

MAKNA LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN ASSA'ADAH TERHADAP PEMBENTUKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI

Muhammad Adzka Alwarits, Nasichah, Tubagus Muhammad Fadhil Muzakky

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

muhammad.adzkaalwarits24@mhs.uinjkt.ac.id , nasichah@uinjkt.ac.id,

tubagus.muhammad24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran lingkungan Pondok Pesantren Assa'adah dalam membentuk kesejahteraan mental para santri, dilihat dari sudut pandang psikologi. Lingkungan pesantren diartikan sebagai faktor eksternal yang memengaruhi keadaan psikologis seseorang melalui interaksi sosial, cara pembinaan, nilai-nilai agama, dan kegiatan sehari-hari santri. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif yang berfokus pada aspek psikologis. Data dikumpulkan melalui pengamatan langsung, wawancara terperinci, dan penelusuran dokumen dari santri serta pengelola pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan Pondok Pesantren Assa'adah memberikan dampak baik terhadap perkembangan kesehatan mental santri. Gaya hidup yang teratur, dukungan sosial antar sesama santri, kedekatan emosional dengan para pengajar, serta kegiatan spiritual yang rutin berperan dalam menciptakan ketenangan emosi, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, dan menumbuhkan perasaan aman secara psikologis. Selain itu, nilai-nilai keagamaan yang diterapkan dalam kehidupan pesantren turut membantu mengurangi kekhawatiran, menumbuhkan rasa syukur, dan memperkuat daya tahan santri dalam menghadapi kesulitan hidup. Dari sudut pandang psikologi, lingkungan pesantren berfungsi sebagai sarana pengembangan karakter yang mendukung terciptanya kesehatan mental yang mampu menyesuaikan diri, bersifat positif, dan menekankan keseimbangan antara perasaan dan aspek rohani.

Kata Kunci: psikologi, kesehatan mental, lingkungan pesantren, santri, resiliensi psikologis.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan elemen fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kapasitas individu dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, membangun interaksi sosial, serta mengatasi berbagai tantangan hidup. Dalam sudut pandang psikologi, kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan jiwa, melainkan juga meliputi kemampuan individu untuk mengatur perasaan, beradaptasi dengan lingkungan, dan mencapai harmoni antara aspek emosional, sosial, serta spiritual. Pada usia remaja, pengembangan

kesehatan mental menjadi sangat esensial karena tahap ini merupakan masa pertumbuhan yang sensitif terhadap perubahan psikologis dan sosial.

Salah satu elemen penentu yang memengaruhi kesehatan mental individu adalah lingkungan. Komunitas sosial yang positif mampu memberikan perasaan aman, sokongan emosional, serta pengembangan kepribadian yang baik. Dalam kerangka pendidikan Islam, pesantren merupakan lingkungan pendidikan yang bukan hanya berfungsi sebagai institusi pembelajaran agama, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan mental para santri. Keseharian di pesantren yang sarat nilai keagamaan, kedisiplinan, interaksi sosial yang kuat, serta praktik spiritual yang teratur dipercaya berdampak pada keadaan psikologis para santri.

Sebagai lembaga pendidikan berbasis keagamaan, pesantren memiliki ciri khas lingkungan yang tidak sama dengan institusi pendidikan formal pada umumnya. Sistem kehidupan yang tertata, kedekatan relasi antara peserta didik dan pendidik, serta tradisi kebersamaan yang erat dapat menjadi elemen pendukung dalam pengembangan kesehatan jiwa. Lebih lanjut, kegiatan spiritual dan internalisasi nilai-nilai keagamaan di lingkungan pesantren berpotensi menolong santri dalam mengelola kekhawatiran, mengatur perasaan, dan menguatkan daya tahan mental (resiliensi) saat menghadapi beragam persoalan kehidupan.

