

Klinik Qalbiyah Pesantren: Model pendampingan kesehatan mental santri

Nabila Aisyah Rasyid^{1*}, Sugeng Ali Mansur², Sofiah Haykal Ramahdan³, Annida Islamy Putri Basya⁴

^{1,3,4} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

² Program Studi Manajemen, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: *250703110094@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Kesehatan mental, klinik qalbiyah, tazkiyatun nafs, pesantren, pendampingan santri.

Keywords:

Mental health, qalbiyah clinic, tazkiyatun nafs, islamic boarding schools, student mentoring.

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu penting dalam lingkungan pesantren yang menuntut keseimbangan antara aspek akademik, sosial, dan spiritual santri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis model pendampingan kesehatan mental santri melalui Klinik Qalbiyah yang melibatkan peran Kyai dan Asatidz sebagai pendamping spiritual. Pendekatan ini dipandang penting dalam membangun ketahanan mental santri melalui integrasi nilai-nilai Islam dalam proses pembinaan psikologis. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah yang relevan terkait kesehatan mental santri, konseling Islam, dan pendekatan spiritual dalam pendidikan pesantren. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menekankan pada pola-pola pendampingan berbasis spiritual yang diterapkan di lingkungan pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Klinik Qalbiyah efektif dalam meningkatkan ketahanan mental santri karena memberikan layanan pendampingan yang berbasis pada kegiatan tazkiyatun nafs sebagai upaya penyucian jiwa. Selain itu, Kyai dan Asatidz memiliki peran strategis sebagai konselor spiritual yang tidak hanya memberikan bimbingan keagamaan, tetapi juga dukungan emosional bagi santri. Pendekatan ini terbukti mampu menciptakan keseimbangan antara kesehatan spiritual dan psikologis santri. Dengan demikian, model Klinik Qalbiyah dapat menjadi alternatif pendekatan konseling Islam yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental di lingkungan pesantren.

ABSTRACT

Mental health is an important issue in Islamic boarding schools (pesantren), which require a balance between academic, social, and spiritual aspects of students (santri). This study aims to analyze the mental health mentoring model for santri through the Qalbiyah Clinic approach, which involves the role of Kyai and Asatidz as spiritual mentors. This approach is considered important in strengthening students' psychological resilience by integrating Islamic values into mental health support. The method used in this research is a literature review by examining various relevant scientific journals related to santri mental health, Islamic counseling, and spiritual approaches in pesantren education. Data were analyzed descriptively and qualitatively by focusing on patterns of spiritual-based mentoring applied in pesantren environments. The results show that the Qalbiyah Clinic model is effective in improving santri mental resilience because it provides mentoring services based on tazkiyatun nafs (spiritual purification practices). In addition, Kyai and Asatidz play a strategic role as spiritual counselors who not only provide religious guidance but also emotional support for santri. This approach creates a balance between spiritual and psychological well-being. Therefore, the Qalbiyah Clinic model can be considered an effective Islamic counseling approach to enhance mental health in Islamic boarding schools.



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

Dalam psikologi Islam, manusia dipahami tersusun atas beberapa unsur utama, yaitu ruh, nafs, 'aql, dan qalb. Qalb atau hati dipandang sebagai pusat spiritual yang mengendalikan kesadaran serta menjadi tempat pertimbangan nilai, perasaan batin, dan pengaruh keimanan. Hati berperan mengarahkan akal, karena pengambilan keputusan tidak semata-mata dihasilkan oleh rasio, tetapi juga dipengaruhi kondisi spiritual seseorang. Ketika qalb berada dalam keadaan bersih, pikiran menjadi lebih jernih; sebaliknya, qalb yang terganggu akibat dosa, trauma, atau dominasi hawa nafsu akan memengaruhi pola pikir dan keputusan individu (Apriza et al., 2025).

Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam perkembangan individu, khususnya pada remaja yang berada dalam lingkungan pendidikan berasrama seperti pesantren. Kehidupan pesantren menuntut adaptasi sosial, kedisiplinan tinggi, serta tuntutan akademik dan religius yang dapat memunculkan tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, dan konflik emosional. Oleh karena itu, pendekatan kesehatan mental pada lingkungan pesantren tidak cukup hanya menggunakan pendekatan psikologi umum, tetapi perlu mengintegrasikan dimensi spiritual keagamaan (Nurfritria, 2025).

