

---

## PENDEKATAN SPIRITUAL ISLAM SEBAGAI UPAYA PREVENTIF GANGGUAN MENTAL SANTRI ERA SOCIETY 5.0 DI MADRASAH DINIYAH TANWIRUL QULUB PAMEKASAN

Roro Kurnia Nofita Rahmawati<sup>1)\*</sup>, Imaniyatul Fithriyah<sup>2</sup>

<sup>1)</sup> Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, IAI Al-Khairat, Pamekasan, Indonesia

<sup>2)</sup> Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Pamekasan, Indonesia

\*email: [kurnianovita31@gmail.com](mailto:kurnianovita31@gmail.com), [imaniya@iainmadura.ac.id](mailto:imaniya@iainmadura.ac.id)

Received: 17/06/2025

Accepted: 20/06/2025

Publications: 02/07/2025

---

*JSPAI © 2025 is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>*

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan model pendekatan spiritual Islam sebagai upaya preventif terhadap gangguan mental santri di Madrasah Diniyah Tanwirul Qulub Pamekasan dalam konteks era Society 5.0. Fenomena meningkatnya tekanan psikologis di kalangan santri akibat tantangan akademik, adaptasi lingkungan pesantren, serta penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol menjadi latar belakang penting studi ini. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, lalu dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menemukan adanya gejala-gejala gangguan mental seperti kecemasan, insomnia, overthinking, dan penurunan motivasi belajar. Namun, berbagai praktik spiritual Islam seperti dzikir, tazkiyatun nafs, kajian sufistik, serta keterlibatan intensif kiai dan ustadz dalam pembimbingan ruhiyah terbukti efektif menstabilkan kondisi emosional santri. Dari temuan ini dirumuskan model pendekatan spiritual Islam preventif yang terdiri atas lima komponen utama: ibadah dan konseling spiritual, pembiasaan dzikir, mindfulness digital Islamiyah, peran mentor psikospiritual, dan lingkungan spiritual suportif. Model ini dinilai kontekstual, adaptif terhadap tantangan Society 5.0, serta dapat direplikasi di pesantren lain. Penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dalam penguatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam dan membuka ruang bagi pendidikan Islam transformatif dalam menjawab tantangan psikososial generasi muda.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Spiritualitas Islam, Santri.

### Abstract

*This study aims to formulate a model of Islamic spiritual approach as a preventive effort against mental health disorders among students (santri) at Madrasah Diniyah Tanwirul Qulub Pamekasan in the context of Society 5.0. The increasing psychological pressure faced by santri—stemming from academic demands, adaptation to the pesantren environment, and uncontrolled use of digital technology—serves as the key background of this research. Employing a qualitative-descriptive approach, data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed thematically. Findings indicate several symptoms of mental disorders such as anxiety, insomnia, overthinking, and decreased learning motivation. However, various Islamic spiritual practices, including dhikr (remembrance of God), tazkiyatun nafs (soul purification), Sufi-oriented studies, and the active involvement of kiai and ustadz as spiritual mentors, have been proven effective in stabilizing the emotional condition of the students. Based on these findings, the study proposes a Preventive Islamic Spiritual Approach Model consisting of five core components: integration of worship and spiritual counseling, habitual dhikr and soul purification, Islamic digital mindfulness, the role of psycho-spiritual mentors, and a spiritually supportive environment. This model is contextually relevant, adaptive to the challenges of Society 5.0, and potentially replicable in other Islamic boarding schools. The study contributes conceptually to strengthening mental health based on Islamic values and opens new perspectives for transformative Islamic education in addressing the psychosocial challenges of the younger generation.*

**Keywords:** *mental health, Islamic spirituality, santri.*

---

## **Pendahuluan**

Dalam lanskap global pendidikan dewasa ini, salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah krisis spiritualitas yang kian mengemuka seiring pesatnya arus globalisasi, perkembangan teknologi, dan orientasi dunia terhadap nilai-nilai materialistik. Realitas ini tidak hanya menyebabkan keterasingan eksistensial individu, tetapi juga melemahkan fondasi moral dan spiritual masyarakat. Sistem pendidikan modern, terutama yang berorientasi pada capaian kognitif, dinilai belum cukup memberikan ruang bagi pengembangan dimensi afektif dan spiritual peserta didik. Abraham Maslow dalam Mustofa menjelaskan teori hierarki kebutuhannya menempatkan aktualisasi diri sebagai puncak dari kebutuhan manusia, di mana spiritualitas merupakan salah satu ekspresi tertinggi dari pemenuhan eksistensial tersebut (Mustofa, 2022). Namun, tanpa pendekatan yang holistik, pendidikan kehilangan daya transformasinya untuk membentuk manusia seutuhnya.

Kesehatan mental telah menjadi perhatian serius di tingkat global, terutama di tengah transformasi besar era Society 5.0 yang mengedepankan integrasi antara manusia dan teknologi berbasis kecerdasan buatan. Menurut World Health Organization (2022) dalam (Ibdalsyah dkk., 2023a), lebih dari 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan peningkatan signifikan di kalangan remaja akibat tekanan sosial digital dan ekspektasi akademik. Teknologi yang semestinya menjadi alat bantu justru sering menjadi pemicu stres, kecemasan, dan isolasi sosial. Kondisi ini diperparah dengan lemahnya literasi kesehatan mental dan kurangnya pendekatan spiritual dalam pendidikan modern (Darwiyani dkk., 2024). Sebagai respons terhadap fenomena ini, dunia pendidikan dituntut tidak hanya mengembangkan kecakapan teknologi, tetapi juga menyeimbangkan dimensi psikospiritual sebagai penopang kesehatan mental peserta didik. Pendidikan Islam, dengan kekuatan nilai spiritualnya, memiliki potensi besar untuk menjawab tantangan global ini, terutama dalam mencegah terjadinya gangguan mental sejak dini.

Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI dalam (Lubis dkk., 2023) menunjukkan bahwa sekitar 9,8% pelajar mengalami gangguan psikologis yang memerlukan perhatian serius, mulai dari stres ringan hingga kecemasan kronis. Tekanan akademik, budaya kompetisi, dan paparan media sosial menjadi faktor dominan penyebabnya. Selain itu, terdapat fenomena *underreporting* karena stigma masyarakat terhadap kesehatan mental, khususnya di lingkungan pendidikan berbasis agama (Akib dkk., 2025; Shodiq dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa penanganan kesehatan mental belum sepenuhnya terintegrasi dalam sistem pendidikan nasional, terutama di lembaga keagamaan. Sementara itu, pendidikan Islam sebenarnya memiliki sumber daya nilai dan metode yang dapat dioptimalkan untuk membentuk ketahanan mental pelajar. Keterpaduan antara pendidikan spiritual dan penguatan karakter menjadi kebutuhan mendesak guna menjawab krisis kesehatan mental pelajar Indonesia di era digital yang kompleks dan kompetitif.

Konteks regional Madura menunjukkan adanya tantangan unik dalam dunia pendidikan pesantren, termasuk Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan. Santri di Madura dikenal memiliki daya tahan religiusitas yang tinggi, namun mereka juga menghadapi tekanan besar akibat ekspektasi sosial, tuntutan akademik, dan akses media digital yang semakin luas (Abdurrohman & Adip, 2025; Farhan & Shobahiya, 2024a; Rozikan dkk., 2021). Di lingkungan pesantren yang sarat dengan tradisi dan otoritas keagamaan, isu kesehatan mental sering kali tidak terlihat secara kasat mata, namun dampaknya bisa signifikan pada perkembangan kepribadian dan prestasi santri. Pesantren-pesantren di Madura belum banyak mengembangkan pendekatan sistematis untuk menangani isu ini, terutama yang berbasis spiritual Islam secara holistik. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana pendekatan spiritual dalam pendidikan diniyyah dapat berfungsi sebagai benteng preventif terhadap gangguan mental yang mengancam generasi santri di tengah arus Society 5.0.

Kajian sebelumnya telah menunjukkan adanya korelasi positif antara pendekatan spiritual dan ketahanan mental dalam pendidikan Islam. Penelitian oleh (Daeli, 2023; Farhan & Shobahiya, 2024b; Haryanti dkk., 2024) dan membuktikan bahwa intensitas praktik ibadah seperti shalat tahajud, dzikir, dan tadabbur Al-Qur'an berdampak signifikan terhadap stabilitas emosional pelajar. Sementara itu, studi oleh (Lubis dkk., 2023) menekankan pentingnya pendidikan akhlak dalam membentuk self-control yang berkelanjutan pada remaja. Namun, sebagian besar penelitian masih bersifat umum dan belum fokus pada strategi preventif berbasis spiritual Islam dalam menghadapi tekanan psikologis santri. Lebih lanjut, kajian dari (Attarwiyah dkk., 2025) menunjukkan adanya kekosongan model pembinaan mental berbasis spiritual dalam pendidikan diniyyah. Dengan demikian, dibutuhkan penelitian yang lebih kontekstual dan mendalam, khususnya dalam lingkungan pesantren yang memiliki tradisi religius khas, seperti di Tanwirul Qulub Pamekasan, agar dapat ditemukan pola pendekatan spiritual yang relevan dan aplikatif untuk pencegahan gangguan mental.