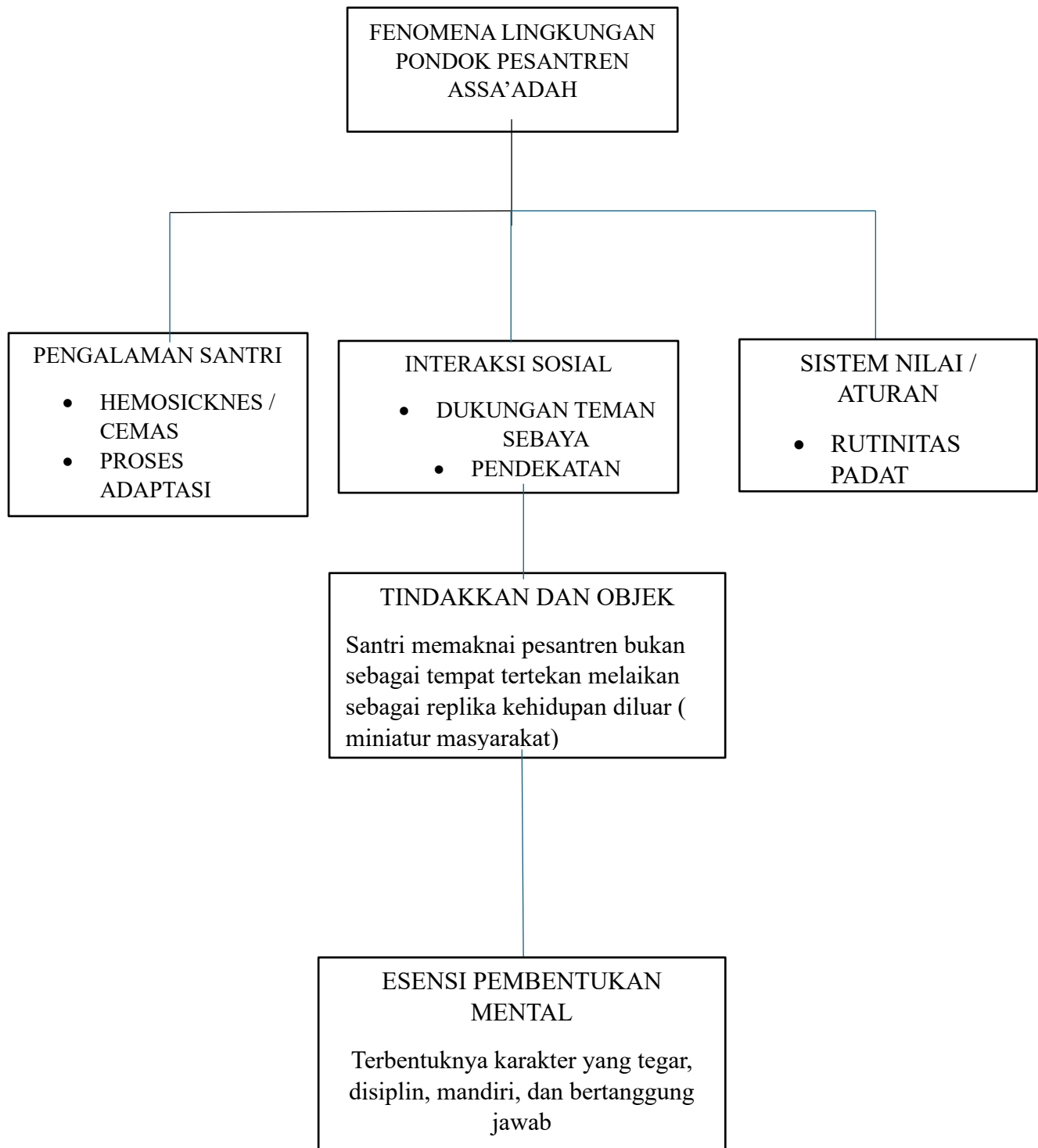
Pesantren Assa'adah adalah salah satu institusi pendidikan Islam yang mengaplikasikan sistem pembinaan yang berlandaskan nilai-nilai keagamaan dan kedisiplinan dalam keseharian santri. Kondisi lingkungan pesantren yang tercipta dari interaksi sosial, aktivitas spiritual, dan sistem pembinaan yang berkelanjutan, sangat menarik untuk diteliti dari perspektif psikologis, khususnya mengenai dampaknya pada kesehatan mental para santri. Penelitian ini esensial untuk dipahami, guna mengungkap bagaimana lingkungan pesantren berperan sebagai sarana pembentukan keadaan psikologis yang baik dan adaptif.

