Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi
https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie
Halaman : 529-551

KESEHATAN MENTAL SANTRI AKHIR DI PONDOK PESANTREN AL-FATHONIYAH KABUPATEN WONOSOBO: IDENTIFIKASI TEKANAN DAN STRATEGI COPING MENJELANG KELULUSAN

Alfa Ajriana Rahma[1], Riris Fara Elifa[2], Nurul Mubin[3]
Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah, Wonosobo, Indonesia [1,2,3]
Email: alfarara089@gmail.com[1], ririsfaraelifa444@gmail.com[2], mubin@unsiq.ac.id[3]

Informasi

Volume : 3
Nomor : 11
Bulan : November
Tahun : 2026
E-ISSN : 3062-9624

Abstract

Final-year santri face a distinctive period before graduation: final examinations, learning targets, post-graduation plans, and expectations to act as role models, while preparing to leave the pesantren environment. These pressures may affect mental health when they are not matched by effective coping. This study aims to identify the pressures, describe their impact on mental condition as experienced by the santri, and describe the coping strategies of final-year santri approaching graduation at Al-Fathoniyah Islamic Boarding School. A descriptive qualitative approach was used, with semi-structured interviews of four ninth-grade santri selected purposively and one santri caregiver as a supporting informant. The data were analysed thematically, and trustworthiness was established through source triangulation and member checking. The results show four themes of pressure, namely academic demands and graduation requirements, expectations to be role models, peer conflict and boredom, and limited rest and dormitory conditions; effects on mental condition, namely anxiety, boredom, fear of not graduating, and a past wish to transfer or go home, alongside enthusiasm toward the graduation ceremony (haflah); and five forms of coping, namely emotion management, support from close friends, religious coping, diversion, and goal-oriented perseverance. This study concludes that the pressure on final-year santri stems mainly from memorisation-based graduation requirements and dormitory peer dynamics, while coping relies on peers and worship, so pesantren should strengthen guidance before haflah, mediate peer conflicts, and position caregivers as people santri can confide in.

Keyword: *Mental Health, Final-Year Santri, Pressure, Coping Strategies, Religious Coping, Islamic Boarding School*

Abstrak

Santri tingkat akhir menghadapi masa yang khas menjelang kelulusan, yaitu ujian akhir, target pembelajaran, rencana setelah lulus, serta tuntutan peran sebagai senior, sementara mereka bersiap meninggalkan lingkungan pesantren. Tekanan ini dapat memengaruhi kesehatan mental apabila tidak diimbangi strategi menghadapinya. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tekanan, menggambarkan dampaknya terhadap kondisi mental menurut pengalaman santri tingkat akhir, dan mendeskripsikan strategi coping santri tingkat akhir menjelang kelulusan di Pondok Pesantren Al-Fathoniyah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara semi-terstruktur terhadap empat santri tingkat akhir kelas IX yang dipilih secara purposif dan satu pembina santri sebagai informan pendukung. Data dianalisis secara tematik dan diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber serta member checking. Hasil penelitian menunjukkan empat tema tekanan, yaitu tekanan akademik dan syarat kelulusan, tuntutan peran sebagai senior, konflik relasi dan kejenuhan, serta keterbatasan waktu istirahat dan kondisi asrama; dampak terhadap kondisi mental berupa

kecemasan, kejenuhan, ketakutan tidak lulus, dan keinginan pindah atau pulang yang pernah terbersit, disertai antusiasme menjelang haflah; dan lima bentuk strategi coping, yaitu pengelolaan emosi, dukungan teman dekat, coping religius, pengalihan, serta ketekunan berorientasi tujuan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tekanan santri tingkat akhir bersumber terutama dari syarat kelulusan yang bertumpu pada hafalan dan dinamika relasi sekamar, sedangkan coping bertumpu pada teman sebaya dan ibadah, sehingga pesantren perlu memperkuat pendampingan menjelang haflah, mediasi konflik antarsantri, dan peran pembina sebagai tempat bercerita.

Kata Kunci : *Kesehatan Mental, Santri Tingkat Akhir, Tekanan, Strategi Coping, Coping Religius, Pondok Pesantren*

A. PENDAHULUAN

Tahun terakhir di pesantren merupakan fase yang khas bagi santri. Pada tahap ini, santri tidak hanya menghadapi ujian akhir dan target pembelajaran, seperti hafalan atau penguasaan kitab, tetapi juga mulai mempersiapkan diri untuk meninggalkan lingkungan pesantren yang telah menjadi bagian dari kehidupan mereka selama bertahun-tahun. Berdasarkan wawancara awal terhadap empat santri akhir di lokasi penelitian, seluruh santri (4 dari 4 orang) menyatakan keinginan untuk segera boyong setelah menyelesaikan pendidikan dan tidak melanjutkan mondok di pesantren yang sama. Temuan awal ini menunjukkan adanya keinginan santri untuk mengakhiri kehidupan di pesantren dan memulai kehidupan di luar lingkungan pondok. Kondisi tersebut menarik untuk dikaji lebih lanjut, terutama berkaitan dengan pengalaman, perasaan, dan tekanan yang dialami santri menjelang kelulusan. Tuntutan yang menumpuk ini berpotensi menjadi sumber stres dan kecemasan bagi remaja yang berada pada masa transisi menuju pembentukan identitas dan pilihan hidup selanjutnya (Branje et al., 2021; Zafira, 2024).

Kerentanan ini sejalan dengan kondisi remaja Indonesia secara umum. Survei nasional I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) 2022 melaporkan bahwa 34,9% remaja usia 10–17 tahun (sekitar 15,5 juta remaja) memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental, sedangkan 5,5% (sekitar 2,45 juta) memenuhi kriteria gangguan mental dalam 12 bulan terakhir berdasarkan wawancara diagnostik berbasis DSM-5, dengan gangguan kecemasan sebagai yang paling umum, yaitu 3,7% (Diatmika, 2025; Erskine et al., 2024; Wahdi et al., 2023). Selain itu, hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang mengakses layanan dalam periode yang sama (Universitas Gadjah Mada, 2022). Data ini menunjukkan bahwa banyak masalah kesehatan mental remaja belum tertangani layanan profesional, sehingga cara remaja menghadapi masalahnya sendiri dan dukungan lingkungan terdekat menjadi penting. Data nasional tersebut mencakup remaja secara umum, bukan santri secara khusus, dan rentang usianya (10–17 tahun, rata-rata sekitar 13,5 tahun) dapat berbeda dari

