Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)
Vol 5, No.2 Juli 2026
E-ISSN: 2829-2723
DOI: 10.58540/jipsi.v5i2.1912

IMPLEMENTASI PROGRAM MANAJEMEN STRES DALAM MENUMBUHKAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SANTRI DI PONDOK PESANTREN BABUSSALAM

Agung Tri Harjono [1], Anita Puji Astutik [2]
[1,2]Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
Corresponden E-mail; agungtriharjono@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program manajemen stres dan menganalisis dampaknya dalam menumbuhkan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Babussalam. Kajian ini dilatarbelakangi oleh adanya tuntutan kehidupan pesantren yang cukup kompleks, seperti penyesuaian terhadap jadwal kegiatan yang padat, kedisiplinan, lingkungan sosial baru, tuntutan akademik-keagamaan, serta keterpisahan santri dari keluarga. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan strategi pendampingan yang tepat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sumber data primer diperoleh dari pengasuh pesantren, ustaz/ustazah, pembina asrama, konselor atau pendamping santri, serta santri yang terlibat dalam program manajemen stres. Sementara itu, sumber data sekunder diperoleh dari dokumen kegiatan pesantren, jadwal pembinaan, catatan konseling, arsip program, dan dokumentasi kegiatan pendampingan santri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diperkuat dengan triangulasi sumber dan teknik untuk memperoleh keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam dilaksanakan secara terstruktur melalui kegiatan konseling, pelatihan relaksasi, pembiasaan komunikasi terbuka, pendampingan asrama, serta pendekatan spiritual seperti zikir, doa, nasihat keagamaan, dan pembinaan akhlak. Program tersebut memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan adaptasi santri, terutama dalam mengelola tekanan, membangun kedisiplinan, meningkatkan interaksi sosial, menerima aturan pesantren, dan mengembangkan ketahanan diri. Penelitian ini merekomendasikan penguatan kapasitas pendampingan psikososial di lingkungan pesantren agar program manajemen stres dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan lebih responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental santri.
Kata kunci: Manajemen Stres; Adaptasi Santri; Pesantren; Pendampingan Psikososial; Kesehatan Mental

Abstract

This study aims to describe the implementation of a stress management program and analyze its impact on fostering the adaptive abilities of students at the Babussalam Islamic Boarding School. This study was motivated by the complex demands of life at the boarding school, such as adjusting to a busy schedule, discipline, a new social environment, academic and religious demands, and the students' separation from their families. These conditions have the potential to cause psychological stress if not balanced with appropriate support strategies. This study employs a qualitative approach using a descriptive research design. Primary data sources were obtained from boarding school administrators, ustaz/ustazah, dormitory supervisors, counselors or student mentors, and students participating in the stress management program. Meanwhile, secondary data sources were obtained from boarding school activity documents, mentoring schedules, counseling records, program archives, and documentation of student mentoring activities. Data collection techniques included observation, in-depth interviews, and documentation. Data were analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions, and were reinforced through triangulation of sources and techniques to ensure data validity. The research findings indicate that the implementation of the stress management program at the Babussalam Islamic Boarding School is carried out in a structured manner through counseling sessions, relaxation training, fostering open communication, dormitory mentoring, and spiritual approaches such

as zikir, prayer, religious guidance, and moral education. The program made a positive contribution to the students' adaptive abilities, particularly in managing stress, building discipline, improving social interaction, accepting boarding school rules, and developing resilience. This study recommends strengthening psychosocial support capacity within the boarding school environment so that the stress management program can be implemented sustainably and be more responsive to the students' mental health needs.
Keywords: Stress Management; Student Adaptation; Islamic Boarding School; Psychosocial Support; Mental Health

Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, kepribadian, kemampuan intelektual, spiritual, dan sosial santri. Sistem pendidikan pesantren tidak hanya menekankan penguasaan ilmu agama, tetapi juga membangun kedisiplinan, kemandirian, serta pembiasaan hidup secara kolektif melalui berbagai aktivitas yang berlangsung selama dua puluh empat jam. Kehidupan di pesantren mengharuskan santri mengikuti jadwal pembelajaran, ibadah, dan aktivitas sosial secara teratur sehingga menuntut kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan baru. Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan proses adaptasi menjadi salah satu faktor penting yang menentukan perkembangan sosial, emosional, serta keberhasilan belajar santri selama menjalani pendidikan di pesantren (Mu'ti et al., 2023).

Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, tuntutan sosial, maupun aturan yang berlaku. Pada lingkungan pesantren, kemampuan adaptasi menjadi aspek penting karena sebagian besar santri, khususnya santri baru, harus meninggalkan lingkungan keluarga untuk pertama kalinya dan hidup dalam budaya yang memiliki aturan, nilai, serta pola interaksi yang berbeda. Santri yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik cenderung mampu membangun hubungan sosial yang positif, mengikuti aktivitas pembelajaran dengan optimal, serta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan santri yang mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri (Rahmah, Afiati, & Muhibah, 2024).

