuat saya merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk terus meningkatkan hafalan saya.*

Dari keterangan diatas dikatakan bahwa dengan adanya *reward* dan *punishment* santri menjadi lebih semangat dalam menghafal dan mereka lebih focus pada tujuannya. Sebelum diadakannya teknik *reward* dan *punishment* santri masih kurang fokus terhadap target mereka yang harus menyelesaikan hafalan alfiyyah yang begitu banyak dengan waktu yang sangat singkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fachruddin, 2021) di mana *reward* dalam konteks pendidikan terbukti efektif meningkatkan semangat santri yang lambat dalam menghafal al quran.

Santri yang diberikan reward cenderung menunjukkan perubahan positif dalam cara mereka belajar. Mereka mulai memiliki pola belajar yang lebih teratur dan terstruktur, di mana mereka merencanakan waktu belajar dengan lebih baik dan mengikuti jadwal yang telah dibuat dan Mereka menjadi lebih fokus pada tugas mereka. Dengan penerapan reward ini, santri belajar untuk mengatur waktu dan mengelola kegiatan mereka dengan lebih baik. Keterampilan ini sangat penting tidak hanya dalam menghafal Alfiyyah, tetapi juga untuk keberhasilan mereka dalam bidang akademik lainnya, seperti mengerjakan tugas sekolah atau mempersiapkan ujian.

### **Peningkatan kesehatan mental**

Penelitian ini menemukan bahwa penerapan teori perilaku dengan teknik reward

dan punishment pada santri penghafal Alfiyyah di Pondok Pesantren Darussalam berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka. Santri yang mendapatkan reward, seperti penghargaan atas pencapaian hafalan atau kedisiplinan, menunjukkan tingkat kepuasan diri yang lebih tinggi dan perasaan percaya diri yang meningkat. Selain itu, mereka melaporkan penurunan kecemasan terkait dengan tekanan akademik. Sebaliknya, santri yang menerima punishment ketika tidak memenuhi ekspektasi atau standar yang ditetapkan, seperti sanksi atas ketidaksiplinan dalam jadwal hafalan, merasakan peningkatan dalam pengelolaan stres dan perbaikan kebiasaan belajar mereka.

Perilaku manusia dipengaruhi oleh konsekuensi yang diterima setelah suatu tindakan. Teknik reward memberikan penguatan positif, yang mendorong santri untuk terus berusaha mencapai tujuan mereka, seperti menghafal Alfiyyah, dengan perasaan dihargai dan termotivasi. Sebaliknya, punishment berfungsi untuk mengurangi perilaku yang tidak produktif atau maladaptif, seperti penundaan atau ketidaksiplinan, yang dapat meningkatkan tekanan mental. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan kepada nadiyah tsari yang termasuk salah satu konseli dengan hasil wawancara sebagai berikut:

*Jujur, saya merasa lebih tenang sekarang. Ketika saya berhasil memenuhi target, saya merasa senang dan bangga, yang mengurangi kecemasan saya. Tapi kalau ada hukuman, saya jadi tahu apa yang perlu diperbaiki, dan saya tidak terlalu stres lagi. Saya merasa lebih terkendali, meskipun kadang memang masih ada rasa cemas jika tidak bisa memenuhi target.*

Dari wawancara diatas mengatakan Penerapan teknik reward dan punishment dalam pendidikan santri penghafal Alfiyyah di Pondok Pesantren Darussalam terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental mereka. Reward meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri, sementara punishment, apabila diterapkan secara proporsional, membantu mengurangi kecemasan yang timbul akibat tekanan akademik. Oleh karena itu, Penerapan teknik reward dan punishment dapat dianggap efektif dan bermanfaat untuk mengelola kesehatan mental santri.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa tekanan akademik yang dialami oleh santri penghafal Alfiyyah di Pondok Pesantren Darussalam memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Tekanan ini mencakup tuntutan tinggi untuk menyelesaikan hafalan teks Alfiyyah dalam waktu tertentu, jadwal belajar yang padat tanpa jeda cukup untuk relaksasi, serta ekspektasi besar dari pengajar dan orang tua. Hal tersebut diperburuk oleh kurangnya dukungan emosional dan strategi coping yang memadai, sehingga sebagian besar santri menunjukkan gejala stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Gejala ini sejalan dengan teori (Dewi, 2024), yang menjelaskan bahwa individu yang merasa tuntutan melampaui kemampuan mereka akan mengalami stres, terutama jika tidak didukung dengan sumber daya coping yang memadai.

Penelitian ini konsisten dengan temuan (Vickri et al., 2024), yang menunjukkan bahwa tekanan akademik dalam konteks pembelajaran berbasis agama sering kali mengakibatkan stres psikologis pada santri, terutama ketika tuntutan hafalan tidak diimbangi dengan dukungan kesehatan mental. Namun, terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Sebagai contoh (Nadyandra & Nio, 2023) menemukan bahwa tekanan akademik dapat menjadi motivasi intrinsik ketika santri memiliki persepsi bahwa tekanan tersebut adalah bagian dari pembentukan karakter. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh konteks lingkungan yang berbeda: penelitian dilakukan (Erni Fitriani Sipayung, 2022) di pesantren dengan pendekatan pendidikan yang lebih fleksibel, sementara Pondok Pesantren Darussalam menerapkan aturan ketat dengan sedikit ruang untuk adaptasi personal.

