



Menjaga Keseimbangan Emosional Santri: Tantangan Kesehatan Mental di Lingkungan Pondok Pesantren

Lusiana^{1*}, Ahmad Hatta², Muharam Purnama³

¹ Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan Islam Maghfirah, Bogor, Indonesia

*Corresponding Author's email: lusiana@stipi.ac.id

Article History:

Received: January 25, 2026

Revised: February 19, 2026

Accepted: February 28, 2026

Keywords:

Coaching, Counseling, Islamic Boarding Schools, Student Mental Health

Abstract: This study examines the urgency of maintaining emotional balance and mental health of students in Islamic boarding schools (pesantren) characterized by a strict and highly disciplined system. The high dual pressure of academic obligations and religious standards, coupled with limited personal time and social isolation, can trigger ongoing stress and anxiety in students. The purpose of this study is to comprehensively describe the mental health challenges faced by students in Islamic boarding schools and provide constructive recommendations to improve their psychological well-being. The research methodology uses a qualitative approach with a phenomenological study, where data are collected through in-depth interviews and participant observation at MA MILBoS, then analyzed using thematic analysis techniques. The discussion shows that Islamic boarding schools have developed emotional management through the synergy of the Religious Approach, the Coaching Approach, and the Professional Counseling Services already available at MILBoS. However, there are challenges in coaching due to the potential lack of clinical expertise of the mentors to handle serious mental problems. Conclusions and Implications emphasize that the mental health of students requires a holistic approach, and implementation is focused on optimizing and integrating the role of Professional Counselors with the coaching system. This is crucial to ensure that students not only excel academically and spiritually, but also possess strong emotional resilience and balance.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Lusiana, L., Hatta, A., & Purnama, M. (2026). Menjaga Keseimbangan Emosional Santri: Tantangan Kesehatan Mental di Lingkungan Pondok Pesantren. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 2199–2211. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5787>

PENDAHULUAN

Pondok pesantren, sebagai salah satu lembaga pendidikan tradisional yang telah ada sejak lama di Indonesia, memiliki ciri khas yang membedakannya dari institusi pendidikan lainnya. Sebagai lembaga yang mengedepankan integrasi antara pendidikan agama dan umum, pondok pesantren tidak hanya memberikan pelajaran tentang agama Islam tetapi juga meliputi pendidikan formal yang mencakup ilmu pengetahuan umum (Syarifah et al., 2024). Hal inilah yang menjadi Alasan Orang tua menyekolahkan anak-anaknya di pesantren agar anak-anak memiliki landasan Islam yang kuat bagi anak-anaknya, yang bertujuan agar mereka dapat meniru ajaran Nabi Muhammad dan

mengembangkan akhlak yang baik (Mardiani & Nisa, 2023). Selain itu Pesantren dipandang sebagai tempat yang menumbuhkan perilaku etis dan karakter, membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang beradab (Zuhri et al., 2019) (Syulbi, 2023). Disisi lain Orang tua tertarik pada kurikulum terstruktur yang menyeimbangkan pendidikan agama dan umum, memastikan anak-anak mereka berwawasan luas dan kompetitif dalam masyarakat modern (Haryati et al., 2024) serta Lingkungan sekolah berasrama sering kali dianggap sebagai tempat yang aman dari pengaruh negatif, yang sangat penting bagi pembentukan moral (Syulbi, 2023). Hal ini menjadikan pondok pesantren sebagai wadah yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan moral generasi muda, yang tidak hanya terampil dalam hal pengetahuan akademik tetapi juga mendalam dalam memahami ajaran agama.

Namun, hidup di pondok pesantren bukanlah kehidupan yang bebas dari tantangan. Sebaliknya, kehidupan pesantren yang didesain dengan sistem yang ketat dan disiplin tinggi sering kali memberikan tekanan tersendiri bagi para santri. Para siswa biasanya mengikuti jadwal harian yang ketat yang mencakup holaqoh Qur'an, sesi belajar, dan kegiatan bersama. Di satu sisi, mereka diwajibkan untuk menjalankan berbagai kewajiban ibadah seperti shalat berjamaah, menghafal Al-Qur'an, dan mengikuti berbagai kegiatan keagamaan lainnya (Kahar, 2023). Di sisi lain, mereka juga harus menjalankan kewajiban akademik yang melibatkan berbagai mata pelajaran umum seperti matematika, bahasa, dan ilmu pengetahuan lainnya (FARISI, 2024). Adanya dua tuntutan besar ini, antara mencapai prestasi akademik yang baik dan memenuhi standar keagamaan yang tinggi, sering kali menimbulkan beban psikologis yang berat bagi para santri. Tekanan yang dihadapi oleh santri ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Dari sisi akademik, santri sering kali merasa terbebani dengan berbagai ujian dan tugas yang harus diselesaikan, sementara di sisi keagamaan, mereka diharapkan untuk senantiasa memenuhi kewajiban beribadah dengan sempurna (Wulandari & Anikoh, 2025). Perasaan tertekan ini diperburuk dengan pembatasan terhadap waktu pribadi, di mana kegiatan di pesantren sangat padat dan hampir tidak memberi ruang bagi santri untuk memiliki waktu luang atau melakukan aktivitas di luar kegiatan yang telah ditentukan. Hal ini bisa menyebabkan timbulnya perasaan cemas, stres, bahkan kecemasan yang berkelanjutan jika tidak dikelola dengan baik.