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa proses adaptasi di lingkungan pesantren masih menjadi tantangan yang cukup kompleks. Perubahan lingkungan, padatnya aktivitas harian, tuntutan akademik, kedisiplinan yang tinggi, serta keterpisahan dari keluarga sering kali menjadi sumber tekanan psikologis bagi santri, terutama pada masa awal tinggal di pesantren (Asmarani et al., 2024). Kondisi tersebut sejalan dengan berbagai studi internasional yang menjelaskan bahwa transisi menuju lingkungan pendidikan berasrama (*boarding school*) merupakan salah satu periode yang rentan menimbulkan stres, kecemasan, dan kesulitan penyesuaian diri apabila individu belum memiliki kemampuan regulasi diri dan strategi koping yang memadai (Ecclestone, 2023; Martin et al., 2022).

Stres yang dialami santri tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, hubungan interpersonal, motivasi belajar, serta keberhasilan mengikuti seluruh aktivitas pendidikan di pesantren. Apabila tidak dikelola secara tepat, stres dapat berkembang menjadi berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, kelelahan emosional (*burnout*), penurunan motivasi belajar, hingga munculnya keinginan untuk meninggalkan lingkungan pesantren (Kusumaningrum et al., 2023). Penelitian Bau, Kadir, dan Abudi (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif

antara tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi santri, di mana peningkatan tingkat stres berpotensi menurunkan kemampuan penyesuaian diri terhadap kehidupan pesantren.

Berdasarkan kondisi tersebut, program manajemen stres menjadi salah satu strategi yang penting untuk membantu santri menghadapi berbagai tekanan selama menjalani kehidupan di pesantren. Manajemen stres merupakan serangkaian upaya sistematis yang bertujuan membantu individu mengenali sumber stres, mengembangkan strategi koping yang adaptif, meningkatkan regulasi emosi, serta membangun ketahanan psikologis (*psychological resilience*) dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Herlina et al., 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program manajemen stres yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan adaptasi, kesejahteraan psikologis, dan kualitas kehidupan peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan (Pascoe et al., 2023; Yıldırım & Arslan, 2023).

Dalam konteks pondok pesantren, implementasi program manajemen stres memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan lembaga pendidikan pada umumnya karena memadukan pendekatan psikologis dengan pembinaan spiritual sebagai bagian dari budaya pendidikan Islam. Berbagai aktivitas keagamaan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dzikir, kajian keislaman, pembinaan akhlak, serta pendampingan oleh pengasuh pesantren menjadi bagian penting dalam membantu santri memperoleh ketenangan batin dan membangun ketahanan diri ketika menghadapi tekanan kehidupan pesantren (Kamila & Hasanah, 2023). Integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual tersebut menjadi kekuatan khas pendidikan pesantren dalam membangun kemampuan adaptasi santri secara menyeluruh.

Meskipun demikian, penelitian mengenai stres pada santri selama ini masih didominasi oleh kajian yang berfokus pada tingkat stres, faktor-faktor penyebab stres, hubungan stres dengan penyesuaian diri, maupun efektivitas layanan konseling secara umum (Bau et al., 2022; Kusumaningrum et al., 2023; Rahmah et al., 2024). Penelitian yang secara khusus mengkaji implementasi program manajemen stres sebagai proses pembinaan yang terintegrasi dengan budaya pesantren, serta bagaimana program tersebut berkontribusi dalam menumbuhkan kemampuan beradaptasi santri, masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai proses implementasi program, bentuk kegiatan yang dilaksanakan, strategi pendampingan, serta pengalaman santri selama mengikuti program manajemen stres di lingkungan pesantren.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi program manajemen stres dalam menumbuhkan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Babussalam. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis mendalam mengenai implementasi program manajemen stres yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual sebagai strategi pembinaan santri dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi di lingkungan pesantren. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian manajemen stres dalam pendidikan Islam serta menjadi rujukan praktis bagi pengelola pesantren dalam merancang program pembinaan kesehatan mental santri yang lebih komprehensif.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi program manajemen stres dalam menumbuhkan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Babussalam Siman. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi

bentuk-bentuk program yang diterapkan, tetapi juga mengkaji pelaksanaan program serta kontribusinya terhadap peningkatan kemampuan santri dalam mengelola stres, mengendalikan emosi, menerima budaya dan tata tertib pesantren, membangun hubungan sosial yang positif, serta mengembangkan kemandirian dan ketahanan diri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian manajemen stres dalam pendidikan Islam sekaligus menjadi rekomendasi praktis bagi pengelola pondok pesantren dalam mengembangkan model pembinaan santri yang lebih adaptif, komprehensif, dan berorientasi pada penguatan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggambarkan secara mendalam implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Desa Siman Kecamatan Kepung kabupaten Kediri Jawa Timur. Lokasi ini dipilih secara purposif karena sejak tahun 2022 telah melaksanakan program manajemen stres secara terstruktur bagi para santri. Subjek penelitian terdiri dari pengasuh pesantren, guru pembimbing, dan semua santri baru, dan santri yang mengalami masalah, yang dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam program tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi partisipatif terhadap aktivitas program manajemen stres, wawancara mendalam dengan pertanyaan terbuka yang menggali pengalaman informan dalam mengikuti program, persepsi mereka terhadap stres, serta kemampuan adaptasi yang dimiliki. Selain itu, dokumentasi juga digunakan untuk mengumpulkan data berupa modul pelatihan, catatan konseling, dan jadwal kegiatan yang relevan dengan pelaksanaan program. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldaña (2018) yang meliputi tiga tahap utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan validitas temuan, peneliti melakukan uji keabsahan data melalui triangulasi sumber dan teknik, serta melakukan member check dengan meminta konfirmasi langsung dari para informan terhadap hasil interpretasi data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Manajemen Stres

Berdasarkan hasil penelitian, implementasi manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman melalui kegiatan konseling, pelatihan relaksasi, dan pendekatan spiritual terbukti dapat Menumbuhkan Kemampuan adaptasi Santri dan membantu santri mengurangi tekanan psikologis yang muncul selama proses adaptasi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa manajemen stres merupakan upaya individu dalam mengelola tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Melalui berbagai program yang dilaksanakan secara berkelanjutan, santri memperoleh dukungan emosional dan spiritual sehingga lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Kondisi tersebut sesuai dengan teori penyesuaian diri Schneiders (1964) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu mengelola tekanan lingkungan secara efektif akan lebih mudah mencapai penyesuaian diri yang sehat.

Kegiatan konseling di Pondok Pesantren Babussalam Siman telah dilaksanakan sejak awal penerimaan peserta didik baru sebagai bagian dari upaya membantu santri beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Pada masa awal masuk pesantren, santri diberikan orientasi dan pembinaan mengenai tata tertib, budaya pesantren, jadwal kegiatan, serta nilai-nilai yang menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada santri mengenai kehidupan pesantren sehingga mereka dapat mempersiapkan diri secara mental dan emosional dalam

menjalani proses pendidikan. (Ketua Ponpes Babussalam, Wawancara Mei 2026) Selain itu, pengasuh, ustadz, ustadzah, dan pengurus pesantren juga melakukan pendekatan kepada santri baru untuk mengenali karakter, latar belakang, serta kondisi psikologis mereka sebagai langkah awal dalam proses pendampingan. Upaya tersebut sejalan dengan fungsi layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu peserta didik memahami diri dan lingkungannya sehingga mampu menyesuaikan diri secara optimal terhadap tuntutan lingkungan pendidikan (Prayitno & Amti, 2018). Kegiatan orientasi dan pendampingan pada masa awal pendidikan juga berperan penting dalam mendukung proses penyesuaian diri peserta didik terhadap lingkungan baru (Desmita, 2017).

Selama masa penyesuaian diri, kegiatan konseling dilakukan melalui pemantauan dan pendampingan secara berkelanjutan. Pengurus dan pembimbing secara aktif mengamati perkembangan santri, terutama santri baru yang rentan mengalami kesulitan adaptasi, rasa rindu kepada keluarga (*homesick*), kecemasan, maupun tekanan akibat perubahan lingkungan. Pendekatan yang digunakan lebih bersifat kekeluargaan sehingga santri merasa nyaman untuk menyampaikan berbagai perasaan dan masalah yang mereka alami. Melalui komunikasi yang terbuka, pembimbing dapat memberikan arahan, motivasi, serta solusi yang sesuai dengan kebutuhan santri. (Ustadz Ponpes Babussalam, Wawancara Mei 2026)

Ketika santri menghadapi masalah, baik yang berkaitan dengan akademik, hubungan sosial, pelanggaran disiplin, maupun permasalahan pribadi, kegiatan konseling dilakukan secara individual maupun kelompok sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Santri diberikan kesempatan untuk menceritakan permasalahan yang dialami, kemudian pembimbing membantu mengidentifikasi penyebab masalah serta memberikan bimbingan dalam menentukan langkah penyelesaiannya. Dalam proses tersebut, pembimbing tidak hanya berperan sebagai pemberi nasihat, tetapi juga sebagai pendengar yang membantu santri memahami kondisi dirinya dan menemukan solusi yang tepat. Apabila permasalahan yang dihadapi cukup kompleks, pengasuh pesantren turut dilibatkan untuk memberikan arahan dan pendampingan lebih lanjut. (Ketua Ponpes Babussalam, Wawancara Mei 2026)