Rumusan Masalah

Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan masalah dengan pendekatan fenomenologi, yang berfokus pada pemaknaan kehidupan pondok dan santri. Rumusan masalah yang diajukan adalah: “Bagaimana penghayatan dan persepsi makna yang dialami santri terhadap lingkungan religius dan kehidupan sosial di Pondok Pesantren Assa'adah berkontribusi pada pembentukan kesehatan mental dan resiliensi psikologis mereka?”. Perumusan masalah ini dilatarbelakangi

oleh observasi terhadap fenomena di mana ketika santri berinteraksi dengan lingkungan di luar pondok, kesehatan mental mereka cenderung mengalami fluktuasi dan ketidakstabilan.

KERANGKA BERFIKIR



Studi ini menerapkan metode fenomenologi untuk mendapatkan wawasan tentang bagaimana para partisipan (ustaz dan santri) memaknai pengalaman hidup di Pondok Pesantren

Assa'adah, sebuah lingkungan yang dirancang khusus untuk membentuk cara pandang santri. Pendekatan fenomenologi, khususnya yang dikemukakan oleh Edmund Husserl dan Alfred Schutz, berfokus pada kesadaran dan pengalaman yang dialami secara langsung.

Kerangka konseptual dalam penelitian kualitatif ini didasarkan pada fenomenologi untuk menganalisis pertanyaan penelitian mengenai dampak lingkungan keagamaan dan kehidupan sosial di Pondok Pesantren Assa'adah terhadap kesejahteraan mental dan daya tahan psikologis santri. Fenomenologi memandang bahwa realitas pesantren adalah sebuah dunia kehidupan yang dirasakan langsung oleh para penghuninya. Pada tahap awal, lingkungan pesantren seringkali dipersepsikan oleh santri sebagai tantangan psikologis yang bersumber dari dua aspek utama: lingkungan keagamaan dengan aturan yang ketat serta jadwal ibadah yang padat dari pagi hingga malam, dan aspek kehidupan sosial asrama yang menuntut interaksi intens dengan beragam individu. Pengalaman awal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, jenuh, dan kerinduan mendalam akan rumah, yang jika tidak ditangani secara efektif, berpotensi membahayakan kesejahteraan mental santri.¹

Proses pembentukan daya tahan psikologis terjadi ketika kesadaran santri mengalami perubahan pemaknaan melalui interaksi sosial. Lingkungan keagamaan yang penuh dengan rutinitas spiritual tidak lagi dianggap sebagai beban atau batasan, melainkan diinternalisasikan sebagai sumber ketenangan batin dan kekuatan spiritual. Bersamaan dengan itu, kehidupan sosial di asrama juga mengalami evolusi pemahaman. Ruang asrama yang semula terasa membatasi karena kurangnya privasi, secara bertahap dipahami ulang oleh santri sebagai sistem dukungan teman sebaya yang kuat untuk saling menguatkan. Melalui bimbingan yang berpusat pada individu dari para ustaz, perpaduan antara kedewasaan lingkungan spiritual dan kehangatan interaksi sosial ini menciptakan wawasan baru bahwa pesantren adalah cerminan kecil dari kehidupan masyarakat yang sesungguhnya. Pemaknaan inilah yang pada akhirnya membentuk pola pikir santri menjadi individu yang tangguh, memiliki kesejahteraan mental yang stabil, serta memiliki daya tahan psikologis yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.¹

¹ Yohandi, Arifin, S., & As'ad. (2024). Konseling berbasis pesantren untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis santriwati baru. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 143–144

Penelitian Terdahulu

Untuk menentukan posisi ilmiah penelitian ini, peninjauan terhadap literatur yang relevan menjadi fondasi esensial guna memahami keterkaitan serta kontribusi baru yang ditawarkan oleh studi Kelompok 11 ini. Salah satu rujukan utama yang diintegrasikan dalam kajian ini adalah penelitian oleh Savira Annisa Putri Suprpto.