#### Peningkatan Motivasi

Selain itu, penelitian ini mencatat adanya peningkatan motivasi yang signifikan pada santri. Setelah intervensi, santri menunjukkan motivasi lebih tinggi dalam menyelesaikan hafalan dan mengikuti kegiatan belajar di pesantren. Hal ini mendukung teori motivasi intrinsik (Putri et al., 2024) yang menekankan bahwa dukungan terhadap kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dapat meningkatkan motivasi secara alami. Penelitian ini juga selaras dengan temuan (Vickri et al., 2024) yang menyebutkan bahwa lingkungan pembelajaran yang mendukung secara emosional dapat

meningkatkan motivasi santri. Namun, penelitian ini menambahkan bahwa pendekatan berbasis pelatihan coping dapat menjadi alat efektif dalam memenuhi kebutuhan psikologis tersebut, yang belum dijelaskan secara rinci dalam penelitian sebelumnya.

#### Peningkatan Fokus

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan adanya peningkatan fokus belajar pada santri. Pelatihan yang diberikan, seperti teknik mindfulness berbasis nilai Islam dan pengelolaan waktu, membantu santri mengarahkan perhatian mereka lebih baik dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini mendukung temuan (Erni Fitriani Sipayung, 2022) yang menemukan bahwa pelatihan konsentrasi berbasis spiritual meningkatkan fokus siswa di sekolah berbasis agama. Namun, temuan ini juga melampaui penelitian sebelumnya dengan menambahkan elemen kognitif berupa teknik relaksasi dan perencanaan tugas, yang memberikan dampak lebih signifikan. Perbedaan ini menegaskan bahwa fokus belajar dapat ditingkatkan dengan mengombinasikan pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai keagamaan.

#### Peningkatan Kesehatan Mental

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Firdaus & Syariah, 2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis spiritualitas Islam dan dukungan psikologis meningkatkan kesehatan mental siswa dalam lingkungan pendidikan berbasis agama. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan aspek spiritual, penelitian ini menggabungkan

elemen spiritual dengan strategi coping adaptif, menghasilkan efek yang lebih komprehensif. Namun, secara kritis, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan tunggal (hanya berbasis spiritual atau psikologis saja) mungkin tidak cukup efektif untuk mengatasi tekanan yang kompleks dalam lingkungan pesantren.

Perbandingan dengan Penelitian dan Teori Serupa Secara umum, hasil penelitian ini mendukung teori dan temuan sebelumnya yang menunjukkan pentingnya dukungan kesehatan mental dan keterampilan coping dalam meningkatkan kesejahteraan dan performa siswa. Namun, ada beberapa perbedaan penting yang perlu dikritisi. Sebagai contoh, beberapa penelitian sebelumnya seperti Rahayu (2022) menekankan pentingnya faktor eksternal seperti dukungan dari guru dan orang tua dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Sementara itu, penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan faktor internal melalui pelatihan coping dan pengelolaan diri memberikan dampak yang lebih kuat.

Selain itu, temuan ini juga mengkritisi pandangan tradisional yang menganggap lingkungan pesantren cukup dengan pendekatan religius untuk mengatasi tekanan akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih integratif, yang menggabungkan nilai religius dengan strategi psikologis modern, menghasilkan manfaat yang lebih besar.

Implikasi Praktis Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi lingkungan pesantren. Program pelatihan coping adaptif dan

manajemen stres berbasis nilai religius dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pesantren untuk mendukung kesehatan mental, meningkatkan fokus, dan memotivasi santri. Pendekatan ini tidak hanya membantu santri menghadapi tantangan akademik, tetapi juga membangun fondasi untuk kesejahteraan psikologis jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai agama dalam mendukung perkembangan santri.

## SIMPULAN

Tekanan akademik yang dialami santri dalam menghafal Al-Fiyyah di pondok pesantren menunjukkan bahwa tekanan yang tinggi dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental santri, menyebabkan stres, dan burnout. Penanganan yang dilakukan melalui penerapan manajemen waktu yang lebih fleksibel, pendampingan psikologis melalui konseling, serta evaluasi hafalan yang lebih adaptif terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif tersebut. Santri yang mendapatkan dukungan emosional dan strategi pengelolaan waktu yang baik mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi pondok pesantren untuk mengimplementasikan langkah-langkah ini secara berkelanjutan, serta mengembangkan kurikulum yang seimbang antara tuntutan akademik dan perhatian pada kesehatan mental. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan santri dapat mencapai

prestasi akademik yang optimal tanpa mengorbankan kesejahteraan mental mereka.