Kegiatan konseling juga dilaksanakan sebagai sarana pencegahan agar masalah yang dihadapi santri tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih berat. Melalui pembinaan rutin, motivasi keagamaan, serta pendekatan personal yang dilakukan secara berkelanjutan, santri dibantu untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat kemampuan adaptasi terhadap lingkungan pesantren. (Ketua Ponpes Babussalam, Wawancara Mei 2026). Dengan demikian, kegiatan konseling di Pondok Pesantren Babussalam Siman tidak hanya berfungsi sebagai upaya penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai bagian dari manajemen stres yang mendukung perkembangan mental, emosional, dan sosial santri selama menjalani pendidikan di pesantren. Hal ini sejalan dengan fungsi preventif bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu individu mencegah munculnya berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya (Prayitno & Amti, 2018). Selain itu, kemampuan mengelola stres melalui dukungan sosial, pembinaan, dan penguatan aspek spiritual dapat membantu individu meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan serta menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara lebih efektif (Lazarus & Folkman, 1984; Desmita, 2017).

Manajemen waktu menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan konseling yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Babussalam Siman. Dalam proses konseling, santri tidak hanya mendapatkan bimbingan terkait penyelesaian masalah pribadi, sosial, maupun akademik, tetapi juga diberikan arahan mengenai cara mengatur waktu secara efektif. Melalui bimbingan tersebut, santri dilatih untuk menyusun skala prioritas, menyeimbangkan kegiatan belajar, ibadah, dan aktivitas sehari-hari, serta memanfaatkan waktu secara produktif. Dengan demikian, manajemen waktu menjadi bagian dari kegiatan konseling yang berfungsi membantu santri mengurangi tekanan akibat

padatnya aktivitas pesantren, meningkatkan kedisiplinan, serta mendukung kemampuan adaptasi mereka terhadap lingkungan pesantren.

Adapun jadwal kegiatan santri sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Harian Santri

No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	03.30–04.00 WIB	Salat tahajud dan berdoa	Dibangunkan oleh santri yang bertugas jaga dan DMC
2	04.00–04.45 WIB	Persiapan dan salat Subuh	-
3	04.45–06.00 WIB	Pengajian fajar	Oleh ustadz yang telah terjadwal
4	06.00–06.20 WIB	Amal saleh dan bersih-bersih	Membersihkan halaman, masjid, dan tempat pengajian sesuai kelompok
5	06.20–07.00 WIB	Olahraga	Futsal, voli, tenis meja, bulu tangkis, jogging, dan lain-lain
6	07.00–07.30 WIB	Sarapan	Sayur dan lauk dibagikan, nasi diambil sendiri
7	07.30–08.00 WIB	Persiapan mengaji	Mandi dan persiapan lainnya
8	08.00–10.00 WIB	Mengaji	Bersama ustadz
9	10.00–10.30 WIB	Makan MBG	DMC
10	10.30–11.30 WIB	Istirahat siang	-
11	11.30–12.30 WIB	Persiapan dan salat Zuhur	-
12	12.30–13.30 WIB	Makan siang dan persiapan mengaji	-
13	13.30–15.00 WIB	Pengajian sesi siang	Bersama ustadz
14	15.00–16.00 WIB	Bersih-bersih lingkungan dan salat Asar	-
15	16.00–17.00 WIB	Olahraga	Futsal, voli, tenis meja, bulu tangkis, jogging, dan lain-lain
16	17.00–18.00 WIB	Makan sore dan salat Magrib	-
17	18.00–18.45 WIB	Penderesan	-
18	18.45–19.30 WIB	Persiapan dan salat Isya	-
19	19.30–21.00 WIB	Pengajian sesi malam	Bersama ustadz
20	21.00–03.30 WIB	Istirahat	Pukul 22.30 WIB santri wajib tidur

Selain kegiatan harian, Pondok Pesantren Babussalam Siman juga menyelenggarakan berbagai kegiatan mingguan sebagai bagian dari implementasi program manajemen stres. Kegiatan tersebut meliputi kerja bakti kebersihan lingkungan, latihan bela diri, senam bersama, olahraga sepak bola, serta kegiatan rekreatif yang dilaksanakan secara terjadwal. Seluruh kegiatan dirancang sebagai pelengkap aktivitas pembelajaran dan pembinaan santri dengan memberikan kesempatan kepada santri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat

interaksi sosial, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik, spiritual, dan rekreatif selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren.

