



DINAMIKA PSIKOLOGIS SANTRI DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK MELALUI KESADARAN FITRAH: STUDI KASUS DI PPTQ ANNASUCHIYYAH KUDUS

Adillah Shinta Al Azizati

Universitas Islam Negeri Sunan Kudus
email: dillaalazizee@gmail.com

Muhammad Abdullah Najih

Universitas Islam Negeri Sunan Kudus
email: anajih001@gmail.com

Dzakiyatul Ummah

Institut Pesantren Matholi'ul Falah (IPMAFA) Pati
email: dzakiyatulummah@gmail.com

Received : 05 Juni 2026 | Revised : 21 Juni 2026 | Accepted : 10 Juli 2026

Abstract

This study aims to examine the psychological dynamics of Islamic boarding school students in coping with academic pressure and to explore the role of awareness of fitrah as a spiritual approach to alleviating such pressure. The approach used in this study is descriptive qualitative research with a case study design. The research subjects consisted of ten students at PPTQ Annasuchiyyah Kudus, who were selected through purposive sampling. Data collection techniques included semi-structured interviews, participatory observation, and documentation. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model through the stages of data reduction, presentation, and verification. The results of the study indicate that the students experience academic stress stemming from the burden of memorization, school assignments, and a demanding pesantren schedule. However, awareness of fitrah—which encompasses an awareness of spiritual, intellectual, and physical potential—plays a crucial role in helping students balance their emotions, find meaning in life, and enhance their mental resilience. The conclusion of this study confirms that fostering an awareness of fitrah is an effective approach to helping students cope with academic stress; therefore, it is highly recommended that this approach be integrated into the character and spiritual development curriculum at Islamic boarding schools.

Keywords: *Santri, Academic Pressure, Fitrah Awareness, Islamic Psychology, Mental Health*

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, pengetahuan, dan spiritualitas generasi muda (Azmi et al., 2024). Tidak seperti institusi pendidikan formal pada umumnya, pesantren memadukan tiga aspek utama: beban akademik, pembinaan spiritual, dan kehidupan sosial yang padat dalam satu sistem yang terpadu. Santri tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan kurikulum pendidikan formal, tetapi juga mengikuti program pengajian kitab kuning, hafalan Al-Qur'an, serta berbagai rutinitas ibadah harian yang ketat dan terstruktur (Firdaus et al., 2023; Holik et al., 2024). Kombinasi ini menjadikan pesantren sebagai lingkungan yang intensif secara waktu, energi, dan psikologis, di mana santri dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan multidimensional dalam satu waktu.

Seiring dengan semakin kompleksnya sistem pendidikan di pesantren, masalah tekanan akademik dan kesehatan mental (*mental health*) di kalangan santri pun menjadi semakin nyata dan patut untuk diteliti secara serius. Santri menghadapi beban akademik ganda, baik dari pelajaran formal di sekolah maupun dari kewajiban kepesantrenan seperti hafalan, pengajian, dan aktivitas ibadah lainnya. Jika tidak disertai dengan kemampuan manajemen stres yang memadai, kondisi ini dapat menimbulkan gejala psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, hilangnya semangat belajar, hingga munculnya gejala depresi ringan. Penelitian oleh Suryatiningsih, Mariyati, dan Ansyah (2024) menunjukkan bahwa resiliensi santri sangat dipengaruhi oleh tingkat religiusitas dan dukungan lingkungan sosial di pesantren. Tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik bahkan disebut menjadi salah satu penyebab utama turunnya psychological well-being santri secara signifikan.

Dalam konteks inilah muncul kebutuhan akan pendekatan spiritual yang lebih mendalam, salah satunya melalui konsep kesadaran fitrah. Fitrah dalam Islam dipahami sebagai potensi dasar manusia yang suci, lurus, dan cenderung kepada kebenaran serta pengenalan terhadap Tuhan. Kesadaran terhadap fitrah diri dapat menjadi pondasi yang kuat dalam membentuk daya tahan psikologis, terutama ketika menghadapi tekanan hidup dan beban akademik yang berat di lingkungan pesantren. Namun, sayangnya, pendekatan kesadaran fitrah masih jarang dikaji secara ilmiah, khususnya dalam kerangka psikologi pendidikan santri. Sebagian besar kajian kesehatan mental santri masih terfokus pada religiusitas umum atau pendekatan konseling konvensional. Padahal, sebagaimana dijelaskan oleh Islam (2018), pembinaan nilai-nilai fitrah seperti keikhlasan, pemahaman makna hidup, dan kedekatan spiritual kepada Allah berperan penting dalam membangun *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ) yang terbukti efektif dalam memperkuat ketahanan mental santri saat menghadapi tekanan belajar (Islam, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya menjawab dua pertanyaan pokok: (1) bagaimana dinamika psikologis santri dalam menghadapi tekanan akademik di pesantren? dan (2) Bagaimana kesadaran fitrah berperan dalam menjaga kesehatan mental santri? Dengan dua rumusan masalah tersebut, tujuan utama penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara mendalam kondisi psikologis santri dalam

