

**MANAJEMEN KESEHATAN MENTAL SANTRI MELALUI SISTEM
KESADARAN DAN DUKUNGAN DI PESANTREN MODERN AT-TAUHID
SUMBAWA**

¹Satria Sodikin, ²Marno, ³Mohammad Asrori
¹²³Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik
Ibrahim Malang
E-mail: [1satriasodikin09@gmail.com](mailto:satriasodikin09@gmail.com), [2marno@pai.uin-malang.ac.id](mailto:marno@pai.uin-malang.ac.id),
[3asrori@pai.uin-malang.ac.id](mailto:asrori@pai.uin-malang.ac.id)

ABSTRACT

Mental health plays a crucial role in the teaching and learning process, particularly in Islamic boarding schools (pesantren) that implement a 24 hour dormitory system. Therefore, maintaining students' mental health is essential to ensure effective educational activities. Previous studies indicate that religiosity is closely related to mental health, and it is widely believed that pesantren can help adolescents develop stronger religiosity while providing awareness and support for mental well-being. Many parents enroll their children in pesantren with the expectation that they will grow into positive individuals in the future. This study aims to examine the mental health guidance system for students and to strengthen awareness and support regarding the importance of students' mental health at the Modern Islamic Boarding School At-Tauhid Sumbawa. This research employs a descriptive qualitative approach, with data collected through interviews, observations, and documentation, which were then analyzed using qualitative descriptive methods. The findings reveal several forms of mental health awareness and support systems: (1) the input stage, including in-depth psychological interviews with prospective students and their parents or guardians and intensive training for new teachers; (2) the process stage, including counseling guidance provided by student caregivers and homeroom teachers as well as religious and extracurricular activities; (3) the output stage, which reflects the development of strong character and mental well-being, where students are sent to various pesantren with scholarships to continue their senior high school education on the island of Java and are able to compete successfully in both academic and non-academic activities; and (4) the evaluation stage, consisting of overall evaluations conducted by the pesantren leadership.

Keywords: Mental Health Awareness, Support System, Modern Islamic Boarding School At-Tauhid Sumbawa.

ABSTRAK

Kesehatan mental sangat mempengaruhi proses belajar mengajar, terutama karena pesantren menghadapi tantangan dengan sistem asrama 24 jam. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik. Menurut banyak penelitian, religiusitas erat kaitannya dengan kesehatan mental. Sebagian besar orang percaya bahwa pesantren dapat membantu remaja menjadi lebih religius dengan dukungan dan kesadaran tentang kesehatan mental dari pihak pesantrennya. Banyak orang tua mendaftarkan anak-anak mereka ke pesantren dengan harapan mereka akan menjadi orang dewasa yang positif di masa depan. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui proses sistem bimbingan kesehatan mental santri dan untuk meningkatkan kesadaran serta dukungan mengenai pentingnya kesehatan mental santri di pesantren At-Tauhid Sumbawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data-data yang diperoleh melalui instrumen wawancara, observasi dan dokumentasi. Selanjutnya diolah dan dianalisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menemukan bentuk sistem kesadaran dan dukungan kesehatan mental yaitu; 1) Tahap Input: a. Deep Interview Psikologi kepada calon santri dan wali santri. b. Pembekalan Intensif Guru baru, 2) Tahap Proses: a. Bimbingan Konseling dari pengasuhan santri dan wali kelas, b. Kegiatan Ibadah dan Ekstrakurikuler. 3) Tahap Output, hasil dari sistem pembentukan karakter kuat dan kesehatan mental, seluruh santri di kirim ke berbagai pesantren dengan beasiswa melanjutkan pendidikan tingkat SMA ke Pulau Jawa, mereka bisa mendominasi bersaing pada kegiatan akademik dan non-akademik di pesantren tujuannya. 4) Tahap Evaluasi umum oleh Pimpinan Pesantren.

Keywords: Kesadaran Kesehatan Mental, Sistem Dukungan, Pesantren Modern At-Tauhid Sumbawa.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental adalah bagian penting dalam menjalani kehidupan. Jika kesehatan mental seseorang baik, aktivitas sehari-hari mereka akan berjalan lancar dan mereka hidup dengan bahagia, hal ini dapat disebarkan kepada keluarga, kerabat, dan lingkungan mereka. Namun, banyak orang yang hidup gelisah karena kesehatan mental mereka terganggu. Banyak santri di seluruh pesantren mengalami

gangguan psikologis. Di antara penyebabnya adalah tuntutan untuk mempelajari banyak hal yang penuh dengan tekanan, keinginan-keinginan yang tidak memuaskan yang menyebabkan stres dan gelisah (Mursyid et al., 2022), perilaku intimidasi berupa bullying (Adawi et al., 2023).