Menurut Suprpto, peran religiusitas sangat krusial dalam mengembangkan perilaku ketahanan diri pada santri. Hal ini membantu mereka yang hidup di bawah tekanan aktivitas pesantren yang padat agar tetap mampu mengatasi hambatan akademis maupun personal secara adaptif. Penelitian Suprpto menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur dampak religiusitas (melalui skala *Seven Dimensions of Religiosity*) terhadap tingkat resiliensi santri (menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale*). Hasilnya mengonfirmasi adanya pengaruh signifikan antara religiusitas dan resiliensi santri, menunjukkan bahwa penghayatan nilai-nilai agama berfungsi sebagai mekanisme koping utama ketika santri menghadapi tekanan kegiatan pesantren yang intens.

Persamaan antara penelitian Suprpto dan studi di Pondok Pesantren Assa'adah terletak pada pokok bahasannya. Keduanya sama-sama menyoroti bagaimana dimensi spiritualitas atau keagamaan dalam lingkungan pesantren berperan membentuk ketahanan mental atau resiliensi psikologis santri dalam menghadapi pemicu stres dari lingkungan. Namun, terdapat perbedaan mendasar pada aspek metodologis dan luasnya konteks sosial yang dibahas. Jika penelitian Suprpto bersifat kuantitatif dengan pendekatan positivistik yang bertujuan menguji pengaruh antarvariabel secara statistik, penelitian di Pondok Pesantren Assa'adah ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma fenomenologi.²

Landasan Teori

Teori Konstruksi Sosial Dalam Diskursus Kehidupan Asrama Dan Lembaga Total Pesantren

Dalam menganalisis bagaimana kesehatan mental dan ketahanan psikologis santri di Pondok Pesantren Assa'adah terbentuk, kerangka pemikiran yang digunakan adalah Teori Konstruksi Sosial atas Realitas, yang dikemukakan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann. Teori ini menjelaskan bahwa kenyataan sosial dan kesadaran manusia tidaklah

² Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada santri pondok pesantren. *Cognicia*, 8(1), 72-74.

bawaan sejak lahir atau muncul begitu saja, melainkan terus-menerus dibentuk melalui interaksi sosial yang dialami individu setiap hari. Berger dan Luckmann menguraikan bahwa proses pembentukan kenyataan ini terjadi melalui tiga tahapan yang saling berkaitan dan berlangsung bersamaan, yaitu eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Dengan sudut pandang teori ini, kehidupan asrama yang ditandai dengan interaksi antarpribadi yang intens selama dua puluh empat jam penuh, serta struktur pesantren sebagai institusi yang bersifat menyeluruh (total institution), tidak dipandang sebagai sistem yang kaku. Sebaliknya, keduanya menjadi wadah di mana pemahaman tentang ketahanan mental diciptakan secara subjektif oleh para santri.

Tahap pertama dalam proses pembentukan ini adalah eksternalisasi, yaitu ketika manusia secara berkelanjutan mengungkapkan dirinya ke dunia melalui aktivitas fisik dan mental. Dalam konteks kehidupan asrama di Pondok Pesantren Assa'adah, eksternalisasi terwujud saat santri dari berbagai latar belakang budaya dan sifat dipaksa untuk berbagi ruang pribadi dan menunjukkan diri mereka di lingkungan baru. Pada fase awal ini, padatnya interaksi sosial sering kali memicu pertentangan ego, konflik kecil, hilangnya privasi, rasa rindu rumah, hingga kecemasan batin yang termanifestasi sebagai sumber tekanan psikologis baru. Sebagai sebuah institusi yang bersifat total, pesantren mengisolasi santri dari masyarakat luas dalam jangka waktu tertentu, sehingga mereka harus menyesuaikan tindakan mereka dalam bentuk adaptasi materiil maupun sosial agar bisa bertahan di tengah lingkungan yang sangat teratur. Sifat santri yang awalnya rapuh perlahan-lahan diarahkan untuk mengikuti pola perilaku kolektif bersama individu lain yang mengalami situasi serupa.