santri akhir yang sebagian berusia lebih tua (Wahdi et al., 2023). Di Pondok Pesantren Al-Fathoniyah Kertek Wonosobo terdapat sejumlah 80 santri akhir pada tahun ajaran 2026/2027 yang menghadapi ujian Tes Kemampuan Dasar (TKA) dan ujian menghadapi Haflah Akhirussanah, dan empat di antaranya dipilih sebagai informan penelitian. Berdasarkan catatan bagian pengasuhan dan hasil wawancara, para santri akhir ini menjalani jadwal kegiatan harian yang sangat padat, mulai dari pengkajian Al-Qur'an pagi, kegiatan belajar mengajar di sekolah, ngaji diniyah sore, hingga tahsin dan hafalan malam. Pesantren ini melayani anak-anak yang putus sekolah maupun yang berasal dari keluarga dengan biaya terjangkau, sehingga manajemen waktu dan tekanan menjelang kelulusan menjadi tantangan tersendiri bagi santri akhir. Untuk dapat mengikuti haflah, santri wajib memenuhi syarat berikut: (1) kitab harus sudah selesai dan seleksinya lancar; (2) Juz Amma, yaitu hafalan juz 30 sudah selesai; (3) binnadzor, yaitu sudah khatam 30 juz secara binnadzor dan menyelesaikan hafalan delapan surat penting; serta (4) bil hifdzi, yaitu sudah khatam 30 juz. Syarat ini menunjukkan bahwa kelulusan santri bertumpu pada penyelesaian kitab dan hafalan, sehingga berpotensi menjadi sumber tekanan (data rekaman wawancara dan catatan lapangan peneliti, 2026).

Kajian tentang strategi coping santri sudah ada, tetapi pada kelompok yang berbeda, yaitu stres dan strategi coping santri tahfidz (Hasanah & Sa'adah, 2021), coping stres santri pada pendidikan tinggi pesantren terhadap masalah sosial (Huwaida et al., 2024), dan coping santriwati remaja awal di Pondok Pesantren Nurul Jadid (El Imamah et al., 2025), sedangkan kajian tentang santri baru jauh lebih banyak, misalnya mengenai penyesuaian diri dan *homesickness* (Haiffahningrum & Satiningsih, 2022; Rahmi et al., 2023). Pada santri tingkat akhir, penelitian terhadap enam santri kelas XII di dua pesantren tentang coping menghadapi standar kelulusan menemukan coping berfokus emosi dan berfokus masalah, peningkatan ibadah, serta dukungan keluarga dan teman (Segoro, 2015). Penelusuran awal penulis juga menemukan skripsi yang membandingkan pengaruh strategi coping terhadap tingkat stres santri laki-laki dan perempuan kelas akhir (Zafira, 2024) dan skripsi tentang hubungan strategi coping dengan kecemasan menghadapi ujian akhir pada siswa pesantren (Robi'atul'adawiyah, 2024). Berdasarkan judulnya, kedua skripsi tersebut menelaah hubungan atau pengaruh antarvariabel secara kuantitatif melalui korelasi Pearson product moment, yaitu pada 86 santri kelas akhir di Klaten (Zafira, 2024) dan 79 siswa kelas 3 di Siak (Robi'atul'adawiyah, 2024), sehingga belum menggali pengalaman subjektif santri secara mendalam. Tinjauan bibliometrik juga menyimpulkan bahwa riset kesehatan mental remaja pada konteks pesantren masih

terfragmentasi (Wafa et al., 2026). Dalam penelusuran awal yang terbatas tersebut, penelitian kualitatif terbaru yang menggali pengalaman tekanan, dampak mental, dan strategi coping santri akhir menjelang kelulusan, termasuk kekhawatiran masa depan pascapesantren dan coping religius dengan triangulasi dari ustaz atau pengasuh, belum banyak ditemukan. Penelusuran awal dilakukan melalui Google Scholar, SINTA, dan Scopus dengan kata kunci yang berkaitan dengan santri, pesantren, Islamic boarding school, mental health, stress, coping, serta final year, tingkat akhir, dan kelas akhir, dengan fokus pada publikasi tahun 2021–2026. Penelusuran ini bersifat terbatas dan tidak dimaksudkan sebagai tinjauan sistematis, namun hasilnya sejalan dengan temuan bahwa riset kesehatan mental santri akhir yang menghadapi transisi pascapesantren masih terfragmentasi. Pendekatan kualitatif dengan triangulasi sumber dari santri (S1, S2, S3, S4) dan pembina pesantren (U1) dipilih untuk mengisi celah tersebut.

Penelitian ini berbeda dari kajian-kajian tersebut pada fokus dan konteksnya, yaitu santri akhir pada fase menjelang kelulusan di Pondok Pesantren Al-Fathoniyah Kecamatan Kertek Kabupaten Wonosobo, serta pada pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman tekanan, dampaknya terhadap kondisi mental, dan ragam strategi coping, termasuk coping religius yang khas pesantren, dengan triangulasi sumber dari santri dan pembimbing. Tujuan penelitian ini adalah (1) mengidentifikasi tekanan yang dialami santri akhir menjelang kelulusan, (2) menggambarkan dampaknya terhadap kondisi mental menurut pengalaman santri, dan (3) mendeskripsikan strategi coping yang digunakan. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian kesehatan mental remaja dalam konteks pendidikan berasrama. Secara praktis, temuannya dapat menjadi dasar program pendampingan santri akhir oleh pesantren sebelum kelulusan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan mental remaja dan santri

Kesehatan mental dipahami bukan sekadar tidak adanya gangguan, tetapi keadaan sejahtera mental yang memungkinkan individu mengelola tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, upaya kesehatan jiwa kini diatur dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, yang mencabut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Data I-NAMHS menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami gejala yang belum memenuhi kriteria gangguan, tetapi menandakan kerentanan (Wahdi et al., 2023). Pada santri, kerentanan ini berinteraksi dengan karakter

pesantren, yaitu asrama penuh waktu, disiplin ketat, serta tuntutan akademik dan keagamaan sekaligus (Lusiana et al., 2026).