"Mental Health" berasal dari konsep yang disebut "Mental Hygiene" dalam bahasa Inggris. Kata mental berasal dari bahasa Yunani, di

mana artinya sama dengan "psyche" dalam bahasa Latin, yang berarti "psikis, jiwa, atau kejiwaan" (Zahro, 2022). Sementara itu, dokter Persia Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934) adalah orang pertama yang menggunakan konsep kesehatan mental dalam kedokteran Islam. Dalam kitabnya yang berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), Al-Balkhi berhasil menjelaskan hubungan antara penyakit tubuh dan jiwa. Ia biasa menyebutnya dengan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan psikologis. Namun, dalam bidang kesehatan mental, ia sering menamakannya dengan istilah *Tibb al-Qalb* (Ariadi, 2019).

Banyak stakeholder, termasuk akademisi, psikiater, politisi, dan komisi perlindungan anak, akhir-akhir ini juga memperhatikan masalah kesehatan mental (Supriadi, 2017). Bahkan sejak 2014, presiden Joko Widodo mencetuskan revolusi mental ketika dia memenangkan pemilihan presiden pada tahun itu karena dia melihat bahwa prospek mental Indonesia telah menurun. Dengan demikian, Instruksi Presiden Nomor 12 Tahun 2016 tentang Gerakan Nasional Revolusi Mental ditandatangani oleh Presiden Jokowi (Hastangka, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2015 menunjukkan bahwa remaja berusia 15 tahun ke atas di Indonesia skornya

6% dari semua gangguan emosi. Pada tahun 2018, temuan RISKESDAS menunjukkan bahwa 157.695 orang dalam rentang usia 15 hingga 24 tahun mengalami depresi dan masalah emosional lainnya. Fakta-fakta di atas menunjukkan betapa pentingnya memperhatikan masalah kesehatan mental siswa dan bagaimana hal itu akan berdampak pada hasil belajar mereka (Nurina & Hermatasyah, 2022).

Warr (1993) menemukan, berdasarkan sebuah penelitian yang menyelidiki hubungan antara usia, teman sebaya, dan kenakalan, bahwa orang-orang yang lebih muda memperlihatkan perilaku nakal dari teman sebaya mereka. Paparan ini memuncak pada pertengahan hingga akhir masa remaja, dan kemudian menurun secara signifikan saat seseorang meninggalkan masa remaja dan memasuki masa dewasa muda (Rosita & Annisa, 2023). Kondisi pelajar yang berada di lingkungan tertentu seperti pesantren perlu mendapat perhatian serius terkait dampak akibat sosial dan psikologi dalam mengatasi kesehatan mental mereka.

Remaja yang tinggal di pondok pesantren atau santri, biasanya berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang-orang dari berbagai latar belakang. Agar santri dapat memenuhi peran dan fungsinya sebagai orang yang mencari ilmu secara optimal, diperlukan kemampuan adaptasi. Selain itu, sangat penting untuk mampu

mengatasi berbagai tugas dan kegiatan yang padat di pondok pesantren. Manajemen waktu, kontrol emosi, dan kontrol pikiran adalah bagian dari kemampuan mengelola diri. Sebagai bagian dari kesehatan mental, santri harus menyadari masalah psikologis. Pengelola pesantren yang menyadari pentingnya kesehatan mental akan membantu mereka mengatasi masalah dan tantangan yang sering mereka temui selama belajar di pondok (Humaira et al., 2022)

Seluruh jajaran pengurus pesantren, dari pimpinan pondok hingga ustadz dan ustadzah, sangat penting dalam mencegah, mengurangi, dan menangani masalah kesehatan mental pada semua santri. Ini karena para santri pada usia remaja rentan terhadap sistem emosi yang tidak stabil. Salah satu masalah terbesar bagi santri baru adalah mereka harus menghadapi kondisi mental dan sosial yang baru dengan rekan baru dan lingkungan baru. Hal ini juga terjadi pada santri tahun kedua SMP karena keinginan untuk memiliki kebebasan di luar pesantren dan konflik antar orang yang memungkinkan mereka pindah sekolah. Orang tua juga memiliki peran penting dan strategi untuk membantu anak-anak mereka yang belajar di pesantren menjadi nyaman dan sabar untuk terus melanjutkan dan menyelesaikan pendidikan mereka di sana.