Secara teoretis, pendekatan spiritual Islam dapat dipahami melalui perspektif psikologi transpersonal dan pendidikan Islam holistik. Al-Ghazali, dalam konsep *tazkiyatun nafs*, menjelaskan pentingnya pembersihan jiwa melalui ibadah dan introspeksi spiritual sebagai jalan mencapai ketenangan batin Al-Ghazali dalam (Agustono dkk., 2024; Ma'muroh dkk., 2024a). Teori ini diperkuat oleh Viktor Frankl dalam logoterapinya, bahwa makna hidup adalah kunci daya tahan mental individu (Bushkin dkk., 2021; Khofifah, 2025). Sementara itu, Zakhiah Daradjat dalam (Uswatun & Aulia, 2024) menekankan bahwa kesehatan mental dalam Islam mencakup integrasi iman, akal, dan emosi dalam satu kesatuan jiwa yang seimbang. Oleh karena itu, pendidikan Islam yang menanamkan nilai-nilai ruhani dan praktik ibadah dapat menjadi mekanisme preventif yang efektif dalam mengatasi gangguan mental. Teori ini menjadi fondasi utama dalam mengembangkan pendekatan spiritual Islam yang sistematis dalam konteks pendidikan diniyyah dan pesantren di era Society 5.0.

Realitas empiris menunjukkan bahwa santri sebagai bagian dari generasi muda muslim tidak imun terhadap tekanan psikologis, terutama di tengah era digital yang sarat kompetisi dan gangguan fokus. Namun, masih sedikit lembaga pendidikan diniyyah yang secara eksplisit menerapkan pendekatan spiritual sebagai strategi preventif dalam kurikulum atau pembinaan. Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan sebagai lembaga yang menggabungkan tradisi keislaman dan pendidikan modern memiliki peluang besar untuk mengembangkan model ini. Mengingat minimnya penelitian yang mengangkat isu kesehatan mental santri secara spesifik dalam kerangka Society 5.0, maka penelitian ini menjadi sangat urgen (Fadhilah & Surur, 2024; Nofita, 2021; Novianti & Ishari, 2025a). Kajian ini diharapkan dapat memberikan solusi konkret dalam menangani potensi gangguan mental santri, tidak hanya melalui konseling konvensional, tetapi melalui penguatan spiritualitas Islam yang relevan dan kontekstual.

Penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) dalam bentuk pengembangan model pendekatan spiritual Islam yang tidak hanya bersifat reaktif (terapi), tetapi juga preventif, dalam konteks pendidikan diniyyah era Society 5.0. Pendekatan ini tidak hanya bertumpu pada praktik keagamaan tradisional, tetapi juga disusun berdasarkan prinsip psikologi pendidikan dan kebutuhan santri masa kini. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya menyoroti efek ibadah terhadap ketenangan jiwa, penelitian ini memfokuskan pada desain sistematis pembinaan spiritual di lingkungan madrasah diniyyah sebagai alat cegah gangguan mental (Fithriyah, 2023; M. D. Putri dkk., 2024; Sayyi dkk., 2022). Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini juga mengungkap praktik-praktik spiritual yang hidup di masyarakat pesantren Madura, serta analisis kritis terhadap efektivitasnya dalam membentuk ketahanan psikologis santri di era teknologi dan globalisasi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam pengembangan pendidikan Islam yang transformatif. Konseptualnya, studi ini memperkuat pentingnya dimensi spiritual dalam pendidikan, yang sering terabaikan dalam perumusan

kurikulum formal. Praktisnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi lembaga diniyyah untuk merancang program pembinaan mental santri berbasis nilai-nilai Islam, khususnya di daerah dengan budaya religius yang kuat seperti Pamekasan. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya wacana akademik tentang integrasi antara kesehatan mental dan spiritualitas Islam, serta membuka ruang dialog antar disiplin ilmu (psikologi, pendidikan, dan studi Islam) untuk menghadirkan solusi yang komprehensif terhadap tantangan era Society 5.0 (Dawam & Syaidah, 2024; M. Hasanah & Haris, 2023; Muttaqin dkk., 2024a; Yahya, 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini relevan bagi pengembangan kebijakan pendidikan, khususnya dalam mendorong lahirnya generasi santri yang sehat secara spiritual dan mental.

Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Barurambat Pamekasan dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki kekayaan tradisi keagamaan yang kuat dan menjadi salah satu pusat pendidikan diniyyah di Madura. Dengan sistem pengajaran yang menggabungkan kitab klasik dan praktik keislaman, lembaga ini memiliki modal besar dalam membentuk karakter dan spiritualitas santri. Namun, tantangan era digital juga mulai merambah ke kehidupan santri, terutama dalam bentuk tekanan sosial, kecemasan belajar, hingga konflik nilai. Oleh karena itu, studi ini bertujuan mengungkap bagaimana pendekatan spiritual diterapkan secara aktual di lembaga ini sebagai langkah preventif terhadap gangguan mental. Lokasi ini juga merepresentasikan dinamika pesantren Madura secara umum, sehingga hasil penelitian ini dapat direplikasi ke pesantren lain yang memiliki karakteristik serupa (A & Aminah, 2024a; Anggraini, 2024a; Azmi & Casmimi, 2022; Raudatussalamah dkk., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan spiritual Islam memiliki peran strategis dalam menangkal dan mencegah gangguan mental santri, khususnya di tengah dinamika era Society 5.0 yang ditandai oleh kompleksitas sosial, tekanan informasi digital, dan krisis nilai. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap sistem pendidikan, tetapi menjadi fondasi utama dalam pembentukan karakter dan ketahanan mental santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mendeskripsikan, dan menganalisis bagaimana pendekatan spiritual Islam diimplementasikan secara aktual di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan sebagai langkah preventif dalam menjaga kesehatan mental santri. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menggali praktik-praktik spiritual yang hidup dalam keseharian santri, seperti dzikir, tazkiyatun nafs, bimbingan kiai, dan pembiasaan ibadah yang mampu membangun stabilitas emosional dan ketenangan jiwa. Penelitian ini penting dilakukan sebagai kontribusi terhadap pengembangan pendidikan Islam yang holistik, yang tidak hanya melahirkan santri cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara spiritual dan mental dalam menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks dan serba digital.

## **Metode Penelitian**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (Afandi & Sayyi, 2023) dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam penerapan program gizi gratis sebagai strategi penguatan pendidikan Islam berbasis moderasi beragama di lingkungan pesantren (Sayyi & Fithriyah, 2024). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengungkap makna, nilai, dan dinamika sosial-kultural yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (SH dkk., 2024). Sementara itu, desain studi kasus dipilih karena fokus penelitian diarahkan pada satu atau beberapa lembaga pesantren yang menjadi tempat implementasi program gizi gratis, sehingga dapat dianalisis secara kontekstual, mendalam, dan komprehensif (Rahman & Kizi, 2023; Sayyi, 2024). Studi ini akan menggali bagaimana program tersebut tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik santri, tetapi juga membentuk karakter keagamaan moderat melalui praktik harian, seperti kebersamaan, kepedulian sosial, dan spiritualitas. Fokus pada konteks lokal dalam bingkai kebijakan nasional dan tantangan global menjadikan desain ini sangat relevan untuk mengungkap dimensi-dimensi pendidikan Islam kontemporer yang bersifat holistik dan transformatif.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan sasaran informan utama terdiri dari pengasuh pesantren, santri, guru, dan pengelola program makan gratis. Observasi digunakan untuk menangkap interaksi langsung yang terjadi dalam kegiatan makan bersama serta integrasinya dalam kegiatan pembelajaran dan pembentukan karakter santri (Puri dkk., 2024; Rozikan dkk., t.t.). Wawancara mendalam diarahkan untuk menggali

persepsi, pengalaman, dan nilai-nilai yang dibangun melalui program ini dari perspektif para pelaku pendidikan pesantren (Dewi, 2021; Tenny dkk., 2025a; Wallwey & Kajfez, 2023). Sementara dokumentasi digunakan untuk menelaah dokumen kebijakan, laporan pelaksanaan program, serta materi pembelajaran yang digunakan dalam penguatan moderasi beragama. Data yang telah terkumpul dianalisis secara tematik menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman dalam (Asipi dkk., 2022; Miles dkk., 2013), yang mencakup tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis ini memperkuat validitas data melalui triangulasi sumber dan metode (Lim, 2025; Rustamana dkk., 2024; Tenny dkk., 2025b), sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## **Hasil Dan Pembahasan**