Tekanan pada santri akhir menjelang kelulusan

Santri tingkat akhir umumnya berada pada tahap remaja akhir. Tugas perkembangan utama masa remaja adalah membentuk identitas yang koheren (Branje et al., 2021), sehingga pilihan setelah lulus, seperti arah pendidikan, pekerjaan, dan peran sosial, dapat menjadi sumber tekanan sekaligus tantangan. Fase ini membawa tuntutan baru bersamaan dengan beban akademik (Zafira, 2024). Kecemasan menghadapi ujian akhir menjadi salah satu isu yang dikaji pada siswa pesantren (Robi'atul'adawiyah, 2024), dan standar kelulusan pesantren pernah dikaji sebagai sumber tekanan bagi santri kelas XII (Segoro, 2015). Selain tekanan akademik, santri akhir dapat menghadapi tekanan yang berkaitan dengan rencana setelah lulus, harapan keluarga dan pesantren, serta tuntutan peran sebagai senior. Karakter pesantren berupa asrama penuh waktu, disiplin ketat, serta tuntutan akademik dan keagamaan sekaligus (Lusiana et al., 2026) dapat memperbesar tekanan tersebut, dan tinjauan literatur menemukan bahwa remaja pesantren mengalami stres dari tuntutan akademik, aturan yang ketat, dan tekanan sosial (Putri & Qonitatin, 2025). Pada santri penghafal Al-Qur'an, stres dikaitkan dengan tingginya tuntutan hafalan, aturan pesantren yang ketat, dan jarak dari keluarga (Sodiq et al., 2023), serta tampak dalam gejala mental, fisik, emosional, dan perilaku (Hasanah & Sa'adah, 2021). Pada konteks Pondok Pesantren Al-Fathoniyah, tuntutan peran senior tampak dari tanggung jawab moral santri tingkat akhir untuk memberi contoh yang baik kepada adik kelas, di samping padatnya jadwal kegiatan sejak pukul 04.00 pagi hingga malam hari, termasuk ngaji bandongan dan rutinitas malam Jumat seperti Sima'an dan Simtudduror. Tekanan-tekanan ini diperlakukan sebagai dugaan konseptual yang diuji melalui data wawancara pada bagian hasil.

Stres dan strategi coping

Coping didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai menimbulkan stres (Folkman & Moskowitz, 2004). Dalam model transaksional ini, respons stres dipengaruhi oleh transaksi antara individu dan lingkungan: penilaian primer menilai relevansi stresor, sedangkan penilaian sekunder menilai sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya, dan keduanya memengaruhi strategi coping yang dipilih (Obbarius et al., 2021). Dua fungsi utama coping adalah *problem-focused coping*, yaitu mengubah masalah atau tuntutan, dan *emotion-focused coping*, yaitu mengelola emosi akibat masalah. Salah satu inventori coping yang banyak dipakai,

yaitu Brief COPE, merinci coping menjadi sejumlah dimensi, antara lain coping aktif, perencanaan, dukungan sosial instrumental dan emosional, penafsiran ulang positif, penerimaan, penyangkalan, dan agama (*religion*; Huda et al., 2022; Obbarius et al., 2021). Versi Indonesia instrumen ini menghasilkan lima faktor, yaitu penghindaran, agama dan penerimaan, dukungan sosial, pemecahan masalah, dan pengalihan (Huda et al., 2022). Pada konteks pesantren, kajian yang ada menggambarkan stres dan strategi coping santri tahfidz (Hasanah & Sa'adah, 2021), stres dan strategi coping mahasiswi yang tinggal di pesantren tahfidz (Izah et al., 2023), serta bentuk coping santri pada pendidikan tinggi pesantren berupa mencari dukungan, perencanaan penyelesaian masalah, penilaian ulang positif, penerimaan tanggung jawab, *distancing*, dan penghindaran (Huwaida et al., 2024), yang selaras dengan inventori coping multidimensi yang lazim dipakai, seperti *Ways of Coping* (Folkman & Moskowitz, 2004). Pada santriwati remaja ditemukan coping berfokus masalah, pengendalian diri, dukungan sosial instrumental, coping emosional, dan religiusitas (El Imamah et al., 2025).

Coping religius, seperti salat, doa, mengaji, dan zikir, merupakan dimensi yang relevan secara kontekstual dan layak dieksplorasi pada santri. Agama dipandang sebagai sumber daya coping dengan beragam fungsi, antara lain pencarian makna, kedekatan dengan orang lain, identitas, kendali, dan pengurangan kecemasan (Pargament et al., 2011). Pola coping religius positif (hubungan yang aman dengan Tuhan dan keterhubungan spiritual dengan sesama) dibedakan dari pola negatif (ketegangan dan pergulatan spiritual) (Pargament et al., 2011). Meta-analisis menemukan bahwa coping religius positif umumnya berkaitan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik, sedangkan coping religius negatif berkaitan dengan penyesuaian yang lebih buruk (Ano & Vasconcelles, 2005). Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan ustaz juga dapat berperan sebagai penyangga (*buffer*) dampak stres terhadap kesehatan (Thoits, 2011).

Penelitian terdahulu

Ringkasan penelitian terdahulu yang relevan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan penelitian terdahulu

Peneliti (tahun)	*Fokus dan subjek*	*Temuan yang relevan*	*Celah*
Zafira (2024)	Perbandingan pengaruh strategi coping terhadap tingkat stres santri laki-laki dan perempuan kelas akhir; skripsi kuantitatif	Strategi coping yang lebih baik berkaitan dengan distres yang lebih rendah (abstrak repositori); survei korelasional terhadap 86 santri kelas akhir di Muhammadiyah Boarding School Klaten dengan analisis korelasi Pearson product moment	Berfokus pada hubungan dan perbedaan jenis kelamin; belum menggali pengalaman
Robi'atul'adawiyah (2024)	Hubungan strategi coping dengan kecemasan menghadapi ujian akhir pada siswa pesantren; skripsi	Tidak ada hubungan signifikan antara strategi coping dan kecemasan menghadapi ujian akhir ($r = -0{,}014$; $p = 0{,}786$); sampel 79 siswa kelas 3 Pondok Pesantren Darul Qur'an Siak	Berfokus pada kecemasan ujian akhir; belum mencakup kekhawatiran masa depan
Hasanah & Sa'adah (2021)	Stres dan strategi coping santri tahfidz	Subjek 4 santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah, Kediri; kualitatif; stres tampak dalam gejala mental, fisik, emosional, dan perilaku, dengan strategi emotion-focused dan problem-focused coping, yang mayoritas condong ke emotion-focused	Subjek santri tahfidz, bukan santri akhir
Huwaida et al. (2024)	Coping stres santri pada pendidikan tinggi pesantren terhadap masalah sosial; kualitatif fenomenologi	Bentuk coping: mencari dukungan, perencanaan, penilaian ulang positif, penerimaan tanggung jawab, *distancing*, penghindaran	Subjek santri pendidikan tinggi; berfokus pada masalah sosial