Selain itu, sistem yang ketat dan disiplin di pondok pesantren juga dapat membuat santri merasa terisolasi dari dunia luar. Terbatasnya komunikasi dengan keluarga, teman-teman di luar pesantren, dan keterbatasan informasi tentang perkembangan dunia luar sering kali menyebabkan santri merasa terjauhkan dari kehidupan sosial yang lebih luas (Sunardi et al., 2024). Hal ini dapat memperburuk kondisi emosional mereka, terutama bagi mereka yang tidak memiliki sistem dukungan sosial yang memadai di dalam pesantren. Rasa kesepian atau perasaan tidak terhubung dengan dunia luar bisa mempengaruhi kesejahteraan mental santri dan berujung pada stres emosional yang berkepanjangan (Nurhidayati et al., 2024). Tuntutan akademik yang tinggi dan kehidupan yang terstruktur dengan ketat di pesantren sering kali menyebabkan ketidakseimbangan dalam kehidupan emosional santri. Keseimbangan antara memenuhi ekspektasi keagamaan dan mencapai keberhasilan akademik menjadi tantangan besar yang harus dihadapi oleh setiap santri. Sebagai dampaknya, banyak santri yang mengalami perasaan tertekan, kelelahan, dan bahkan merasa tidak mampu memenuhi semua tuntutan tersebut. Untuk itu, menjaga keseimbangan emosional menjadi sangat penting (Rahmah et al.,

2023). Santri perlu menemukan cara untuk mengelola stres dan tekanan yang mereka hadapi.

Sebagai bagian dari sistem pendidikan yang memiliki karakteristik unik, pesantren perlu memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mental santri. Tidak hanya aspek akademik dan agama yang perlu diperhatikan, tetapi juga bagaimana para santri dapat mempertahankan keseimbangan emosional dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka selama berada di pesantren. Kesehatan mental yang terjaga dengan baik akan mempengaruhi kualitas pembelajaran, perkembangan pribadi, dan kesuksesan dalam mencapai tujuan pendidikan mereka (Fitriyah et al., 2024; Kristina Laia et al., 2024).

MA MilBos (*Maghfirah Islamic Leadership Boarding School*) merupakan lembaga pendidikan yang mengintegrasikan tiga kurikulum utama: Kurikulum Nasional (Merdeka), Kurikulum Internasional (IB MYP), dan Kurikulum HBR (Hidup Bersama Rasulullah). Melalui sinergi ini, MilBos bertujuan membentuk lulusan yang memiliki dasar akademik yang kuat, berkarakter Islami, serta mampu bersaing di kancah global. Keunggulan MILBoS terlihat dari pembinaan kehidupan 24 jam berdasarkan sunnah Rasulullah SAW, program tahfidz Al-Qur'an berSanad yang dibina oleh Syeikh dari Madinah dengan target 30 Juz saat lulus, serta lingkungan yang mendukung penggunaan bahasa Arab dan Inggris secara intensif. Pembelajaran juga diperkaya dengan program outing, overseas, dan ekstrakurikuler untuk menumbuhkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan wawasan global. Dengan pendekatan holistik ini, MilBos bukan hanya mencetak siswa yang unggul secara intelektual, tetapi juga kuat secara spiritual dan berkarakter tangguh menghadapi tantangan masa depan.

Kegiatan harian di MA MILBoS (*Maghfirah Islamic Leadership Boarding School*) tersusun secara sistematis dan menyeluruh selama 24 jam untuk mendidik santri menjadi pribadi yang berkarakter, disiplin, dan siap bersaing di tingkat global. Hari dimulai sejak pukul 03.00 dengan persiapan ke masjid, dilanjutkan dengan ibadah tahajud, tilawah Al-Qur'an, dan shalat Subuh berjamaah. Setelah itu, santri mengikuti halaqoh dan sarapan pagi sebelum memulai kegiatan akademik. Kegiatan belajar formal terbagi dalam tujuh sesi pelajaran yang diselingi istirahat duha dan makan siang. Usai pembelajaran, santri diberi waktu tidur siang untuk menjaga stamina. Sore hari diisi kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, serta ibadah berjamaah. Malam harinya, santri melaksanakan shalat Isya, kegiatan bahasa, hingga pembinaan ruhiyah berupa kisah sahabat Nabi. Jadwal padat dan teratur ini membentuk kebiasaan positif, tanggung jawab, dan kepemimpinan dalam diri santri. Dengan pendekatan holistik ini, MILBOS mencetak generasi unggul, religius, dan berdaya saing global.

Dengan kegiatan yang sangat padat, maka Lembaga pondok telah menyelenggarakan Program *Coaching* untuk santri dan Murobbi, pelatihan pengelolaan stres, serta penguatan sistem dukungan sosial adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara emosional bagi santri. Selain itu, penting juga untuk memahami bagaimana santri menghadapi dan mengatasi tekanan yang mereka alami, baik dari sisi akademik maupun agama, agar pesantren dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dalam membantu mereka menjalani kehidupan yang seimbang secara emosional dan spiritual.

