

Implementasi psikoterapi tauhid dalam menangani distres psikologis santri: Studi analisis faktor pendukung dan penghambat

Agdelleana Aisyan Najah¹, Shafira Nawal Izzah², Hilma Agusstya³

^{1,2,3} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: agdelleananajah@gmail.com

Kata Kunci:

Psikoterapi tauhid;
pesantren; luka batin;
distres psikologis;
kesehatan mental.

Keywords:

Tauhid psychotherapy;
islamic boarding school;
inner wounds;
psychological distress;
mental health.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi Psikoterapi Tauhid sebagai metode penyembuhan luka batin atau distres psikologis yang dialami santri di lingkungan pesantren. Santri sering kali menghadapi tekanan psikologis berupa kecemasan, rindu rumah (homesick), hingga kelelahan mental akibat disiplin ketat, beban tugas yang tinggi, dan adaptasi lingkungan asrama. Metode penelitian ini menggunakan analisis kualitatif deskriptif untuk membedah karakteristik distres santri serta efektivitas pendekatan spiritual berbasis iman. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Psikoterapi Tauhid bekerja melalui integrasi nilai-nilai ketauhidan, praktik ibadah seperti dzikir dan shalat, serta penguatan hubungan vertikal dengan Allah SWT untuk memberikan ketenangan emosional dan stabilitas

mental. Faktor pendukung utama implementasi ini adalah lingkungan pesantren yang religius, figur kiai sebagai teladan spiritual, serta dukungan sosial komunal antar-santri. Namun, tantangan yang dihadapi meliputi kepadatan jadwal harian, keterbatasan waktu pendampingan individu, serta adanya stigma atau budaya hierarki yang kaku. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sinergi antara pendekatan iman dan pemahaman kesehatan mental modern sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem pesantren yang sehat secara holistik.

ABSTRACT

This study aims to explore the implementation of Tauhid Psychotherapy as a method for healing emotional wounds or psychological distress experienced by students in Islamic boarding schools. Students often face psychological pressures such as anxiety, homesickness, and mental exhaustion due to strict discipline, high workloads, and adapting to the dormitory environment. This research method uses descriptive qualitative analysis to dissect the characteristics of students' distress and the effectiveness of a faith-based spiritual approach. The results of the discussion indicate that Tauhid Psychotherapy works through the integration of the values of tauhid, worship practices such as dhikr and prayer, and strengthening the vertical relationship with Allah SWT to provide emotional calm and mental stability. The main supporting factors for this implementation are the religious environment of the Islamic boarding school, the figure of the kiai as a spiritual role model, and communal social support among students. However, challenges faced include a busy daily schedule, limited time for individual mentoring, and the existence of stigma or a rigid hierarchical culture. This study concludes that synergy between a faith approach and modern mental health understanding is essential to creating a holistically healthy Islamic boarding school ecosystem.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran besar dalam membentuk karakter dan spiritualitas generasi muda di Indonesia. Namun, di balik disiplin yang ketat, santri sering kali menghadapi tekanan psikologis atau luka batin akibat jauh dari keluarga. Tekanan akademik yang tinggi serta tantangan dalam berinteraksi dengan sesama penghuni asrama turut menjadi pemicu munculnya distress ini. Jika tidak ditangani dengan tepat, gangguan emosional tersebut dapat menghambat proses belajar serta perkembangan mental santri secara keseluruhan (Fuaturosida et al., 2025).

Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi santri untuk tumbuh menjadi individu yang kuat dan berfungsi dengan baik di pesantren. Kondisi psikis yang sehat ini mencakup kemampuan mereka untuk menerima diri sendiri dan mengembangkan potensi secara optimal. Sebaliknya, beban tugas yang berat dan ekspektasi tinggi sering kali menyebabkan tekanan psikologis yang mengancam kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang kesehatan mental sangat krusial dalam mengelola kehidupan sehari-hari di lingkungan pondok (Rahmawati & Soleh, 2024).