Tahap kedua adalah objektivasi, di mana hasil dari aktivitas eksternalisasi tersebut mengalami proses pelembagaan dan menjadi kenyataan objektif yang terlihat berada di luar diri individu. Kehidupan kolektif di asrama tanpa privasi, jadwal ibadah dan kegiatan akademik yang padat, serta aturan formal lembaga, pada tahap ini telah disepakati bersama sebagai tatanan kenyataan objektif yang berlaku di pondok. Namun, institusi total di Pondok Pesantren Assa'adah tidak dijalankan secara kaku, melainkan melalui integrasi antara wibawa para ustaz yang humanis, pola pengasuhan yang tidak menghukum, dan bimbingan spiritual seperti forum halaqah. Ciri khas lembaga yang bersifat total ini memadatkan kenyataan objektif tersebut menjadi sebuah ekosistem yang menyerupai miniatur kehidupan masyarakat luar. Bagi santri, tatanan ini menjelma menjadi fakta sosial yang objektif, karena mereka menyaksikan bahwa semua santri lain juga menghadapi tekanan dan aturan yang sama. Pengalaman kolektif inilah

yang mendorong terbentuknya sistem dukungan kelompok sebaya yang solid berdasarkan persamaan nasib dan rasa kebersamaan.

Tahap ketiga, dan yang paling penting bagi pembentukan mental, adalah internalisasi. Ini adalah proses di mana kenyataan objektif yang berada di luar diri santri diserap kembali dan diresapi ke dalam kesadaran subjektif mereka melalui sosialisasi sekunder. Melalui intensitas kebersamaan yang tinggi di asrama, proses empati antar santri dipercepat sehingga kehidupan sosial asrama bertransformasi menjadi ruang yang aman untuk saling berbagi beban emosional dan belajar menyelesaikan konflik secara mandiri. Ketika gabungan antara lingkungan religius yang ketat dan dukungan kelompok sebaya yang dinamis ini berhasil diinternalisasikan, santri tidak lagi memandang batasan lembaga total sebagai beban yang merusak kesehatan mental. Sebaliknya, mereka memaknainya sebagai proses pembentukan mental dan persiapan menghadapi tantangan dunia nyata. Proses pembudayaan, pembiasaan hidup mandiri, serta penanaman nilai di dalam lembaga total inilah yang secara teoritis membentuk ulang struktur kesadaran subjektif santri. Hasil akhir dari interaksi pembentukan sosial ini adalah lahirnya kenyataan baru dalam diri santri, sehingga mereka tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, sehat secara mental, disiplin, memiliki ketahanan psikologis yang kuat, serta kesiapan penuh untuk bertanggung jawab di tengah masyarakat setelah lulus.

SANTRI

Santri adalah sekelompok orang yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan ‘ulama’. Santri adalah siswa atau mahasiswa yang dididik dan menjadi pengikut dan pelanjut perjuangan ‘ulama’ yang setia. Santri juga merupakan siswa yang mendalami ilmu-ilmu agama di pesantren. Lebih lanjut, beberapa ahli memberikan pandangan mengenai asal-usul dan makna istilah santri, sebagai berikut:

1. Nurcholish majid

Dalam pandangannya, asal usul sntri dilihat dari dua pendapat. Pertama, “santri” berasal dari kata “sastri” yang berasal dari Bahasa sanskerta yang berarti melek huruf atau terpelajar. Pendapat ini didasarkan atas kenyataan kaum santri kelas literary bagi orang Jawa yang mendalami ajaran agama-agama melalui kitab-kitab bertulisan dan berbahasa Arab. Kedua, “santri” berasal dari Bahasa Jawa “cantrik” yaitu murid yang mendampingi dan belajar langsung dari gurunya, yang berarti santri adalah seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru ini pergi menetap.

2. A. H. John

Menurut A. H. John, kata santri tidak sekadar menunjuk pada murid atau pelajar, tetapi lebih kepada guru agama yang mengajarkan bacaan kitab suci. Dalam bahasa Tamil, istilah ini digunakan untuk menyebut orang yang memiliki peran keagamaan, khususnya yang mengajarkan ajaran-ajaran keislaman atau kitab suci kepada orang lain. makna santri di sini lebih dekat dengan posisi seorang pengajar agama.

3. Zamkhsyari dhofier

Mengemukakan pendapat bahwa kata “santri” dalam Bahasa India ditiadakan sebagai orang tahu buku-buku suci agama Hindu. Lebih luas lagi ditiadakan sebagai buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku ilmu pengetahuan. Pendapat ini menunjukkan bahwa kata “santri” berkaitan erat dengan tradisi keilmuan dan kegiatan belajar terhadap teks-teks keagamaan.