Dalam konteks ini, sangat penting untuk mengkaji bagaimana MA MILBoS dapat mendukung kesejahteraan mental santri melalui kebijakan, pendekatan, dan program yang ada di pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara komprehensif tantangan yang dihadapi oleh santri dalam menjaga kesehatan mental mereka, serta

memberikan rekomendasi yang konstruktif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren.

LANDASAN TEORI

Kesehatan Mental

Kesehatan mental mencakup kondisi kesejahteraan saat individu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental diakui sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, yang mencerminkan tidak hanya tidak adanya gangguan mental tetapi juga rangkaian kesejahteraan emosional dan psikologis yang kompleks (Franjić, 2022; Kumar, 2024).

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kebahagiaan dan kesejahteraan, yang memungkinkan individu untuk berkembang dan terlibat secara positif dengan lingkungannya (Leigh, 2010). Kesehatan mental melibatkan pengakuan dan pemanfaatan kemampuan seseorang, yang sangat penting untuk pengembangan pribadi dan komunitas (Aidar Fakhry, 2024). Kesehatan mental yang efektif memungkinkan individu untuk mengelola stres dan beradaptasi dengan tantangan (Lateef, 2024). Kesehatan mental yang baik mendorong pekerjaan yang produktif dan keterlibatan masyarakat, meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Kumar, 2024). Meskipun kesehatan mental sering dipandang positif, penting untuk mengakui bahwa gangguan kesehatan mental dapat berdampak signifikan pada kehidupan individu, yang menyebabkan tekanan emosional dan gangguan fungsi. Dualitas ini menyoroti kompleksitas kesehatan mental baik sebagai kondisi yang berkembang maupun area yang berpotensi menjadi perhatian.

Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental mencakup berbagai kondisi yang memengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial (Purnomosidi et al., 2023). Gangguan ini dapat berdampak signifikan pada fungsi sehari-hari dan kualitas hidup. Klasifikasi gangguan kesehatan mental mencakup berbagai kategori, masing-masing dengan gejala dan pendekatan pengobatan yang berbeda.

Jenis-jenis Gangguan Kesehatan Mental, antara lain:

- Gangguan Mood. Ini termasuk gangguan depresi unipolar dan gangguan afektif bipolar, yang ditandai dengan perasaan sedih yang terus-menerus atau fluktuasi suasana hati (Fung et al., 2005).
- Gangguan Kecemasan. Jenis-jenis umum termasuk gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan gangguan fobia, yang melibatkan rasa takut atau khawatir yang berlebihan (Casper-Blake, 2023; Raguram, 2019).
- Gangguan Trauma dan Stres Terkait: Kondisi seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD) muncul dari paparan peristiwa traumatis ("Gangguan Kesehatan Mental", 2023) (Casper-Blake, 2023).
- Gangguan Psikotik. Skizofrenia dan gangguan psikotik lainnya melibatkan pemikiran dan persepsi yang menyimpang (Casper-Blake, 2023).
- Gangguan Kepribadian. Ini mencakup berbagai pola perilaku dan pengalaman batin yang bertahan lama yang menyimpang dari ekspektasi budaya (Casper-Blake, 2023).

Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi kompleks berbagai faktor, termasuk unsur individu, keluarga, sosial, dan ekonomi. Memahami pengaruh ini sangat penting untuk mengembangkan intervensi dan sistem pendukung yang efektif. Bagian berikut menguraikan faktor-faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental.

1) **Faktor Individu.**

Faktor individu ini meliputi genetika dan Kepribadian serta Pengalaman Traumatis. Hasil Penelitian Predisposisi genetik dan ciri-ciri kepribadian dapat memengaruhi hasil kesehatan mental secara signifikan, memengaruhi kerentanan terhadap gangguan mental (Bustomi et al., 2024). Selain itu Trauma masa lalu dapat menyebabkan masalah kesehatan mental jangka panjang, terutama pada remaja (Bustomi et al., 2024).

2) **Dinamika Keluarga**

Dukungan Orang Tua dan kondisi ekonomi juga mempengaruhi Kesehatan mental seseorang. Sistem pendukung keluarga yang kuat terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik, sementara lingkungan keluarga yang tidak berfungsi dapat memperburuk masalah kesehatan mental (Bustomi et al., 2024). Begitu juga Keluarga yang menghadapi kesulitan keuangan mungkin kesulitan untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis, yang berdampak negatif pada kesehatan mental (Bustomi et al., 2024).

3) **Lingkungan Sosial**

Hubungan positif dengan teman sebaya dan anggota masyarakat dapat meningkatkan kesejahteraan mental, sementara isolasi dan perundungan dapat menyebabkan peningkatan risiko kesehatan mental (Bustomi et al., 2024; Chukka et al., 2024).