Peneliti (tahun)	*Fokus dan subjek*	*Temuan yang relevan*	*Celah*
Haiffahningrum & Satiningsih (2022)	Pengalaman penyesuaian diri santri baru; kualitatif fenomenologi	Tiga tema: pengalaman, kesulitan, dan strategi penyesuaian	Subjek santri baru
Wafa et al. (2026)	Peta riset kesehatan mental remaja pada konteks Islam dan sekolah berasrama; bibliometrik	Riset kesehatan mental remaja pada konteks pesantren masih terfragmentasi dan berada pada posisi marginal	Menegaskan kebutuhan studi empiris kontekstual
Segoro (2015)	Persepsi dan strategi coping santri kelas XII terhadap standar kelulusan di dua pesantren; kualitatif, wawancara 6 informan; tesis	Coping berfokus emosi dan berfokus masalah; coping berfokus masalah dinilai paling efektif; peningkatan ibadah; dukungan keluarga dan teman	Terbit 2015 dan berfokus pada standar kelulusan; tujuan penelitian mencakup persepsi, bentuk coping, dan faktor yang memengaruhinya, sedangkan dampak mental dan kekhawatiran pascapesantren tidak menjadi fokus
Izah et al. (2023)	Stres dan strategi coping mahasiswi yang tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang	Sumber stres meliputi tuntutan akademik dan orang tua; mayoritas stres sedang; coping berupa salat tahajud, doa, dan bercerita kepada ustazah	Subjek mahasiswi usia sekitar 18–25 tahun, bukan santri akhir
El Imamah et al. (2025)	Strategi coping stres santriwati remaja awal di Pondok Pesantren Nurul Jadid, Probolinggo; kualitatif fenomenologi, 13 informan	Coping berfokus masalah, pengendalian diri, dukungan sosial instrumental, coping emosional, dan religiusitas	Subjek remaja awal (SMP); belum pada fase menjelang kelulusan

Kerangka konsep

Menjelang kelulusan, santri akhir menghadapi tekanan akademik, kekhawatiran masa depan, tuntutan peran, dan kelelahan, yang berpotensi memengaruhi kondisi mental, yaitu emosi, tidur, dan motivasi. Santri merespons melalui strategi coping yang berfokus pada masalah, berfokus pada emosi, mencari dukungan sosial, atau bersifat religius, dan respons ini

dipengaruhi pula oleh dukungan keluarga dan lingkungan pesantren. Kerangka ini mengacu pada model transaksional (Obbarius et al., 2021), dengan coping religius dan dukungan sosial dieksplorasi sebagai bentuk coping yang berpotensi menonjol pada konteks pesantren (Pargament et al., 2011; Thoits, 2011). Seluruh komponen kerangka ini merupakan dugaan konseptual yang diuji melalui data wawancara.

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan dan desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan tekanan dan strategi coping santri akhir menjelang kelulusan sebagaimana diungkapkan informan, tanpa pengujian hipotesis. Teknik pengumpulan data utama adalah wawancara semi-terstruktur. Pelaporan penelitian mengacu pada daftar periksa COREQ (Tong et al., 2007).

Lokasi dan informan

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al-Fathoniyah Kecamatan Kertek Kabupaten Wonosobo, pada November 2026. Informan utama dipilih secara purposif dengan kriteria (a) santri tingkat akhir, yaitu kelas IX, dengan rentang usia 15-16 tahun yang akan menghadapi ujian akhir atau kelulusan pada tahun ajaran berjalan, (b) bersedia diwawancarai dan, bila belum berusia 18 tahun, mendapat izin wali, dan (c) mampu menceritakan pengalamannya. Jumlah informan utama 4 santri. Informan pendukung adalah satu pembina santri yang mendampingi santri tingkat akhir. Wawancara dilakukan sebelum pelaksanaan ujian akhir semester. Pada saat wawancara berlangsung, para santri tingkat akhir sedang berada dalam masa persiapan menghadapi ujian akhir. Kondisi tersebut memungkinkan narasumber menceritakan pengalaman, aktivitas sehari-hari, serta tantangan yang mereka hadapi selama menjalani kehidupan di pondok pesantren, termasuk persiapan dan tekanan dalam menghadapi ujian akhir semester.

Pondok Pesantren Al-Fathoniyah berada di Kecamatan Kertek, Kabupaten Wonosobo. Tampak gedung pondok disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tampak gedung Pondok Pesantren Al-Fathoniyah Kertek Wonosobo

Selain kegiatan sekolah dan setoran hafalan, santri mengikuti pendidikan Madrasah Diniyyah Al-Fathoniyyah jenjang Wustho tahun ajaran 2026/2027. Jadwal yang diperoleh peneliti memuat 11 kelas, yaitu enam kelas putri dan lima kelas putra, dari kelas 1 sampai kelas 3 Wustho. Pembelajaran kitab berlangsung enam hari dalam sepekan, Ahad sampai Sabtu, dengan satu mata pelajaran setiap hari. Pada kelas 3 Wustho sebagai jenjang akhir, santri mempelajari Nahwu, Tarikh, Fiqih, Tajwid, Akhlaq, dan Tauhid sebagaimana disajikan pada Tabel 2. Jadwal ini menambah beban kegiatan harian santri akhir yang sudah mencakup sekolah, setoran hafalan, dan persiapan haflah.

Tabel 2. Jadwal pelajaran Madrasah Diniyyah Al-Fathoniyyah kelas 3 Wustho tahun ajaran 2026/2027

Disiplin	*Kitab*	*Putri 3B*	*Putri 3C*	*Putra 3A*
Nahwu	Fawaidus Tsaminah	Ahad	Sabtu	Rabu
Tarikh	Khulashah Nuril Yaqin II	Senin	Ahad	Sabtu
Fiqih	Safinatun Naja	Selasa	Rabu	Senin
Tajwid	Fathul Mannan	Rabu	Kamis	Selasa
Akhlaq	Taisirul Kholaq	Kamis	Senin	Kamis
Tauhid	Khoridatul Bahiyah	Sabtu	Selasa	Ahad

Sumber: Jadwal Madrasah Diniyyah Al-Fathoniyyah 2026/2027 M (dokumen pesantren).

Pengumpulan data

Wawancara dilakukan tatap muka selama sekitar 15–30 menit di ruang yang nyaman, direkam dengan izin, dan disertai catatan lapangan. Peneliti menjadi instrumen utama dengan pedoman wawancara pada Tabel 3. Pertanyaan diajukan secara terbuka terlebih dahulu, dan topik spesifik (ujian akhir, rencana setelah lulus, peran sebagai senior, ibadah). Peneliti merupakan pihak luar yang tidak memiliki hubungan dengan siapapun di Pondok Pesantren.

Wawancara dilakukan menggunakan bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan pemahaman narasumber. Untuk menciptakan suasana wawancara yang nyaman dan mengurangi adanya tekanan terhadap narasumber, peneliti menjelaskan tujuan wawancara serta memberikan kebebasan kepada narasumber untuk menyampaikan pengalaman dan pendapatnya secara terbuka. Peneliti juga tidak mengarahkan jawaban maupun memberikan penilaian terhadap cerita yang disampaikan, sehingga diharapkan informasi yang diperoleh sesuai dengan pengalaman nyata para santriwati.