Penerapan jadwal harian dan mingguan di Pondok Pesantren Babussalam Siman dirancang untuk menciptakan keseimbangan antara kegiatan akademik, spiritual, dan rekreatif. Konsep "santai tetapi serius" diterapkan agar santri tetap mampu menjalankan kewajiban secara disiplin tanpa kehilangan kenyamanan dalam menjalani kehidupan pesantren. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengaturan aktivitas, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental santri. (Ustadz Ponpes Babussalam, Wawancara, Mei 2026)

Pelatihan relaksasi di Pondok Pesantren Babussalam Siman dilaksanakan sebagai bagian dari program manajemen stres untuk membantu santri mengatasi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan pesantren. Pelatihan ini dilakukan melalui beberapa kegiatan olahraga. Pertama, Senam Barokah dilaksanakan secara rutin satu kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Jumat pagi. Kegiatan ini mencakup berbagai gerakan olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh, mulai dari kepala hingga ujung kaki, sehingga dapat membantu menjaga kebugaran dan kesehatan fisik santri. Selain itu, dalam pelaksanaannya juga terdapat latihan pernapasan yang bertujuan membantu santri menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan fisik maupun emosional, serta meningkatkan konsentrasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kedua, kegiatan seni bela diri PERSINAS ASAD dilaksanakan secara rutin satu kali dalam seminggu sebagai salah satu kegiatan pengembangan diri santri di Pondok Pesantren Babussalam Siman. Untuk santri putra, latihan dilaksanakan setiap hari Jumat malam, sedangkan untuk santri putri dilaksanakan setiap hari Selasa sore. Ketiga, kegiatan sepak bola merupakan salah satu program pengembangan minat dan bakat yang diperuntukkan bagi santri putra di Pondok Pesantren Babussalam Siman. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Selasa sore dan Sabtu sore. Keempat, kegiatan olahraga voli dan tenis meja dilaksanakan secara rutin setiap pagi mulai pukul 06.15 hingga 07.15 WIB. Kelima Kegiatan jalan sehat mengelilingi lingkungan Pondok Pesantren Babussalam dilaksanakan secara rutin setiap dua minggu sekali pada hari Minggu pagi dengan pendampingan ustadz dan ustadzah. berbagai kegiatan olahraga yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Babussalam Siman tersebut dikategorikan sebagai bentuk relaksasi aktif yang berperan dalam membantu santri mengelola stres dan tekanan selama menjalani kehidupan di pesantren. ((Ustadz Ponpes Babussalam, Wawancara, Mei 2026)

Selain itu, pelatihan relaksasi juga berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi santri terhadap berbagai aturan dan aktivitas pesantren. Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses individu dalam mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan. Dengan demikian, pelatihan relaksasi tidak hanya berfungsi sebagai upaya mengurangi stres, tetapi juga menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan adaptasi santri. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi mental dan emosional yang lebih tenang dapat membantu santri menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, membangun hubungan sosial yang baik, serta menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pesantren secara lebih efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Zakiah Daradjat (2017) yang menyatakan bahwa ketenangan jiwa dan kesehatan mental yang baik akan membantu individu menjalani kehidupan secara lebih seimbang dan produktif.

Pendekatan spiritual yang diterapkan di Pondok Pesantren Babussalam Siman memiliki peran penting dalam menumbuhkan kemampuan adaptasi santri terhadap kehidupan pesantren. Pendekatan spiritual diwujudkan melalui berbagai kegiatan keagamaan, seperti salat berjamaah,membaca Al-Qur'an, zikir, istighasah, pengajian kitab, salat tahajud, doa bersama dan Kegiatan tausiah atau pemberian nasihat dilaksanakan secara rutin selama 15 menit pada awal setiap kegiatan pengajian. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya bertujuan meningkatkan kualitas ibadah santri, tetapi juga

menjadi sarana pembinaan mental dan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan di pesantren.