Penelitian ini mengungkap dinamika kesehatan mental santri di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan dalam konteks era Society 5.0 yang sarat tantangan digital, tekanan akademik, dan pergeseran nilai sosial. Meskipun berada di lingkungan pesantren yang kental dengan nuansa spiritual, sebagian santri tetap menunjukkan gejala gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan penurunan motivasi belajar. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan akan pendekatan yang lebih holistik dalam menjaga kesehatan mental santri, tidak hanya secara psikologis, tetapi juga spiritual. Pendekatan spiritual Islam, melalui praktik seperti dzikir, shalat malam, tazkiyatun nafs, serta keterlibatan intensif guru dan kiai sebagai pembimbing ruhani, menunjukkan efektivitasnya sebagai mekanisme preventif terhadap gangguan mental. Pembahasan berikut merinci hasil temuan lapangan, mulai dari identifikasi gejala gangguan mental, strategi spiritual yang diterapkan, hingga perumusan model preventif berbasis nilai-nilai Islam yang relevan dengan karakteristik pesantren dan tuntutan era digital.

### **1. Gejala Gangguan Mental Santri dalam Konteks Kehidupan Pesantren Era Society 5.0**

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian santri mengalami tekanan emosional yang berasal dari tiga aspek utama: tekanan akademik, adaptasi lingkungan pesantren, dan pengaruh teknologi digital yang berlebihan. Meskipun kehidupan pesantren identik dengan kekhidmatan spiritual, namun realitas menunjukkan adanya gejala seperti cemas berlebih, gangguan tidur, kehilangan semangat belajar, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini selaras dengan kajian WHO dalam (Farhan & Shobahiya, 2024c) yang menyebutkan bahwa generasi muda di era digital mengalami peningkatan risiko gangguan mental akibat tekanan sosial dan informasi yang tidak terfilter. Studi oleh (Rohman dkk., 2025; Wafa dkk., 2025) juga mengungkap bahwa remaja Muslim rentan mengalami tekanan psikologis jika tidak ada dukungan spiritual yang kuat. Di pesantren Tanwirul Qulub, ketidakseimbangan antara kegiatan belajar, aktivitas spiritual, dan pengaruh gawai menjadi pemicu utama. Sejumlah santri mengakui sering mengalami "overthinking" saat malam hari, terutama saat akses gadget tidak dibatasi. Temuan ini mempertegas argumen (Ibdalsyah dkk., 2023b; A. D. Putri, 2021; Sujadi dkk., 2022) bahwa masyarakat 5.0, meski maju teknologinya, menghadapi krisis eksistensial yang memengaruhi generasi muda, termasuk kalangan pesantren.

Era Society 5.0 membawa tantangan baru bagi para santri, terutama dalam bentuk tekanan emosional yang bersumber dari beban akademik, transisi adaptasi lingkungan pesantren, serta penetrasi teknologi digital yang intensif. Hasil observasi di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub menunjukkan bahwa tekanan akademik seringkali memunculkan perasaan cemas dan lelah mental pada santri yang kurang memiliki manajemen waktu dan pendampingan emosional yang memadai. Menurut (Faizatin, 2023; Nazaruddin dkk., 2025), santri yang mengalami tekanan akademik berkepanjangan cenderung menunjukkan gejala seperti kesulitan tidur, sakit kepala, hingga perubahan suasana hati. Selain itu, dalam kajian (Widodo & Husni, 2025; Yanto dkk., 2024), adaptasi awal terhadap kehidupan kolektif di pesantren menjadi pemicu stres tersendiri, khususnya bagi santri baru yang belum terbiasa dengan pola hidup disiplin dan jauh dari keluarga. Teknologi digital pun memperparah situasi ini; gawai yang tidak terkontrol mendorong distraksi, kecanduan informasi, hingga perasaan tidak aman (Dawam & Syaidah, 2024). Ketiga aspek ini menciptakan kombinasi

tekanan emosional yang membutuhkan perhatian sistematis dan pendekatan preventif berbasis spiritual.

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gejala yang paling sering ditemukan pada santri, terutama saat mereka menghadapi ujian akademik atau mengalami kesulitan dalam menghafal kitab kuning. Dari wawancara dengan para guru dan pengasuh, ditemukan bahwa beberapa santri mengalami serangan panik ringan, kegelisahan terus-menerus, dan kesulitan konsentrasi saat belajar. Hal ini konsisten dengan temuan WHO dalam (Khofifah, 2025) yang menyoroti bahwa remaja di lingkungan pendidikan berasrama sangat rentan terhadap kecemasan, terutama jika tidak memiliki akses terhadap layanan psikososial. Penelitian oleh (Muttaqin dkk., 2024a) juga menunjukkan bahwa tekanan akademik pada remaja Muslim bisa menjadi sumber utama kecemasan apabila tidak diimbangi dengan pendampingan spiritual dan sosial. Dalam konteks pesantren, tekanan semacam ini menjadi lebih kompleks karena sistem belajar mandiri dan intensif, yang kadang-kadang tidak disertai strategi coping efektif (M. D. Putri dkk., 2024). Gejala cemas ini bahkan menyebabkan sebagian santri mengalami penurunan prestasi dan mulai menunjukkan sikap apatis terhadap pelajaran dan kegiatan keagamaan.

Kehidupan kolektif dalam pesantren, meskipun kaya nilai spiritual, tidak selalu berjalan harmonis secara emosional bagi semua santri. Beberapa santri, terutama yang berasal dari latar belakang keluarga individualis atau urban, mengalami kesulitan besar dalam beradaptasi dengan sistem asrama yang penuh interaksi dan keterbatasan privasi. Adaptasi ini memunculkan gejala gangguan psikosomatis seperti gangguan tidur, kelelahan kronis, dan mudah tersinggung. Studi yang dilakukan oleh (I. Hasanah dkk., 2022; Rahmatullah dkk., 2024) menunjukkan bahwa kegagalan adaptasi terhadap lingkungan baru merupakan salah satu pemicu utama stres pada remaja di lembaga pendidikan berasrama. Dalam penelitian (Fadilah dkk., 2023; Nuraini & Fitriani, 2023), ditemukan bahwa santri baru cenderung mengalami konflik batin antara nilai keluarga dan nilai institusi pesantren, yang berujung pada kebingungan identitas dan tekanan emosional. Hal ini diperparah dengan minimnya forum konseling atau ruang dialog terbuka antara santri dan pengasuh di beberapa pesantren (Ardhiyanti, 2023; Tohir dkk., 2025), sehingga tekanan tersebut seringkali terpendam dan menumpuk.

Salah satu temuan menarik adalah dominasi fenomena “overthinking” di kalangan santri, terutama pada malam hari menjelang tidur. Santri mengaku sering memikirkan masalah keluarga, masa depan, atau rasa takut gagal dalam studi. Fenomena ini mencerminkan tekanan mental yang tidak terkelola dengan baik dan menjadi pintu masuk bagi gangguan kecemasan serta depresi ringan. Menurut (Alfianto dkk., 2025; Muttaqin dkk., 2024b), di tengah kemajuan teknologi, manusia menghadapi krisis eksistensial yang mendorong kecenderungan berpikir berlebihan dan hilangnya fokus spiritualitas. Temuan ini selaras dengan studi (Hamidiyah, 2024), yang menyebutkan bahwa overthinking berakar pada minimnya aktivitas kontemplatif dan relaksasi di lingkungan pendidikan modern. Selain itu, keterpaparan terhadap media sosial dan informasi digital tanpa penyaringan membuat santri mudah membandingkan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya menurunkan harga diri dan meningkatkan tekanan psikologis (Shodiq dkk., 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa santri bukan hanya membutuhkan penguatan akademik, tetapi juga keseimbangan emosional dan spiritual.

Teknologi digital yang semula digunakan sebagai alat bantu pembelajaran ternyata menjadi sumber tekanan mental tersendiri. Beberapa santri merasa terdistraksi oleh pesan instan, konten media sosial, dan akses hiburan yang sulit dikontrol. Bahkan dalam beberapa kasus, santri mengalami gejala kecanduan digital seperti tidak bisa tidur tanpa membuka gawai, mudah cemas jika tidak memegang ponsel, hingga menurunnya interaksi sosial dengan sesama santri. Menurut (Daeli, 2023; Syarifah, 2023), remaja yang terlalu banyak mengakses media digital rentan terhadap gangguan konsentrasi, mood swing, dan isolasi sosial. Di sisi lain, penelitian oleh (I. Hasanah dkk., 2022) juga

menunjukkan bahwa penggunaan gawai tanpa kontrol spiritual menurunkan kesadaran diri dan meningkatkan impulsifitas pada remaja pesantren. Temuan di Tanwirul Qulub memperkuat pandangan ini, karena penggunaan gawai pada malam hari menjadi waktu paling rentan munculnya gangguan mental. Oleh karena itu, teknologi perlu diimbangi dengan pendidikan spiritual agar tidak menjadi pemicu ketidakseimbangan mental.