Dokumentasi pelaksanaan wawancara dengan santri tingkat akhir disajikan pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Wawancara dengan santri tingkat akhir (1)



Gambar 3. Wawancara dengan santri tingkat akhir (2)

Tabel 3. Pedoman wawancara semi-terstruktur

Aspek	*Contoh pertanyaan*	*Tujuan*
Latar dan pengalaman tahun akhir	Bagaimana kamu menjalani tahun terakhir di pesantren? Apa yang berbeda dibanding tahun-tahun sebelumnya?	Konteks informan

Aspek	*Contoh pertanyaan*	*Tujuan*
Tekanan menjelang kelulusan	Hal apa yang paling membebani kamu menjelang kelulusan? (Bila belum disebut, gali: ujian akhir, target hafalan atau kitab, rencana setelah lulus, harapan keluarga, peran sebagai senior.)	Tujuan 1
Dampak mental	Bagaimana perasaanmu belakangan ini? (Gali: cemas, sedih, atau kehilangan semangat, serta perubahan tidur, nafsu makan, atau konsentrasi belajar.)	Tujuan 2
Strategi coping	Apa yang kamu lakukan saat merasa tertekan? Kepada siapa kamu bercerita? (Bila belum disebut, gali: apa yang kamu lakukan dalam hal ibadah atau keagamaan saat tertekan, dan bagaimana rasanya.)	Tujuan 3
Dukungan dan harapan	Bantuan apa dari pesantren dan keluarga yang terasa? Apa yang perlu diperbaiki untuk santri akhir?	Implikasi

Etika penelitian

Peneliti memperoleh izin pimpinan pesantren, persetujuan tidak tertulis, serta persetujuan pembina santri dan persetujuan (*assent*) santri yang belum berusia 18 tahun, dan menjamin kerahasiaan dengan kode identitas (S1, S2, S3, S4, U1). Informan dapat berhenti kapan saja tanpa konsekuensi. Disiapkan jalur rujukan yang konkret apabila ada santri yang menunjukkan tanda distres berat, yaitu Puskesmas Kertek, dan peneliti hanya membuka identitas informan kepada pihak yang berwenang apabila ada risiko terhadap keselamatan. Penelitian ini merupakan kegiatan wawancara untuk keperluan penyusunan tugas artikel perkuliahan dan tidak melalui proses pengajuan persetujuan kepada komite etik kampus. Meskipun demikian, peneliti tetap memperhatikan prinsip etika penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan wawancara dan meminta persetujuan serta kesediaan narasumber untuk berpartisipasi. Narasumber diberikan kebebasan untuk menyampaikan pengalaman dan pendapat sesuai dengan kondisi yang dialami tanpa adanya paksaan. Peneliti juga berupaya menjaga kerahasiaan identitas dan informasi pribadi narasumber serta menggunakan data wawancara hanya untuk kepentingan akademik.

Analisis dan keabsahan data

Data dianalisis dengan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006, 2021) melalui pembacaan berulang transkrip verbatim, pengodean awal, pengelompokan kode menjadi kategori, penyusunan tema, peninjauan tema, penamaan tema, dan penulisan laporan. Keabsahan data

dijaga melalui triangulasi sumber (santri dan ustaz), *member checking*, pencatatan jejak audit, dan deskripsi konteks yang cukup, mengacu pada kriteria kepercayaan penelitian kualitatif (Nowell et al., 2017).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil wawancara dengan santri tingkat akhir kelas IX dan pembina santri disusun menjadi tema tekanan, dampak terhadap kondisi mental, dan strategi coping. Pernyataan informan dikutip langsung hanya bila tercatat verbatim; selebihnya dituliskan sebagai parafrase peneliti. Pengelompokan tema dan kutipan disusun berdasarkan data wawancara santri (S1–S4) dan pembina santri (U1), kemudian ditriangulasi antarsumber.

1.1 Gambaran informan

Identitas informan disamarkan dengan kode untuk menjaga kerahasiaan. Informan utama dalam penelitian ini terdiri atas empat orang santri yang sedang menempuh pendidikan di pondok pesantren. Keempat informan dipilih karena memiliki pengalaman langsung dalam menjalani kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman, aktivitas, serta pandangan santri selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, nama informan disamarkan menggunakan kode S1, S2, S3, dan S4, Informan pendukung adalah U1, seorang pembina santri.

1.2 Tekanan yang dialami santri akhir

Tekanan yang ditemukan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Tema tekanan santri akhir menjelang kelulusan

Tema	*Subtema*	*Informan*	*Kutipan atau parafrase*
Tekanan akademik dan syarat kelulusan	Setoran hafalan, les, persiapan ujian sejak September, syarat mengikuti haflah	S1, S2, S3, U1	"Kalau tidak lulus ujian haflah tidak bisa mengikuti haflah." (S1)
Tuntutan peran sebagai senior	Dituntut memberi contoh yang baik bagi adik kelas	S4	Parafrase: sebagai senior, informan merasa harus menjadi teladan bagi adik kelas (S4)
Konflik relasi dan kejenuhan	Masalah pertemanan sekamar, gesekan dengan teman yang tidak sesuai dan bikin emosi	S1, S4	Parafrase: masalah pertemanan sekamar menjadi beban terberat dan membuat cemas dan jenuh (S1,S4)

Tema	*Subtema*	*Informan*	*Kutipan atau parafrase*
kondisi asrama	Kamar berisi 24 orang, menu makan pondok sering kurang cocok	S2	Menu pondok kadang sering tidak cocok membuat sering tidak nafsu makan (S2)

Tekanan yang ditemukan berdasarkan hasil wawancara disajikan pada Tabel 4. Wawancara dilakukan terhadap empat orang santri tingkat akhir (S1, S2, S3, dan S4) serta satu informan pendukung, yaitu pembina santri (U1). Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan empat tema utama yang menggambarkan tekanan dan tantangan yang dialami santri menjelang kelulusan, yaitu tekanan akademik dan syarat kelulusan, tuntutan peran sebagai santri senior, konflik relasi dan kejenuhan, serta keterbatasan waktu istirahat dan kondisi asrama.

Tema pertama adalah tekanan akademik dan syarat kelulusan. Tema ini menjadi salah satu tekanan yang paling menonjol dan disampaikan oleh S1, S2, S3 serta diperkuat oleh keterangan U1 sebagai pembina santri. Aktivitas sehari-hari santri cukup padat karena harus mengikuti kegiatan sekolah, setoran hafalan, les tambahan, serta berbagai kegiatan pondok. S1,S2,S3 sama sama mengikuti les TKA. Selain itu, santri juga harus mempersiapkan ujian dan memenuhi persyaratan untuk mengikuti haflah. U1 turut memberikan penjelasan mengenai tuntutan dan persyaratan yang harus dipenuhi santri untuk menyelesaikan pendidikan di pesantren. Salah satu informan menyampaikan bahwa santri yang tidak mengikuti kegiatan atau tidak menyelesaikan hafalan maka tidak bisa mengikuti kegiatan haflah di tahun tersebut. Persyaratan mengikuti haflah di pesantren ini cukup ketat dan berbeda menurut jalur hafalan, yaitu: untuk kitab, kitab harus sudah selesai dan seleksinya lancar; untuk Juz Amma, hafalan juz 30 sudah selesai; untuk jalur binnadzor, santri sudah khatam 30 juz secara binnadzor dan menyelesaikan hafalan delapan surat penting; dan untuk jalur bil hifdzi, santri sudah khatam 30 juz. Syarat bertahap ini menegaskan bahwa kelulusan santri bertumpu pada penyelesaian kitab dan hafalan, sehingga target tersebut menjadi sumber tekanan utama menjelang haflah. Padatnya kegiatan santri akhir juga tampak pada jadwal Madrasah Diniyyah yang berlangsung enam hari dalam sepekan (Tabel 2).