konteks beban akademik yang dihadapi, sekaligus mengeksplorasi peran kesadaran fitrah dalam membentuk ketahanan mental mereka. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wacana psikologi pendidikan Islam melalui pendekatan berbasis nilai spiritual yang otentik. Sementara secara praktis, temuan dari studi ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pembinaan santri yang integrative dengan menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual yang relevan untuk diterapkan di lingkungan pesantren modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus tunggal yang bertujuan untuk menggali secara mendalam dinamika psikologis santri dalam menghadapi tekanan akademik melalui kesadaran fitrah. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menangkap makna subjektif dan kompleksitas pengalaman santri dalam konteks kehidupan pesantren secara alami (Creswell, 1998; Rofiah, 2023). Lokasi penelitian berada di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an (PPTQ) Annasuchiyyah Kudus, dengan subjek penelitian berjumlah 10 santri putri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria intensitas beban akademik dan keterlibatan aktif dalam kegiatan spiritual harian.

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga teknik utama, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan panduan yang disusun berdasarkan dua indikator utama: (1) tekanan akademik santri, dan (2) dimensi kesadaran fitrah yang meliputi aspek fitrah *ruhiyah* (spiritual), fitrah *aqliyah* (intelektual), dan fitrah *jasadiyah* (fisik). Observasi digunakan untuk menangkap ekspresi emosional, interaksi sosial, dan perilaku santri dalam keseharian mereka, sedangkan dokumentasi difokuskan pada kurikulum pesantren, jadwal kegiatan akademik, dan sistem pembinaan spiritual.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Miles & Huberman, 1984; Yusuf, 2014). Proses analisis dilakukan secara induktif dan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola pengalaman santri yang berkaitan dengan tekanan akademik serta cara mereka membangun kesadaran fitrah dalam meresponsnya. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode. Dengan desain ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan kontekstual tentang hubungan antara spiritualitas fitrah dan kesehatan mental santri di lingkungan pesantren.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari sepuluh informan santri di PPTQ Annasuchiyyah Kudus, ditemukan data yang menunjukkan tekanan akademik yang nyata dan beragam strategi koping yang terkait erat dengan kesadaran fitrah. Menurut data

temuan dapat diketahui bahwa para santri menghadapi berbagai bentuk tekanan akademik yang kompleks, mulai dari beban pikiran akibat banyaknya materi, padatnya jadwal harian, hingga tumpukan hafalan dan tugas-tugas formal. Sebagian besar santri menyebutkan bahwa tekanan tersebut menimbulkan kelelahan mental dan emosional, yang terlihat dari respons.

"Capek khawatir kalo tidak bisa menyelesaikan dan menyebabkan beban di pikiran"(N1)

"pusing,"(N3)

"ingin pulang aja kalau udah banyak pikiran"(N2)

"merasa tertekan sampai kadang bikin pikiranku tidak fokus."(N9)

Respon tersebut menjadi tanggapan saat ditanya terkait perasaan mereka ketika menghadapi banyak tugas atau hafalan dalam satu waktu sekaligus atau waktu berdekatan. Selain itu, nilai intensitas kelelahan yang diungkapkan berada di kisaran sedang. Namun terdapat tiga orang santri informan yaitu N1, N5, dan N8 yang merasa bahwa mereka sangat sering merasa lelah akibat beban akademik. Tujuh santri lainnya berada di tingkat yang sedang saat kelelahan menghadapi beban.

Gejala dampak tekanan ini pun beragam. Beberapa santri mengaku terganggu ibadahnya, mengalami gangguan tidur, atau bahkan menjadi kurang produktif secara sosial. Seperti yang disampaikan beberapa informan di bawah.