Salah satu solusi yang sangat relevan untuk mengatasi masalah kesehatan mental santri adalah melalui pendekatan psikoterapi tauhid. Metode ini mengintegrasikan nilai-nilai keimanan dan kedekatan kepada Allah SWT sebagai instrumen utama dalam pemulihan batin. Internalisasi nilai ketauhidan diyakini membantu santri menata kembali persepsi diri, membangun harapan, dan mengurangi rasa putus asa. Pendekatan ini juga dinilai mampu membangun kontrol diri serta ketahanan terhadap stres sehingga proses pemulihan berjalan lebih adaptif (Parlindungan, 2025a).

Praktik ibadah seperti dzikir, shalat, dan doa menjadi sarana efektif dalam membantu santri memperoleh ketenangan jiwa. Melalui penguatan dimensi spiritual, luka batin tidak hanya ditekan tetapi diproses secara sehat untuk menumbuhkan pikiran yang positif. Terapi berbasis nilai tauhid juga berfungsi sebagai regulasi emosi yang dapat menurunkan aktivitas perasaan negatif melalui efek relaksasi spiritual. Hal ini membuktikan bahwa kedekatan dengan Tuhan dapat menjadi sarana pemulihan batin yang mendalam bagi para remaja di pesantren (Ockta et al., 2025).

Keberhasilan implementasi psikoterapi ini sangat didukung oleh atmosfer lingkungan pesantren yang religius dan konsisten dalam beribadah. Peran kiai dan ustadz sebagai figur teladan sekaligus konselor alami sangat membantu santri dalam melakukan refleksi diri. Selain itu, dukungan sosial dari sesama santri menciptakan kondisi lingkungan yang nyaman sehingga mereka tidak merasa sendirian menghadapi persoalan. Sinergi antara pendidik dan komunitas ini membuat pesantren menjadi tempat yang cocok untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan (Sholihah, 2019).

Meskipun memiliki potensi besar, penerapan metode ini sering menghadapi hambatan seperti kepadatan jadwal harian yang memicu kelelahan fisik. Perbedaan tingkat kesiapan spiritual antar santri serta budaya hierarki yang kaku terkadang membuat mereka sungkan untuk terbuka mengenai masalah pribadi. Kurangnya waktu khusus untuk pendampingan individu secara mendalam juga menjadi tantangan teknis

yang perlu segera diatasi oleh pengelola. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih fleksibel dan manusiawi agar proses penyembuhan luka batin santri dapat berjalan maksimal.

Pembahasan

Bagian pembahasan ini akan mengulas secara mendalam mengenai integrasi antara konsep ketauhidan dan praktik penyembuhan psikologis di dalam ekosistem pesantren. Analisis diawali dengan mengidentifikasi berbagai problematika kesehatan mental yang sering dialami oleh santri sebagai dampak dari perubahan lingkungan dan tuntutan kedisiplinan yang tinggi. Selanjutnya, pemaparan akan difokuskan pada bagaimana pemahaman tauhid diinternalisasikan oleh pengasuh sebagai instrumen terapi batin untuk menumbuhkan resiliensi spiritual. Dengan membedah berbagai faktor yang memengaruhi efektivitas terapi ini, diharapkan dapat ditemukan rumusan komprehensif mengenai peran pendidikan iman dalam menjaga kesejahteraan psikologis santri secara berkelanjutan.

Karakteristik dan faktor penyebab munculnya "luka batin" atau distres psikologis yang dialami santri di lingkungan pesantren

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam unik yang menerapkan sistem asrama selama dua puluh empat jam dengan aturan yang sangat ketat. Dalam perspektif psikologi, proses adaptasi santri terhadap lingkungan ini dikenal sebagai penyesuaian diri atau self-adjustment yang bersifat dinamis. Jika santri gagal menyesuaikan diri secara efektif, mereka rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres yang berlangsung lama. Oleh karena itu, pencapaian kesejahteraan psikologis sangat penting agar santri dapat berfungsi dengan baik selama masa pendidikan mereka (Lestari & Imamah, 2026).