Tema kedua adalah tuntutan peran sebagai santri senior. Hal ini disampaikan oleh S4 yang merasa memiliki tanggung jawab untuk memberikan contoh yang baik kepada adik-adik kelasnya. Sebagai santri tingkat akhir, informan menyadari bahwa sikap dan perilakunya menjadi perhatian santri yang lebih muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa menjadi

santri senior tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian kewajiban pribadi, tetapi juga adanya tanggung jawab dalam memberikan teladan di lingkungan pesantren.

Tema ketiga adalah konflik relasi dan kejenuhan. Berdasarkan wawancara dengan S1 dan S4, permasalahan dalam hubungan pertemanan, khususnya dengan teman sekamar dan teman satu kelas, menjadi salah satu hal yang menimbulkan ketidaknyamanan. Perbedaan kebiasaan dan perilaku antarteman terkadang memicu perselisihan serta memengaruhi kondisi emosional santri. S1, S4 mengungkapkan bahwa masalah pertemanan sekamar dan satu kelas menjadi salah satu beban terberat yang dirasakan selama tinggal di pesantren. Permasalahan tersebut dapat menimbulkan rasa kesal, cemas, dan jenuh dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Tema keempat adalah kondisi lingkungan asrama. Berdasarkan hasil wawancara dengan S2, kondisi asrama menjadi salah satu hal yang perlu disesuaikan selama menjalani kehidupan di pesantren. Kamar yang dihuni oleh sekitar 24 orang membuat santri harus terbiasa tinggal bersama dalam satu ruangan. Selain itu, S2 juga menyampaikan bahwa menu makanan yang disediakan pondok terkadang kurang sesuai dengan seleranya sehingga menyebabkan penurunan nafsu makan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi tempat tinggal dan pemenuhan kebutuhan makan menjadi bagian dari pengalaman santri selama menjalani kehidupan di pesantren.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan yang dialami santri tingkat akhir tidak hanya berasal dari tuntutan akademik dan persyaratan kelulusan, tetapi juga berkaitan dengan tanggung jawab sebagai santri senior, hubungan sosial, serta kondisi kehidupan di asrama. Berbagai pengalaman tersebut menggambarkan bahwa kehidupan santri menjelang kelulusan memiliki tantangan yang beragam, baik dalam aspek akademik maupun kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

1.3 Dampak terhadap kondisi mental

Dampak yang dilaporkan informan berupa perasaan dan pikiran mereka sendiri, bukan diagnosis gangguan mental. S1, S4 melaporkan rasa cemas, jenuh, dan takut tidak lulus akibat masalah pertemanan sekamar. S1 menyatakan satu bulan sebelum wawancara S1 kabur dari pondok dan pulang kerumah, serta S2 dan rekan seangkatannya menyatakan pernah mengalami kejenuhan berat pada kelas 8 hingga sempat terbersit keinginan pindah atau pulang, tetapi bertahan karena tekad menuntut ilmu; mereka juga menangis untuk meluapkan emosi ketika stres dan lelah. U1 menilai bahwa padatnya persiapan ujian menjadi pemicu beban mental santri kelas IX.

Di sisi lain, U1 mengamati bahwa meskipun jadwal harian mereka sama dengan santri lain, santri tingkat akhir tampak jauh lebih bersemangat karena termotivasi mengikuti rangkaian haflah yang rutin digelar pada bulan Dzulhijjah, sekitar akhir Mei 2027. Menjelang kelulusan dengan demikian tidak hanya memunculkan tekanan, tetapi juga motivasi. Dalam model transaksional, stres bersifat sangat individual karena merupakan hasil transaksi antara individu dan lingkungan (Obbarius et al., 2021), sehingga tuntutan yang sama dapat dinilai berbeda oleh tiap individu, misalnya sebagai ancaman oleh satu santri dan sebagai tantangan oleh santri lain. Selain tekanan akademik dan kegiatan pesantren, kondisi kehidupan di asrama juga memengaruhi kenyamanan santri, terutama dalam hal pola makan. Berdasarkan hasil wawancara, santri tidak mengalami kesulitan tidur karena masih dapat menjalankan waktu istirahat sesuai jadwal yang telah ditentukan. Namun, terdapat keluhan mengenai penurunan nafsu makan yang disebabkan oleh menu makanan pondok yang terkadang kurang sesuai dengan selera santri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketersediaan makanan yang sesuai dengan selera turut memengaruhi kenyamanan santri selama menjalani kehidupan di pesantren.

1.4 Strategi coping santri akhir

Strategi coping yang digunakan santri akhir disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Strategi coping santri akhir

Bentuk coping	*Contoh perilaku*	*Informan*	*Kutipan atau parafrase*
Pengelolaan emosi	Diam dan menenangkan diri, journaling, menangis meluapkan emosi, beristirahat atau tidur	S3, S4	Saat tertekan, informan memilih diam (S4), menenangkan diri, dan menulis journaling (S3)
Dukungan sosial	Bercerita kepada teman dekat	S1, S2, S3	Bercerita kepada teman dekat untuk melepas stres dan lelah (S1, S2, S3)
Coping religius	Memperbanyak salat sunnah witir dan dhuha	S1, S3	Saat tertekan, informan memperbanyak ibadah (S1, S3)
Pengalihan	Berjalan kaki ke lingkungan pondok selepas zuhur untuk jajan	S1	Berjalan mengelilingi pondok untuk jajan menyiasati menu yang kurang cocok (S1)

Bentuk coping	*Contoh perilaku*	*Informan*	*Kutipan atau parafrase*
Ketekunan berorientasi tujuan	Bertahan karena tekad menuntut ilmu, menargetkan setoran tuntas sebelum ujian akhir, menyiapkan sekolah lanjutan impian	S1, S2, S4	Bertahan karena tekad menuntut ilmu dan menargetkan hafalan tuntas sebelum ujian akhir (S1, S2, S4)

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa santri akhir menggunakan berbagai bentuk strategi *coping* dalam menghadapi tekanan selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Strategi *coping* yang digunakan meliputi pengelolaan emosi, dukungan sosial, *coping* religius, pengalihan, serta ketekunan yang berorientasi pada tujuan.

Pada aspek pengelolaan emosi, informan S3 dan S4 mengatasi tekanan dengan cara menenangkan diri, memilih diam, menangis, meluapkan emosi, serta menuliskan perasaan melalui journaling. Strategi ini dilakukan sebagai upaya untuk mengendalikan perasaan ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Selanjutnya, pada aspek dukungan sosial, informan S1, S2, dan S3 memilih untuk bercerita kepada teman dekat. Mereka menjadikan teman sebagai tempat berbagi cerita untuk mengurangi stres, kelelahan, dan beban pikiran selama berada di pondok pesantren.

Pada aspek coping religius, informan S1 dan S3 mengatasi tekanan dengan meningkatkan aktivitas ibadah, seperti memperbanyak salat sunah witir dan duha. Selain itu, terdapat strategi pengalihan yang dilakukan oleh informan S1 dengan berjalan kaki mengelilingi lingkungan pondok setelah salat zuhur untuk mencari suasana yang lebih nyaman dan mengalihkan pikiran dari hal-hal yang kurang menyenangkan. Sementara itu, pada aspek ketekunan yang berorientasi pada tujuan, informan S1, S2, dan S4 memilih untuk tetap bertahan menjalani kehidupan di pondok karena memiliki tujuan yang ingin dicapai, yaitu menuntut ilmu, menyelesaikan hafalan sebelum ujian akhir, serta mempersiapkan pendidikan ke jenjang selanjutnya.

Dengan demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa santri akhir memiliki cara yang beragam dalam menghadapi tekanan selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Strategi tersebut tidak hanya dilakukan dengan mengelola emosi dan mencari dukungan dari orang terdekat, tetapi juga melalui pendekatan religius, pengalihan aktivitas, serta mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan pendidikan.

2. Pembahasan

Temuan menunjukkan bahwa tekanan santri akhir bersumber dari tuntutan akademik

dan syarat kelulusan yang bertumpu pada hafalan, serta dari relasi sebaya di kamar bersama. Temuan tentang syarat kelulusan sejalan dengan kajian yang menempatkan standar kelulusan sebagai sumber tekanan santri kelas XII (Segoro, 2015) serta ujian akhir dan kelas akhir sebagai konteks kecemasan dan stres (Robi'atul'adawiyah, 2024; Zafira, 2024). Namun, penelitian ini bersifat kualitatif dan tidak menguji hubungan antarvariabel seperti kedua skripsi tersebut. Dalam model transaksional (Obbarius et al., 2021), syarat haflah tampak dinilai sebagai ancaman oleh sebagian informan, yang terlihat dari rasa cemas dan takut tidak lulus, tetapi dinilai sebagai tantangan yang memotivasi menurut pengamatan U1, sehingga penilaian atas tuntutan yang sama dapat berbeda antarindividu.

Strategi coping yang ditemukan beragam. Pengelolaan emosi seperti diam, menenangkan diri, dan menangis, serta pengalihan seperti berjalan keluar untuk jajan, mirip dengan bentuk *distancing* dan penghindaran pada santri pendidikan tinggi pesantren (Huwaida et al., 2024) dan dengan pengendalian diri serta coping emosional pada santriwati remaja (El Imamah et al., 2025). Bercerita kepada teman dekat sejalan dengan dimensi dukungan emosional pada Brief COPE (Obbarius et al., 2021) dan dengan dukungan teman pada santri kelas XII (Segoro, 2015), sedangkan penetapan target menuntaskan setoran sebelum seleksi Januari menyerupai dimensi perencanaan dan coping aktif pada Brief COPE (Obbarius et al., 2021). Kecenderungan memakai coping berfokus emosi dan dukungan sosial ini sejalan dengan tinjauan cakupan pada remaja pesantren (Putri & Qonitatin, 2025), yang menemukan bahwa sebagian besar santri memakai coping berfokus emosi, seperti religiusitas dan dukungan sosial.

Coping religius muncul pada S1 melalui salat witir dan dhuha. Bentuk ini serupa dengan peningkatan ibadah pada santri kelas XII (Segoro, 2015) dan salat tahajud serta doa pada mahasiswi pesantren (Izah et al., 2023). Karena baru satu informan yang menyebutnya, coping religius belum dapat dikatakan menonjol pada data ini. Bentuk yang muncul tampak sebagai coping religius positif, yaitu mencari ketenangan melalui ibadah (Pargament et al., 2011), yang pada meta-analisis dikaitkan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik (Ano & Vasconcelles, 2005); pada data yang terkumpul tidak ditemukan ungkapan yang memandang masalah sebagai hukuman dari Tuhan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki peran ganda dalam kehidupan santri akhir. Di satu sisi, hubungan pertemanan dapat menjadi sumber tekanan, terutama ketika terjadi konflik dengan teman sekamar. Di sisi lain, teman sebaya juga menjadi tempat bagi santri untuk berbagi cerita dan mengungkapkan permasalahan yang dialami, termasuk masalah yang berkaitan dengan teman sekamar itu sendiri. Tiga dari empat informan

mengungkapkan bahwa mereka lebih memilih menceritakan permasalahan kepada teman lain yang dianggap dekat dan dipercaya dibandingkan kepada pembina pondok. Bahkan, seluruh informan menyatakan tidak pernah menceritakan permasalahan pribadinya kepada pembina.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki arti penting bagi santri dalam menghadapi tekanan selama tinggal di pondok pesantren. Hal ini sejalan dengan teori *social support buffering* (Thoits, 2011), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif stres. Namun, temuan ini juga memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial menentukan apakah lingkungan pertemanan menjadi sumber dukungan atau justru menimbulkan tekanan. Tidak adanya pembina yang dijadikan tempat bercerita oleh seluruh informan juga menjadi temuan menarik karena menunjukkan bahwa dukungan emosional yang mereka cari lebih banyak diperoleh dari sesama teman dibandingkan figur pembina.

Dampak yang dilaporkan berupa perasaan seperti cemas dan jenuh, bukan gangguan yang terdiagnosis. Data I-NAMHS menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami gejala yang belum memenuhi kriteria gangguan, dan hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang mengakses layanan (Universitas Gadjah Mada, 2022; Wahdi et al., 2023). Karena data nasional tersebut mencakup remaja secara umum, rujukan ini hanya menjadi latar. Implikasi praktis bagi pesantren meliputi pendampingan manajemen waktu menjelang ujian akhir, penjelasan yang jelas tentang syarat haflah beserta dukungan bagi santri yang hafalannya belum tuntas, mediasi konflik teman sekamar, penguatan peran pembina sebagai tempat bercerita dan pelatihan mengenali tanda distres, serta jalur rujukan ke layanan profesional.