4) **Tekanan Akademis**

Harapan akademis yang tinggi dapat menyebabkan stres dan kecemasan di kalangan siswa, yang memengaruhi kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Chukka et al., 2024; Jin, 2024).

Meskipun faktor-faktor ini menyoroti tantangan yang dihadapi oleh individu terkait kesehatan mental, penting juga untuk menyadari bahwa beberapa individu dapat berkembang meskipun dalam kondisi yang buruk, yang menunjukkan bahwa ketahanan dan strategi penanggulangan memainkan peran penting dalam hasil kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif santri dalam menjaga keseimbangan emosional mereka di lingkungan pondok pesantren yang ketat. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk memahami makna yang diberikan oleh santri terhadap tekanan akademik dan agama serta bagaimana mereka mengelola stres dan emosi mereka. Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara dilakukan dengan santri sebanyak 3 orang di MA MILBoS untuk mendapatkan pandangan langsung dari mereka mengenai tantangan emosional yang mereka hadapi, serta dukungan sosial yang mereka terima. Selain itu, observasi dilakukan untuk melihat dinamika sosial dan interaksi di lingkungan MILBoS, yang dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai kehidupan sehari-hari santri dan bagaimana

mereka berinteraksi dengan teman sebaya, pengasuh, dan lingkungan pesantren lainnya. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola pengalaman yang muncul terkait dengan keseimbangan emosional dan kesehatan mental santri. Penelitian ini dilaksanakan di MA MILBoS, yang merupakan pondok pesantren yang memiliki sistem pendidikan yang ketat dan disiplin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis keislaman memiliki ritme kehidupan yang khas dan padat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswa MA Milbos, ditemukan sejumlah permasalahan yang cukup signifikan dalam kehidupan keseharian mereka di lingkungan pesantren. *Pertama*, siswa merasakan tekanan dari tuntutan akademik yang tinggi serta target hafalan Al-Qur'an yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu. Hal ini kerap menimbulkan beban mental dan emosional, terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam manajemen waktu dan daya ingat. *Kedua*, rasa rindu terhadap keluarga (*homesick*) menjadi tantangan emosional yang dirasakan oleh banyak siswa, terlebih bagi mereka yang baru pertama kali hidup jauh dari orang tua. *Ketiga*, sistem pengasuhan di pesantren yang menekankan aspek kepatuhan dan ketaatan terkadang dirasa terlalu kaku dan kurang membuka ruang dialog yang empatik antara siswa dan pembina. Santri yang mengalami kesulitan atau tekanan batin kerap merasa takut atau enggan mengungkapkan kondisinya, karena khawatir dianggap tidak taat atau kurang iman. *Keempat*, minimnya waktu pribadi serta terbatasnya aktivitas relaksasi menyebabkan siswa merasa kelelahan secara fisik dan mental. *Kelima*, masih ditemui bentuk candaan antar teman yang cenderung kasar atau menyinggung, yang dapat berdampak negatif terhadap suasana psikologis dan keharmonisan sosial siswa. Lingkungan sosial yang tertutup dan hierarkis dapat melanggengkan praktik bullying verbal maupun fisik. Santri baru atau yang berbeda sering kali menjadi sasaran candaan kasar atau tekanan sosial, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat memicu trauma psikologis jangka panjang.

Temuan-temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih holistik dan humanis dalam pengasuhan dan pembinaan di lingkungan pendidikan pesantren.

Pola Penanganan Emosional di MA MILBoS

Pesantren MILBos mengembangkan pola penanganan emosional bagi santri melalui tiga pendekatan utama, yakni pendekatan berbasis nilai religious, pendekatan coaching dan Layanan Konseling Profesional.

1) Pendekatan Berbasis Nilai Religious

Pendekatan ini merupakan fondasi utama dalam sistem pesantren, di mana pembinaan emosional tidak dilepaskan dari nilai-nilai keislaman yang kuat. Dalam praktiknya, pembentukan emosi dilakukan melalui:

- Pembiasaan ibadah (shalat berjamaah, tahajud, dzikir, dan tilawah) sebagai sarana menenangkan hati dan mengasah kepekaan ruhani.
- Keteladanan akhlak dari ustaz dan pembina, yang menanamkan nilai-nilai sabar, tawakal, ikhlas, dan syukur sebagai respons terhadap tekanan atau konflik emosional.
- Majelis halaqoh dan nasihat harian yang memberi ruang bagi refleksi diri dan penguatan spiritual. Hidup berjamaah yang menumbuhkan rasa

tanggung jawab, empati, dan kebersamaan sebagai penyeimbang dinamika emosional antarindividu.

Pendekatan ini menekankan bahwa emosi harus dikelola dengan mendekatkan diri kepada Allah dan memaknai ujian sebagai proses pembentukan diri yang lebih baik.