"Pernah, berhubung saya punya sedikit masalah pada mental health jadi kalo saya capek atau banyak tekanan pasti sangat mempengaruhi diri saya entah itu dlm tidur atau aktivitas sehari-hari" (N1)

"Emm pernah tapi tidak sering, yaa mungkin pengaruh yg paling terasa itu pola tidur jadi gak teratur dan interaksi sosial jadi kurang kalau lagi capek" (N2)

"Pernah, karena saya hanya bisa fokus pada satu tugas dan terkadang itu berpengaruh pada emosi saya sehingga interaksi sosial dan waktu tidur saya terganggu" (N8)

"Ya, pengaruh banget, kadang itu bisa meningkatkan ibadah, tapi bisa juga sebaliknya. Kadang suka bikin stress, ovt (overthinking) juga, mengganggu pikiran sampai sulit untuk memejamkan mata dan mengakibatkan ovt berjam2 hingga berhari-hari. Ya istilahnya insomnia lah, sulit tidur." (N10)

Sebaliknya, ada pula yang merasa bahwa aktivitas akademik justru meningkatkan semangat, menunjukkan adanya keragaman daya tahan psikologis antarindividu.

"Nggak pernah sih. Justru aktivitas akademik di pesantren malah bikin aku lebih teratur dalam ibadah dan interaksi. Tidur juga cukup-cukup aja, asal pintar atur waktu." (N5)

Lingkungan pesantren dalam hal ini mendapat penilaian berbeda-beda. Beberapa merasa sangat terbantu karena suasana spiritual dan kebersamaan komunitas mendukung kestabilan emosional, sementara yang lain menilai bahwa struktur dan ritme pesantren

terkadang memperberat beban yang dirasakan, khususnya jika pengelolaan waktu kurang optimal atau dukungan interpersonal terbatas.

“Membantu, karena selain kita belajar akademik kita juga mendapatkan ilmu agama dari pesantren jadi seimbang antara akademik dan agamanya” (N1)

“Menurut saya lingkungan pesantren ada sisi membantunya juga ada sisi beratnya pada bidang akademik, misalnya lingkungan pesantren bisa membantu karena disana kita disiplin waktu dan bisa memiliki relasi yang baik, tapi bisa terasa berat juga jika pada saat yang bersamaan banyak tugas dari akademik juga banyak tanggungan di pesantren yang membuat capek gaisss, capek pikiran capek tenaga capek hati.” (N2)

“Menurutku justru lingkungan pesantren itu sangat mendukung. Karena suasananya kondusif buat belajar, dan ada teman-teman juga yang bisa saling bantu. Jadi nggak kerasa berat.” (N5)

“Menurut saya lingkungan pesantren membantu menyelesaikan tugas karena memiliki teman dan kakak tingkat yang bisa dimintai pendapat ataupun kerjasama.” (N8)

“Lumayan membantu karena Semakin tinggi stres atau tekanan yang santri rasakan selama proses pembelajaran maka santri akan semakin terpacu untuk lebih rajin dalam belajar.” (N9)

“Ada 2 kemungkinan yang pertama mendukung, karena banyak pengalaman yang diajarkan di pesantren. Dan yang kedua memperberat, lingkungan pesantren juga bisa menjadi beban bagi santri yang tidak kuat menanggung tekanan akademik baik dari lingkungan sekolah atau keluarga.” (N10)

Selain itu, informan 3, informan 4 dan informan 7 berpendapat bahwa lingkungan pesantren tidak membantu atau memberatkan tekanan akademik mereka.

Selanjutnya, berkaitan dengan kesadaran fitrah, para santri menunjukkan pemahaman bahwa fitrah merupakan sifat dasar manusia yang mencakup potensi baik, kecenderungan spiritual, serta keunikan diri. Semua responden menyatakan bahwa mereka mulai atau sedang dalam proses mengenal potensi, kekuatan, dan kelemahan diri sendiri, yang mereka sadari berkembang selama menjalani kehidupan di pesantren.