D. KESIMPULAN

Tekanan utama santri akhir menjelang kelulusan adalah tuntutan akademik dan syarat kelulusan yang bertumpu pada hafalan, relasi sebaya di kamar bersama, tuntutan peran sebagai senior, serta keterbatasan waktu istirahat. Dampaknya menurut informan berupa kecemasan, kejenuhan, ketakutan tidak lulus, dan keinginan pindah atau pulang yang pernah terbersit, disertai antusiasme menjelang haflah. Strategi coping yang digunakan meliputi pengelolaan emosi, dukungan teman dekat, ibadah sunnah, pengalihan, dan ketekunan berorientasi tujuan. Penelitian ini dilakukan pada satu pesantren dengan jumlah informan terbatas sehingga temuannya tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi, dan jawaban informan dapat dipengaruhi kecenderungan menjawab secara sosial diterima. Bagi pesantren, disarankan program pendampingan santri akhir menjelang haflah, mediasi konflik antarsantri, dan penguatan

pembina sebagai akses konseling pertama. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan studi multi-pesantren, pendekatan campuran, atau tindak lanjut setelah kelulusan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 61(4), 461–480. https://doi.org/10.1002/jclp.20049

Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. Journal of Research on Adolescence, 31(4), 908–927. https://doi.org/10.1111/jora.12678

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., & Clarke, V. (2021). Thematic analysis: A practical guide. SAGE Publications.

Diatmika, I. D. P. O. (2025). Mental health of adolescents in Indonesia: Barriers, risk factors, and intervention strategies: A literature review. Proceeding of International Seminar and Workshop on Public Health Action, 1(1), 120–133. https://doi.org/10.60074/iswopha.v1i1.14314

El Imamah, D. R., Istiaji, E., & Rif'ah, E. N. (2025). Strategi coping stress pada santriwati remaja di pondok pesantren Kabupaten Probolinggo. Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research, 4(1), 29–44. https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v4i1.104

Erskine, H. E., Maravilla, J. C., Wado, Y. D., Wahdi, A. E., Loi, V. M., Fine, S. L., Li, M., Ramaiya, A., Wekesah, F. M., Odunga, S. A., Njeri, A., Setyawan, A., Astrini, Y. P., Rachmawati, R., Hoa, D. T. K., Wallis, K., McGrath, C., Shadid, J., Enright, M. E., . . . Scott, J. G. (2024). Prevalence of adolescent mental disorders in Kenya, Indonesia, and Viet Nam measured by the National Adolescent Mental Health Surveys (NAMHS): A multinational cross-sectional study. The Lancet, 403(10437), 1671–1680. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02641-7

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456

Haiffahningrum, D. N., & Satiningsih. (2022). Pengalaman penyesuaian diri bagi santri baru di lingkungan pesantren X: Studi fenomenologi. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9(7), 1–13. https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47819

Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran stress dan strategi coping pada santri tahfidz di

Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama al-'Asyiqiyah. SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 3(2), 1–16. https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/scholastica/article/view/1055

Huda, N., Lin, Y.-K., Shaw, M. K., Hsu, Y.-Y., & Chang, H.-J. (2022). Psychometric properties and cross-cultural adaptation of the Indonesian version of the Brief COPE in a sample of advanced cancer patients. PLOS ONE, 17(11), Article e0275083. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275083

Huwaida, J., Alfadla, M. T., Fauziah, S. A. B. N., & Mulyadi, I. (2024). Analysis of santri students' coping stress abilities on social problems in Islamic boarding schools. In International Conference on Education, Teacher Training, and Professional Development (pp. 98–106). Universitas Muhammadiyah Malang. https://research-report.umm.ac.id/index.php/icetpd/article/view/186

Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3(1s), 231–242. https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364

Lusiana, Hatta, A., & Purnama, M. (2026). Menjaga keseimbangan emosional santri: Tantangan kesehatan mental di lingkungan pondok pesantren. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 5(2), 2199–2211. https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5787

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. International Journal of Qualitative Methods, 16(1), Article 1609406917733847. https://doi.org/10.1177/1609406917733847

Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. Frontiers in Psychology, 12, Article 584333. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333

Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. Religions, 2(1), 51–76. https://doi.org/10.3390/rel2010051

Putri, S. A. I., & Qonitatin, N. (2025). Understanding coping strategies in Islamic boarding school adolescents: Literature review. In Proceedings of the 7th International Seminar on Psychology Universitas Muhammadiyah Purwokerto, ISPsy 2025. EAI. https://doi.org/10.4108/eai.29-5-2025.2360815

Rahmi, M., Astuti, W., & Anastasya, Y. A. (2023). Gambaran homesickness pada santri baru di

pesantren. INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(2), 277–284. https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/download/10708/6059

Robi'atul'adawiyah, R. (2024). Hubungan antara strategi coping dengan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada siswa di pondok pesantren [Skripsi, Universitas Islam Riau]. https://repository.uir.ac.id/30865

Segoro, T. (2015). Strategi coping santri dalam menghadapi standar kelulusan di pondok pesantren [Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. https://eprints.ums.ac.id/33721

Sodiq, A. M., Widjanarko, M., & Suharsono, S. (2023). Strategi coping pada santri penghafal Al-Qur'an 30 juz di Kudus. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, 8(3). https://teslah.uai.ac.id/index.php/SH/article/view/2104

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. Journal of Health and Social Behavior, 52(2), 145–161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592

Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. International Journal for Quality in Health Care, 19(6), 349–357. https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. (2023). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 105.

Universitas Gadjah Mada. (2022, 15 November). Burden of adolescent mental disorders in Indonesia: Results from Indonesia's first national mental health survey. https://ugm.ac.id/en/news/23169-burden-of-adolescent-mental-disorders-in-indonesia-results-from-indonesia-s-first-national-mental-health-survey/

Wafa, I. A., Rosyida, U. F., Rosyidi, A. K., Al Kamil, M. A. Z., & Muzaki, M. B. (2026). Bibliometric analysis of youth mental health research in Islamic and boarding school contexts. Proceedings Conference Psychology and Flourishing Humanity, 2(1). https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/pfh/article/view/3525

Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). The prevalence of adolescent mental disorders in Indonesia: An analysis of Indonesia–National Mental Health Survey (I-NAMHS) [Abstrak konferensi]. Journal of Adolescent Health, 72(3), S70. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health

for all. World Health Organization.

Zafira, N. (2024). Perbandingan pengaruh strategi coping terhadap tingkat stres antara santri laki-laki dan perempuan kelas akhir di pondok pesantren [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. https://eprints.ums.ac.id/125249