Kesejahteraan psikologis santri mencakup kemampuan untuk menerima diri sendiri serta mengembangkan potensi pribadi secara optimal di lingkungan pondok. Namun, beban tugas yang tumpang tindih antara pendidikan umum dan agama sering kali memicu tekanan mental yang serius. Ekspektasi tinggi untuk memenuhi target hafalan atau standar akademik dalam waktu singkat menjadi pemicu utama munculnya distres. Kondisi ini jika dibiarkan dapat menyebabkan kelelahan mental kronis yang berdampak langsung pada pembentukan karakter santri (Prasetyaningrum et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa santri baru sering menghadapi tantangan signifikan berupa perasaan rindu rumah atau homesick yang mendalam. Pergeseran pola hidup dari lingkungan rumah menuju asrama yang serba bersama menuntut kesiapan mental yang sangat kuat. Kegagalan dalam melewati tahap transisi awal ini sering kali membuat santri kehilangan motivasi untuk menjalankan aktivitas harian. Gejala fisik seperti gangguan tidur dan penurunan daya tahan tubuh biasanya mulai muncul sebagai manifestasi dari tekanan batin tersebut (Prasetyaningrum et al., 2021).

Selain faktor internal, tekanan psikologis juga diperparah oleh dinamika lingkungan sosial dan konflik interpersonal di dalam asrama. Santri yang merasa gagal memenuhi standar religius yang ditetapkan cenderung mengalami perasaan putus asa dan menarik diri dari pergaulan. Masalah ini semakin kompleks karena ketidakstabilan

emosi pada fase remaja membuat mereka lebih sensitif terhadap perubahan lingkungan pesantren. Tanpa dukungan sosial yang memadai, luka batin ini akan menghambat konsentrasi belajar serta mendorong keinginan untuk melanggar aturan (Ramadhan, 2012).

Analisis terhadap masalah ini menekankan pentingnya peran pengelola pesantren dalam menyediakan ruang terbuka bagi santri untuk menyampaikan keluhan. Lingkungan yang peka terhadap kondisi kesehatan mental terbukti jauh lebih efektif dalam mendidik dibandingkan metode yang hanya mengandalkan hukuman. Pesantren perlu memberikan kelonggaran dalam hal privasi atau waktu luang agar santri memiliki kesempatan untuk memulihkan energi mental mereka. Sinergi antara pihak pondok, guru, dan orang tua merupakan kunci utama untuk menciptakan santri yang sehat secara fisik maupun jiwa (Prasetyaningrum et al., 2021).

Pemahaman pengasuh dan tenaga pendidik pesantren terhadap konsep psikoterapi tauhid sebagai pendekatan penyembuhan luka batin santri

Pemahaman pengasuh dan tenaga pendidik pesantren terhadap psikoterapi tauhid berangkat dari keyakinan bahwa penyembuhan luka batin harus menyentuh dimensi spiritual. Dalam pandangan mereka, kondisi batin santri berkaitan erat dengan kualitas hubungan individu dengan Tuhan sehingga penguatan iman menjadi kunci utama. Psikoterapi Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan hadis dipahami sebagai pendekatan holistik untuk meningkatkan kesehatan mental melalui dzikir, shalat, dan refleksi diri. Internalisasi nilai ketauhidan ini diyakini mampu menata kembali persepsi diri santri dan mengurangi rasa putus asa yang menjadi akar luka batin.

Tenaga pendidik juga memandang psikoterapi tauhid sebagai sarana untuk membangun coping religius dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis di pesantren. Coping religius dipahami sebagai strategi penyelesaian masalah melalui penyerahan diri kepada Allah serta praktik ibadah yang memberikan rasa tenang. Praktik dzikir rutin yang dibimbing oleh pengasuh membantu santri memperoleh ketenangan batin serta memperkuat keyakinan akan hikmah di balik setiap kesulitan. Proses spiritual ini mendorong terbentuknya pola pikir positif dan kemampuan untuk menghadapi pengalaman traumatis secara lebih sehat dan adaptif (Ocktavia et al., 2025).

Pemahaman ini diperkuat oleh pandangan bahwa terapi berbasis nilai tauhid memiliki fungsi penting dalam regulasi emosi serta penguatan makna hidup. Praktik Islami seperti shalawat dan tafakur diyakini mampu menurunkan emosi negatif melalui efek relaksasi spiritual dan rasa kedekatan dengan Sang Pencipta. Selain itu, aktivitas spiritual tersebut membantu santri membangun identitas religius yang positif serta meningkatkan rasa syukur dalam kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini berkontribusi pada stabilitas emosi dan kemampuan santri dalam menghadapi konflik batin di lingkungan pesantren (Hidayah & Cahyandari, 2024).