Penelitian-penelitian terdahulu juga sudah banyak meneliti mengenai

kesehatan mental di pesantren dengan berbagai aspek pengentasan kesehatan mental diantaranya, Bullying dan Mental Hygiene Santri di Pondok Pesantren Jember (Wahyuni & Ernawati, 2022), Pengaruh Faktor Internal Terhadap Dampak Mental Santri (Zahro, 2022), dan Implementasi Self Healing Pada Santri Pondok Pesantren Dan Peserta Didik Sekolah Negeri (Raihanah, 2022).

Keunikan dari penelitian ini adalah merangkum beberapa poin aspek kesehatan mental yang dapat di atasi dengan kesadaran dan sistem yang dengan tahapan yang telah di tetapkan. Sebagaimana belum adanya penelitian yang benar-benar merangkum mengenai bagaimana kesadaran dan sistem penanganan terhadap kesehatan mental. Sehingga, karena itulah penulis tertarik mengangkat penelitian ini untuk mengetahui proses sistem bimbingan kesehatan mental santri dan untuk meningkatkan kesadaran serta dukungan mengenai pentingnya kesehatan mental santri di pesantren At-Tauhid Sumbawa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dan menganalisis kesadaran kesehatan mental pada santri. Dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, peneliti dapat menyelidiki kondisi lingkungan objek

yang mereka gunakan sebagai alat utama. Penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Penelitian ini dilakukan di Pesantren Modern At-Tauhid Kabupaten Sumbawa, NTB, di mana peneliti memulai penelitian ini dari bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2023. Dalam hal ini, peneliti bertindak sebagai observer partisipan, yaitu peneliti juga mengambil bagian dalam kegiatan melalui sharing of experience. Subjek penelitian ialah Pimpinan Pesantren Modern At-Tauhid Sumbawa, guru, wali kelas, wali santri, dan santri.

Peneliti menganalisis data, sebelum dan sesudah melakukan penelitian di pondok pesantren tersebut. Hal ini dilakukan sesuai hakikat penelitian kualitatif. Dalam praktiknya, analisis data meliputi berbagai kegiatan yang dilakukan peneliti, yaitu mengumpulkan, mempersiapkan, mengolah, menganalisis data dan menyimpulkan hasil analisis. Proses reduksi data peneliti menyeleksi data, kemudian menentukan data yang penting. Dari proses reduksi, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil temuan dari data penting. Dalam penelitian ini, peneliti menyeleksi semua data yang sudah dikumpulkan hasil observasi, wawancara maupun dokumentasi.

Penyajian Data Data yang telah terkumpul kemudian disajikan, hal ini untuk membantu peneliti memahami hasil temuan. Lebih spesifiknya untuk mengetahui seperti apa yang terjadi

pada kondisi kesehatan mental di Pesantren Modern At-Tauhid Sumbawa. Langkah terakhir ialah penarikan kesimpulan, peneliti harus senantiasa mengacu pada data dan tidak boleh bias. Semua proses dalam metode ini sangat berkaitan satu sama lain, sehingga disebut interaktif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Kesehatan Mental di Pesantren

Saat ini pesantren telah mengalami banyak perubahan sejak lama. Dulu pondok hanya mengajarkan kitab kuning, tetapi sekarang kurikulum pesantren telah mengadopsi berbagai kurikulum, banyak yang mengadopsi kurikulum sekolah umum, dan banyak yang menggabungkan kurikulum madrasah dan sekolah sekaligus. Ciri-ciri pendidikan pesantren ini menunjukkan kebiasaan di lingkungan pesantren yang lebih menekan moral santri dalam belajar. Namun, masih ada beberapa masalah yang dapat menyebabkan sistem pendidikan pesantren tidak efektif, salah satunya tentang kesehatan mental, seperti perilaku merendahkan siswa dan kurangnya perhatian penuh guru (Khasanah, 2023)

Fenomena kesehatan mental yang sering terjadi di lingkungan pendidikan saat ini cukup miris. Meskipun pesantren merupakan institusi pendidikan agama yang sangat dihormati, ada

kemungkinan masalah kesehatan mental seperti kekerasan, bullying, dan insecure muncul di lingkungan pesantren yang berasrama. Karena banyaknya waktu bersama santri lainnya di asrama. Tak terkecuali senioritas di dunia pendidikan sudah menjadi bagian dari budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi. Fenomena seperti itu tidak seharusnya terjadi dikalangan santri atau dalam budaya dunia pendidikan yang baik. Karena seorang santri harus memiliki kemampuan untuk menunjukkan tingkah laku yang baik dan santun sesuai dengan ajaran Islam (Sabila et al., 2022)