Konsep pembinaan hati dalam Islam dikenal dengan istilah tazkiyatun nafs, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat negatif dan pembentukan akhlak mulia. Pendekatan tazkiyatun nafs digunakan dalam bimbingan konseling Islam untuk membantu individu mengatasi gangguan psikologis melalui peningkatan kesadaran spiritual, ibadah, dan pengendalian diri. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling spiritual Islam dapat meningkatkan ketenangan batin serta kesejahteraan psikologis individu. Konsep tazkiyatun nafs menurut Buya Hamka merupakan proses penyucian jiwa dari berbagai sifat buruk, dosa, dan penyimpangan moral untuk mendekatkan diri kepada Allah. Proses ini dilakukan melalui pengendalian diri, introspeksi, ibadah, serta pembentukan akhlak mulia agar tercapai ketenangan batin dan kesempurnaan spiritual (Suryatiningsih et al., 2024).

Klinik Qalbiyah merupakan bentuk layanan pendampingan kesehatan mental yang dilaksanakan di lingkungan pesantren. Pendekatan ini menitikberatkan pada pembinaan hati (qalb) sebagai pusat pengendali sikap dan perilaku. Pelaksanaannya menggabungkan konseling, psikoedukasi, serta praktik spiritual keislaman. Kegiatan yang dilakukan antara lain dzikir, muhasabah, dan proses tazkiyatun nafs sebagai upaya penyucian jiwa. Pendampingan diberikan secara langsung oleh Kyai dan Asatidz yang berperan sebagai pembimbing spiritual sekaligus pengasuh. Dengan demikian, Klinik Qalbiyah menjadi model layanan kesehatan mental yang memadukan aspek psikologis dan religius dalam satu sistem pembinaan (Arifin et al., 2025).

Integrasi antara psikologi modern dan spiritualitas Islam kemudian berkembang dalam bentuk psikoterapi Islam (Islamic psychotherapy). Pendekatan ini menggabungkan teknik konseling dengan nilai religius seperti dzikir, refleksi diri (muhasabah), serta pembinaan keimanan sehingga mampu membantu regulasi emosi dan fleksibilitas psikologis pasien Muslim. Praktik terapi spiritual bahkan dilaporkan mampu memperbaiki kondisi psikologis karena memberikan makna hidup, harapan, serta mekanisme coping religius terhadap stres (Anbiya, 2023).

Sejalan dengan itu, Amiruddin dkk menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif kesehatan mental akan jauh lebih efektif jika mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan sistem nilai, makna religius, dan praktik ibadah yang sensitif budaya. Dalam konteks pesantren, Kyai dan Asatidz memegang peranan krusial sebagai pendamping spiritual sekaligus agen penguat resiliensi psikologis bagi para santri. Melalui bimbingan yang konsisten, para tokoh pendidik ini tidak hanya mengajarkan syariat ibadah, tetapi juga menanamkan pemahaman kognitif dan penghayatan afektif dari setiap bacaan serta gerakan salat.

Pendampingan yang dilakukan secara telaten oleh Asatidz mampu mengarahkan santri untuk mencapai kualitas ibadah yang khusyuk dan penuh kesadaran. Ketika santri dibimbing untuk melaksanakan salat secara rutin dan mindful, aktivitas spiritual ini terbukti secara ilmiah dapat menurunkan hormon kortisol penyebab stres sekaligus meningkatkan stabilitas emosi mereka. Lebih dari sekadar ritual, perhatian dan dukungan moral dari Kyai membantu santri menjadikan momen salat sebagai sarana coping non-farmakologis yang efektif dalam menghadapi tekanan akademis maupun konflik internal. Melalui pembiasaan ibadah temporal dan zikir berkelanjutan yang dikawal langsung oleh pengasuh, struktur kehidupan di pesantren secara alami melatih kedisiplinan, kontrol diri, dan ketahanan mental santri. Dengan demikian, kehadiran aktif Kyai dan Asatidz dalam pendampingan psiko-spiritual ini memperkuat gagasan bahwa pesantren tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan, melainkan juga sebagai klinik qalbiyah yang mampu memulihkan dan menjaga kesejahteraan psikologis santri secara berkelanjutan (Amiruddin et al., 2025).