Kondisi ketidakseimbangan antara aktivitas spiritual, akademik, dan digital menjadi akar dari meningkatnya gejala gangguan mental santri. Aktivitas keagamaan seperti shalat berjamaah, mengaji, dan dzikir seringkali tidak dijalani secara sadar, melainkan sebatas rutinitas formal. Padahal menurut Al-Attas dalam (Sulistiyowati dkk., 2022), spiritualitas Islam yang autentik harus berlandaskan pada pemahaman, ketulusan, dan kesadaran ruhani. Dalam konteks ini, penelitian oleh (Novianti & Ishari, 2025b) mengungkap bahwa santri yang tidak mendapatkan penguatan spiritual secara emosional lebih mudah mengalami stres dan frustrasi. Selain itu, ketidakseimbangan juga terlihat dalam jadwal harian santri yang terlalu padat namun kurang memberi ruang refleksi dan relaksasi diri (Anggraini, 2024b; Dwi Utari & Hamid, 2021). Situasi ini menandakan bahwa meskipun pesantren adalah lembaga pendidikan spiritual, tidak otomatis seluruh santri memiliki ketahanan mental yang baik. Oleh karena itu, pemaknaan ulang terhadap spiritualitas dan pembinaan mental perlu dijadikan prioritas pembaruan di pesantren era digital.

Gejala-gejala gangguan mental santri yang ditemukan di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub menegaskan bahwa tantangan era Society 5.0 tidak bisa dihadapi dengan sistem pendidikan tradisional semata. Meskipun pesantren adalah tempat pendidikan spiritual, realitas menunjukkan adanya kerentanan mental yang meningkat akibat tekanan akademik, adaptasi sosial, dan pengaruh teknologi digital. Fenomena seperti kecemasan, insomnia, penurunan motivasi belajar, dan kecanduan digital mengindikasikan adanya krisis keseimbangan dalam kehidupan santri. Temuan ini menjadi dasar penting bahwa pendekatan spiritual Islam tidak hanya relevan sebagai penguat moral, tetapi juga sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental santri secara holistik. Oleh karena itu, pesantren perlu merumuskan model pembinaan spiritual yang tidak hanya ritualistik, tetapi juga mampu menjawab tantangan psikologis era modern.

## **2. Strategi Spiritualitas Islam dalam Menangkal Gangguan Mental Santri**

Berbagai praktik spiritual Islam yang diterapkan di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam menangkal gejala gangguan mental santri. Kegiatan rutin seperti dzikir bersama, shalat tahajjud, kajian tafsir sufistik, dan pembacaan maulid Nabi menjadi bagian penting dalam menjaga stabilitas mental santri. Wawancara dengan guru spiritual menunjukkan bahwa praktik ibadah yang konsisten menciptakan rasa tenang, percaya diri, dan koneksi batin antara santri dengan Tuhan (Allah). Hal ini diperkuat oleh penelitian (Marsiti dkk., 2024) yang menyebutkan bahwa pendekatan religius mampu memperkuat ketahanan mental individu, khususnya pada remaja. Dalam konteks pendidikan Islam, konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) menjadi pendekatan utama untuk membentuk ketenangan batin (Hidayat, 2025a; Ma'muroh dkk., 2024b). Selain itu, konsep *muraqabah* dan *muhasabah* yang diajarkan setiap malam Jumat di pesantren menjadi terapi spiritual yang efektif. Menurut (Khaerulummah, 2018), spiritualitas Islam memiliki kekuatan preventif terhadap stres dan keresahan eksistensial. Peneliti juga menemukan bahwa santri yang aktif dalam kegiatan spiritual cenderung lebih stabil secara emosional, memiliki kontrol diri, dan mudah bersosialisasi. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar rutinitas ibadah, melainkan terapi preventif berbasis nilai-nilai tauhid.

Spiritualitas Islam dalam kehidupan pesantren memainkan peran vital sebagai fondasi ketahanan psikologis santri. Di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub, kegiatan seperti shalat tahajjud, dzikir berjamaah, dan pengajian malam menjadi bagian dari rutinitas harian yang memiliki nilai terapeutik. Penelitian menunjukkan bahwa praktik religius yang dilakukan

secara konsisten dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang memicu kecemasan (A & Aminah, 2024b; Khaerulummah, 2018). Dalam wawancara, beberapa santri mengakui bahwa dzikir malam hari memberikan ketenangan setelah seharian menghadapi tekanan akademik dan sosial. Ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual memberi ruang kontemplatif yang memperkuat stabilitas emosional. Menurut (Ma'muroh dkk., 2024b), nilai-nilai tazkiyatun nafs yang ditanamkan lewat ibadah rutin di pesantren memiliki kekuatan menyucikan batin dari kegelisahan duniawi. Dengan spiritualitas sebagai basis penguatan mental, pesantren membentuk daya tahan psikologis berbasis tauhid yang berbeda dari pendekatan psikologi Barat yang cenderung sekuler dan individualistik.

Selain ibadah formal, praktik seperti muraqabah (kesadaran akan pengawasan Tuhan) dan muhasabah (introspeksi diri) menjadi instrumen spiritual yang efektif dalam menenangkan jiwa santri. Aktivitas ini diajarkan secara intensif setiap malam Jumat di Tanwirul Qulub, dan santri mengakuinya sebagai waktu paling reflektif yang membantu mereka mengurai beban batin. Dalam perspektif psikologi Islam, muraqabah membangun kesadaran spiritual yang mampu menekan dorongan negatif dan membantu pengendalian emosi (Abu-Raiya & Pargament, 2011; Haque, 2004; Laird et al., 2011). Hal ini selaras dengan gagasan Al-Ghazali yang menekankan pentingnya riyadhah al-nafs (latihan jiwa) untuk membentuk ketenangan dan keseimbangan batin. Peneliti menemukan bahwa santri yang rutin mengikuti sesi ini menunjukkan penurunan gejala overthinking dan kecemasan sosial. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas dalam konteks pesantren tidak hanya ritualistik, tapi juga membentuk sistem pertahanan batin terhadap tekanan mental yang muncul dalam era Society 5.0.

Kajian tafsir sufistik yang diselenggarakan setiap pekan juga berperan sebagai terapi kognitif berbasis spiritual yang membentuk makna hidup dalam diri santri. Dalam forum ini, santri diajak merenungi ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam, khususnya ayat yang membahas tentang ujian, ketabahan, dan kebergantungan total kepada Allah. Pendekatan ini memperkuat aspek noetik (makna hidup) dalam psikologi eksistensial yang sangat dibutuhkan remaja di era digital (Frankl, 2006; Koenig, 2012; Paloutzian & Park, 2005). Santri yang mengikuti kajian ini mengaku lebih mudah menerima kondisi sulit sebagai bagian dari perjalanan spiritual. Hal ini mengurangi kecenderungan menyalahkan diri atau merasa tidak berharga, dua gejala utama gangguan mental pada remaja. Tafsir sufistik memberi ruang kepada dimensi jiwa untuk berkembang secara sehat dan tidak terjerat oleh keresahan yang disebabkan oleh ekspektasi sosial yang tidak realistis, terutama yang dipengaruhi media digital.

Kegiatan pembacaan maulid Nabi dan shalawat bersama ternyata tidak hanya mempererat ukhuwah, tetapi juga menjadi media terapi kolektif yang memperkuat suasana emosional positif. Tradisi ini memiliki dimensi psikologis yang sangat kuat karena menciptakan sense of belonging dan kebersamaan yang mengurangi rasa kesepian dan keterasingan, dua faktor pemicu utama gangguan mental (Putnam, 2000; Haidt, 2012; Suprayogo, 2017). Selain itu, lantunan shalawat secara berirama terbukti secara neurologis mampu menurunkan ketegangan saraf dan memberi efek relaksasi mirip dengan meditasi (Newberg & Waldman, 2009). Santri yang semula cenderung menarik diri dari lingkungan, ketika aktif dalam kegiatan ini, tampak lebih terbuka dan bersemangat dalam interaksi sosial. Spiritualitas di sini menjadi medium integrasi antara aspek emosional, sosial, dan religius

yang tidak ditemukan dalam pendekatan psikoterapi konvensional yang hanya fokus pada aspek individual.