2) Pendekatan *Coaching*

Melengkapi pendekatan religius, Milbos juga mulai menerapkan pendekatan *coaching* sebagai metode pembinaan emosional yang lebih personal dan dialogis. *Coaching* berfokus pada pemberdayaan diri santri, membangun kesadaran diri, serta menggali potensi dan solusi dari dalam diri mereka sendiri. Beberapa bentuk implementasi *coaching* di Milbos antara lain:

- *Sesi one-on-one coaching* antara wali asrama atau guru pembina dengan santri, membahas persoalan emosional, akademik, atau sosial secara terbuka dan konstruktif.
- *Active listening* dan *empatik inquiry*, yaitu keterampilan mendengarkan dan merespons dengan empati yang ditanamkan kepada para pembina.
- Refleksi terstruktur seperti jurnal harian dan mentoring pekanan, di mana santri diberi ruang aman untuk menyampaikan isi hati tanpa rasa takut dihakimi.
- Pemberian umpan balik (*feedback*) yang memotivasi, bukan sekadar koreksi, untuk membantu santri bertumbuh secara mental dan spiritual.

Pendekatan *coaching* memperkuat kemandirian emosional santri dan membekali mereka dengan keterampilan regulasi diri (*self-regulation*) yang penting untuk masa depan.

3) Konselor Profesional.

Meskipun *coaching* memberdayakan santri untuk mencapai tujuan personal, metode ini memiliki kelemahan signifikan karena para *coach* (pembina) seringkali tidak memiliki keahlian klinis untuk menangani gangguan kesehatan mental serius. Oleh karena itu, kehadiran konselor profesional di MA MILBoS menjadi krusial sebagai sistem rujukan dan mitigasi risiko etika. Konselor yang memiliki pelatihan khusus di bidang kesehatan mental dapat secara efektif menangani kasus kompleks, memastikan santri menerima dukungan yang memadai dan berbasis ilmiah, yang tidak dapat dipenuhi oleh pendekatan *coaching* yang lebih berorientasi kinerja.

Keberadaan Konselor Profesional menunjukkan komitmen lembaga untuk melengkapi penanganan tradisional dengan dukungan psikososial modern yang terstruktur, yang diperlukan untuk mengatasi kompleksitas tekanan psikologis santri

Penanganan emosional santri di Pesantren MILBoS didasarkan pada sinergi tiga pilar penting. Pertama, Pendekatan Berbasis Nilai Religius menanamkan ketahanan spiritual melalui ibadah, dzikir, dan keteladanan akhlak, mengajarkan santri mengelola emosi dengan prinsip sabar dan tawakal. Kedua, Pendekatan *Coaching* memberikan

dukungan personal dan dialogis, di mana pembina membantu santri membangun kesadaran diri dan keterampilan regulasi emosi. Ketiga, Layanan Konseling Profesional melengkapi kedua pendekatan tersebut, bertindak sebagai sistem rujukan formal untuk kasus-kasus kesehatan mental serius yang memerlukan keahlian klinis, mengatasi keterbatasan *coaching*. Ketiga pendekatan ini bekerja bersama untuk membentuk mental yang tangguh, kedewasaan spiritual, dan keseimbangan emosional yang komprehensif bagi santri.

Peran Sosial dan Religius Sebagai Faktor Protektif

Meski banyak tantangan, pesantren juga menyediakan lingkungan sosial dan religius yang dapat menjadi faktor protektif terhadap gangguan mental. Interaksi antarsantri dalam kegiatan kolektif seperti halaqah, kerja bakti, nasyid, dan olahraga bersama dapat membangun solidaritas sosial. Kegiatan ini memberikan ruang bagi santri untuk merasa diterima dan memiliki jaringan sosial yang mendukung, yang pada gilirannya mampu meredakan tekanan emosional. Kehidupan spiritual di pesantren juga memberi ruang bagi santri untuk mengembangkan coping mechanism berbasis religius. Spiritualitas menjadi media transendental yang memungkinkan santri memahami penderitaan sebagai ujian, serta menginternalisasi nilai-nilai kesabaran dan keikhlasan. Keyakinan bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya dapat memberi kekuatan batin yang penting dalam menjaga stabilitas emosi. Namun, penting dicatat bahwa spiritualitas hanya akan berfungsi efektif sebagai penyeimbang emosional jika diiringi dengan pemahaman yang tepat. Jika tidak, justru dapat berbalik menjadi tekanan baru, misalnya ketika santri merasa tidak cukup "beriman" karena masih merasa sedih atau cemas.

Strategi Menjaga Keseimbangan Emosional

Untuk menjaga keseimbangan emosional santri secara berkelanjutan, diperlukan penerapan pendekatan holistik dalam pengasuhan pesantren. Pesantren perlu merancang kurikulum dan jadwal kegiatan yang seimbang antara belajar, ibadah, dan waktu relaksasi. Adanya waktu untuk bermain, membaca non-akademik, atau sekadar beristirahat merupakan kebutuhan dasar psikologis yang tidak boleh diabaikan. Peran musyrif atau musyrifah sangat strategis untuk dijadikan sebagai pendamping emosional santri. Mereka yang berinteraksi langsung dengan santri sehari-hari perlu dibekali dengan pelatihan dasar dalam konseling, manajemen emosi, serta keterampilan empati. Musyrif tidak hanya menjadi pengawas kedisiplinan, tetapi juga menjadi figur yang siap mendengarkan dan memediasi persoalan emosional santri.

Langkah lain yang penting adalah mengintegrasikan pendidikan karakter dengan manajemen emosi dalam pembelajaran pesantren. Misalnya melalui pelajaran akhlak yang tidak hanya menekankan teori, tetapi juga praktik reflektif seperti journaling emosi, roleplay komunikasi empatik, dan diskusi terbuka. Hal ini dapat membangun kesadaran santri akan kondisi emosional mereka sendiri dan mendorong budaya sehat dalam mengekspresikan perasaan.

Peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan ustaz, musyrif, dan pengurus pesantren juga sangat diperlukan. Strategi berkelanjutan di MA MILBoS harus berfokus pada optimalisasi peran konselor internal sebagai arsitek kesejahteraan mental pesantren. Daripada mencari tenaga eksternal, konselor internal harus menjadi penyedia pelatihan dan pendampingan bagi musyrif (pembina asrama).

Tugas strategis Konselor Profesional di MILBoS meliputi: 1) Integrasi Layanan. Merumuskan alur rujukan kasus emosional yang jelas, memindahkan kasus yang melampaui kemampuan murobbi ke unit konseling. 2) Penguatan Kapasitas Internal. Memberikan in-house training bagi musyrif dalam keterampilan active listening dan empati, sehingga musyrif berfungsi sebagai *gatekeeper* (penyaring kasus) awal. 3) Dekonstruksi Stigma. Konselor harus aktif mempromosikan layanan mereka dan membangun budaya bahwa mencari bantuan psikologis adalah bagian dari menjaga amanah diri dan kekuatan batin, bukan tanda kurang iman atau kelemahan.

Kelemahan Metode *Coaching*

Metode *Coaching*, yang secara tradisional dikaitkan dengan psikoanalisis, memiliki beberapa kelemahan dalam mendukung kesehatan mental siswa. Meskipun memiliki signifikansi budaya, efektivitasnya dipertanyakan, khususnya bagi populasi yang rentan. Poin-poin berikut menguraikan kelemahan utama metode ini.

- 1) Kurangnya Keahlian Klinis. Para *Coach* seringkali tidak memiliki pelatihan yang diperlukan untuk menangani masalah kesehatan mental yang serius, yang dapat menyebabkan dukungan yang tidak memadai bagi siswa dengan kondisi yang mendasarinya (Hepworth et al., 2025). Kesenjangan keahlian ini menimbulkan kekhawatiran etika tentang potensi bahaya, karena pembina mungkin secara tidak sengaja memperburuk masalah kesehatan mental alih-alih meringankannya (Hepworth et al., 2025).
Meskipun *coaching* memberdayakan santri untuk mencapai tujuan personal, metode ini memiliki kelemahan signifikan karena para *coach* (pembina) seringkali tidak memiliki keahlian klinis untuk menangani gangguan kesehatan mental serius. Oleh karena itu, kehadiran konselor profesional di MA MILBoS menjadi krusial sebagai sistem rujukan dan mitigasi risiko etika. Konselor yang memiliki pelatihan khusus di bidang kesehatan mental dapat secara efektif menangani kasus kompleks, memastikan santri menerima dukungan yang memadai dan berbasis ilmiah, yang tidak dapat dipenuhi oleh pendekatan *coaching* yang lebih berorientasi kinerja.
- 2) Variabilitas dalam Efektivitas. Efektivitas *coaching* dapat sangat bervariasi berdasarkan kebutuhan dan konteks masing-masing siswa, yang menyebabkan hasil yang tidak dapat diprediksi (MacGregor et al., 2024). Misalnya, meskipun beberapa siswa mungkin mendapat manfaat dari pembinaan, yang lain mungkin menganggapnya tidak membantu atau bahkan merugikan, terutama jika mereka membutuhkan dukungan psikologis yang lebih intensif (Adams & Lee, 2021)
- 3) Ketidakfleksibelan dalam Pendekatan Konseling. Metode *coach* dapat membatasi adaptasi strategi konseling, yang sangat penting untuk menjawab berbagai kebutuhan dan pengalaman siswa. Pendekatan yang lebih interaktif dan berorientasi kelompok mungkin lebih bermanfaat, karena pendekatan ini mendorong dukungan dan keterlibatan teman sebaya, yang sangat penting untuk kesehatan mental.

Sebaliknya, beberapa pihak berpendapat bahwa metode coach dapat menyediakan ruang yang aman untuk introspeksi, yang dapat bermanfaat bagi siswa tertentu. Namun, keterbatasannya dalam menjawab spektrum kebutuhan kesehatan mental yang lebih luas dalam konteks pendidikan tidak dapat diabaikan.

Perbedaan Pendekatan *Coaching* dan Psikologi dalam mengatasi Kesehatan mental

Perbedaan antara pendekatan pembinaan dan psikologi dalam kesehatan mental terutama terletak pada tujuan, metodologi, dan populasi sasarannya. Meskipun keduanya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan, keduanya melakukannya melalui kerangka kerja dan teknik yang berbeda, yang dapat diringkas dalam bagian berikut:

Tabel 1. Perbedaan Pendekatan *Coaching* dan Konseling

Aspek	<i>Coaching</i>	Konseling
Tujuan dan Fokus	Bertujuan untuk memfasilitasi perubahan positif yang disengaja, meningkatkan kinerja dan pengembangan pribadi. Pembinaan seringkali berorientasi pada tujuan, membantu siswa menetapkan dan mencapai tujuan tertentu (Grant & Green, 2018)	Berfokus pada membimbing siswa melalui kesulitan emosional dan tantangan hidup, memberikan dukungan untuk masalah pribadi dan kesejahteraan secara keseluruhan (Sitorus et al., 2024)
Teknik dan Pendekatan	Melibatkan strategi motivasi, umpan balik, dan akuntabilitas untuk mendorong kemajuan menuju tujuan (Sachdeva & Malhotra, 2014)	Memanfaatkan komunikasi interpersonal, empati, dan metode terapi untuk membantu siswa menavigasi lanskap emosional mereka (Gerwe et al., 2024)
Latar Belakang Profesional	Seringkali tidak memiliki pelatihan formal dalam konseling psikologis, dan lebih berfokus pada kinerja dan pertumbuhan pribadi (Grant & Green, 2018)	Biasanya memiliki pelatihan khusus di bidang kesehatan mental, yang membekali mereka untuk menangani masalah emosional yang kompleks (Xiaofeng, 2023)

Meskipun *coaching* dan konseling dapat saling tumpang tindih, terutama dalam lingkungan pendidikan, tujuan dan metodologi inti keduanya berbeda secara signifikan, sehingga memerlukan pemahaman yang jelas tentang masing-masing untuk mengoptimalkan dukungan siswa. Namun, integrasi kedua praktik ini dapat meningkatkan perkembangan siswa secara keseluruhan, karena keduanya dapat saling melengkapi dalam memenuhi kebutuhan kinerja dan emosional.

KESIMPULAN

Kehidupan di pondok pesantren, dicirikan oleh tuntutan akademik dan keagamaan yang tinggi serta jadwal yang padat, menciptakan tekanan psikologis signifikan yang memengaruhi keseimbangan emosional santri. Tantangan utama yang teridentifikasi meliputi beban hafalan yang berat, *homesick*, minimnya waktu relaksasi, serta risiko *bullying* dan sistem pengasuhan yang terkadang kaku. Untuk mengatasi hal ini, MA MILBoS telah menginisiasi pola penanganan emosional melalui sinergi Pendekatan Berbasis Nilai Religius sebagai fondasi spiritual dan Pendekatan *Coaching* yang dialogis.

Meskipun coaching memberdayakan, ia memiliki keterbatasan etika dan klinis karena pembina (*coach*) tidak memiliki keahlian yang cukup untuk menangani gangguan mental yang serius. Kunci keberhasilan MA MILBoS terletak pada komitmen progresifnya dengan menyediakan Konselor Profesional, yang menjembatani kesenjangan antara pendekatan tradisional dan kebutuhan psikososial modern.

DAFTAR REFERENSI

- Adams, M., & Lee, J. (2021). Coaching in education. In *Emerging Conversations in Coaching and Coaching Psychology* (pp. 170–186). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315114514-12>
- Aidar Fakhry. (2024). Kesadaran Kesehatan Mental Bagi Aparatur Sipil Negara. *Desentralisasi: Jurnal Hukum, Kebijakan Publik, Dan Pemerintahan*, 1(3), 01–04. <https://doi.org/10.62383/desentralisasi.v1i3.31>
- Bustomi, S., Prihayati, & Puspitasari, Y. (2024). Factors that Affect Mental Health in Adolescents: A Literature Review. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(4), 398–404. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i4.222>
- Casper-Blake, E. (2023). General adult psychiatry. In *Revision Guide for MRCPsych Paper B* (pp. 29–84). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003376163-3>
- Chukka, S., Khanday, M. A., & Das, P. (2024). *Factors Affecting Mental Health and Well-Being* (pp. 147–155). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-2655-8.ch006>
- FARISI, C. Z. G. AL. (2024). PENERAPAN KURIKULUM PESANTREN TERHADAP PEMAHAMAN SISWA DALAM MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SMP ALFA ALI MASYKUR WONOSOBO. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 4(2), 83–92. <https://doi.org/10.51878/secondary.v4i2.3002>
- Fitriyah, E. I., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTsN 4 Kota Surabaya. *Jurnal Kependidikan*, 12(2), 307–320. <https://doi.org/10.24090/jk.v12i2.11026>
- Franjić, S. (2022). Mental Health is an Integral Part of the General Health. *MedPress Psychiatry and Behavioral Sciences*, 1(1). <https://doi.org/10.33582/mppbs.2022.202209002>
- Fung, M., Saraceno., Benedetto, De Almeida, C., Agossou, T., & Taylor, J. (2005). *A Framework for Mental Health Policy, Legislation and Service Development: Addressing Needs and Improving Services*.
- Gerwe, C., Parks-Savage, A., & Fanning, L. (2024). *Counseling and Coaching: Exploring the Core Similarities in Concepts, Behaviors, and Techniques*. 357–363. <https://doi.org/10.22492/issn.2187-4743.2024.30>
- Grant, A. M., & Green, R. M. (2018). Developing clarity on the coaching-counselling conundrum: Implications for counsellors and psychotherapists. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(4), 347–355. <https://doi.org/10.1002/capr.12188>
- Haryati, S., Sukarno, S., Siswanto, S., & Trisnowati, E. (2024). Trends in Religious-Based School Selection: Analysis of Parental Motivation. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(4), 4439–4449. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i4.5329>
- Hepworth, C., Day, F., & Poate-Joyner, A. (2025). How can coaching and coaching psychology avoid doing harm and do good for coachees, specifically those who have underlying mental health concerns? Calls to action and practical suggestions

- to ensure ethical practice. *International Coaching Psychology Review*, 20(1), 23–35. <https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2025.20.1.23>
- Jin, X. (2024). Research for the Relevant Factors and Influence on Students' Mental Health. *Science and Technology of Engineering, Chemistry and Environmental Protection*, 1(10). <https://doi.org/10.61173/9k573m53>
- Kahar, S. (2023). Growing the Character of Students Through the Implementation of the Islamic Boarding School Curriculum at the Darul Hijrah Al Aziziyah Kutacane. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 7–23. <https://doi.org/10.51178/jsr.v4i3.1583>
- Kristina Laia, Justin Foera-era Lase, Hosianna Rodearni Damanik, & Elizama Zebua. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Wibawa: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 54–73. <https://doi.org/10.57113/wib.v4i2.393>
- Kumar, S. (2024). Mental Detox Positive Self Talks. *Eduphoria-An International Multidisciplinary Magazine*, 02(01), 05–07. <https://doi.org/10.59231/eduphoria/230405>
- Lateef, F. (2024). “The Double Whammy Effect of Climate Change: The Environmental and Mental Health Manifestations. A Call to Action by the Global Alliance for Mental Health Advocates (GAMHA).” *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 54(5). <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2024.54.008620>
- Leigh, H. (2010). What Is Mental Health? In *Genes, Memes, Culture, and Mental Illness* (pp. 141–153). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5671-2_12
- MacGregor, S., Friesen, S., Turner, J., Domene, J. F., McMorris, C., Allan, S., Mesner, B., & Sumara, D. (2024). The Side Effects of Universal School-Based Mental Health Supports: An Integrative Review. *Review of Research in Education*, 48(1), 28–57. <https://doi.org/10.3102/0091732X241256628>
- Mardiani, D. P., & Nisa, K. (2023). PARENTS' PARADIGM IN CHOOSING ISLAM-BASED PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 17(1). <https://doi.org/10.56997/almabsutjurnalstudiislamdansosial.v17i1.820>
- Nurhidayati, I., Murtana, A., Mawardi, M., & Nurhudaf, M. (2024). KONSEP DIRI BERKORELASI DENGAN KESEHATAN MENTAL SANTRI. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.61902/triage.v10i2.895>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>
- Raguram, R. (2019). Common Mental Disorders. In *Psychology: Volume 4* (pp. 31–56). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780199498871.003.0002>
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Sachdeva, S., & Malhotra, K. (2014). Motivating Students – Essentials of Mentoring, Coaching & Counseling: Operational Strategy. *Issues and Ideas in Education*, 2(2), 273–300. <https://doi.org/10.15415/iie.2014.22020>
- Sitorus, N. H. S., Putri, T., Eriyanto, M. H., Nurhasanah, S., & Dongoran, R. (2024). ANALISIS BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM LINGKUP

- PENDIDIKAN. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2217. <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.9955>
- Sunardi, S., Munfarida, I., Mujahidin, M., & Zaini, F. (2024). Manajemen Pengelolaan Santri Mahasiswa. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 4(3), 140–150. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v4i3.1831>
- Syarifah, Nur Hasanah, M., & Dwi Saputri, L. (2024). Pola Pengasuhan Santri Remaja dalam Memperkuat Budaya Akhlakul Karimah. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 679–691. <https://doi.org/10.58401/dirasah.v7i2.1372>
- Syulbi, S. (2023). THE ROLE OF BOARDING SCHOOLS IN ESTABLISHMENT AKHLAKUL KARIMAH STUDENTS OF MIFTAHUL MIDAD LUMAJANG ISLAMIC BOARDING SCHOOL. *PROCEEDING OF INTERNATIONAL CONFERENCE...*
- Wulandari, R. P., & Anikoh, I. (2025). IMPLIKASI TEKANAN AKADEMIK PADA KESEHATAN MENTAL SANTRI: STUDI KASUS SANTRI PENGHAFAL ALFIYYAH DI PONDOK PESANTREN. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(4), 567. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i4.567-577>
- Xiaofeng, J. (2023). Coaching and Counselling: An Integration Based on Similarities and Discrepancies. *Theory and Practice of Psychological Counseling*, 5(5), 364–377. <https://doi.org/10.35534/tppc.0505034>
- Zuhri, F., Amin, M., & Maspan. (2019). Parents' Motivation in Entering Their Children to Islamic Boarding School. *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1). <https://doi.org/10.37758/jat.v5i1.388>