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi literature atau literature review. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa artikel ilmiah yang diperoleh dari Google Scholar. Artikel yang dipilih dibatasi pada publikasi dalam rentang 2021-2025 dan memiliki keterkaitan topik dengan topik kesehatan mental para santri di pondok pesantren serta peran Kyai dan Asatidz dalam pendampingan kesehatan mental santri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran menggunakan kata kunci seperti “Kesehatan mental santri”, “Tazkiyatun Nafs”, “Pesantren”, dan “Klinik Qalbiyah”. Teknik analisis data dilakukan dengan metode analisis deskriptif yaitu, dengan mengkaji, membandingkan, dan mensintesis temuan dari berbagai sumber untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terkait model pendampingan kesehatan mental santri berbasis Klinik Qalbiyah.

Pembahasan

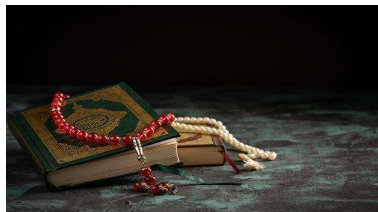
Konsep Klinik Qalbiyah sebagai pendekatan kesehatan mental berbasis pesantren

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dalam kehidupan manusia. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik digambarkan sebagai individu yang memiliki hati yang tenang, pikiran yang jernih, serta perilaku yang sesuai dengan ajaran Allah Swt. Islam memandang ketenangan jiwa atau nafs al-muthma'innah sebagai bentuk tertinggi dari kesehatan mental. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Fajr ayat 27-28 yang bermakna, “Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu

dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya.” Dalam ajaran Islam, kesehatan mental diwujudkan melalui kedekatan kepada Allah Swt. (taqwa) yang menjadi sumber ketenangan batin, sikap ikhlas dan tawakal dalam menerima ketentuan-Nya, serta upaya penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) dari berbagai sifat buruk seperti iri, dengki, dan amarah. Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya menjaga hubungan baik dengan sesama manusia (hablum minannas) maupun hubungan dengan Allah (hablum minallah). Dengan demikian, Islam menawarkan pendekatan kesehatan mental yang bersifat menyeluruh karena mencakup aspek spiritual, psikologis, dan sosial secara seimbang (Jannah et al., 2025).

Salah satu bentuk pendekatan tersebut adalah Klinik Qalbiyah, yaitu pendampingan kesehatan mental yang berpusat pada pembinaan hati (Qalb). Klinik Qalbiyah mengintegrasikan konseling dengan metode terapi spiritual yang didampingi oleh Kyai dan Asatidz melalui nasihat keagamaan (Mau’izhah Hasanah), dzikir, doa, pembiasaan ibadah, serta Muhasabah (Fadhila et al., 2024). Lingkungan pesantren mendukung pendekatan ini karena kehidupan komunal, rutinitas ibadah, serta kedekatan santri dengan Kyai menciptakan dukungan sosial dan religius. Dukungan sosial religius terbukti berperan dalam meningkatkan resiliensi dan mengurangi tekanan psikologis pada remaja (Jalal, 2025).

Melalui pembiasaan ibadah, membaca Al-Qur’an, dan pembinaan akhlak, santri menjalani proses Tazkiyatun Nafs yang membantu pengendalian diri serta penerimaan terhadap masalah hidup. Pendekatan religius ini tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga preventif karena membentuk kepribadian yang stabil secara emosional dan spiritual. Oleh karena itu, Klinik Qalbiyah merupakan pendekatan integratif yang memadukan aspek psikologis, sosial, dan spiritual dalam pembinaan kesehatan mental (Fadhila et al., 2024).



Gambar 1. Pembiasaan membaca Al-Qu’an sebagai salah satu bentuk pengendalian diri serta penerimaan masalah hidup

Masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh santri di lingkungan pesantren

Kesehatan mental adalah keadaan ketika seseorang berada dalam kondisi sejahtera secara psikologis, yang tercermin dari kemampuannya mengenali potensi diri serta menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara wajar dalam beragam situasi. Kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan jiwa, melainkan juga kemampuan individu mengelola stres dan persoalan hidup. Gangguan kejiwaan sendiri tidak identik dengan sakit jiwa atau kegilaan. Apabila kesehatan mental terganggu dan tidak mendapat perhatian, hal tersebut dapat menimbulkan dampak pada proses belajar, perkembangan, pembentukan kepribadian, bahkan kesehatan fisik pada remaja (Muallifah et al., 2026).