Secara keseluruhan, pengasuh memahami psikoterapi tauhid sebagai pendekatan pendidikan sekaligus terapi spiritual yang menyatu dalam sistem kehidupan sehari-hari. Integrasi ini terwujud melalui kurikulum tersembunyi berupa pembiasaan ibadah, pembinaan akhlak, serta pendampingan emosional secara informal oleh guru. Pendekatan tersebut memperkuat relasi interpersonal antara santri dan pendidik

sehingga tercipta lingkungan sosial yang sangat suportif bagi pemulihan. Psikoterapi tauhid dinilai sangat efektif karena memadukan dimensi religius, psikologis, dan sosial dalam satu ekosistem pendidikan yang berkelanjutan (Aini & Santosa, 2023).

Melalui pemahaman yang mendalam ini, pengasuh berharap santri tidak hanya memperoleh ketenangan batin sesaat tetapi juga ketahanan mental yang kokoh. Nilai-nilai tauhid yang ditanamkan berfungsi sebagai kontrol diri agar santri mampu mengelola stres akademik maupun sosial secara mandiri. Pendidik meyakini bahwa penguatan iman adalah fondasi utama untuk membentuk karakter santri yang tangguh dan memiliki integritas tinggi. Dengan demikian, psikoterapi tauhid menjadi bagian integral dalam mencetak generasi yang sehat secara mental dan unggul dalam aspek spiritual.

Faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan psikoterapi tauhid di pesantren

Pelaksanaan psikoterapi tauhid di pesantren didukung secara kuat oleh atmosfer lingkungan yang religius dan rutinitas ibadah yang terjadwal. Pesantren sebagai lembaga pendidikan tradisional menempatkan nilai-nilai moral dan pembentukan akhlak sebagai prioritas utama dalam membina kepribadian santri. Lingkungan ini menciptakan ruang yang sangat relevan bagi pendekatan spiritual karena ketenangan batin santri dianggap sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. Dengan demikian, suasana pesantren yang kental dengan nilai keagamaan menjadi fondasi utama dalam mendukung proses penyembuhan luka batin (Muid, n.d.).

Figur kiai dan ustadz memiliki peran krusial sebagai teladan hidup sekaligus konselor alami yang mendampingi santri secara langsung. Melalui kedekatan emosional dan komunikasi yang persuasif, para pendidik mampu menanamkan nilai-nilai tauhid secara mendalam ke dalam jiwa santri. Hal ini memudahkan santri untuk melakukan refleksi diri dan memperbaiki perilaku mental mereka ke arah yang lebih stabil dan positif. Keberadaan tokoh otoritas spiritual ini memberikan rasa aman dan perlindungan yang sangat dibutuhkan dalam proses terapi spiritual (Rahmatullah & Hamzah, 2025).

Dukungan sosial dari sesama santri juga menjadi faktor pendukung eksternal yang menciptakan kondisi therapeutic milieu di lingkungan asrama. Pola kehidupan pesantren yang komunal dan penuh rasa gotong royong membuat santri merasa diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi persoalan. Rasa senasib sepenanggungan antar-santri memperkuat motivasi intrinsik mereka untuk pulih dan menjaga stabilitas emosional secara kolektif. Sinergi antara dukungan teman sebaya dan bimbingan guru menciptakan ekosistem yang mendukung perubahan perilaku berkelanjutan.

Di sisi lain, terdapat berbagai faktor penghambat yang dapat mengganggu efektivitas pelaksanaan psikoterapi tauhid ini. Aktivitas harian yang sangat padat sering kali memicu kelelahan fisik dan mental yang menghambat kesiapan santri untuk mengikuti bimbingan secara maksimal. Perbedaan tingkat kedalaman spiritual dan kesadaran agama antar-santri juga menyebabkan respon terhadap terapi menjadi tidak seragam. Selain itu, kesibukan santri yang juga berstatus mahasiswa terkadang

membagi fokus energi mereka sehingga waktu untuk menata kondisi batin menjadi terbatas (Azhari & Soleh, 2024).