“fitrah itu ya sifat asli baik, itu kelemahan dan potensi yang dimiliki oleh setiap orang... ya, aku merasa sudah mengenal diri aku sendiri...” (N1)

“Emm fitrah itu kayak bawaan diri manusia yang sudah Allah tanamkan pada diri manusia itu sejak lahir... Saya kadang merasa mengenal diri saya tapi kadang juga rasanya masih keliru” (N2)

“...keadaan alami yang dibawa sejak lahir... iya saya paham sama diri saya...” (N3)

“Fitrah adalah sifat dasar manusia yang cenderung kepada kebaikan dan mengenal Tuhannya. Menurutku, setiap orang dilahirkan dalam keadaan suci dan punya potensi untuk berkembang jadi pribadi yang lebih baik.... Iya, pelan-pelan aku mulai mengenal diriku. Aku tahu aku cukup sabar dan tekun, tapi kadang suka

overthinking. Tapi justru dengan belajar dan berinteraksi di pesantren, aku jadi lebih bisa mengenali mana yang perlu aku perbaiki dan kembangkan.” (N5)

“Keadaan suci dan murni pada diri manusia... Ya aku sih berusaha untuk selalu mengenali diriku...” (N6)

“Sifat asli yang diciptakan dalam diri manusia. Kalau untuk selalu paham sama diri sendiri kayaknya tidak ya, tapi selalu berusaha untuk mengenal dan menggali potensi-potensi yang rasanya kayak ada pada diri.” (N7)

“Fitrah adalah sifat asli tau bawaan dari Allah Yang diberikan kepada manusia... Belum terlalu mengenal, karena terkadang masih bingung dengan diri sendiri” (N8)

“asal kejadian yang suci dan murni. Ya saya mengenal, misal dalam kurangnya komunikasi, pemecahan masalah, perhatian terhadap detail lingkungan, dan sebagainya” (N9)

“Keaslian atau jati diri... Yaa, saya mengenali potensi, kekuatan dan kelemahan.” (N10)

Ketika ditanya bagaimana mereka menyeimbangkan antara beban akademik dan kebutuhan spiritual, sebagian besar menyatakan pentingnya manajemen waktu, menjadikan belajar sebagai bentuk ibadah, serta menghindari rasa malas. Ini memperlihatkan bahwa spiritualitas bukan sekadar aktivitas ibadah formal, tetapi telah melekat dalam cara mereka memaknai keseharian.

“Harus pintar membagi waktu dan jangan malas.” (N1)

“Dengan menjadikan belajar itu sebagai ibadah, dan mengatur waktu dengan baik.” (N2)

“...kalau aku sih dengan membagi waktu sebaik mungkin.” (N3)

“Dengan cara membatasi diri...” (N4)

“Di pesantren, alhamdulillah semuanya sudah terjadwal dengan baik. Jadi selain belajar, aku juga tetap bisa ikut ngaji, dzikir, atau ibadah sunnah. Itu bantu banget buat tetap tenang dan fokus.” (N5)

“Dengan mengatur schedule keseharian supaya semua pekerjaan berjalan.” (N6)

“Dengan melakukan kewajiban.” (N7)

“Membuat schedule harian dengan tetap menaati peraturan pondok.” (N8)

“Saya menyeimbangkan antara aktivitas belajar dan kebutuhan spiritual sehari-hari, seperti membaca Al-Qur'an atau berdoa sebelum memulai belajar, beristirahat dengan cukup untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental...” (N9)

“...Kedisiplinan mampu menjadi penyeimbang...” (N10)

Sangat menarik bahwa seluruh responden menjawab “Ya” pada pertanyaan apakah dzikir, tafakur, atau doa malam membantu mengatasi tekanan akademik, yang mengindikasikan peran kuat praktik spiritual dalam mendukung kesehatan mental mereka. Santri merasakan ketenangan dan semangat baru setelah melakukan aktivitas

spiritual, yang memperkuat hipotesis bahwa kesadaran fitrah memiliki nilai terapeutik dalam konteks tekanan akademik. Meski begitu, ada disparitas dalam pengakuan terhadap peran ustadz-ustadzah atau pengasuh. Dimana sebagian santri merasa terbantu secara signifikan dalam proses pemahaman diri, namun ada juga yang menyatakan peran tersebut minim atau tidak terasa.

“berpengaruh banget, kan di sini kita di didik untuk mandiri, sungguh-sungguh dalam belajar mengingat orang tua di rumah yg bekerja keras demi anaknya bisa berhasil dan sukses. Jadi itu bikin kita semangat lagi...” (N1)

“... Sangat membantu...” (N2)

“menurutku, tidak ada.” (N3)

“Penting banget peran mereka untuk membantu kita tau diri kita sendiri.” (N4)

“Ustadz dan pengasuh sangat berperan, terutama lewat nasihat atau tausiyah harian. Mereka sering menyampaikan pentingnya mengenal diri sendiri dan mendekat kepada Allah. Dari situ aku jadi lebih sadar akan fitrahku sebagai hamba yang harus terus belajar dan memperbaiki diri.” (N5)

“Sedikit membantu dengan memberikan motivasi.” (N6)

“... Berperan menyadarkan bahwa belajar itu penting” (N7)

“Peran beliau-beliau dalam hal spiritual, membimbing dan mengarahkan meskipun tidak secara langsung” (N8)

“Ustadz atau pengasuh, dalam konteks pesantren atau lingkungan keagamaan, memainkan peran penting dalam membantu seseorang memahami diri sendiri dan kesadaran fitrah mereka. Mereka adalah sumber pengetahuan agama, bimbingan spiritual, dan contoh teladan dalam membentuk pribadi yang berakhlak mulia.” (N9)

“membantu, karena Ustadz-ustadzah atau pengasuh telah mengenali fitrah kita, mengapa? Karena mereka tau kemampuan yang kita miliki.” (N10)

Selain bimbingan pengajar, saat ditanya tentang kebutuhan untuk menghadapi tekanan akademik secara lebih bijak, santri menyebutkan berbagai hal, seperti dukungan emosional dari orang terdekat, kemampuan membatasi diri, hingga lingkungan yang lebih tenang. Seperti pada percakapan yang dikutip oleh peneliti berikut ini.

“...Menceritakan kepada seseorang yang dipercaya...” (N1)

“...Dukungan orang tua dan keluarga dan teman...” (N2)

“...membatasi diri agar tidak terlalu cemas (khawatir)...” (N3)

“kalau aku lebih suka dibawa santai aja, kayak misal ditinggal ngobrol cerita-cerita sama temen-temen.” (N4)

“Yang paling aku butuhkan adalah lingkungan yang suportif, jadwal yang teratur, serta ruang untuk rehat sejenak tanpa rasa bersalah. Selain itu, aku juga butuh pengingat spiritual seperti nasihat ustadz atau teman sepondok yang bisa menguatkan saat sedang lelah secara mental.” (N5)

"Dukungan keluarga, rasa percaya diri dan pengaturan tujuan." (N6)

"Menenangkan diri dengan melakukan hal yang disukai.." (N7)

"...mencari ruangan yang tenang untuk menenangkan diri." (N8)

"...manajemen waktu yang efektif, kemampuan untuk mengidentifikasi sumber stres, dukungan sosial yang kuat, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, belajar untuk melepaskan kekhawatiran dan fokus pada tujuan yang realistis juga sangat penting." (N9)

"Curhat, menangis, memohon do'a kepadaNya agar di mudahkan segala urusan. Karena, Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (N10)

Sementara itu, enam dari sepuluh responden menyatakan menghendaki adanya program khusus pembinaan kesadaran fitrah atau bimbingan spiritual di pesantren, yang memperkuat urgensi pengembangan pendekatan sistemik dalam pembinaan mental santri. Terakhir, para santri juga membagikan refleksi diri yang menunjukkan bahwa mereka mengalami pertumbuhan psikologis selama tinggal di pesantren.

"Mandiri, dan kebersamaan bersama teman² di pesantren" (N1)

"Saya belajar bahwa saya mampu hidup mandiri dan disiplin. Saya juga menyadari bahwa ketenangan batin sangat berpengaruh terhadap semangat belajar. Rutinitas ibadah dan suasana religius di pesantren membantu saya lebih fokus, tenang, dan sabar dalam menghadapi tantangan akademik maupun pribadi." (N2)

"ternyata saya bukanlah orang yang penyabar dan saya adalah orang yang mandiri" (N3)

"di pondok saya belaja sabar..." (N4)

"Aku belajar bahwa aku bisa lebih sabar dari yang aku kira, terutama saat harus berbagi ruang dan waktu dengan banyak orang. Aku juga sadar bahwa ketenangan batin itu sangat berpengaruh ke semangat belajar dan bisa didapat dari hal-hal sederhana, seperti dzikir atau salat malam." (N5)

"Emosional dan Rasa tanggung jawab" (N6)

"Ternyata saya orang yang sulit melakukan sesuatu dibawah tekanan" (N7)

"Saya mempelajari mengenai ketenangan jiwa dan kontrol emosi" (N8)

"Kemandirian dan kehidupan bersosialisasi." (N9)

"Peka terhadap lingkungan" (N10)

Beberapa menyebut telah belajar menjadi mandiri, lebih sabar, atau menyadari sisi emosional diri yang sebelumnya tidak dikenali. Ini memperkuat bukti bahwa lingkungan pesantren yang terstruktur dengan nuansa spiritual kuat berkontribusi dalam membentuk kesadaran diri yang lebih matang.

Dari data yang telah disajikan di atas, dapat terlihat dinamika nyata yang dialami para santri dalam menghadapi tekanan akademik serta peran kesadaran fitrah dalam

meresponsnya. Temuan ini akan dibahas lebih lanjut dan dianalisis secara mendalam pada bagian pembahasan berikutnya sesuai dengan fokus kajian tiap subbab.

Dinamika Psikologis Santri Menghadapi Tekanan Akademik

Hasil temuan lapangan menunjukkan bahwa para santri di PPTQ Annasuchiyah Kudus menghadapi beragam bentuk tekanan akademik, mulai dari tumpukan hafalan, padatnya jadwal, hingga beban pikiran karena kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan tugas. Santri mengungkapkan perasaan seperti capek, pusing, tertekan, ingin pulang, hingga tidak fokus. Dari 10 informan, 3 santri (N1, N5, N8) secara eksplisit menyatakan sering mengalami kelelahan mental tingkat tinggi, sementara 7 lainnya berada dalam kondisi kelelahan sedang. Gejala ini mencerminkan beban psikologis yang konsisten namun variatif, tergantung daya tahan dan strategi koping masing-masing individu.

Gejala psikologis seperti gangguan tidur, penurunan kualitas ibadah, hingga kesulitan berinteraksi sosial yang dialami para santri dalam menghadapi tekanan akademik menunjukkan bahwa dampak beban pendidikan di pesantren bersifat menyeluruh dan mendalam. Santri menghadapi beban belajar dari kurikulum formal dan kewajiban kepesantrenan seperti hafalan Al-Qur'an dan kajian kitab. Kondisi ini mendorong sebagian santri mengalami overthinking, kecemasan, dan perasaan terisolasi secara emosional. Penelitian oleh Novant dkk. (2022) menemukan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap turunnya psychological well-being pada santri, terutama ketika mereka tidak memiliki sistem dukungan emosional yang kuat atau tidak mampu mengelola stres secara efektif. Hasil ini memperkuat temuan lapangan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dapat menurunkan motivasi spiritual dan produktivitas sosial (Novant et al., 2022).

Menurut data penelitian, dinamika ini tidak bersifat homogen. Beberapa santri justru merasakan bahwa aktivitas akademik mampu memotivasi mereka untuk lebih teratur dalam ibadah dan kehidupan sosial. Seperti respon dari informan N5, yang menyatakan bahwa aktivitas pesantren mendorong keteraturan dan kedisiplinan. Hal ini selaras dengan kajian Anwar dkk. yang membuktikan bahwa kegiatan keagamaan telah terbukti efektif membentuk karakter dan kepribadian siswa, mendorong mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan ibadah dan social (Maryatin, 2014).

Faktor lingkungan juga memengaruhi persepsi dan ketahanan santri terhadap tekanan akademik. Responden memberikan beragam pandangan: sebagian merasa bahwa lingkungan pesantren bersifat mendukung karena adanya relasi sosial yang sehat dan suasana spiritual yang menenangkan, sementara lainnya menganggap bahwa sistem yang kaku dan tuntutan ganda justru memperberat beban mental. Ini diperkuat temuan dari Ramli dkk. (2024) bahwa persepsi santri terhadap lingkungan sangat menentukan efektivitas adaptasi mereka, terutama ketika peran guru BK atau pengasuh tidak optimal (Mohammad Zuhail et al., 2024).

Santri juga menunjukkan beragam strategi koping untuk menghadapi tekanan. Strategi tersebut meliputi aktivitas rekreatif seperti tidur, bercerita, makan, pencarian

dukungan sosial, serta pendekatan spiritual seperti dzikir dan tafakur. Seluruh responden mengakui bahwa aktivitas spiritual berperan besar dalam menenangkan jiwa, memperkuat argumen bahwa pendekatan berbasis nilai spiritual (termasuk kesadaran fitrah) memberikan pengaruh positif terhadap ketahanan psikologis santri. Ini didukung oleh Islam (2018), yang menyatakan bahwa nilai-nilai fitrah seperti keikhlasan, kesadaran akan makna hidup, dan pengakuan atas potensi diri mampu membentuk Emotional Spiritual Quotient (ESQ) sebagai benteng terhadap tekanan akademik (Islam, 2018).

Dengan demikian, dinamika psikologis santri dalam menghadapi tekanan akademik menunjukkan adanya ketegangan antara tuntutan sistemik dan kapasitas adaptif individu. Namun, kesadaran spiritual terhadap fitrah diri, serta lingkungan sosial yang suportif, terbukti menjadi faktor protektif utama yang mampu memperkuat ketahanan psikologis santri. Ini memperkuat urgensi integrasi program pembinaan kesadaran fitrah dalam sistem pendidikan pesantren agar santri tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

Peran Kesadaran Fitrah Dalam Meredam Tekanan Akademik dan Implikasinya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran fitrah memainkan peran signifikan sebagai mekanisme adaptif santri dalam menghadapi tekanan akademik di pesantren. Santri dalam penelitian ini secara konsisten mendefinisikan fitrah sebagai sifat dasar manusia yang mencakup kecenderungan spiritual, keaslian diri, potensi bawaan, serta nilai-nilai kebaikan. Ketika menghadapi tekanan akademik seperti padatnya hafalan, tumpukan tugas, dan jadwal belajar yang intens, para santri mengandalkan berbagai bentuk kesadaran spiritual untuk menjaga stabilitas psikologis mereka. Ini tercermin dalam pernyataan bahwa aktivitas seperti dzikir, tafakur, doa malam, dan manajemen waktu dengan niat ibadah menjadi kunci untuk tetap tenang dan fokus.

Seluruh informan menyatakan bahwa praktik spiritual rutin yang terinternalisasi bukan hanya berfungsi sebagai rutinitas religius, tetapi menjadi mekanisme regulasi emosi dan pereda stres yang efektif. Sebagaimana diungkapkan oleh informan N5, ia merasa lebih bisa mengendalikan dirinya karena kesadaran bahwa hidupnya memiliki makna dan keterhubungan spiritual dengan Tuhan. Implikasi dari hal ini menunjukkan bahwa santri yang memiliki kesadaran fitrah yang baik cenderung menunjukkan resiliensi emosional yang lebih tinggi, serta memiliki persepsi positif terhadap beban akademik yang dihadapi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kumala (2024) yang menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang dibimbing langsung oleh kiai dalam pesantren mampu mereduksi serangan panik dan tekanan emosional di kalangan santri. Pendekatan spiritual bukan hanya membantu meredam tekanan, tetapi juga memperkuat rasa identitas diri dan makna hidup santri, yang merupakan bagian dari kesadaran fitrah (Kumala, 2024).

Implikasi dari temuan ini sangat luas, terutama dalam konteks pengembangan program pembinaan santri. Kesadaran fitrah dapat dijadikan sebagai basis kurikulum pembinaan mental dan spiritual santri, karena terbukti memberikan kontribusi signifikan

terhadap daya tahan psikologis mereka. Lebih dari sekadar pendekatan konseling konvensional, pembinaan berbasis fitrah membuka ruang untuk pendekatan edukatif transformatif, di mana santri dibimbing untuk mengenal, menerima, dan mengembangkan dirinya berdasarkan nilai-nilai spiritual yang telah terpatrit sejak lahir.

Dengan demikian, peran kesadaran fitrah tidak hanya relevan dalam mengatasi tekanan akademik, tetapi juga menjadi dasar pembentukan identitas spiritual yang kuat pada santri. Ini menunjukkan bahwa pendidikan pesantren tidak cukup hanya berorientasi pada kognitif dan hafalan, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan batin, makna hidup, dan pengembangan spiritual yang kontekstual sesuai kebutuhan perkembangan remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa santri di PPTQ Annasuchiyah Kudus menghadapi tekanan akademik, yang bersumber dari beban ganda antara tuntutan pendidikan formal dan program pesantren seperti hafalan, kajian kitab, serta rutinitas ibadah harian. Tekanan ini memunculkan gejala kelelahan mental, kecemasan, serta penurunan motivasi belajar pada sebagian santri, meskipun ada pula yang tetap mampu menunjukkan daya tahan emosional. Temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa kesadaran fitrah berperan besar dalam membantu santri meredam tekanan tersebut. Praktik-praktik seperti *dzikir*, tafakur, doa malam, serta pemaknaan ibadah dalam aktivitas belajar terbukti memberikan efek positif terhadap ketenangan jiwa, regulasi emosi, dan penguatan makna hidup. Santri yang memiliki kesadaran fitrah yang lebih dalam cenderung lebih mampu menyeimbangkan tekanan akademik dengan ketenangan spiritual dan ketangguhan mental.

Lebih lanjut, hasil kajian ini mempertegas bahwa kesadaran fitrah tidak hanya menjadi landasan spiritual individual, tetapi juga dapat berfungsi sebagai model pembinaan psikologis terintegrasi yang sangat sesuai untuk diterapkan dalam sistem pendidikan pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan agar program pembinaan santri tidak hanya menitikberatkan pada aspek akademik atau ritus ibadah formal, melainkan juga mengembangkan kurikulum pembinaan fitrah yang sistematis dan kontekstual. Dengan pendekatan ini, santri diharapkan tidak hanya tangguh secara intelektual, tetapi juga stabil secara emosional dan matang secara spiritual dalam menghadapi tantangan kehidupan akademik dan sosial di pesantren.

Berdasarkan temuan penelitian ini, direkomendasikan agar pesantren mengembangkan program pembinaan santri berbasis kesadaran fitrah secara sistematis, dengan menekankan integrasi antara aspek spiritual, emosional, dan intelektual. Selain itu, pelatihan bagi *ustadz* atau pengasuh dalam mendampingi proses refleksi diri santri juga penting, agar pendekatan ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari santri di lingkungan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, S. D., Arifannisa, A., Dwiyanto, D., & Imron, A. (2024). The Influence Of Pesantren Education On The Development Of Students' Character. *Journal of Pedagogi*, 1(3), 156–160. <https://doi.org/10.62872/a3652v24>
- Creswell, J. W. (1998). *Research Design Qualitative and Quantitative Approach*. SAGE Publications.
- Firdaus, S. A. A., Razzaq, A., & Fitri, H. U. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Control Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an Pada Santriwati. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(3), 578–584. <https://doi.org/10.59388/sscij.v1i3.335>
- Holik, A., Abidin, Z., & Wijayanti, E. D. (2024). Santri Character Education in Forming Personal Identity of Knowledgeable and Socially Ethical Muslims. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 4(4), 568–575. <https://doi.org/10.35877/454RI.daengku2657>
- Islam, S. (2018). Oase Spiritual Pesantren Di Nusantara : Strategi Membangun Emotional Spiritual Quotient (Esq) Santri. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(2), 245. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i2.102>
- Kumala, S. A. (2024). Kiai sebagai Konselor: Pendekatan Spiritual dalam Mereduksi Panic Attack Santri di Pesantren. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 14(3), 345–362. <https://doi.org/10.33367/ji.v14i3.6235>
- Maryatin. (2014). Efektifitas Metode Ceramah Dalam Penyampaian Dakwah Islam : Studi pada Kelompok Pengajian di Perumahan Mojosongo Permai Kabupaten Boyolali. *jurnal ilmu dakwah*, 34(1).
- Miles, M. B., & Hubberman, A. M. (1984). *Qualitatives Data Analysis, A Sourcebook of New Methods*. Sage Publications.
- Mohammad Zuhal, Ramli, M., & Adi Atmoko. (2024). Sebuah Review Tentang Referral Pesantren Dan Masalah Adaptabilitas Santri Di Tengah Keterbatasan Kualitas Guru Bimbingan dan Konseling (Guru BK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1478–1492. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6004>
- Novant, E. T., Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2022). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Psychological Well-Being Pada Santri Pondok Pesantren Nihayatul Amal. *Jurnal disputare*, 9(1), 20–31.
- Rofiah, C. (2023). *Metode Penelitian Fenomenologi: Konsep dasar, sejarah, paradigma, dan desain penelitian*. Literasi Nusantara Abadi Group.
- Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, & Eko Hardi Ansyah. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 903–916. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5226>
- Yusuf, M. (2014). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.