TENEMUAN PENELITIAN

Berdasarkan penelaahan kualitatif deskriptif dari wawancara dan observasi mendalam mengenai interaksi kehidupan di Pondok Pesantren Assa'adah, terungkap gambaran lengkap tentang bagaimana lingkungan keagamaan dan kehidupan sosial saling terkait dalam memengaruhi keadaan mental para santri. Data penelitian menunjukkan bahwa pada tahap awal, santri baru umumnya mengalami kesulitan beradaptasi secara psikologis, yang meliputi gejala kecemasan dan rindu berat pada keluarga (*homesickness*). Stres ini timbul dari perubahan gaya hidup yang signifikan, di mana mereka harus menghadapi jadwal kegiatan keagamaan dan akademik yang sangat padat. Menurut Ahmad Syamsul Muarif, pembangunan ketahanan diri santri di pesantren sangat bergantung pada perpaduan antara pembentukan karakter luhur, usaha mencapai ketenangan batin, serta proses pembiasaan positif yang dirancang oleh lingkungan pesantren. Ekosistem di Pondok Pesantren Assa'adah melatih santri untuk mengatasi rasa bosan sehari-hari dengan menyediakan saluran pelepasan emosi berupa aktivitas ekstrakurikuler, yang bertujuan memulihkan semangat dan kegembiraan agar mereka kembali nyaman menjalani kegiatan sehari-hari.¹

Kesejahteraan mental santri di Pondok Pesantren Assa'adah amat dipengaruhi oleh cara mereka memahami dan memaknai keikhlasan dalam menjalani aspek keagamaan mereka. Saat kegiatan spiritual dilakukan dengan dasar ketulusan, beratnya rutinitas secara otomatis berubah menjadi energi mental yang melegakan jiwa santri. Di samping itu, aspek kehidupan sosial di

asrama menawarkan dua sisi dinamika bagi perkembangan mental mereka. Asrama menjadi arena tempat terjadinya gesekan karakter yang berpotensi menimbulkan konflik sosial minor dan tekanan psikologis antar sesama santri. Namun, pada saat yang sama, kebersamaan sepanjang hari justru berkembang menjadi wadah sosial paling efektif untuk membentuk ketahanan diri melalui kelompok dukungan teman sebaya, di mana santri belajar berempati dan mengasah kemampuan memecahkan masalah secara mandiri. Menurut Kurnia Rahmayanti dkk., pendidikan literasi kesehatan mental untuk remaja santri di lingkungan asrama sangat mendesak sebagai langkah pencegahan gangguan kejiwaan. Psikoedukasi dan simulasi strategi penanggulangan stres yang adaptif terbukti mampu meningkatkan pemahaman santri dalam mengidentifikasi gejala stres dan mengatasi kebosanan sehari-hari secara mandiri. Temuan di lapangan membuktikan bahwa pendekatan pengasuhan humanis yang diterapkan para pendidik melalui halaqah dan bimbingan pribadi berhasil menjadi sarana literasi kesehatan mental yang efektif. Jika ada santri yang menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, seperti menarik diri atau cemas berlebihan, ustaz berperan aktif sebagai pendengar dan pemberi motivasi melalui metode konseling spiritual yang berlandaskan keterbukaan emosional, sehingga menciptakan rasa aman secara psikologis.³

REFLEKSI

Analisis mendalam dari seluruh proses penelitian fenomenologis di Pondok Pesantren Assa'adah menghasilkan wawasan signifikan mengenai esensi pembentukan karakter dan mental individu dalam lingkungan pendidikan Islam yang mandiri. Peneliti menyimpulkan bahwa pesantren bukanlah lembaga yang kaku yang sekadar memaksakan ajaran agama, melainkan merupakan wadah pengembangan kemanusiaan yang adaptif.

Tantangan psikologis seperti kesulitan adaptasi, kebosanan, dan konflik antarpenghuni asrama yang dialami santri pada dasarnya bukanlah kegagalan sistem pendidikan. Sebaliknya, hal-hal tersebut merupakan bagian dari metode pembentukan karakter yang diperlukan untuk memicu proses refleksi diri dan pengembangan pemahaman personal yang mendalam. Tanpa adanya interaksi sosial yang menantang dan tuntutan rutinitas yang terstruktur, nilai daya tahan dan kemandirian sejati tidak akan tertanam kuat dalam diri para santri.