UK higher education institutions: a duoethnography by two female academics. *Journal of Organizational Ethnography*, 9(3), 295–309. <https://doi.org/10.1108/JOE-11-2019-0040>

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, F. F., & Miharja, S. (2024). *Implementasi Penyuluhan Kesehatan Mental dalam Upaya Meningkatkan Adversity Quotient Santri*. 1(1), 35–42.
- Dewi, R. D. C. (2024). Empowering Minds Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Dikalangan Anak Sekolah DAan Mahasiswa. In *ruang karya* (Cetakan Pe). Ruang Karya.
- Erni Fitriani Sipayung, A. W. (2022). PENGARUH PENERAPAN PENDIDIKAN KARAKTER MODEL CHIPS MENGEMBANGKAN KECERDASAN SPIRITUAL SISWA DARI PERSPEKTIF ORANG TUA Erni. *Jurnal Pendidikan Tematik DIKDAS*, 7(2), 149–155.
- F. Isroani, S. Mahmud, et al. (2023). *psikologi perkembangan* (aeni rahmawati (ed.); cetakan er). mitra cendekia media.
- Fachruddin, I. M. N. M. Y. F. (2021). Strategi Kiai Dalam Meningkatkan Hafalan Al-Qur'an Santri di Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Manbaul Furqon Karehkel Kecamatan Leuwiliang Bogor Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah*, 01(01), 121.
- Firdaus, Z. K., & Syariah, P. S. (2023). *PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KESEHATAN MENTAL , STUDI MENGENAI KESEHATAN MENTAL MAHASISWI MAHAD AISYAH BINTI ABU BAKAR , BOGOR*. 1(2), 93–98.
- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42–54.
- Fox, J., & Gasper, R. (2020). The choice to disclose (or not) mental health ill-health in UK higher education institutions: a duoethnography by two female academics. *Journal of Organizational Ethnography*, 9(3), 295–309. <https://doi.org/10.1108/JOE-11-2019-0040>
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *PENGARUH MOTIVASI DAN METODE MENGHAFAL TERHADAP PRESTASI HAFALAN AL-QUR'AN SANTRI TAKHOSUS PONDOK PESANTREN AL-QUR'ANIYYAH TANGERANG SELATAN*. 3(2), 91–102.
- Huriyah, S., Ahdad, M. M., & Rahman, U. (2023). PENERAPAN TEORI OPERANT CONDITIONING DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI MENGHAFAL AI-QUR'AN SANTRI DI LPTQ DARUL IMAM MASJID AGUNG. *Indonesian Journal of Islamic and Social Science*, 1(Juni), 1–10.
- Isidório, M. S. (2023). Introduction: The Social Construction of Adolescence in Contemporaneity. In M. S. Isidório & L. E. Bass (Eds.), *The Social Construction of Adolescence in Contemporaneity* (Vol. 31, pp. 1–6). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S1537-466120230000031001>
- Klenke, K. (2017). Religion and Spirituality as Context for Women's Leadership. In *Women in Leadership 2nd Edition* (pp. 341–384). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-78743-063-120172009>
- Lubis, P. (2018). Pembelajaran Nahwu Dengan Nazham Alfiyah Ibn Malik. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 1(1), 27.
- Misbahudin, H. M. (2024). Analisis Pengaruh Tekanan Psikologis Dan Beban Tugas Terhadap Kesejahteraan Mental Santri: Studi Kasus. *ANNAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan*, 3(Juli), 331–335.
- Mubarak, M. B. U., & Qulub, T. (2023). Peran Konseling Individu Dalam Menurunkan

- Stres Akademik Mahasiswa Santri Tahfiz Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *Jurnal At-Taujih: Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 83–99.
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(2), 3614–3622.
- Nurul Romdoni, L., & Malihah, E. (2020). Membangun pendidikan karakter santri melalui panca jiwa pondok pesantren. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 5(2), 13–22. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5\(2\).4808](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5(2).4808)
- Philosophy, E., Zainab, S., Yoza, K. N., & Aceh, M. (2024). The Effect of Self-Regulation on Academic Stress Among Tahfidz Students at MA Ulumul Qur'an Pagar Air. *Alacrity : Journal Of Education*, 4(3), 190–202.
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12–25. <https://doi.org/10.56971/jwi.v5i2.74>
- Putri, F. M., Swandi, A., & Rahmadhanningsih, S. (2024). Analisis Efektivitas Kampus Mengajar Angkatan 5 dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 24(2), 409–416. <https://doi.org/10.35965/eco.v24i2.4737>
- Ramadhan, H. (2022). Gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*, 4(10), 1–8. <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *I(2)*, 1–11.
- Sugiyono. (2021). *Buku Metode Penelitian Komunikasi.pdf.crdownload* (pp. 1–718).
- Ummah, M. S. (2019). Perbandingan Pengaruh Strategi Coping Terhadap Tingkat Stres Antara Santri Laki-Laki Dan Perempuan Kelas Akhir Di Pondok Pesantren. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Vickri, M., Saputra, D., & Affandi, G. R. (2024). Efikasi Diri Lebih Efektif Mengurangi Stres Akademik Dibandingkan Dukungan Sosial. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–13. <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/56>
- Wahyu, V. M. (2019). Penerapan Reward dan Punishment Sebagai Strategi Pembinaan Disiplin Santri Kelas XII di Ponpes Daarul Rahman Jakarta. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).