Faktor penghambat lainnya berkaitan dengan adanya budaya patriarkal dan sistem hierarki yang cenderung kaku di sebagian lingkungan pesantren. Kondisi ini sering kali membuat santri merasa sungkan atau takut untuk menyampaikan persoalan pribadi mereka secara terbuka kepada pengasuh. Kurangnya waktu khusus untuk sesi pendampingan individu secara mendalam dan keterbatasan pengetahuan teknis mengenai diagnosa psikologis juga menjadi tantangan nyata. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih fleksibel, hangat, dan manusiawi agar potensi besar pesantren sebagai ruang pemulihan batin dapat berjalan lebih efektif (Parlindungan, 2025b).

Kesimpulan dan Saran

Psikoterapi Tauhid terbukti menjadi metode yang efektif dalam menangani luka batin dan distres psikologis yang dialami santri di lingkungan pesantren. Melalui integrasi nilai ketauhidan dan praktik ibadah, santri mampu mengubah persepsi negatif menjadi ketenangan emosional yang lebih stabil. Pendekatan ini tidak hanya menyembuhkan gejala kecemasan, tetapi juga membangun ketahanan mental yang kokoh melalui kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Dengan demikian, penguatan iman berfungsi sebagai fondasi utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis santri selama menempuh pendidikan.

Keberhasilan implementasi terapi ini didukung kuat oleh lingkungan pesantren yang religius, figur kiai sebagai teladan, serta dukungan sosial antar-santri. Namun, tantangan seperti kepadatan jadwal harian dan keterbatasan waktu pendampingan individu tetap menjadi hambatan teknis yang harus diperhatikan. Budaya hierarki yang terkadang kaku juga menjadi faktor yang membuat santri merasa sungkan untuk mengekspresikan persoalan batin mereka secara terbuka. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menciptakan suasana yang lebih inklusif dan fleksibel agar setiap santri mendapatkan perhatian psikologis yang merata.

Sebagai saran, pengelola pesantren diharapkan dapat menyusun jadwal yang lebih seimbang antara kegiatan akademik dan waktu istirahat bagi kesehatan mental santri. Pendidik juga perlu meningkatkan pemahaman mengenai literasi kesehatan mental agar dapat mengidentifikasi gejala distres lebih dini secara lebih tepat. Sinergi antara pendekatan spiritual tradisional dan prinsip psikologi modern harus terus dikembangkan guna menciptakan ekosistem pesantren yang sehat secara holistik. Dengan adanya kolaborasi yang baik, pesantren akan menjadi tempat yang tidak hanya unggul secara intelektual tetapi juga kuat secara mental dan spiritual.

Daftar Pustaka

- Aini, S., & Santosa, B. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib. *Journal of Educational Management and Strategy*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.57255/jemast.v2i1.224>
- Azhari, A., & Soleh, A. K. (2024). *Memahami psikologi agama dan pengaruh agama dalam perilaku manusia*.

- Fuaturossida, R., Agung, Y. R., & Fu'ady, M. A. (2025). Memahami kesehatan mental sebagai dimensi kesejahteraan sosial: Identifikasi tantangan dan solusi. <http://repository.uin-malang.ac.id/25566/>
- Hidayah, Z. A., & Cahyandari, R. (2024). Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja. *JIPSI*, 6(1), 51–61. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i1.854>
- Lestari, H., & Imamah, Y. H. (2026). *Self-Adjustment Santri Putri Baru dalam Kehidupan Pesantren Hidayatul Mubtadiin*. 4(1).
- Muid, A. (n.d.). *Peluang Dan Tantangan Pendidikan Pesantren Di Era*.
- Ockta, L., Qudni, A. Y. A., & Lestari, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Jurnal Al-Fatih*, 8(1), 103–118.
- Parlindungan, A. (2025b). *Titik Balik Jiwa Menyembuhkan Luka Batin Dengan Kekuatan Ilahi*. Widina Media Utama.
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Rahmatullah, A., & Hamzah, A. F. (2025). Model Bimbingan Konseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di Pesantren. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Psikosufistik*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3498>
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <http://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 27–38. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Sholihah, T. (2019). *Program Kesehatan Mental Mewujudkan Hidup Bahagia Melalui Bimbingan, Konseling, Psikotes, dan Ruqyah*. UIN Maliki Press. <http://repository.uin-malang.ac.id/8076/>