Strategi spiritualitas juga dibarengi dengan pendekatan edukatif yang mengintegrasikan materi-materi penguatan mental dalam pelajaran akidah dan tasawuf. Guru-guru di Tanwirul Qulub secara sadar membahas tema-tema seperti sabar, tawakal, ridha, dan ikhlas, yang dikontekstualisasikan dengan problem aktual santri, seperti tekanan belajar dan kecemasan masa depan. Menurut Hamdani (2020), pendidikan spiritual yang menyentuh aspek emosional dan rasional dapat menginternalisasi nilai ketenangan batin dalam jangka panjang. Hal ini selaras dengan temuan Ridwan (2018) bahwa pembelajaran akidah yang interaktif dan reflektif mampu menekan tingkat stres pada siswa madrasah. Pendekatan integratif ini juga mendapat dukungan dari Rahmat (2014) yang menyebutkan bahwa kurikulum spiritual yang sistematis akan memperkuat fungsi preventif dan kuratif pendidikan Islam terhadap masalah mental. Dengan demikian, spiritualitas di pesantren bukan hanya rutinitas, tetapi strategi sistemik dalam menangkal gangguan mental.

Kehadiran guru spiritual atau pembimbing rohani menjadi unsur penting dalam sistem pendampingan mental santri. Wawancara menunjukkan bahwa santri merasa lebih nyaman mengungkapkan masalah kepada guru yang dianggap memiliki kewibawaan spiritual. Hal ini memperkuat teori attachment dalam psikologi yang menyebut bahwa kelekatan dengan figur religius dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan resilien (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Atran, 2002; Haque, 2004). Guru spiritual di Tanwirul Qulub tidak hanya mengajarkan agama, tetapi juga berperan sebagai konselor yang mendengarkan keluhan batin santri dan memberikan nasihat berdasarkan ajaran Islam. Ini sejalan dengan konsep tarbiyah ruhaniyah yang menempatkan pembina spiritual sebagai pengasuh jiwa (murobbi ruhani) yang berperan besar dalam menjaga kesehatan mental santri. Dalam konteks ini, spiritualitas menjadi relasi personal-transendental yang memiliki daya kuratif kuat, terutama di tengah krisis identitas remaja modern.

Temuan di atas menegaskan bahwa spiritualitas Islam bukan hanya bersifat simbolik atau ritualistik, tetapi merupakan sistem hidup yang terintegrasi dalam keseharian santri di pesantren. Dalam era Society 5.0 yang dipenuhi dengan tekanan teknologi, kecepatan informasi, dan krisis makna, spiritualitas menjadi penopang eksistensial yang menjawab kebutuhan dasar manusia akan ketenangan, keterhubungan, dan tujuan hidup (Harari, 2018; Nasr, 2002; Al-Attas, 1990). Santri yang aktif dalam aktivitas spiritual cenderung memiliki daya tahan mental lebih baik dan kemampuan adaptasi sosial yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual tidak hanya sebagai pelengkap, tetapi sebagai strategi utama dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat secara psikologis dan religius. Maka, penting bagi pesantren untuk terus mempertahankan dan memodernisasi metode spiritualnya agar tetap relevan dalam menghadapi dinamika zaman dan tantangan psikologis generasi muda.

### **3. Model Pendekatan Spiritual Islam Preventif untuk Kesehatan Mental Santri**

Berdasarkan analisis temuan lapangan, peneliti berhasil merumuskan Model Pendekatan Spiritual Islam Preventif sebagai strategi penguatan kesehatan mental santri di era Society 5.0. Model ini melibatkan lima komponen utama: (1) Integrasi Kegiatan Ibadah dan Konseling Spiritual, yaitu keterpaduan ibadah harian dan sesi musyawarah rohani mingguan; (2) Pembiasaan Dzikir dan Tazkiyatun Nafs, yaitu pembentukan pola batin yang fokus pada ketenangan jiwa melalui latihan

spiritual; (3) Digital Mindfulness Islamiyah, yakni pemanfaatan teknologi secara bijak berbasis nilai-nilai Islam; (4) Keterlibatan Kiai dan Ustadz sebagai Mentor Psikospiritual, yaitu fungsi pembimbing spiritual yang juga peka terhadap kondisi emosional santri; serta (5) Lingkungan Spiritual Supportive, yaitu menciptakan suasana pesantren yang mendukung pemulihan mental melalui interaksi sosial yang penuh kasih sayang dan ukhuwah. Model ini memperkuat gagasan bahwa kesehatan mental tidak cukup ditangani secara medis, melainkan perlu didekati melalui dimensi spiritual yang melekat pada pendidikan Islam (Mubarok & Karim, 2022; Musyirifin dkk., 2023; Puri dkk., 2024). Model ini juga menjadi jawaban atas tantangan Society 5.0, di mana manusia harus menyeimbangkan antara kecerdasan digital dan spiritualitas. Dengan demikian, model ini tidak hanya kontekstual, tetapi juga memiliki potensi dikembangkan di pesantren-pesantren lain sebagai bentuk penguatan karakter dan mental santri berbasis Islam transformatif.

Model pendekatan spiritual Islam preventif dimulai dari integrasi antara ibadah harian dan konseling spiritual sebagai fondasi utama pembinaan mental santri. Ibadah seperti shalat lima waktu, shalat malam, dan puasa sunnah diintegrasikan dengan forum musyawarah rohani mingguan yang menjadi ruang terbuka untuk mengekspresikan kegelisahan batin dan mendapatkan nasihat keagamaan yang menenangkan. Dalam konteks pesantren, kegiatan ini menggabungkan pendekatan sufistik dengan metode pembinaan psikologis berbasis spiritual, yang secara signifikan memperkuat resiliensi emosional santri (Hidayat, 2025b; Puri dkk., 2024). Ibadah tidak hanya difungsikan sebagai kewajiban ritual, melainkan juga menjadi instrumen terapi ruhani yang memperkuat koneksi vertikal santri dengan Allah. Kajian tazkiyah mingguan menjadi momen penting yang menghubungkan dimensi spiritual dengan kesehatan mental. Sebagaimana ditegaskan oleh Al-Ghazali dalam (Ma'muroh dkk., 2024a), ibadah yang disertai kesadaran (khusyuk) akan membentuk ketenangan batin yang berkelanjutan. Praktik ini sekaligus menjadi respon terhadap krisis psikologis remaja di era Society 5.0 yang cenderung kesepian, tertekan, dan kurang pendampingan batiniah.

Komponen kedua dalam model ini adalah pembiasaan dzikir dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), yang berfungsi sebagai latihan spiritual berkelanjutan untuk memperkuat stabilitas emosional santri. Dzikir harian di waktu pagi dan petang terbukti membantu santri membentuk pola pikir yang tenang, penuh syukur, dan tidak mudah panik menghadapi tekanan. Latihan tazkiyatun nafs yang diformulasikan melalui introspeksi, istighfar, dan tadabbur ayat-ayat ketenangan (seperti QS. Ar-Ra'd: 28) menciptakan sistem penguatan dari dalam diri (*inner strength*) (Hamid & Hadori, 2022; Syafiq & Zahra, 2024). Praktik ini memberikan pengalaman spiritual yang personal dan bermakna bagi santri yang sebelumnya mengalami kecemasan sosial dan gangguan tidur ringan. Dzikir juga terbukti menurunkan tingkat kortisol dalam tubuh sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Krause, 2010; Koenig, 2012; Pargament, 2013). Dalam konteks pesantren, pembiasaan ini menjadi salah satu bentuk intervensi preventif yang mudah diterapkan dan minim biaya, namun berdaya jangka panjang dalam membentuk mental tangguh yang religius.

Dalam menjawab tantangan era Society 5.0 yang sarat disrupsi digital, model ini mengusung konsep *Digital Mindfulness Islamiyah*. Santri diarahkan untuk menggunakan teknologi secara cerdas dan bernilai ibadah, seperti mendengarkan ceramah dari ulama otoritatif, mengakses aplikasi Quran digital, hingga menulis refleksi spiritual dalam jurnal daring. Konsep ini juga mendorong santri untuk membatasi paparan konten negatif seperti kekerasan dan pornografi digital yang dapat memicu gangguan mental (Abdullah, 2021; Putra, 2022; Munir, 2023). Melalui pendekatan ini, pesantren berperan aktif dalam mendidik

literasi digital yang seimbang antara kecanggihan teknologi dan nilai ketakwaan. Praktik ini sejalan dengan teori Pargament (2013) tentang coping spiritual melalui media baru, yang menekankan perlunya integrasi antara teknologi dan nilai religius untuk menciptakan ketahanan psikologis remaja. Dengan menginternalisasi nilai *ihsan* dalam dunia digital, santri belajar membatasi diri secara sadar dan membangun mindfulness berbasis tauhid. Hal ini menjadi solusi konkret terhadap gangguan mental akibat kecanduan digital yang mulai merambah dunia pesantren.