Santri berada pada fase remaja yang sangat rentan terhadap perubahan emosi dan tekanan sosial. Masa remaja adalah tahap kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik dari sisi fisik, psikologis, maupun intelektual. Pada fase ini, remaja umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, gemar mencoba hal-hal baru, menyukai tantangan, serta cenderung berani mengambil keputusan meskipun belum mempertimbangkannya secara matang. Jika keputusan yang diambil kurang tepat, hal tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan kesehatan fisik maupun aspek psikososial (Aisyaroh et al., 2022).

Masalah yang paling sering muncul adalah stres. Hal tersebut disebabkan oleh tuntutan hafalan, kegiatan belajar yang padat, kedisiplinan yang tinggi, serta interaksi sosial yang intens dapat menyebabkan kelelahan psikologis. Gejala yang tampak antara lain, mudah marah, gangguan tidur, dan menurunnya motivasi belajar (Kadir., 2025). Selain stress, banyak santri mengalami kecemasan terutama pada masa awal masuk pesantren. Perpisahan dengan orang tua, perubahan lingkungan, perubahan kebiasaan sehari-hari, dan aturan baru yang dapat menimbulkan culture shock serta rasa takut dan tidak nyaman dalam berinteraksi sosial (Chusniyah et al., 2025).

Stres akademik merupakan kondisi yang muncul akibat tingginya tuntutan dalam kegiatan di pondok pesantren. Permasalahan ini bersifat kompleks karena dapat dipengaruhi oleh tekanan dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal. Stres akademik terjadi ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan dan beban akademik yang diberikan. Faktor penyebabnya cukup beragam, mulai dari lingkungan sekitar, kepribadian, kemampuan kognitif, hingga aspek sosial dan budaya yang melekat pada individu. Selain itu, faktor biologis dan kondisi psikologis juga turut berkontribusi dalam memicu munculnya stres akademik. Dengan demikian, stres akademik merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan dan dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa secara keseluruhan (Cholili et al., 2024).



Gambar 2. Kegiatan di Pondok Pesantren yang dapat menyebabkan kelelahan psikologis

Santri berpotensi mengalami gangguan psikologis seperti depresi akibat tekanan akademik, serta kelelahan dari aktivitas harian yang padat. Kondisi ini muncul karena tuntutan pembelajaran yang intensif di lingkungan pesantren (Ayu et al., 2022). Selain itu, santri juga dapat mengalami kesepian karena harus tinggal jauh dari keluarga dalam waktu yang lama. Jarak emosional dengan keluarga tersebut dapat membuat santri merasa kehilangan sumber dukungan utama dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya

dukungan emosional dari keluarga turut meningkatkan perasaan terisolasi pada santri. Hal ini juga berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres akademik yang mereka alami selama proses pembelajaran. Dengan demikian, tekanan akademik, kelelahan, kesepian, dan minimnya dukungan emosional menjadi faktor utama yang saling berkaitan dalam memengaruhi kesehatan mental santri (Cahyaningrum et al., 2026).

Peran kyai dan asatidz dalam melakukan pendampingan kesehatan mental santri

Dalam kehidupan pesantren, Kyai dan Asatidz memiliki kedudukan penting sebagai pembimbing spiritual sekaligus pendamping psikologis bagi santri. Kedekatan emosional yang terjalin melalui aktivitas sehari-hari membuat santri lebih mudah menyampaikan persoalan pribadi, tekanan belajar, maupun masalah emosional kepada mereka. Melalui pendekatan keagamaan seperti pengajian, dzikir, doa, dan pembiasaan ibadah, Kyai berperan dalam membentuk ketenangan jiwa serta meningkatkan ketahanan mental santri. Lingkungan pesantren yang menekankan nilai religius dan dukungan spiritual juga dinilai mampu membantu santri dalam mengembangkan kesejahteraan emosional serta pengendalian diri. Selain itu, praktik spiritual yang diterapkan secara rutin terbukti berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kesehatan mental santri di lingkungan pesantren (Attarwiyah et al., 2025).

Dalam lingkungan pesantren, Kyai dan Asatidz tidak hanya berperan sebagai pendidik formal, tetapi juga sebagai konselor informal yang memberikan dukungan psikologis dan emosional kepada santri. Melalui hubungan yang dekat dan penuh kepercayaan, mereka menjadi tempat bagi santri untuk menyampaikan berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik. Pendampingan ini dilakukan melalui pendekatan berbasis nilai-nilai Islam seperti nasihat, keteladanan, serta penguatan spiritual yang berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental santri. Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis pesantren mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat regulasi emosi, serta membantu santri beradaptasi dengan lingkungan yang penuh disiplin. Selain itu, keberadaan figur Kyai juga berperan penting dalam membangun rasa aman dan dukungan sosial yang dapat mencegah munculnya masalah psikologis serta meningkatkan resiliensi santri di lingkungan pesantren (Arifin et al., 2025).

Peran kyai dan asatidz dalam melakukan pendampingan kesehatan mental santri sangat penting dalam menciptakan kondisi psikologis dan spiritual yang lebih baik bagi santri. Dalam jurnal karya Fakhruz Zain dan Jamalul Muttaqin dijelaskan bahwa Pondok Pesantren Al-Bajigur yang dipimpin oleh K.H. Abdurrahman tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan agama, tetapi juga sebagai tempat rehabilitasi bagi santri yang mengalami gangguan kesehatan mental. K.H. Abdurrahman berperan sebagai pendidik, pembimbing, konselor, sekaligus pendamping spiritual melalui pendekatan keagamaan seperti shalat berjamaah, membaca shalawat, mengaji Al-Qur'an, dan tadabbur bahasa, aspek ilmiah kekinian dan pemberian motivasi, konseling, hingga terapi herbal untuk membantu pemulihan mental santri. Pendampingan mental santri di pesantren bukan ide psikologis semata, tetapi juga bersandar pada kekuatan Qur'ani (Mansur, 2016).

Selain itu, para asatidz turut membantu dalam membimbing, mengawasi, serta menjadi teladan bagi santri agar tetap disiplin dan memiliki perilaku yang baik sesuai ajaran Islam. Pendampingan yang dilakukan secara spiritual, sosial, dan emosional tersebut memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku dan kondisi mental santri sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik dan stabil (Fakhruz Zain & Jamalul Muttaqin, 2024).



Gambar 3. Kyai dan Asatidz melakukan pendampingan kesehatan Mental santri dengan membaca Al-Qur'an

Peran kyai dan asatidz dalam melakukan pendampingan kesehatan mental santri memiliki pengaruh yang sangat besar dalam proses rehabilitasi santri penderita gangguan jiwa. Dalam jurnal karya Miftahur Rizik dijelaskan bahwa Pondok Pesantren Al-Baro'ah yang dipimpin oleh Kyai Asmu'i menerapkan pembinaan keagamaan sebagai metode utama dalam pendampingan kesehatan mental santri. Kyai dan para asatidz berperan sebagai pembimbing spiritual, pendidik, sekaligus pendamping rehabilitasi dengan memberikan bimbingan shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, ruqyah, herbal alami nabawi (Tibbun Nabawi), serta pembinaan rohani kepada santri yang mengalami gangguan jiwa. Selain itu, para pengurus pesantren juga membimbing santri dalam kegiatan sehari-hari seperti gotong royong, olahraga, dan aktivitas sosial agar santri dapat kembali berinteraksi secara baik dengan lingkungan sekitarnya. Pendekatan yang dilakukan secara spiritual, emosional, dan sosial tersebut bertujuan untuk menenangkan jiwa santri, memperkuat ketauhidan kepada Allah SWT, cinta Rasulullah SAW serta membantu pemulihan kondisi mental agar santri mampu kembali hidup lebih baik dan produktif di masyarakat (Mansur et al., 2022; Rizik, 2024).

Melalui kegiatan muhasabah, taubat, dan pembinaan spiritual, Kyai dan Asatidz membimbing santri dalam menjalani proses tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Bimbingan tersebut membantu santri mengenali kesalahan diri serta memperbaiki sikap dan perilakunya secara bertahap. Dengan pembinaan yang berkelanjutan, santri menjadi lebih mampu mengendalikan emosi dan menata perasaan ketika menghadapi tekanan kehidupan. Mereka juga diarahkan untuk memandang setiap persoalan sebagai ujian sehingga tumbuh sikap sabar, syukur, dan tawakal. Pendekatan spiritual yang dilakukan tidak hanya bersifat pengajaran, tetapi juga pendampingan personal yang memberi rasa aman dan dukungan psikologis. Oleh karena itu, keberhasilan pelaksanaan Klinik Qalbiyah sangat bergantung pada keterlibatan aktif Kyai dan Asatidz sebagai pembimbing rohani, konselor, sekaligus pengasuh sosial (Fadhila et al., 2024).

TABEL RINGKAS PENDAMPINGAN KESEHATAN MENTAL SANTRI

ASPEK	PROSES	DAMPAK
<i>Tazkiyatun Nafs</i>	Proses pengendalian diri dan penerimaan terhadap masalah hidup.	Mampu mengendalikan diri serta ikhlas menghadapi cobaan atau masalah hidup.
Klinik qalbiyah	Dengan, melaksanakan terapi spiritual yang di dampingi oleh kyai atau asatidz melalui nasihat keagamaan (<i>Mau'izhah Hasanah</i>), dzikir, doa, pembiasaan ibadah, serta <i>Muhasabah</i> .	Klinik Qalbiyah memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dengan membantu individu mengelola emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan ketenangan batin melalui pendekatan spiritual seperti dzikir, doa, dan muhasabah. Selain itu, pembiasaan ibadah dan pembinaan akhlak memperkuat spiritualitas, membentuk kepribadian yang lebih sabar dan ikhlas, serta meningkatkan daya tahan diri dalam menghadapi masalah. Dukungan sosial di lingkungan pesantren juga berperan dalam menciptakan rasa aman dan kebersamaan, sehingga pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga preventif dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental, sosial, dan spiritual.

Tabel 1. Ringkasan pendampingan kesehatan Mental santri di lingkungan pesantren

Tabel 1. Menyajikan ringkasan mengenai aspek, proses, dan dampak dari berbagai aspek atau proses yang dilakukan di lingkungan Pesantren yang bertujuan untuk membantu santri dalam pengendalian diri dan penerimaan masalah hidup. Informasi pada tabel disusun secara singkat dan sistematis agar lebih jelas dan terstruktur. Tabel ini membantu menjelaskan hubungan antara proses dan dampak dari aspek yang dilakukan secara ringkas.

Kesimpulan dan Saran

Konsep Klinik Qalbiyah merupakan pendekatan kesehatan mental berbasis pesantren yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual dengan menitikberatkan pada pembinaan hati (qalb). Pendekatan ini relevan dalam menjawab kebutuhan kesehatan mental santri karena tidak hanya berfokus pada penyembuhan (kuratif), tetapi juga pencegahan (preventif) melalui pembiasaan ibadah, dzikir, muhasabah, dan pembinaan akhlak. Permasalahan kesehatan mental yang umum dialami santri, seperti stres, kecemasan, depresi, kesepian, dan kesulitan adaptasi, dipengaruhi oleh tekanan akademik, lingkungan baru, serta dinamika sosial di pesantren. Dalam hal ini, Kyai dan Asatidz memiliki peran yang sangat penting sebagai pembimbing spiritual, konselor informal, serta pendidik akhlak yang memberikan dukungan emosional dan religius. Dengan adanya pendampingan yang berkelanjutan, santri dapat mencapai keseimbangan emosi, ketenangan batin, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Diperlukan penguatan implementasi Klinik Qalbiyah di lingkungan pesantren melalui program yang lebih terstruktur dan berkelanjutan agar pendampingan kesehatan mental dapat berjalan secara optimal. Kyai dan Asatidz disarankan untuk mendapatkan pelatihan dasar terkait konseling dan kesehatan mental agar mampu memberikan penanganan yang lebih tepat sesuai kebutuhan santri. Selain itu, pesantren perlu menciptakan lingkungan yang lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental sehingga santri tidak ragu untuk mencari bantuan. Kerja sama dengan tenaga profesional seperti psikolog juga penting sebagai bentuk dukungan tambahan dalam menangani kasus yang lebih kompleks. Bagi santri, diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembinaan spiritual serta berani mengkomunikasikan permasalahan yang dihadapi. Dengan sinergi antara pendekatan spiritual dan psikologis, kesehatan mental santri dapat terjaga secara lebih holistik dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1i1.6>
- Amiruddin, M., Waez, A., Salafi, M. A., Maghfira, B., Effendy, M. R., & Praja, S. A. (2025). Salat's Impact on Mental Resilience and Sustained Psychoical Well-Being. *International Journal Of Multidisciplinary Research*, 1(5). <https://repository.uin-malang.ac.id/26494/>

- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>
- Apriza, D., Sitorus, K. N., Buaya, R. A., Hakim, L., Husaini, M., & Lubis, R. (2025). Konsep Al-Qalb dan Al-'Aql. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 1221–1232. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.2359>
- Arifin, S., Yohandi, & As'ad. (2025). Konseling Berbasis Pesantren untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis Santriwati Baru. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 146–164. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-09>
- Attarwiyah, N. M., Chotib, Moch., & Subakri, S. (2025). Spiritual Leadership and Mental Wellbeing: The Role of Kiai in Maintaining Santri Mental Health. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 17(1), 121–134. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v17i1.6395>
- Ayu, R. K., Suud, F. M., & Suud, F. M. (2022). Emotional Quotient dan Derajat Depresi Santri Madrasah Aliyah Pesantren Tahfidz Quran. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v7i2.13231>
- Cahyaningrum, F., Fitria, A. Q. Z., & Maharani, N. P. (2026). Fenomena Homesickness pada Santriwati Baru di Pesantren: Faktor, Gejala, dan Strategi Adaptasi. *Complex : Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional*, 2(2), 141–146. <https://doi.org/10.66341/complex.v2i2.149>
- Cholili, Abd. H., Dewi, L. A. T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). The Effectiveness of Religious Coping Training in Reducing Academic Stress in New Students. *Fenomena*, 23(2), 237–248. <https://repository.uin-malang.ac.id/25865/>
- Chusniyah, I. N., Widayati, S., Aditya, F. R., Oktarina, R. A., & Amodia, G. A. (2025). Manajemen Adaptasi dalam Komunikasi Antarbudaya Santri Baru di Pondok Pesantren Putri Annur 2 Almutadlo Malang. *Journal of Communication Research*, 1(2), 85–96. <https://doi.org/10.61105/jcr.v1i2.221>
- Fadhila, W. A., Waston, W., & Rohmani, A. F. (2024). Pendampingan Kesehatan Mental dengan Aplikasi Islami melalui Pendekatan Psikospiritual. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 8(2), 87–96. <https://doi.org/10.30631/jigc.v8i2.95>
- Fakhruz Zain & Jamalul Muttaqin. (2024). Peran Kiai Abdurrahman Dalam Menangani Pasien ODGJ. *Living Sufism: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.59005/ls.v3i1.563>
- Jalal, N. M. (2025). Resiliensi Akademik Siswa Pondok Pesantren. *Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)*, 1(3), 1107–1116. <https://doi.org/10.62567/ijosse.v1i3.1643>
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & amiruddin, muhammad. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-qur'an terhadap kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 793–803. <https://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Mansur, S. A. (2016). Kemukjizatan Al-Quran. *HERMENEUTIK: Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, 10(2), 295–313. <https://repository.uin-malang.ac.id/12627/>

- Mansur, Sugeng Ali et al. The Use of Zamzam Water and Pumpkin Fruit in Science and Islamic Perspective. Proceeding Annual Symposium on Hajj and Umrah Medicine, [S.l.], v. 1, p. 149-159. <https://repository.uin-malang.ac.id/14952/>
- Muallifah, Kadarisman, A., Hidayat, H., Rosdiana, A. M., Huda, R. L., & Amria, S. (2026). Peningkatan kesehatan mental santri melaluipemberdayaan konselor sebaya di pesantren. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 374–384. <https://repository.uin-malang.ac.id/25865/>
- Nurfitria, S. (2025). Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 169–177. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.220>
- Rizik, M. (2024). JK. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 18(2), 283–301. <https://doi.org/10.56997/almabsutjurnalstudiislamdansosial.v18i2.1560>
- 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>