Banyak santri yang tinggal di pesantren karena dipaksa oleh orang tua mereka daripada pilihan mereka sendiri. Sebagai bentuk protes yang dilakukan oleh mereka yang tidak betah tinggal di pesantren, puncaknya mereka menolak mengikuti aturan dan akhirnya melakukan pelanggaran, seperti membully temannya, menolak mengikuti pelajaran, dan tindak kekerasan lainnya. Setelah melihat kategori yang disebut dengan nama negatif, perilaku ini dapat menyebabkan melemahkan mental. Ini menunjukkan bahwa pelaku memahami tindakan intimidasi dengan cara mengolok-olok, memanggil orang lain dengan nama yang tidak sepatutnya, dan bertindak sebagai orang paling berkuasa dari yang lainnya. Oleh karena itu, emosi pelaku menjadi tidak stabil dan saat mereka frustrasi, mereka dengan mudah melakukan tindak kekerasan

dengan menyerang temannya (Retnowuni & Yani, 2022)

Disisi lain, guru perlu menegaskan kepada santri bahwa ada ayat Al-Quran surah. Al-Hujurat, 49;11 Ayat ini merupakan larangan, jangan merendahkan, menghina dan menyaci, termasuk tidak boleh mencela diri sendiri dan memanggil orang lain dengan panggilan yang jelek (Nurhidayat et al., 2022). Masalah kesehatan mental lainnya saat ini adalah masalah tidak insecure (kurangnya rasa percaya diri) baik saat berbicara, mengemukakan pendapat, bekerja, dan lainnya. Dalam beberapa hadis, nabi Muhammad memerintahkan umatnya untuk menghindari sikap tidak percaya diri, tetapi juga ada anjuran untuk tidak pernah merasa rendah diri (insecure), seperti yang disebutkan dalam Sunan Ibnu Majah yang artinya: "Janganlah salah seorang mencela dirinya sendiri" (Al-Farezi, 2023)

Dalam kasus ini, pimpinan pondok pesantren mendorong dan menasehati para guru untuk menanamkan nilai-nilai adab saat mengajar. Pimpinan pondok pesantren mengatakan bahwa guru harus membahas adab dalam semua mata pelajaran, baik agama maupun umum. Tujuannya adalah agar siswa selalu memiliki etika dan berperilaku seperti pelajar. Upaya ini bertujuan untuk menghasilkan murid-murid yang beretika, rasa hormat kepada gurunya, dan menjadi individu yang baik serta bermanfaat bagi orang tua dan masyarakat luas. Apalagi seorang

santri terkenal dengan citra positif bagi banyak orang yang bergelut dengan kebaikan setiap harinya (Irsyad et al., 2022)

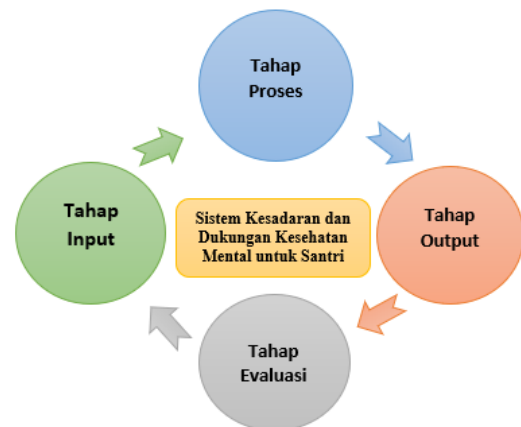
Dalam kegiatan belajar mengajar, sesuai dengan status awal pendirian Pesantren bahwa ciri khas Pesantren At-Tauhid Sumbawa merupakan pondok Pesantren Modern kombinasi tahfidz quran, maka ciri khas modern tentu ditekankan dalam sistem pembelajarannya, yaitu suatu pembelajaran yang santrinya diutamakan untuk memahami kurikulum KMI Gontor tentang ilmu agama, ilmu umum, serta ilmu bahasa arab dan Inggris dengan baik.

2. Upaya Sistem dan Kesadaran Kesehatan Mental

Hasil wawancara dengan santri menunjukkan bahwa para santri sering menghadapi masalah akademik dan interpersonal, yang menyebabkan beberapa merasa stres. Dalam lingkungan pondok pesantren, para santri dituntut untuk beradaptasi, bersosialisasi dengan santri lainnya karena tinggal bersama, dan mandiri dalam mengelola diri. Beberapa santri yang mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan tersebut sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi, menghadapi tekanan, dan menghadapi masalah.

Pembinaan mental santri sangat penting untuk keberhasilan program pembangunan sumber daya manusia pemerintah. Khususnya masalah kesehatan mental, karena

mereka adalah generasi penerus bangsa. Mereka harus dididik untuk menjadi orang seutuhnya yang bermanfaat bagi agama dan negara. Karena pendidikan bertujuan untuk menghasilkan individu yang sehat secara fisik dan mental (Rahmah et al., 2022). Maka dalam Hal ini Pesantren Modern At-Tauhid Sumbawa dalam rangka mencegah dan mengatasi terkait kesehatan mental membentuk kesadaran dan sistem manajemen terhadap kesehatan mental dan karakter santri.



Gambar 1. Tahapan Sistem Kesadaran & Dukungan Mental Santri Pesantren At-Tauhid Sumbawa.

Hasil penelitian menemukan bentuk sistem kesadaran dan dukungan kesehatan mental yang terjadi di Pesantren Modern At-Tauhid Sumbawa yaitu;

1) Tahap Input :

a. Deep Interview Psikologi

Deep interview psikologi merupakan gerbang dan langkah awal yang dilakukan pihak pesantren dalam menyeleksi dan menetapkan calon santri dan wali

santri sebagai prosedur penerimaan santri baru. Dalam hal ini pimpinan pesantren sangat tegas, karena kedepannya akan berdampak kepada proses kegiatan pendidikan dan pengajaran di pesantren Modern At-Tauhid Sumbawa.

Menurut keterangan ustadzah Lusi (Wawancara 20 Maret 2023) yang disampaikan kepada peneliti ditemukan bahwasanya setiap calon santri baru dan wali santri wajib untuk mengikuti tes psikologi dengan interview secara *face to face*. Proses awal ini menunjukkan keseriusan pesantren untuk dapat mendidik bukan hanya kepada calon santri, tetapi pentingnya dalam melibatkan orang tua. Karena tahapan ini bukan hanya sekedar menekankan secara intelektual, tapi juga moral dan spiritual. Dalam tes psikologi tersebut ada beberapa poin besar yang perlu dicermati pihak pesantren diantaranya: a. Kepribadian anak dan keluarga, b. Ibadah anak dan keluarga, c. Komitmen anak dan keluarga, d. Background kondisi ekonomi keluarga, dan e. Harapan anak dan keluarga.

Keterangan data wawancara di atas diperkuat oleh hasil observasi peneliti, yang menemukan bahwa pimpinan pesantren ini memang menjadi uswah hasanah/ccontoh yang baik bagi pimpinan pesantren lainnya di kabupaten Sumbawa dalam kegiatan bimbingan rohani. Kiai atau pimpinan pesantren melakukannya secara individual dan

kelompok, tatap muka langsung antara kiai dan masyarakat. Kiai juga merangkap sebagai ustadz, sekaligus konselor yang tidak hanya memberikan bimbingan dalam menuntun akal/pikiran masyarakat pada pengajian atau ceramah, tetapi juga menuntun nurani/qalb mereka dengan meningkatkan kualitas iman dan ketakwaan kepada Allah.

b. Pembekalan intensif guru tiap tahun ajaran baru,

Setiap awal tahun ajaran baru, Pesantren Modern At-Tauhid Sumbawa mendatangkan atau mendapat ustadz dan ustadzah baru dari berbagai pesantren yang ada di Indonesia, misalnya dari Pondok Pesantren Al-Ikhlash Taliwang Internasional Islamic Boarding School, Pondok Pesantren Al-Ishlah Indramayu, Pondok Pesantren Darun Najah Jakarta, Pondok Pesantren Darul Ulum Bogor, dan Sarjana Alumni Universitas Darussalam Gontor.

Dalam (Wawancara 20 Maret 2023) ustadzah Husnul menegaskan bahwa:

“Setiap tahun ajaran baru, semua guru dan terkhusus kepada guru baru wajib mengikuti kegiatan “Pembekalan Intensif Guru”. Serangkaian kegiatan yang akan di sampaikan langsung oleh bapak Pimpinan Pesantren dan Direktur Pendidikan Pesantren. Para guru dibekali dengan berbagai macam materi seperti; Kepesantrenan,

Strategi Pembelajaran, Pola Asuh Santri, dan Pengembangan Skill.”

Pernyataan di atas mengartikan bahwa setiap pendidik harus siap secara lahir dan batin untuk mendidik para santri pesantren modern At-Tauhid Sumbawa. Hal ini menjadi penting, karena untuk meraih tujuan pendidikan yang baik harus diawali dengan langkah dan strategi yang baik. Serta keseimbangan antara kecerdasan emosional dengan kecerdasan spiritual. Harapannya, peran guru sebagai pendidik sangat diperlukan karena mereka bertugas dan berinteraksi langsung dengan seluruh santri di kelas ataupun di luar kelas dalam sehari-hari.