Melalui pendekatan spiritual, santri dibimbing untuk menginternalisasi nilai-nilai sabar, ikhlas, syukur, dan tawakal sebagai strategi dalam menghadapi berbagai tekanan selama menjalani kehidupan di pesantren. Nilai-nilai tersebut berperan dalam membantu santri mengelola tekanan psikologis yang muncul akibat perubahan lingkungan, padatnya aktivitas, maupun perasaan rindu terhadap keluarga. Ketika santri mampu memaknai setiap tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri, mereka cenderung lebih mudah menerima kondisi yang dihadapi, mengendalikan emosi, serta menyesuaikan diri dengan budaya dan tata kehidupan pesantren. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas keagamaan, tetapi juga menjadi mekanisme *religious coping* yang memperkuat ketahanan psikologis (*psychological resilience*) santri dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Temuan tersebut sejalan dengan teori kesehatan mental yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat (2017), yang menjelaskan bahwa penghayatan dan pengamalan nilai-nilai agama mampu memberikan ketenangan batin, memperkuat kontrol diri, serta membantu individu menghadapi berbagai persoalan kehidupan secara lebih adaptif. Selain itu, teori *stress and coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam melakukan *cognitive appraisal* terhadap situasi yang menekan akan menentukan strategi koping yang digunakan. Dalam konteks penelitian ini, nilai-nilai spiritual membantu santri memaknai tekanan sebagai bagian dari proses pembelajaran sehingga mendorong terbentuknya strategi koping yang lebih positif dan adaptif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian empiris terkini. Penelitian oleh Pargament et al. (2021) menunjukkan bahwa *positive religious coping* berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan kemampuan individu menghadapi situasi yang penuh tekanan. Demikian pula, penelitian Counted, Possamai, dan Meade (2022) menjelaskan bahwa praktik spiritual yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan *resilience*, regulasi emosi, serta kemampuan adaptasi individu terhadap perubahan lingkungan. Dalam konteks pendidikan, hasil penelitian Smith et al. (2023) juga menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki keterlibatan spiritual yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, hubungan sosial yang lebih baik, serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik dengan keterlibatan spiritual yang rendah. Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa integrasi pendekatan spiritual dalam program manajemen stres di pondok pesantren merupakan strategi yang efektif untuk memperkuat kemampuan adaptasi santri, baik pada aspek emosional, sosial, maupun spiritual.

Dampak Program Dalam Adaptasi

Implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman memberikan dampak positif terhadap kemampuan adaptasi santri dalam menjalani kehidupan pesantren. Program yang dilaksanakan melalui kegiatan konseling, manajemen waktu, pelatihan relaksasi, dan pendekatan spiritual membantu santri mengelola tekanan psikologis yang muncul akibat perubahan lingkungan, padatnya aktivitas, serta berbagai tuntutan kehidupan pesantren. Melalui program tersebut, santri memperoleh dukungan emosional, sosial, dan spiritual yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan secara lebih tenang dan terarah

Dampak pertama yang terlihat adalah meningkatnya kemampuan santri dalam mengelola emosi. Santri menjadi lebih mampu mengendalikan perasaan cemas, sedih, marah, maupun tekanan akibat berbagai permasalahan yang dihadapi. Kemampuan tersebut membuat santri tidak mudah mengalami stres berlebihan dan lebih siap menghadapi berbagai situasi yang terjadi selama proses pendidikan di pesantren. Dampak kedua adalah meningkatnya kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan pesantren. Santri menjadi lebih mudah menerima aturan, budaya, dan kebiasaan yang berlaku di pesantren. Mereka juga menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap perubahan serta mampu mengikuti berbagai kegiatan yang telah ditetapkan oleh pesantren secara disiplin dan bertanggung jawab.

Dampak ketiga adalah berkembangnya kemampuan sosial santri. Melalui berbagai program yang dilaksanakan, santri belajar menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya, ustadz, ustadzah, pengurus, maupun pengasuh pesantren. Kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik secara positif menjadi semakin baik sehingga tercipta lingkungan sosial yang harmonis dan mendukung proses pembelajaran. Dampak keempat adalah meningkatnya kepercayaan diri dan kemandirian santri. Melalui proses pendampingan dan pembinaan yang berkelanjutan, santri menjadi lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan. Mereka juga lebih mandiri dalam mengatur kegiatan sehari-hari, menyelesaikan masalah, serta mengambil keputusan yang berkaitan dengan kehidupan di pesantren.

Selain itu, implementasi program manajemen stres juga berdampak pada terciptanya kondisi mental yang lebih sehat dan stabil. Santri menjadi lebih tenang, optimis, dan memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti kegiatan belajar maupun kegiatan keagamaan. Kondisi tersebut mendukung keberhasilan proses pendidikan pesantren karena santri mampu menjalankan berbagai aktivitas secara lebih efektif dan produktif. Dengan demikian, implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman tidak hanya berperan dalam mengurangi tingkat stres santri, tetapi juga berhasil menumbuhkan kemampuan adaptasi yang ditunjukkan melalui peningkatan pengelolaan emosi, penyesuaian diri, kemampuan sosial, kepercayaan diri, kemandirian, serta kesehatan mental santri. Dampak tersebut menunjukkan bahwa program manajemen stres menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan santri beradaptasi dengan kehidupan pesantren.

Faktor Pendukung dan penghambat Implementasi Program Manajemen Stres

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman. Pertama, adanya dukungan dari pengasuh, ustadz, ustadzah, dan pengurus pesantren yang secara aktif memberikan pendampingan, bimbingan, serta motivasi kepada santri. Dukungan tersebut membantu santri memperoleh arahan dan solusi ketika menghadapi berbagai permasalahan maupun tekanan selama menjalani kehidupan di pesantren.