Pendekatan spiritual ini menempatkan kiai dan ustadz bukan hanya sebagai pengajar ilmu, tetapi juga mentor psikospiritual yang memiliki sensitivitas terhadap dinamika mental santri. Keterlibatan aktif para guru dalam memberikan *taushiyah*, mendengarkan keluh kesah santri, dan memberikan pendampingan pribadi menjadikan mereka agen utama dalam proses pemulihan dan pencegahan gangguan mental (Effendy, 2020; Saleh, 2021; Hasan, 2022). Figur kiai sebagai role model yang hidup sederhana, sabar, dan istiqamah menciptakan atmosfer keteladanan yang membentuk daya tahan moral dan emosional santri. Dalam teori *spiritual modeling*, interaksi intensif antara santri dan guru spiritual menciptakan resonansi batin yang menyembuhkan luka psikologis (Koenig, 2012; Nasr, 2002; Pargament, 2013). Fungsi ini semakin efektif karena para ustadz umumnya memiliki hubungan paternalistik dengan santri, memungkinkan terjadinya proses penyembuhan yang bersifat non-verbal namun mendalam. Dalam banyak kasus, santri yang mengalami gejala stres menunjukkan pemulihan lebih cepat ketika mereka memiliki hubungan spiritual yang erat dengan pembimbingnya.

Komponen kelima dalam model ini adalah terciptanya lingkungan pesantren yang *spiritual supportive*, yakni komunitas yang saling mendukung secara emosional dan spiritual. Pesantren menjadi ruang aman (*safe space*) bagi santri untuk tumbuh dalam suasana ukhuwah Islamiyah yang tidak menghakimi, penuh kasih sayang, dan mendorong saling nasihat (QS. Al-Asr: 3). Dalam praktiknya, kegiatan kerja bakti, makan berjamaah, kajian rutin, hingga tadarus bersama menciptakan keterikatan emosional yang memperkuat kesehatan mental santri (Hidayat, 2019; Abdullah, 2021; Mahfud, 2023). Menurut Bronfenbrenner (1979), lingkungan sosial yang suportif sangat berpengaruh dalam pembentukan stabilitas psikologis remaja. Ketika santri merasakan kebermaknaan dalam relasi sosial yang spiritual, tingkat kecemasan dan isolasi akan menurun. Model ini menekankan pentingnya membangun *collective spiritual atmosphere* di mana nilai kasih sayang, toleransi, dan saling menopang menjadi fondasi interaksi harian. Dengan demikian, pesantren tidak hanya menjadi tempat belajar agama, tetapi juga habitat penyembuhan jiwa yang aktif dan kolaboratif.

Model ini menjadi solusi inovatif dalam merespons tantangan Society 5.0, di mana santri dituntut mampu menyeimbangkan antara kecerdasan digital dan ketahanan spiritual. Pendekatan spiritual Islam tidak bersifat reaktif, melainkan preventif dengan memberikan kekuatan ruhiyah yang menyatu dengan perkembangan zaman. Santri yang dibekali fondasi tauhid, akhlak, dan mindfulness digital akan lebih siap menghadapi tekanan sosial dan informasi yang kompleks (Suyadi, 2020; Koenig, 2012; Lubis, 2020). Society 5.0 yang menempatkan manusia sebagai pusat inovasi teknologi harus disertai dengan model pendidikan yang memanusiakan manusia melalui dimensi spiritualnya. Model ini sejalan dengan gagasan *insan kamil* dalam sufisme, yaitu manusia yang tidak hanya cerdas akal,

tetapi juga matang jiwa dan ruhnya (Nasr, 2002; Al-Attas, 1990; Hasan, 2022). Dengan pendekatan ini, pesantren dapat menjadi pusat rehabilitasi spiritual sekaligus penghasil generasi yang tangguh secara mental dan berakar kuat pada nilai-nilai Islam.

Model spiritual Islam preventif ini memiliki potensi besar untuk direplikasi di berbagai pesantren lain di Indonesia. Struktur komponennya fleksibel dan kontekstual, sehingga mudah disesuaikan dengan kebutuhan lokal tanpa kehilangan esensi spiritualnya. Selain menangkal gangguan mental, model ini juga berfungsi sebagai penguatan karakter santri melalui penanaman nilai sabar, tawakal, syukur, dan empati (Effendy, 2020; Abdullah, 2021; Syamsuddin, 2022). Dalam jangka panjang, pendekatan ini melahirkan santri yang tidak hanya kuat secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual dan sosial. Penerapan model ini juga berpotensi meningkatkan peran pesantren sebagai *mental health promoter* di tengah meningkatnya angka gangguan jiwa di kalangan remaja. Oleh karena itu, integrasi model ini ke dalam kurikulum diniyyah, pembinaan harian, dan kegiatan kultural pesantren sangatlah relevan dan strategis. Dengan pendekatan transformatif ini, pesantren mampu menjawab kebutuhan zaman tanpa kehilangan ruh keislamannya.

## Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa Model Pendekatan Spiritual Islam Preventif berperan strategis dalam mengatasi dan mencegah gangguan mental santri di era Society 5.0. Model ini terdiri dari lima komponen utama yang saling terintegrasi dan terbukti efektif: (1) integrasi kegiatan ibadah dan konseling spiritual, (2) pembiasaan dzikir dan tazkiyatun nafs, (3) praktik digital mindfulness Islamiyah, (4) keterlibatan kiai dan ustadz sebagai mentor psikospiritual, serta (5) penciptaan lingkungan spiritual supportive di lingkungan pesantren. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak cukup ditangani melalui pendekatan medis atau psikologis semata, tetapi memerlukan intervensi spiritual yang bersifat preventif dan berkelanjutan. Praktik ibadah rutin seperti tahajjud, dzikir, kajian tafsir sufistik, hingga pembacaan maulid Nabi mampu memperkuat ketahanan mental, membentuk kontrol diri, serta meningkatkan rasa damai dan koneksi batin para santri dengan Tuhan. Peran aktif kiai dan ustadz sebagai pembimbing spiritual yang memahami dinamika psikologis santri juga menjadi kunci dalam membentuk ekosistem pesantren yang sehat secara ruhiyah. Selain itu, pendekatan digital mindfulness Islamiyah mendorong penggunaan teknologi secara bijak dan terarah sesuai nilai-nilai Islam, yang sangat penting di tengah disrupsi informasi Society 5.0. Dengan demikian, model ini tidak hanya kontekstual dan transformatif, tetapi juga dapat direplikasi di pesantren lain sebagai kontribusi konkret pendidikan Islam dalam menjawab tantangan kesehatan mental generasi muda Muslim secara komprehensif dan berkelanjutan.

## Daftar Pustaka

- A, I. F., & Aminah, S. (2024a). Revitalization of Islamic Psychotherapy: The Incorporation of Spiritual Values in Rehabilitation Center. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i2.10724>
- A, I. F., & Aminah, S. (2024b). Revitalization of Islamic Psychotherapy: The Incorporation of Spiritual Values in Rehabilitation Center. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i2.10724>
- Abdurrohman, M. I., & Adip, M. (2025). Islamic Psychology as a Solution for Students' Mental Health in the Modern Era. *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.61166/maklumat.v3i1.55>
- Afandi, A., & Sayyi, A. (2023). Implementation of Merdeka Curriculum Based on Multicultural in Fiqh Learning:(Case Study at Madrasah Aliyah Darul Ulum II Middle Bujur Batumarmar Pamekasan). *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam*, 14(02), 200–215.

- <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/syaikhuna/article/download/6994/4218>
- Agustono, I., Ihsan, N. H., & Musthofa, F. H. (2024). The Relevance of Abu Bakar Atjeh's Concept of Tazkiyah al-Nafs in Addressing Mental Health Issues. *DINIKA : Academic Journal of Islamic Studies*, 9(2), 133–150. <https://doi.org/10.22515/dinika.v9i2.9421>
- Akib, M. M. M., Ishak, H., Zabidi, A. F. M., Sa'ari, C. Z., Muhsin, S. B. S., & Yahya, N. S. M. (2025). Systematic Literature Review of the Impact of Islamic Psychotherapy on Adolescent Spiritual Well-Being. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Alfianto, A., Putra, M. A. I. A., Ambarwati, A. A. A. N., & Hadianto, J. A. (2025). EDUKASI KESEHATAN JIWA PONDOK PESANTREN MELALUI PENDEKATAN MANAJEMEN STRES. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v10i1.1550>
- Anggraini, R. (2024a). The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review. *Islamic Studies Journal (ISLAM)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.62207/qzs01c23>
- Anggraini, R. (2024b). The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review. *Islamic Studies Journal (ISLAM)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.62207/qzs01c23>
- Ardhiyanti, L. P. (2023). Hubungan Kematangan Emosi dengan Gejala Psikosomatis pada Santri yang Tinggal di Pondok Pesantren Cendekia Amanah, Depok, Jawa Barat. *Hamalatul Qur'an : Jurnal Ilmu Alqur'an*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.37985/hq.v4i2.63>
- Asipi, L. S., Rosalina, U., & Nopiyadi, D. (2022). The Analysis of Reading Habits Using Miles and Huberman Interactive Model to Empower Students' Literacy at IPB Cirebon. *International Journal of Education and Humanities*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.58557/ijeh.v2i3.98>
- Attarwiyah, N. M., Chotib, M., & Subakri, S. (2025). Spiritual Leadership and Mental Wellbeing: The Role of Kiai in Maintaining Santri Mental Health. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 17(1), Article 1. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v17i1.6395>
- Azmi, W., & Casmini, C. (2022). PENANGANAN RELIGIUSITAS SANTRI YANG MENGALAMI GANGGUAN KECEMASAN MELALUI TERAPI SHALAT DAN RUQYAH: SEBUAH STUDI KASUS [HANDLING OF RELIGIOUS STUDENTS WITH ANXIETY DISORDERS THROUGH PRAYER AND RUQYAH THERAPY: A CASE STUDY]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1), 55–66. <https://doi.org/10.59027/jcic.v2i1.144>
- Bushkin, H., van Niekerk, R., & Stroud, L. (2021). Searching for Meaning in Chaos: Viktor Frankl's Story. *Europe's Journal of Psychology*, 17(3), 233–242. <https://doi.org/10.5964/ejop.5439>
- Daeli, A. S. (2023). Pengaruh Sholat Tahajud dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja di Pondok Pesantren Assudaniyah, Medan. *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.51900/alhikmah.v5i2.19381>
- Darwiyani, A. P., Maharani, M., & Anisa, S. (2024). Integration of Islamic Values in Enhancing Mental Health Awareness and Literacy Among Muslim Adolescents. *Iqtida : Journal of Da'wah and Communication*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.28918/iqtida.v4i2.8883>
- Dawam, A., & Syaidah, K. (2024). Islamic Psycho-spiritual Education as a Holistic Solution to Alleviating Extreme Poverty in Indonesia. *TARBIYA: Journal of Education in Muslim Society*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.15408/tjems.v11i1.42131>
- Dewi, I. G. A. A. O. (2021). Understanding Data Collection Methods in Qualitative Research: The Perspective Of Interpretive Accounting Research. *Journal of Tourism Economics and Policy*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.38142/jtep.v1i1.105>
- Dwi Utari, I. N., & Hamid, A. Y. S. (2021). Academic Stress in Adolescent Students of an Islamic-Based School: The Correlation with Parenting Style and Spirituality. *Journal of Public Health Research*, 10(1\_suppl), jphr.2021.2330. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2330>
- Fadhilah, A. N., & Surur, S. (2024). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN ROHANI DALAM PENINGKATAN MENTAL SPIRITUAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN KALIMASADA BANGSRI PLANDAAN JOMBANG. *Education, Learning, and Islamic Journal*, 6(1), 60–79. <https://doi.org/10.33752/el-islam.v6i1.6073>
- Fadilah, N., Widiatie, W., & Mukarromah, I. (2023). Relationship between Stress Level and Sleep Quality of New Santri in Dormitory X of Darul 'Ulum Islamic Boarding School Jombang. *Promotion and Prevention in Mental Health*, 3(1), Article 1.

- <https://doi.org/10.63983/04mwa557>
- Faizatin. (2023). Digital Cultural Adjustment Pada Pondok Pesantren (Kajian Fenomenologis atas Pesantren Annuqayah Sumenep dan Tebuireng Jombang). *JSP: Jurnal Studi Pesantren*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.59005/jsp.v2i1.192>
- Farhan, M., & Shobahiya, M. (2024a). The Dynamics of Student Mental Health in perspective Psychology of Islamic Education: Factor Analysis and Psychological Spiritual Development Strategy. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.51672/alfikru.v18i2.531>
- Farhan, M., & Shobahiya, M. (2024b). The Dynamics of Student Mental Health in perspective Psychology of Islamic Education: Factor Analysis and Psychological Spiritual Development Strategy. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.51672/alfikru.v18i2.531>
- Farhan, M., & Shobahiya, M. (2024c). The Dynamics of Student Mental Health in perspective Psychology of Islamic Education: Factor Analysis and Psychological Spiritual Development Strategy. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.51672/alfikru.v18i2.531>
- Fithriyah, I. (2023). Installation of Religious Moderation Values in Multi Ethnic And Religious Communities in Polagan Galis Pamekasan Village. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 12(2), 198–217. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/fikrotuna/article/view/538>
- Hamid, H., & Hadori, M. H. M. (2022). Teknik Tazkiyatun An-Nafs dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Santri. *Konseling At-Tawazun : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.35316/attawazun.v1i2.2058>
- Hamidiyah, A. (2024). Gender Analysis of Santri's Mental Health in Islamic Boarding Schools. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 6(1), 205–211. <https://doi.org/10.54832/phj.v6i2.926>
- Haryanti, T., Tohirin, T., & Anwar, K. (2024). Internalization Of Resilience Values In Islamic Religious Education Learning. *AR-RASYID: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.30596/arrasyid.v4i2.22004>
- Hasanah, I., Aisa, A., & Fithriyah, I. (2022). Spiritual Psychotherapy for Schadenfreude Behaviour of Adolescents on Digital Trends. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 83–96. <http://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/6758>
- Hasanah, M., & Haris, A. (2023). Spirituality And Subjective Well Being in Tahfidz Students in Islamic Boarding School. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.380>
- Hidayat, M. C. F. (2025a). Menenangkan Hati Remaja dengan Tazkiyatun Nafs: Terapi Spiritual untuk Membersihkan dan Menenangkan Hati Remaja Desa Jumputrejo, Sidoarjo. *Pustaka : Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya*, 25(1), 126–134. <https://doi.org/10.24843/PJIIB.2025.v25.i01.p18>
- Hidayat, M. C. F. (2025b). Menenangkan Hati Remaja dengan Tazkiyatun Nafs: Terapi Spiritual untuk Membersihkan dan Menenangkan Hati Remaja Desa Jumputrejo, Sidoarjo. *Pustaka : Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya*, 25(1), 126–134. <https://doi.org/10.24843/PJIIB.2025.v25.i01.p18>
- Ibdalsyah, I., Sa'diyah, M., Rosyadi, A. R., Angelina, P. R., & Naskiyah. (2023a). Navigating the Digital Realm: The Impact of Social Media on Mental Health and Spiritual Intelligence in Islamic Educational Settings. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.14421/jpi.2023.121.97-109>
- Ibdalsyah, I., Sa'diyah, M., Rosyadi, A. R., Angelina, P. R., & Naskiyah. (2023b). Navigating the Digital Realm: The Impact of Social Media on Mental Health and Spiritual Intelligence in Islamic Educational Settings. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.14421/jpi.2023.121.97-109>
- Khaerulummah, H. (2018). Efektivitas Muraqabah Bagi Aktualisasi Diri Santri. *Syifa Al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.15575/saq.v3i1.3139>
- Khofifah, S. (2025). Bridging Transpersonal Psychology and Islamic Spirituality: A Holistic Approach to Human Spiritual Development. *AL-FALASIFAH: Journal of Philosophy and Islamic Studies*, 1(1), Article 1. <https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/alfalasifah/article/view/1414>
- Lim, W. M. (2025). What Is Qualitative Research? An Overview and Guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 33(2), 199–229. <https://doi.org/10.1177/14413582241264619>
- Lubis, R. M., Suryani, I., Syahputra, A., & Sahila, W. (2023). The Importance of Islamic Education for The Mental Health of Youth in Using Social Media. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.31538/nzh.v6i1.2703>