³ Rahmayanti, K., Sofia, M., Syafutra, A., Herawati, Asyura, S., Pardi, Yahya, R. M., & Maulia, R. (2025). Edukasi literasi kesehatan mental bagi santri SMAIT Umar Faruq sebagai upaya preventif gangguan psikologis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 7(2), 56-57.

Kajian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental di pondok pesantren tidak dicapai dengan meniadakan pemicu stres atau melonggarkan peraturan yang ketat. Akan tetapi, hal itu terwujud melalui pembangunan suasana psikologis yang aman, yang memungkinkan santri mengolah tekanan menjadi kekuatan spiritual. Pendekatan humanis para pengajar (ustaz) melalui kegiatan diskusi kelompok keagamaan (halaqah) serta ikatan persaudaraan yang erat di asrama terbukti menjadi katup pengaman emosional yang krusial.

Pada akhirnya, proses pembinaan mental di Pondok Pesantren Assa'adah adalah upaya kreatif dalam memaknai realitas, di mana permasalahan hidup sehari-hari berhasil diubah oleh pemahaman subjektif santri menjadi modal ketangguhan. Pesantren telah menjalankan perannya bukan hanya sebagai pusat transfer ilmu agama, tetapi sebagai replika kehidupan yang menghasilkan individu tangguh yang siap berkontribusi di tengah masyarakat luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan kajian mendalam, dapat disimpulkan bahwa lingkungan keagamaan dan kehidupan sosial di Pondok Pesantren Assa'adah memiliki dampak besar dan kuat terhadap pengembangan kesehatan mental serta ketahanan psikologis para santri. Melalui proses adaptasi dan pemahaman diri, para santri berhasil mengubah tantangan penyesuaian awal, seperti rasa cemas dan kerinduan akan rumah, menjadi kematangan batin.

Rutinitas ibadah yang padat di lingkungan pesantren tidak lagi dianggap sebagai beban, melainkan diinternalisasi sebagai cara spiritual untuk menenangkan jiwa dan melatih keikhlasan. Sementara itu, dinamika interaksi sosial di asrama yang beragam pada akhirnya berkembang menjadi sistem dukungan antarsesama santri yang solid, berlandaskan rasa kebersamaan.

Perpaduan antara bimbingan yang humanis dari para ustaz melalui diskusi keagamaan dan suasana akrab di asrama berhasil menciptakan lingkungan yang nyaman secara psikologis. Hal ini mempercepat pemulihan mental santri dari kelelahan sehari-hari. Secara keseluruhan, seluruh dinamika aturan, pembiasaan positif, dan tantangan sosial di pesantren secara kolektif dimaknai oleh santri sebagai cerminan kehidupan di luar. Melalui pembentukan pemahaman tersebut, Pondok Pesantren Assa'adah terbukti berhasil membentuk kepribadian santri menjadi individu yang sehat secara mental, memiliki ketahanan psikologis yang kokoh, disiplin, tabah, mandiri, serta memiliki kesiapan penuh untuk mengemban tanggung jawab di tengah masyarakat setelah lulus.

DAFTAR PUSTAKA

- Lusiana, Hatta, A., & Purnama, M. (2026). Menjaga keseimbangan emosional santri: Tantangan kesehatan mental di lingkungan pondok pesantren. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 1-15.
- Muarif, A. S. (2025). Peran akhlak, keseimbangan jiwa, dan conditioning pesantren dalam pembentukan resiliensi santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 11(2), 1–15.
- Rahmayanti, K., Sofia, M., Syafutra, A., Herawati, Asyura, S., Pardi, Yahya, R. M., & Maulia, R. (2025). Edukasi literasi kesehatan mental bagi santri SMAIT Umar Faruq sebagai upaya preventif gangguan psikologis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 7(2), 56-70.
- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada santri pondok pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69–78.
- Yohandi, Arifin, S., & As'ad. (2024). Konseling berbasis pesantren untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis santriwati baru. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 143–161