2) Tahap Proses

- a. Bimbingan Konseling dengan Pengasuhan santri dan wali kelas

Pentingnya bimbingan rutin dari pengasuhan santri dan kontrol dari para wali kelas dalam keseharian santri. Karena santri pesantren At-Tauhid Sumbawa merupakan pelajar usia SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang menunjukkan bahwa mereka adalah remaja dan masih labil dalam pengontrolan emosi, sosial, dan psikologinya.

Menurut keterangan ustadz Syahid (Wawancara 20 Maret 2023) yang disampaikan kepada peneliti ditemukan bahwasanya selama satu semester di Pesantren At-Tauhid Sumbawa, ada 4 dari 77 total santri

putra dan putri yang pindah ke lembaga pendidikan lain. Mereka pindah karena alasan masalah ekonomi orang tua, pindah domisili, dan masalah keluarga. Dapat di simpulkan bahwa santri pesantren At-Tauhid betah, karena di tandai tidak ada yang ingin pindah karena alasan depresi, bullying, atau kekerasan yang mengganggu kesehatan mental mereka.

Pernyataan di atas mengartikan bahwa proses bimbingan konseling yang dilakukan oleh pengasuhan santri bersama para wali kelas dapat dikatakan baik. Meskipun hasil observasi peneliti kepada beberapa santri menunjukkan bahwa masih ada santri yang melakukan pelanggaran-pelanggaran dan tentu mendapat teguran dan sanksi dari pihak pengasuhan dan wali kelasnya.

Hasil dari bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa ada hasil yang baik dan perbaikan dari sebelumnya. Bimbingan konseling individu dan kelompok dengan metode teladan (uswah), pembiasaan (ta'widiyah), nasehat (mau'izhah), dan kedisiplinan. Metode ini digunakan untuk menanamkan prinsip-prinsip moral dan etika sosial dalam lingkungan Pondok Pesantren dan masyarakat (Karimah et al., 2022).

- b. Kegiatan Ibadah dan Ekstrakurikuler

Psikologi menekankan pentingnya agama untuk kesehatan

mental dan pengobatan gangguan mental. Mereka percaya bahwa keimanan kepada Allah memiliki kekuatan spiritual yang luar biasa yang dapat membantu seseorang mengatasi tantangan dan kesulitan hidup (Rochanah, 2019). Kesehatan mental dan keagamaan dalam hal ini ketaatan dalam beribadah memiliki hubungan yang positif dan signifikan hanya terhadap kesejahteraan sosial. Artinya, semakin religius remaja pesantren, semakin besar dimensi kesejahteraan sosial mereka, begitupula sebaliknya (Winurini, 2019)

Hasil observasi peneliti menemukan bahwa dalam kegiatan harian santri semuanya telah terjadwal dan diatur oleh pengasuhan santri. Kegiatan detail santri dari bangun tidur hingga tidur kembali. Serangkaian kegiatan ibadah rutin harian santri diantaranya: Shalat 5 waktu secara berjamaah dan Zikir bersama, Tahfidzul Quran, puasa senin kamis, dan shalat dhuha. Semuanya dibimbing oleh wali kelas masing-masing.

Para santri juga diajarkan beberapa ekstrakurikuler diantaranya : Pramuka, Tapak Suci, Pidato Bahasa Arab dan Inggris, Sepak Bola, Takraw, Senam Putri, Memasak, Enterpreseur di Pasar, study tour keorganisasian, dan wawancara tokoh. Semua kegiatan ekstrakurikuler tersebut untuk menghilangkan rasa jenuh dan depresi terhadap kegiatan akademik

dan terlebih harapannya mampu meningkatkan softskill, hardskill, dan lifeskill santri.

3) Tahap Output

Hasil dari upaya kesadaran dan sistem kesehatan mental yang diterapkan oleh Pesantren Modern At-Tauhid Sumbawa dapat di lihat dari peran atau prestasi alumni-alumninya. Dari hasil observasi, peneliti menemukan hal menarik yaitu alumni membentuk sebuah wadah silaturahmi yang mereka namakan dengan Ikatan Keluarga Besar Pesantren Modern At-Tauhid (IKPT). Hal ini membuktikan bahwa secara emosional batin antara alumni dengan pihak pesantren masih terjalin dengan baik.

Menurut Keterangan Direktur Pendidikan dan Pengajaran (Wawancara 18 Juni 2023) yang disampaikan kepada peneliti ditemukan bahwasanya seluruh alumni pesantren modern At-Tauhid Sumbawa diberikan beasiswa Full dan di tempatkan di berbagai pesantren di Pulau Jawa, diantaranya : Pesantren Al-Anwar Syarif Bogor, Pesantren Avecienna Perwakarta, Pondok Nurul Haramain Bogor, Pesantren Ummu Suwannah Banten, Pesantren Al-Islah Indramayu, dan Sekolah Pesantren Entrepreneur Al-Maun Muhammadiyah (SPEAM) Pasuruan. Para santri memiliki karakter yang percaya diri dan mental yang kuat, karena mereka mampu mendominasi di akademik ataupun non-akademik di pesantren tersebut.

Keterangan yang sama juga disampaikan kiai atau pimpinan pesantren kepada peneliti bahwasanya alumni dari pesantren At-Tauhid pernah menjadi santri putri dengan juara 1 umum dalam bidang akademik di Pesantren Al-Islah Indramayu, santri putri menghafal 30 juz dan meraih hadiah umroh di Pesantren Darut Tafsir Banten, dan santri putra SPEAM Pasuruan Juara 2 Silat Tapak Suci Tingkat Provinsi Jawa Timur. Bahkan ada tawaran beasiswa dari beberapa pesantren kepada alumni pesantren At-Tauhid Sumbawa, diantaranya: pesantren Al Azhar Maluk, Al Madinah Bogor, Darul Ukhuwah Malang dan Lampung dengan kuota 20 orang. Namun belum bisa dipenuhi oleh pihak pesantren, dikarenakan semua alumninya telah mendapatkan penempatan pesantren masing-masing.

4) Tahap Evaluasi

Dalam upaya kesadaran kesehatan mental, pendidikan pertama dan terus diberikan oleh kiai atau pimpinan pesantren modern At-Tauhid Sumbawa kepada seluruh ustadz ustadzah dan santri adalah "At-Tauhid" yaitu mengajarkan untuk mengenal lebih dalam siapa Tuhannya. Upaya evaluasi ini terus dilakukan agar seluruh elemen pesantren mengenal Tuhan dan mengajarkan untuk menjalankan ibadah agama sebagaimana dilakukan oleh kaum muslim pada umumnya.

Hasil observasi peneliti menemukan bahwa adanya evaluasi

pekanan guru dilakukan secara internal terkait seluruh permasalahan yang ada di pesantren dan musyawarah solusi untuk mengatasinya. Selain itu juga, ada kajian Jum'at Subuh oleh pimpinan pesantren sebagai nasehat dan motivasi langsung kepada seluruh santri. Bahkan Jum'at pagi hingga sore waktu kunjungan wali santri, digunakan khusus oleh kiai untuk berinteraksi langsung dengan wali santri. Langkah-langkah strategis tersebut menjadikan kiai pesantren modern At-Tauhid Sumbawa mudah dalam mengontrol dan mengevaluasi kesadaran dan sistem kesehatan mental pesantren.

E. Kesimpulan

Pengelola pesantren yang menyadari pentingnya kesehatan mental akan membantu mereka mengatasi masalah dan tantangan yang sering mereka temui selama proses kegiatan belajar mengajar di pondok. Salah satu masalah terbesar bagi santri baru adalah mereka harus menghadapi kondisi psikologi dan sosial yang baru, rekan baru, dan lingkungan baru. Orang tua juga memiliki peran penting dan strategi untuk membantu anak-anak mereka yang belajar di pesantren menjadi nyaman dan sabar untuk terus melanjutkan dan menyelesaikan pendidikan mereka di sana.

Upaya yang kesadaran dan sistem kesehatan mental yang diterapkan oleh Pesantren Modern At-

Tauhid Sumbawa relatif solutif dalam mencegah sejak dini dan mengatasi permasalahan kesehatan mental. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa pihak pesantren memiliki sistem khusus yang telah menjadi aturan serta pembiasaan bagi guru, santri, kiai dan wali santri. Karena seluruh langkah-langkah strategis yang ditetapkan membutuhkan dukungan dari semua pihak.

Sistem kepedulian terhadap kesehatan mental dari pesantren At-Tauhid dimulai dari proses penerimaan santri baru dan tes psikologi terhadap orang tua. Kemudian pemberian pembekalan terhadap guru disetiap tahun ajaran agar siap secara lahir dan batin. Pihak pesantren juga aktif dalam memberikan bimbingan konseling melalui pengasuhan santri dan wali kelas, serta santri dituntut agar aktif dalam semua kegiatan ekstrakurikuler. Semua tahapan tersebut di kontrol dan di evaluasi oleh pimpinan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawi, F., Fadilah, P. D. N., & Hofifah, S. N. (2023). Fenomena Bullying Di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (Jishs)*, 1(3), 552–561.
- Al-Farezi, A. S. (2023). Dampak Al-Qur'an Dan Hadis Terhadap Revolusi Mental Santri: Analisis Perkembangan Mental Santri Pondok Pesantren Daarussa'adah. *Jurnal Aksioma*
- Ad Diniyah: *The Indonesian Journal Of Islamic Studies*, 11(1), 107–128.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/Sm.V3i2.1433>
- Hastangka. (2020). Doktrin Filsafat Politik Jokowi Dan Janji Nawacita (Mengurai Gagasan Revolusi Mental). *Jurnal Pancasila*, 1(No.2 Tahun 2020), 39–44.
- Humaira, C., Kholidah, P., Humairo, A., & Alfian, I. N. (2022). Pembentukan Support Group Melalui Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Kesadaran Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental Santri. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 170–179.
- Irsyad, A. L., Putra, A., Deliani, N., Prasetya, B., & Jelisa, S. K. (2022). Kolaborasi Pimpinan Pondok Pesantren Dan Guru Bk Dalam Mengatasi Kasus Bullying Di Kalangan Santri (Studi Pada Ponpes Perkampungan Minangkabau Padang). *Al Irsyad - Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13, 9–21.
- Karimah, U., Mutiara, D., & Hilman, M. R. (2022). Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Dalam Meningkatkan Hubungan Sosial Santri Pondok Pesantren Tahfiz. *Fikrah: Journal Of Islamic Education*, 6(2).
- Khasanah, S. U. (2023). Identifikasi Tingkat Perilaku Pelaku Bullying Di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Makkah Sungai Bahar Muaro Jambi. 3, 3844–3853.

- Mursyid, A. A., Setiawan, C., & Solihin, M. (2022). Pengaruh Zikir Lazimah Terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri Yang Terkena Stress. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 264–275.
<https://doi.org/10.15575/Jra.V2i2.18144>
- Nurhidayat, Al-Munawar, S. A. H., & Firdaus, S. (2022). Propil Murid Yang Multikultural Tinjauan Tafsir Dan Hadits Tarbawy. *Edukasi Islami, Jurnal Pendidikan Islam*, 339–354.
- Nurina, P., & Hermatasyiah, N. (2022). Kesehatan Mental Remaja Usia Sma Selama Pandemi Covid 19 (Studi Komparatif Pondok Pesantren Dan Sekolah Umum). *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 171–179.
<https://doi.org/10.56013/Jcbkp.V5i2.1642>
- Rahmah, U. H., Jannah, S. R., Jaenullah, J., & Setiawan, D. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Kegiatan Keagamaan. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(3), 687–693.
<https://doi.org/10.51214/Bocp.V4i3.203>
- Raihanah. (2022). Implementasi Self Healing Pada Santri Pondok Pesantren Dan Peserta Didik Sekolah Negeri. *Cendekia: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(1), 61–71.
- Retnowuni, A., & Yani, A. L. (2022). Ekplorasi Pelaku Bullying Di Pesantren. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 118–126.
<https://doi.org/10.31603/Bnur.7356>
- Rochanah. (2019). Agama Sebagai Upaya Mengembalikan Kesehatan Mental Santri Penderita Skizofrenia (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darus Syifa Wedung Demak). *Jurnal Penelitian*, 13, 375–400.
<https://journal.lainkudus.ac.id/index.php/jurnalpenelitian/article/view/6035>
- Rosita, T., & Annisa, Y. N. (2023). Juvenile Delinquency (Kenakalan Remaja) Dalam Sudut Pandang Psikologi Dan Hukum. *Quanta*, 7(2), 44–51.
<https://doi.org/10.22460/Q.V1i1p1-10.497>
- Sabila, F., Matondang, P., & Ahmad, R. (2022). Bullying Menjadi Budaya Pendidikan Di Lingkungan Pesantren. *Lppm Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Sumatera Utara*, 10 Nomor 2, 37–41.
- Supriadi, Y. (2017). Model Bimbingan Kesehatan Mental Untuk Para Santri Pondok Pesantren Syafi 'Iyah Cisambeng Majalengka Yedi Supriadi Abstrak Pendahuluan Banyak Hal Yang Tengah Terjadi Pada Bangsa Ini Salah Satunya Adalah Fenomena Merosotnya Moral Dalam Pendidikan , Sosial. *Oasis : Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 1(2).
- Wahyuni, & Ernawati, S. (2022). Bullying Dan Mental Hygieni Santri Di Pondok Pesantren Jember. *Educazione*, 10(2).
- Winurini, S. (2019). Hubungan Religiusitas Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Pesantren Di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2),

139–153.

<https://doi.org/10.46807/Aspirasi.V10i2.1428>

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