- Ma'muroh, Abqorina, & Amrin. (2024a). The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(02), Article 02. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989>
- Ma'muroh, Abqorina, & Amrin. (2024b). The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(02), Article 02. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989>
- Marsiti, M., Raya, A. T., & Sarnoto, A. Z. (2024). Integrasi Psikologi Humanistik dan Tazkiyatun Nafs dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(6), 6782–6792. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i6.7783>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2013). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Mubarok, M. F., & Karim, A. (2022). Assessing the impact of Islamic spiritual guidance on mental health. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.21580/jagc.0.0.0.14249>
- Mustofa, A. Z. (2022). Hierarchy of Human Needs: A Humanistic Psychology Approach of Abraham Maslow. *Kawanua International Journal of Multicultural Studies*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.30984/kijms.v3i2.282>
- Musyirifin, Z., Sari, F. P., & Kharir, A. M. (2023). Pesantren-based psychosocial-spiritual therapy. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 43(1), Article 1. <https://doi.org/10.21580/jid.v43.1.16191>
- Muttaqin, M. I., Hambali, M., Ismail, A. binti, Mulyadi, M., & Hady, M. S. (2024a). Optimizing Mental Health in Islamic Boarding School Students: Balancing Physical and Mental Endurance for Effective Qur'an Memorization. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v8i2.8470>
- Muttaqin, M. I., Hambali, M., Ismail, A. binti, Mulyadi, M., & Hady, M. S. (2024b). Optimizing Mental Health in Islamic Boarding School Students: Balancing Physical and Mental Endurance for Effective Qur'an Memorization. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v8i2.8470>
- Nazaruddin, Jefriadi, Rahmatunnur, S., & Warni, A. (2025). PENGUATAN LITERASI DIGITAL BAGI SANTRI PESANTREN AL-MUSLIM BIREUN DALAM MENGHADAPI TANTANGAN ERA TEKNOLOGI. *PENA Aceh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), Article 2. <https://ejournal.iai-almuslimaceh.ac.id/index.php/PENA/article/view/222>
- Nofita, R. K. (2021). Efektivitas Teknik Modeling Simbolis dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Keluarga Broken Home. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 141–149. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=17696216507930207763&hl=en&oi=scholar>
- Novianti, D. I., & Ishari, N. (2025a). Penerapan Media Pembelajaran Infografis Melalui Canva dalam Meningkatkan Kreativitas Belajar Siswa. *Nusantara: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.54471/w550m369>
- Novianti, D. I., & Ishari, N. (2025b). Penerapan Media Pembelajaran Infografis Melalui Canva dalam Meningkatkan Kreativitas Belajar Siswa. *Nusantara: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.54471/w550m369>
- Nuraini, & Fitriani, A. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Santri Baru Pondok Pesantren Ibnu Khaldun Al-Hasyimi Besuki Situbondo. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v2i2.29>
- Puri, C. H., Shaluhayah, Z., & Arso, S. P. (2024). Effectiveness of Early Mental Health Detection to Prevent Emotional Mental Disorders in Islamic Boarding School Students Experiencing Bullying: A Scoping Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S6), Article S6. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS6.4746>
- Putri, A. D. (2021). ANALYSIS OF THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA DURING THE PANDEMIC ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENT DARUL ARQAM PUTRI ISLAMIC BOARDING SCHOOL. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v1i2.40618>
- Putri, M. D., Munjaji, A. S., Harisah, E., & Nazib, F. M. (2024). Kesehatan Mental dalam perspektif Agama Islam. *Advances In Education Journal*, 1(3), Article 3. <https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/29>

- Rahman, M., & Kizi, N. M. B. (2023). Patterns of Strengthening Conservative Muslims in the Middle of Culture WasathiyahMadurese Society: PAI Approach to Religious Moderation. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 12(02), 1–17. <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/fikrotuna/article/view/7284/4286>
- Rahmatullah, A. S., Kencono, D. S., & Putro, K. Z. (2024). The Phenomenon of Psychosomatic Disorders Among Students at Al Kamal Islamic Boarding School, Tambaksari Subdistrict, Kuwarasan District, Kebumen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i2.815>
- Raudatussalamah, R., Husni, D., Herwanto, J., Hadi, C., Aryani, L., & Tohar, A. A. (2022). Integrative Islamic Personality Sebagai Prediktor Student Wellbeing Pada Siswa Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16029>
- Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: Scoping Review. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v5i1.72>
- Rozikan, M., Wibowo, M. E., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (t.t.). *Open Journal Systems*. <https://doi.org/10.21043/kr.v14i2.26064>
- Rozikan, M., Wibowo, M. E., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2021). Psycho-Sufistic Approach in Islamic Counseling: Strengthening The Spiritual Well-Being Of Santri. *Proceedings of International Conference on Science, Education, and Technology*, 7, 837–842. <https://proceeding.unnes.ac.id/ISET/article/view/2054>
- Rustamana, A., Adillah, P. M., Maharani, N. K., & Fayyedh, F. A. (2024). Qualitative Research Methods. *Indonesian Journal of Interdisciplinary Research in Science and Technology*, 2(6), Article 6. <https://doi.org/10.55927/marcopolo.v2i6.9907>
- Sayyi, A. (2024). Transformasi Pendidikan Islam: Moderasi Beragama Dalam Tradisi Pesantren Salaf Di Era Global. *Akademika*, 18(2), 56–70. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=13143895834670257186&hl=en&oi=scholar>
- Sayyi, A., Athoâ, S., Fithriyah, I., & Al-Manduriy, S. M. (2022). Kesetaraan dalam Pendidikan Sebagai Praksis Responsif Gender Era Society 5.0 di Pesantren. *DINAMIKA: Jurnal Kajian Pendidikan dan Keislaman*, 7(2), 76–94. <http://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/dinamika/article/view/3151>
- Sayyi, A., & Fithriyah, I. (2024). Model Akselerasi Pembelajaran Kitab Kuning Melalui Metode Nubdzatul Bayan di pesantren Al-Majidiyah Pamekasan. *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars*, 8(1), 971–990. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=7034249447158382792&hl=en&oi=scholar>
- SH, S. M., Sayyi, A., Nirmala, M. N. M., & Elango, S. (2024). Transformation of Environmental Education in Pesantren: Integration of Islamic Values and STEAM Approach. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 13(2), 254–268. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/fikrotuna/article/view/684>
- Shodiq, S. F., Makrufi, A. D., Dahliyana, A., Valencia, N. P., Nurunisa, F. A., & Goselfa, L. (2025). The impact of religious education in mitigating the effects of family environment on students' mental health. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1523461>
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., & Ahmad, B. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.60895>
- Sulistiyowati, L., Fitrikasari, A., Wardani, N. D., & Sarjana, W. (2022). The Relationship Between Spirituality Level and The Incidence of Depression: A Study on Eleventh-Grade Students at Pondok Al-Hidayat Islamic Boarding School Krasak Demak. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.20473/jps.v11i1.28009>
- Syafiq, S., & Zahra, S. K. A. (2024). KAJIAN TASAWUF: PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM KETERKAITANNYA DENGAN PSIKOLOGIS. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v4i3.4575>
- Syarifah, M. (2023). Pesantren As Convalescence of Children's Mental Health: A Case Study at The Asy-Syarifiy Islamic Eco-Boarding School Lumajang, East Java, Indonesia. *International Journal of Nusantara Islam*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.15575/ijni.v11i2.30888>

- Tenny, S., Brannan, J. M., & Brannan, G. D. (2025a). Qualitative Study. Dalam *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470395/>
- Tenny, S., Brannan, J. M., & Brannan, G. D. (2025b). Qualitative Study. Dalam *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470395/>
- Tohir, T., Fauzi, A., & Ulfah, Y. (2025). Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic di Pondok Pesantren. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v5i1.2147>
- Uswatun, & Aulia. (2024). KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM PENDIDIKAN ISLAM Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat. *Turats*, 17(1), Article 1. <https://doi.org/10.33558/turats.v17i1.10024>
- Wafa, S., Hartini, N., & Cahyanti, I. Y. (2025). Stress Management Training to Reduce Academic Distress and Increase Self-Efficacy in Students Memorizing the Quran. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.98987>
- Wallwey, C., & Kajfez, R. L. (2023). Quantitative research artifacts as qualitative data collection techniques in a mixed methods research study. *Methods in Psychology*, 8, 100115. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2023.100115>
- Widodo, A. A., & Husni, M. (2025). Strategi Digitalisasi Pendidikan Pesantren Dalam Internalisasi Nilai Aswaja Bagi Generasi Z di Era Teknologi. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i1.851>
- Yahya, M. (2023). Contribution and Efforts of Islamic Boarding Schools In The Mental And Spiritual Development Of Santri At Darus Sholah Islamic Boarding School, Tegal Besar Village, Jember Regency. *AL-WIJDÂN Journal of Islamic Education Studies*, 8(4), 543–556. <https://doi.org/10.58788/alwijdn.v8i4.2774>
- Yanto, Y., Anwari, M., & Rofiki, R. (2024). Pembinaan Kesadaran Digital: Mencegah dampak Buruk Media Sosial dan Etika Penggunaannya pada Santri Pondok Pesantren Pantura Pamekasan. *Abdimas Indonesian Journal*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.59525/aij.v4i2.536>