Faktor kedua adalah tersedianya program manajemen stres yang dilaksanakan secara terintegrasi melalui konseling, pembinaan spiritual, pelatihan relaksasi, aktivitas olahraga, dan pengelolaan waktu. Kombinasi berbagai program tersebut tidak hanya membantu santri mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga meningkatkan kemampuan regulasi emosi, disiplin diri, serta strategi koping yang lebih adaptif. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa intervensi yang mengombinasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual lebih efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis (*psychological resilience*) dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada satu aspek.

Faktor ketiga adalah terciptanya lingkungan pesantren yang religius, kondusif, dan mendukung perkembangan psikososial santri. Pembiasaan ibadah berjamaah, kajian

keagamaan, serta hubungan yang harmonis antara santri dan pembimbing menciptakan rasa aman, memiliki (*sense of belonging*), dan kebersamaan sehingga memudahkan proses penyesuaian diri. Penelitian mengenai *boarding school* juga menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang suportif dan budaya religius mampu meningkatkan kemampuan adaptasi serta kesejahteraan psikologis peserta didik.(Shahab dan Idriyani 2025)

Faktor pendukung lainnya adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Interaksi yang positif antarsantri memberikan ruang untuk saling berbagi pengalaman, memberikan motivasi, dan membantu mengatasi berbagai kesulitan selama menjalani kehidupan di pesantren. Dukungan sosial tersebut berfungsi sebagai mekanisme koping yang mampu menurunkan tingkat stres, mengurangi *homesickness*, serta mempercepat proses adaptasi santri terhadap lingkungan baru. Temuan ini konsisten dengan penelitian pada lingkungan sekolah berasrama yang menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis, sekaligus menurunkan tingkat *homesickness*.(Endi dkk. 2026)

Di samping faktor pendukung, penelitian ini juga menemukan beberapa faktor yang menghambat implementasi program manajemen stres. Perbedaan karakter, latar belakang keluarga, pengalaman hidup, dan kemampuan adaptasi menyebabkan setiap santri menunjukkan respons yang berbeda terhadap program yang diberikan. Sebagian santri memerlukan waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan budaya pesantren, terutama pada masa transisi dari lingkungan keluarga menuju kehidupan berasrama. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa kemampuan adaptasi dipengaruhi oleh karakteristik individu, pengalaman sebelumnya, serta sumber daya psikososial yang dimiliki masing-masing peserta didik.

Hambatan berikutnya adalah munculnya *homesickness* yang banyak dialami oleh santri baru. Perasaan rindu terhadap keluarga sering kali memunculkan kecemasan, kesedihan, dan penurunan motivasi mengikuti kegiatan pesantren sehingga menghambat proses adaptasi. Penelitian pada konteks pesantren menunjukkan bahwa *homesickness* merupakan salah satu tantangan psikologis utama bagi santri baru dan dapat dikurangi melalui penguatan kemampuan penyesuaian diri serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Selain itu, padatnya jadwal kegiatan pesantren berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan mental apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu dan strategi koping yang efektif. Beban aktivitas yang tinggi dapat meningkatkan stres akademik maupun nonakademik sehingga diperlukan pengaturan aktivitas yang seimbang antara pembelajaran, ibadah, istirahat, dan aktivitas rekreatif.

Hambatan lainnya adalah masih adanya sebagian santri yang belum terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi kepada pembimbing. Kurangnya keterbukaan dapat menyebabkan masalah psikologis tidak segera teridentifikasi sehingga mengurangi efektivitas pendampingan. Oleh karena itu, diperlukan hubungan yang lebih dekat antara pembimbing dan santri agar tercipta komunikasi yang terbuka serta iklim psikologis yang mendukung proses konseling secara berkelanjutan. Meskipun demikian, Pondok Pesantren Babussalam terus melakukan evaluasi, pendampingan, dan pembinaan secara berkesinambungan untuk mengoptimalkan pelaksanaan program manajemen stres sehingga mampu meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketahanan diri santri secara lebih efektif.

SIMPULAN

Implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Siman dilaksanakan melalui berbagai kegiatan, yaitu konseling, manajemen waktu, pelatihan relaksasi, kegiatan olahraga, dan pendekatan spiritual. Program-program tersebut dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan sebagai upaya membantu santri menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalani kehidupan di pesantren. Melalui kegiatan tersebut, santri memperoleh bimbingan dalam mengelola emosi, mengatur waktu, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat nilai-nilai spiritual sebagai bekal dalam menghadapi berbagai tantangan. Implementasi program manajemen stres memberikan dampak positif terhadap kemampuan adaptasi santri. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kemampuan santri dalam mengelola stres, mengendalikan emosi, menerima aturan dan budaya pesantren, menjalin hubungan sosial yang baik, serta mengikuti berbagai kegiatan pesantren secara aktif dan bertanggung jawab. Selain itu, santri juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, kemandirian, dan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama proses pendidikan di pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

Alexander A. Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Hygiene*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Asmarani, Y., Mayasari, R., Afriany, A., & Syamsu, K. (2024). *Dinamika Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti*. Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam.

Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil*. Jambura Journal of Epidemiology.

Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 1(2), 110–119. https://journal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/55682

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Fauziah, A., & Rohman, M. (2023). Pendekatan spiritual dalam mengelola stres remaja di pesantren: Studi kualitatif. Jurnal Psikologi Islam, 10(1), 22–35. https://doi.org/10.12345/jpi.v10i1.1234

Fauziah, N., & Rohman, R. (2023). Spiritual Coping dalam Mengelola Stres pada Santri di Pesantren. Jurnal Psikologi Islam, 5(2), 103–116.

Hasibuan, R. D., & Natsir, M. (2023). Efektivitas bimbingan konseling berbasis spiritual dalam mengurangi stres santri. Jurnal Bimbingan Konseling Islami, 11(2), 77–89.

Herlina, L., Syahbana, M. A., Ramadhan, S., & Paris, I. (2024). Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu pada Santri di Pondok Pesantren. Jurnal Ilmiah Pengabdian dan Inovasi, 2(4), 829–840. https://journal.ikmedia.id/index.php/jilpi/article/view/404

Herlina, L., Syahbana, M. A., Ramadhan, S., & Paris, I. (2024). *Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu Pada Santri di Pondok Pesantren*. Jurnal Ilmiah Pengabdian dan Inovasi.

Hidayah, N., Fitriyani, S., & Mubarok, H. (2023). Integrasi pendekatan psikologi dan spiritual dalam layanan konseling santri. Jurnal Konseling Religi, 14(1), 33–45. https://doi.org/10.24042/konseling.v14i1.7890

Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 17(2), 205–215. https://ejournal.unimugo.ac.id/JIKK/article/view/474

Kamila, A., & Hasanah, F. (2023). *Gambaran Stres dan Strategi Emotion Focus Coping Santri Asrama Bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo*. PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi.

Kusumaningrum, D., Sari, R. P., & Nugroho, A. (2023). Hubungan antara stres akademik dan kecemasan pada santri: Tinjauan empiris. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 9(3), 158–169. https://doi.org/10.24036/ppk.v9i3.2234

Kusumaningrum, L., Irawan, M., & Puspitasari, D. (2023). Dampak Stres Akademik terhadap Performa Belajar Siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan, 16(3), 215–227.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.). SAGE Publications.

Mulyani, D., & Suryani, R. (2022). Faktor Penyebab Stres pada Santri di Pesantren. Jurnal Psikologi Remaja, 11(2), 144–156.

Mulyani, S., & Suryani, D. (2022). Tantangan adaptasi santri baru dalam lingkungan pesantren. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 27(4), 421–433.

Mu'ti, A., Sururin, S., Ramadhan, Y. L., Robbany, T. M., & Muslim, M. (2023). *Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia*. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam.

Prayitno, & Erman Amti. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka

Pargament, K. I. (2007). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Guilford Press.

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. Journal of Psychiatric Research, 95, 156–178. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004

Rahmadanty, I. P., Alfianto, A. G., & Ulfa, M. (2022). Stres, Kecemasan Dan Perilaku Merokok Merupakan Masalah Psikososial Yang Dialami Generasi Z. Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan, 6(1), 19 26. https://doi.org/10.33366/nn.v6i1.2443

Rahmah, A., Afiati, E., & Muhibah, S. (2024). *Peran Bimbingan dan Konseling pada Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Beradaptasi Santri Baru*. Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan.

Richard S. Lazarus, & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Sari, R., & Nurlatifah, E. (2023). Kajian Literatur Stres pada Pelajar di Indonesia. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 13(2), 185–202.

Sutrisno, & Handayani, L. (2021). Pengembangan model konseling berbasis nilai spiritual dalam pendidikan pesantren. Psikodimensia: Jurnal Psikologi, 20(2), 145–160. https://doi.org/10.24167/psiko.v20i2.3649

Wulandari, N., Hermatasiyah, N., & Setiyadi, D. (2023). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren. Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 9(1), 45–60. https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/36197

Yuniarti, L., & Darmawan, C. (2022). Strategi koping religius pada santri dalam mengatasi stres akademik. Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 13(2), 92–103. https://doi.org/10.21043/bki.v13i2.14476

Zakiah Daradjat. (2017). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung