

Psikohigiene islami pesantren: Taubat, sabar dan syukur dalam pembinaan jiwa santri

Azzah Abidah Meiyanda¹, Muhammad Amiruddin², Ni'ma Khusnatul Aufa³

^{1, 2, 3} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250703110240@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Psikohigiene islami, kesehatan mental, pesantren, taubat, syukur.

Keywords:

Islamic psikohigiene, mental health, pesantren, repentance, gratitude.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas psikohigiene Islami dalam lingkungan pesantren sebagai upaya menjaga kesehatan mental santri melalui penguatan nilai-nilai spiritual. Fokus penelitian diarahkan pada peran taubat, sabar, dan syukur dalam pembinaan jiwa santri di kehidupan pesantren. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan mengkaji berbagai sumber mengenai psikologi Islam dan pendidikan pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikohigiene Islami berperan penting dalam menciptakan keseimbangan mental dan emosional santri. Nilai taubat membantu santri mengurangi beban

psikologis, sabar membentuk kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan, sedangkan syukur meningkatkan ketahanan diri serta rasa puas dalam menjalani kehidupan. Selain itu, penerapan psikohigiene Islami juga dapat memperkuat hubungan sosial antarsantri, menumbuhkan rasa empati, serta meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan ketiga nilai tersebut secara berkelanjutan mampu membantu mengurangi stres, memperkuat stabilitas emosi, dan membentuk karakter santri yang disiplin, tangguh, serta berakhlak baik. Dengan demikian, psikohigiene Islami dapat menjadi landasan penting dalam mendukung kesehatan mental sekaligus pembentukan karakter santri di lingkungan pesantren sehingga tercipta kehidupan yang harmonis, religius, dan produktif.

ABSTRACT

This study examines Islamic psychohygiene in Islamic boarding schools (pesantren) as an effort to maintain the mental health of students through strengthening spiritual values. The focus of the study is directed at the role of repentance, patience, and gratitude in fostering the spiritual well-being of students in Islamic boarding school life. The method used is a literature study by reviewing various sources on Islamic psychology and Islamic boarding school education. The results of the study indicate that Islamic psychohygiene plays a significant role in creating mental and emotional balance in students. The value of repentance helps students reduce psychological burdens, patience develops the ability to face pressure and difficulties, while gratitude increases self-resilience and a sense of satisfaction in living life. In addition, the application of Islamic psychohygiene can also strengthen social relationships among students, foster empathy, and increase discipline and responsibility in daily life. The continuous application of these three values can help reduce stress, strengthen emotional stability, and shape the character of students who are disciplined, resilient, and have good morals. Thus, Islamic psychohygiene can be an important foundation in supporting mental health and character development of students in Islamic boarding schools, thus creating a harmonious, religious, and productive life.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

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

Pendahuluan

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang tidak hanya berperan sebagai tempat menuntut ilmu agama, tetapi juga sebagai wahana pembinaan akhlak, spiritualitas, dan ketahanan jiwa santri (Khusna, 2022). Dalam kehidupan pesantren yang penuh disiplin, aktivitas ibadah, dan tuntutan kemandirian, santri dituntut untuk mampu menyesuaikan diri secara fisik, mental, dan sosial agar dapat menjalani proses pendidikan dengan baik (Sutanto, 2025). Psikohigiene Islami hadir sebagai pendekatan pemeliharaan kesehatan jiwa yang berlandaskan nilai-nilai ajaran Islam. Konsep ini menekankan pentingnya kebersihan hati, ketenangan batin, dan kedekatan kepada Allah SWT sebagai sumber utama ketenteraman hidup (Muthi'ah et al., 2025). Dalam konteks pesantren, psikohigiene Islami menjadi sangat relevan karena santri sering menghadapi berbagai tekanan seperti kejenuhan, homesick, konflik dengan teman, dan tuntutan akademik yang padat (Yahya et al., 2018). Oleh karena itu, diperlukan pembinaan jiwa yang tidak hanya bersifat jasmani, tetapi juga spiritual agar santri mampu menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mentalnya (Anahdiah & Soleh, 2024).

Nilai taubat, sabar, dan syukur merupakan tiga ajaran utama dalam Islam yang sangat berpengaruh terhadap pembinaan jiwa santri. Taubat membantu santri membersihkan hati dari rasa bersalah dan kesalahan masa lalu, sabar melatih keteguhan diri dalam menghadapi ujian kehidupan, sedangkan syukur menumbuhkan sikap positif, ikhlas, dan rasa cukup terhadap nikmat Allah SWT (Purnomo et al., 2024). Ketiga nilai tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter yang disiplin, rendah hati, tangguh, dan berakhlak mulia. Artikel ini disusun untuk mengkaji konsep psikohigiene Islami dalam kehidupan pesantren, menganalisis peran taubat, sabar, dan syukur dalam pembinaan jiwa santri, serta menjelaskan manfaat penerapannya terhadap kesehatan mental dan pembentukan karakter santri. Dengan demikian, pembahasan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya integrasi nilai spiritual dalam upaya menjaga kesehatan jiwa santri di lingkungan pesantren (Anahdiah & Soleh, 2024).

Metodologi penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Metode ini dipilih karena kajian mengenai psikohigiene Islami dan internalisasi nilai spiritual dalam pembinaan jiwa santri merupakan kajian konseptual yang berkembang dalam khazanah keilmuan Islam dan psikologi kontemporer. Oleh karena itu, kajian ini berupaya mengintegrasikan konsep psikohigiene Islami dengan teori kesehatan mental kontemporer guna menghasilkan pemahaman yang lebih holistik dan aplikatif dalam konteks pendidikan pesantren.

Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an dan Hadis yang berkaitan dengan kesehatan jiwa (nafs), qalb, serta nilai-nilai taubat, sabar, dan syukur, ditambah kitab-kitab klasik dan kontemporer yang membahas psikologi Islam, tasawuf, dan pembinaan akhlak. Sumber sekunder terdiri dari buku, artikel jurnal ilmiah, prosiding,

dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik psikohigiene, kesehatan mental santri, dan pendidikan karakter Islami.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan tahapan penelusuran literatur, seleksi berdasarkan relevansi dan otoritas keilmuan, pembacaan kritis, serta pengelompokan data berdasarkan tema utama. Analisis data menggunakan teknik analisis isi yang dilengkapi dengan pendekatan interpretatif. Proses analisis dilakukan melalui reduksi data, penyajian data tematik, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjamin keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan pandangan ulama klasik, pemikir kontemporer, serta temuan empiris dalam literatur ilmiah. Dengan demikian, hasil kajian diharapkan bersifat objektif, koheren, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Pembahasan

Pengertian Psikohigiene Islami Dalam Konteks Kehidupan Di Pesantren

Psikohigiene Islami merupakan salah satu konsep dalam Islam yang berhubungan dengan usaha menjaga kesehatan mental, ketenangan jiwa, dan kebersihan hati manusia melalui pendekatan spiritual dan nilai-nilai keagamaan. Secara etimologis, istilah psikohigiene berasal dari kata “psyche” yang berarti jiwa dan “hygiene” yang berarti pemeliharaan atau kebersihan. Dalam perspektif Islam, psikohigiene tidak hanya berorientasi pada kesehatan mental secara umum, tetapi juga menekankan pentingnya hubungan manusia dengan Allah SWT sebagai sumber utama ketenangan hidup. Oleh karena itu, psikohigiene Islami dapat dipahami sebagai upaya menjaga, membina, dan mengembangkan kondisi jiwa agar tetap sehat melalui pelaksanaan ajaran Islam secara menyeluruh (Nahar & Saefudin, 2024).

Konsep psikohigiene Islami memiliki hubungan erat dengan pembentukan akhlak, pengendalian diri, serta pembinaan spiritual seseorang. Islam memandang bahwa kesehatan jiwa tidak dapat dipisahkan dari kebersihan hati dan kekuatan iman. Hati yang dipenuhi rasa dengki, iri, putus asa, dan jauh dari Allah SWT akan memengaruhi kondisi mental seseorang. Sebaliknya, hati yang dipenuhi keimanan, ketakwaan, dan rasa syukur akan menciptakan ketenangan serta kedamaian batin. Dalam kehidupan modern, manusia sering menghadapi berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, seperti stres, kecemasan, rasa takut, dan konflik sosial. Kondisi tersebut juga dapat dialami oleh para santri di lingkungan pesantren. Situasi tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional apabila tidak diimbangi dengan pembinaan mental dan spiritual yang baik (Saputra & Lubis, 2025).

Dalam konteks kehidupan pesantren, psikohigiene Islami menjadi salah satu metode penting dalam pembinaan jiwa santri. Pesantren bukan hanya tempat menuntut ilmu agama, tetapi juga lembaga pendidikan yang membentuk kepribadian dan karakter. Kegiatan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dzikir, kajian kitab kuning, puasa sunnah, dan pembiasaan hidup sederhana menjadi sarana pembinaan psikologis sekaligus spiritual bagi santri (Rizki et al., 2025). Aktivitas membaca Al-Qur'an yang dilakukan secara rutin dapat dijadikan sebagai pendekatan preventif dalam kerangka psikohigiene Islami untuk menjaga kestabilan mental santri di pesantren. Bukti empiris

mengindikasikan bahwa santri yang konsisten melazimkan tilawah cenderung menunjukkan indikator kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sehingga integrasi aktivitas ini dalam kurikulum pesantren patut dipertimbangkan sebagai komponen strategis dalam pembinaan jiwa yang utuh (Jannah et al., 2025).

Gambar 1.1 Hubungan Psikohigiene Islami Dengan Kesehatan Mental Santri



Gambar 1. Hubungan nilai taubat, sabar, dan syukur dalam pembinaan jiwa santri.

Sumber: Diolah dari pembahasan makalah dan referensi Saifullah & Sofa (2024), Mawaddah et al (2025), serta Firmansyah (2024)

Psikohigiene Islami di pesantren juga terlihat dari pola kehidupan yang menanamkan kedisiplinan dan tanggung jawab. Santri diajarkan untuk bangun lebih awal, menjaga kebersihan, menghormati guru, hidup sederhana, serta menjalin hubungan baik dengan sesama teman. Kebiasaan tersebut secara tidak langsung membentuk pola pikir positif dan kemampuan mengendalikan diri. Ketika santri mampu mengontrol emosi, menahan amarah, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang baik, maka kondisi mental mereka akan menjadi lebih stabil dan sehat (Sailirrizqoh, 2024).

Psikohigiene Islami juga mengajarkan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Islam tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan hati dan pikiran. Dalam kehidupan pesantren, keseimbangan tersebut diwujudkan melalui aktivitas belajar, ibadah, olahraga, kerja bakti, serta interaksi sosial yang sehat. Dengan adanya keseimbangan tersebut, santri dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik, mental, emosional, dan spiritual (Susanto, 2025).

Melalui penerapan psikohigiene Islami, pesantren berupaya menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung perkembangan jiwa santri. Lingkungan yang penuh dengan nilai religius, kebersamaan, dan pembiasaan akhlak baik mampu membantu santri merasa lebih aman, tenang, dan termotivasi dalam menjalani kehidupan. Oleh sebab itu, psikohigiene Islami memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental sekaligus membentuk karakter santri yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia (Mawaddah et al., 2025).

Peran Nilai Taubat, Sabar, Dan Syukur Dalam Proses Pembinaan Jiwa Santri Di Lingkungan Pesantren

Taubat Sebagai Sarana Pembersihan Hati

Taubat memiliki peranan penting dalam membentuk kesadaran diri santri. Taubat berarti kembali kepada Allah SWT dengan menyesali kesalahan yang telah dilakukan dan bertekad untuk memperbaiki diri. Dalam Islam, manusia tidak luput dari kesalahan dan dosa, sehingga taubat menjadi jalan untuk membersihkan hati dan memperbaiki perilaku. Di lingkungan pesantren, santri diajarkan untuk selalu melakukan introspeksi diri atau muhasabah terhadap sikap dan tindakan yang dilakukan setiap hari. Kesadaran untuk mengakui kesalahan dan memperbaiki diri menjadi bagian penting dalam pembinaan mental santri (Rahayu & Bahri, 2025).

Dalam kerangka teosofi, taubat tidak sekadar dimaknai sebagai penyesalan atas dosa, melainkan sebagai maqam spiritual pertama yang menandai transformasi kesadaran diri. Taubat melibatkan proses introspeksi mendalam, penyesalan yang tulus, dan komitmen untuk memperbaiki perilaku. Melalui praktik ini, santri tidak hanya membersihkan hati dari beban psikologis, tetapi juga membuka pintu untuk pertumbuhan spiritual yang lebih tinggi. Konsistensi dalam mengamalkan taubat sebagai bagian dari riyadhah harian dapat memperkuat fondasi kejiwaan santri dalam menjalani kehidupan pesantren yang penuh tantangan (Agustina et al., 2024).

Melalui nilai taubat, santri belajar untuk tidak menyimpan rasa bersalah secara berlebihan. Ketika seseorang menyadari kesalahannya lalu memohon ampun kepada Allah SWT, maka hatinya akan menjadi lebih tenang dan lapang. Taubat juga mengajarkan sikap rendah hati karena seseorang menyadari bahwa dirinya memiliki kekurangan dan membutuhkan pertolongan Allah SWT. Pembiasaan meminta maaf kepada teman, menghormati guru, dan memperbaiki perilaku menjadi bentuk nyata penerapan nilai taubat dalam kehidupan pesantren (Ferihana & Rahmatullah, 2023).

Sabar Sebagai Penguat Mental

Konsep sabar dalam Al-Qur'an memiliki kesepadanan yang signifikan dengan teori coping dan resilience dalam psikologi positif. Sabar bukan sikap pasif, melainkan strategi coping adaptif yang menggabungkan pengaturan emosi dengan keteguhan dalam bertindak. Jadwal kegiatan yang padat, aturan yang ketat, serta tanggung jawab belajar sering kali menimbulkan tekanan fisik maupun emosional. Dalam situasi tersebut, sikap sabar menjadi sangat penting agar santri mampu bertahan dan menjalani proses pendidikan dengan baik (Mawaddah et al., 2025).

Sabar dalam Islam bukan berarti menyerah terhadap keadaan, tetapi kemampuan untuk tetap kuat dan tenang dalam menghadapi ujian kehidupan. Santri yang memiliki sikap sabar akan lebih mampu mengendalikan emosi, menahan amarah, serta berpikir positif ketika menghadapi masalah. Sikap sabar juga membantu santri untuk tidak mudah putus asa dalam belajar maupun beribadah. Dengan kesabaran, santri dapat menjalani proses pendidikan secara konsisten dan penuh tanggung jawab (Zubkhair & Audia, 2025).

Syukur Sebagai Pembentuk Kebahagiaan Batin

Nilai syukur berkontribusi signifikan terhadap psychological well-being melalui mekanisme meaning-making dan regulasi emosi yang sejalan dengan nilai-nilai spiritual Islam. Praktik syukur membantu santri memfokuskan perhatian pada nikmat yang telah diterima, sehingga mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dan menekan perasaan iri atau tidak puas. Dalam perspektif psikologi positif, syukur merupakan salah satu kekuatan karakter yang berkorelasi positif dengan kebahagiaan subjektif, optimisme, dan kualitas hubungan sosial. Integrasi antara nilai syukur Islami dan temuan psikologi modern memperkuat landasan ilmiah bagi penerapannya dalam pembinaan jiwa santri (Zulfa, 2026).

Selanjutnya, nilai syukur memiliki peran penting dalam menciptakan kesehatan mental dan kebahagiaan santri. Syukur berarti menerima dan menghargai nikmat yang diberikan Allah SWT dengan hati yang ikhlas. Dalam kehidupan pesantren, santri diajarkan untuk bersyukur atas kesempatan menuntut ilmu, mendapatkan teman baru, hidup di lingkungan religius, dan memperoleh bimbingan dari para ustaz dan kiai. Mereka belajar menerima keadaan dengan ikhlas serta menjadikan setiap pengalaman hidup sebagai pelajaran yang berharga. Sikap syukur juga membantu santri mengurangi rasa iri hati dan kecemburuan sosial terhadap orang lain. Dengan demikian, hubungan sosial antar santri menjadi lebih harmonis dan penuh rasa saling menghargai (Firmansyah, 2024).

Tabel 1. Peran Nilai Taubat, Sabar, Dan Syukur Dalam Pembinaan Jiwa Santri

Nilai	Peran Utama	Dampak Pada Jiwa Santri
Taubat	Membersihkan hati dan mendorong introspeksi diri	Santri menjadi lebih tenang, rendah hati, dan mau memperbaiki diri
Sabar	Menguatkan ketahanan mental dalam menghadapi ujian	Santri lebih tahan terhadap tekanan, disiplin, dan tidak mudah putus asa
Syukur	Menumbuhkan sikap positif dan kepuasan batin	Santri lebih bahagia, ikhlas, dan mampu menjaga hubungan sosial yang baik

Sumber: Diolah dari pembahasan makalah dan referensi Nahar & Saefudin (2024), Saputra & Lubis (2025), serta Zubkhair & Audia (2025)

Ketiga nilai tersebut saling berkaitan dalam proses pembinaan jiwa santri. Taubat membantu membersihkan hati dari dosa dan kesalahan, sabar memperkuat mental dalam menghadapi ujian kehidupan, sedangkan syukur menciptakan rasa bahagia dan ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Melalui pembiasaan nilai-nilai

tersebut, pesantren mampu membentuk santri yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual (Firmansyah, 2024).

Perspektif historis-filosofis dari Ibn Zakaria Al-Razi memberikan landasan teoretis yang mendalam bagi pengembangan psikohigiene Islami di pesantren. Al-Razi mengklasifikasikan jiwa manusia ke dalam tiga dimensi: al-Nafs an-Nathiqah al-Ilahiyah, al-Nafs al-Ghadabiyah, dan al-Nafs an-Nabatiyah. Konsep ini sangat relevan dengan praktik pembinaan di pesantren, di mana santri dilatih untuk mengutamakan akal dan wahyu dalam mengambil keputusan, serta mengendalikan impuls emosional melalui disiplin ibadah, muhasabah, dan bimbingan kiai (Rahmawati & Soleh, 2024).

Manfaat Penerapan Psikohigiene Islami Melalui Taubat, Sabar, Dan Syukur Terhadap Kesehatan Mental Dan Pembentukan Karakter Santri

Ketenangan Jiwa Dan Stabilitas Emosi

Penerapan psikohigiene Islami melalui nilai taubat, sabar, dan syukur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mental dan pembentukan karakter santri di lingkungan pesantren. Kehidupan pesantren yang penuh dengan aktivitas, kedisiplinan, dan tanggung jawab memerlukan kondisi mental yang kuat agar santri mampu menjalani proses pendidikan dengan baik. Oleh karena itu, nilai-nilai Islami menjadi sarana penting dalam menjaga keseimbangan emosi, memperkuat spiritualitas, serta membentuk akhlak mulia pada diri santri (Saputra & Lubis, 2025).

Salah satu manfaat utama penerapan psikohigiene Islami ialah terciptanya ketenangan jiwa dan kestabilan emosi. Santri yang terbiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah, dzikir, dan doa akan memiliki hati yang lebih tenang. Nilai taubat membantu santri membersihkan hati dari rasa bersalah dan penyesalan yang berlebihan. Ketika seseorang menyadari kesalahannya kemudian memohon ampun kepada Allah SWT, ia akan merasa lebih lega dan damai secara batin. Kondisi tersebut dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan tekanan emosional yang mungkin dialami selama menjalani kehidupan di pesantren (Zubkhair & Audia, 2025).

Ketahanan Mental dan Adaptasi

Nilai sabar juga memberikan manfaat besar terhadap kesehatan mental santri. Sikap sabar membantu santri menghadapi berbagai masalah dengan lebih tenang dan tidak mudah panik. Dalam kehidupan pesantren, santri sering menghadapi berbagai tantangan seperti rasa lelah, jadwal kegiatan yang padat, konflik dengan teman, kesulitan belajar, maupun rasa rindu terhadap keluarga. Selain itu, syukur memiliki manfaat besar dalam menciptakan pola pikir positif dan rasa bahagia. Sikap syukur membantu seseorang melihat sisi baik dari setiap keadaan sehingga mampu mengurangi rasa kecewa, iri hati, dan stres. Dengan demikian, kesehatan mental santri menjadi lebih terjaga karena mereka memiliki pandangan hidup yang optimis dan penuh harapan (Zubkhair & Audia, 2025).

Pembentukan Karakter Santri

Penerapan psikohigiene Islami juga bermanfaat dalam membentuk karakter santri yang baik. Nilai taubat membentuk pribadi yang rendah hati, jujur, dan mau memperbaiki diri ketika melakukan kesalahan. Nilai sabar membantu membentuk

karakter disiplin, tekun, dan pantang menyerah. Sikap sabar juga melatih kemampuan mengendalikan diri sehingga santri tidak mudah bertindak secara emosional atau tergesa-gesa. Dalam kehidupan sosial, kesabaran membantu santri menjaga hubungan baik dengan teman dan guru karena mereka mampu menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih bijaksana (Adib, 2025).

Sementara itu, nilai syukur membentuk karakter sederhana, peduli terhadap sesama, dan menghargai orang lain. Santri yang memiliki rasa syukur akan lebih mudah berbagi, membantu teman, dan menjaga hubungan sosial yang harmonis. Mereka juga tidak mudah sombong terhadap kelebihan yang dimiliki karena menyadari bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT. Sikap syukur dapat menciptakan lingkungan pesantren yang penuh rasa kebersamaan, kepedulian, dan saling menghormati (Chairil et al., 2025).

Manfaat lain dari penerapan psikohigiene Islami ialah meningkatnya kualitas spiritual santri. Santri menjadi lebih rajin beribadah, lebih dekat dengan Allah SWT, serta menjadikan agama sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Kedekatan spiritual tersebut memberikan kekuatan batin yang mampu membantu santri menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan dengan lebih baik (Saputra & Lubis, 2025). Dalam jangka panjang, penerapan psikohigiene Islami melalui taubat, sabar, dan syukur dapat membentuk generasi yang memiliki kesehatan mental yang baik serta karakter yang kuat (Alifudin, 2025).

Kesimpulan dan Saran

Psikohigiene Islami merupakan upaya menjaga kesehatan jiwa, ketenangan batin, dan kebersihan hati melalui penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pesantren, psikohigiene Islami menjadi bagian penting dari pembinaan mental, spiritual, dan karakter santri karena lingkungan pesantren tidak hanya berfungsi sebagai tempat menuntut ilmu, tetapi juga sebagai sarana pembentukan akhlak dan kepribadian yang sehat. Nilai taubat, sabar, dan syukur memiliki peran yang sangat besar dalam pembinaan jiwa santri. Taubat membantu santri menyadari kesalahan dan memperbaiki diri, sabar melatih keteguhan hati dalam menghadapi ujian serta tekanan hidup, sedangkan syukur menumbuhkan sikap ikhlas, positif, dan bahagia dalam menerima ketetapan Allah SWT. Ketiga nilai tersebut saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan jiwa santri. Penerapan psikohigiene Islami melalui taubat, sabar, dan syukur memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental dan pembentukan karakter santri. Santri menjadi lebih tenang, stabil secara emosional, tahan terhadap tekanan, serta memiliki akhlak yang lebih baik seperti rendah hati, disiplin, tanggung jawab, sederhana, dan peduli terhadap sesama. Dengan demikian, pesantren memiliki peran strategis dalam melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

Saran

Pihak pesantren diharapkan terus memperkuat pembinaan spiritual santri melalui kegiatan seperti kajian keagamaan, dzikir bersama, muhasabah, serta bimbingan yang mendukung kesehatan mental santri. Lingkungan pesantren juga perlu dijaga agar tetap harmonis, nyaman, dan penuh rasa kekeluargaan sehingga santri merasa aman dalam

menjalani proses pendidikan. Para ustaz dan pembimbing pesantren sebaiknya menjadi teladan dalam menerapkan nilai taubat, sabar, dan syukur dalam kehidupan sehari-hari. Santri juga diharapkan mampu membiasakan diri mengamalkan nilai-nilai Islami dalam setiap aktivitas, baik di lingkungan pesantren maupun di luar pesantren. Dengan penerapan yang konsisten, santri dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara mental, kuat secara spiritual, dan siap memberikan manfaat positif bagi masyarakat.

Daftar Pustaka

- Adib, M. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Santri Dipondok Pesantren Al-Farabi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Agustina, E., Farah, F., Madjid, S., Kartika, M., Kirana, C., & Salsabila, N. F. (2024). Analisis konsep Maqamat dalam Teosofi: Taubat, Sabar, Syukur, Khauf, Dan Raja'. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(11), 40–48. <https://repository.uin-malang.ac.id/23152/>
- Alifudin, M. (2025). Makna Dan Pengalaman Spiritual Dalam Praktik Dzikir Ratib Al-Haddad (Studi Kasus Pada Santri Di Pondok Pesantren Aalu Salim Lampung Selatan). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Anahdiah, S., & Soleh, A. K. (2024). Solusi Mengatasi Sikap Putus Asa: Pendekatan Tafsir Al-Azhar dalam Perspektif Spiritual dan Sosial. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 11(2), 181–198. <https://doi.org/10.58518/madinah.v11i2.2779>
- Chairil, F., Riza, S., Syafruddin, Masbur, & Mawardi. (2025). Penerapan Kebijakan Nilai Ukhuwah Islamiyah Pondok Pesantren Riab Aceh Besar Dalam Meningkatkan Hubungan Sosial Sesama Santriwati. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 819–836. <https://doi.org/10.54437/ilmuna>
- Ferihana, & Rahmatullah, A. S. (2023). Pembentukan Adab Santri Berbasis Keteladanan Guru Di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Yogyakarta. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(5), 3627–3647. [https://doi.org/Ferihana, & Rahmatullah, A. S. \(2023\). Pembentukan Adab Santri Berbasis Keteladanan Guru Di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Yogyakarta. Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan, 17\(5\), 3627–3647.](https://doi.org/Ferihana, & Rahmatullah, A. S. (2023). Pembentukan Adab Santri Berbasis Keteladanan Guru Di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Yogyakarta. Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan, 17(5), 3627-3647.)
- Firmansyah. (2024). Pendidikan Etika Sosial Berbasis Pesantren Internasional Melalui Tradisi Santri. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (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/>
- Khusna, I. (2022). Model Konseling Sufistik Dengan Teknik Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Manba'ul Ulum Gayau Sakti Lampung Tengah. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Mawaddah, Muzakki, A., & Nikmah, S. (2025). Penerapan Konsep Tasawuf Tentang Sabar Dan Ikhlas Di Lingkungan Pondok Pesantren Pusat Putri Zainul Hasan Genggong. *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 8(1), 356–371. <https://www.jurnal.stit-al-ittihadiyahlabura.ac.id/index.php/alfatih/article/view/495>
- Muthi'ah, A., Septianingsih, H., Fitriami, N., & Amiruddin, M. (2025). Tidur Sebagai Ibadah: Antara Sunnah Nabi Dan Manfaat Kesehatan Modern. *Maliki*

- Interdisciplinary Journal (MIJ), 3, 258–267. <https://repository.uin-malang.ac.id/24525/>
- Nahar, E. A., & Saefudin, A. (2024). Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an. *Progressa: Journal of Islamic Religious Instruction*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.32616/pgr.v8.1.484.1-13>
- Purnomo, M. S., Mulyadi, M., & Slamet, S. (2024). Exploring Strategic Management Based on Islamic Values in Pesantren-based Higher Education. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(1), 192–204. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v8i1.6766>
- Rahayu, T., & Bahri, H. (2025). Strategi Pembinaan Karakter Mandiri dan Disiplin Santri di Pondok Pesantren. *Indonesian Journal of Character Education Studies*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.64420/ijces.v2i2.329>
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep Jiwa, Kesehatan Mental Dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi Ibn Zakaria Al-Razi's Concept Of The Soul, Mental Health And Psychotherapy. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024>
- Rizki, A. A., Firman, F., & Wahidmurni, W. (2025). Peran Strategis Ketua Yayasan Dalam Pengembangan Unit Usaha Pondok Pesantren: Studi Kasus Di Perguruan Islam Ganra. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(3), 1584–1596. <https://www.ejurnal.stkip-pessel.ac.id/index.php/jmp/article/view/841%0Ahttps://www.ejurnal.stkip-pessel.ac.id/index.php/jmp/article/download/841/534>
- Saifullah, & Sofa, A. R. (2024). Membangun Karakter Santri Melalui Pendekatan Spiritual Berbasis Al-Quran dan Hadits: Studi Empiris di Lingkungan Pesantren Raudlatul Hasaniyah Mojolegi Gading Probolinggo. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(1), 158–179. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v3i1.874>
- Sailirizqoh. (2024). Implementasi Pembacaan Shalawat Fatih Dalam Mengurangi Emosi Marah Santri Broken Home Di Pondok Pesantren Al-Hasyimi Pekalongan. Universitas Ilam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Saputra, A., & Lubis, S. A. (2025). Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik. *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan*, 1(4), 78–93. <https://doi.org/10.61891/ar-raudah.v1i4.612>
- Sutanto, H. (2025). Building Mental Health of Santri in the Millennial Era Membangun. *Aswaja*, 4(1), 1–13. <https://ejurnal.guru-aswaja.com/index.php/aswaja/article/view/132/57>
- Yahya, Y., Agung, Y. R., & Fu'ady, M. A. (2018). Strategi, Aplikasi dan Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(2), 43. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i2.6743>
- Zubkhair, E., & Audia, N. (2025). Implementasi Edukasi Self-Love Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri: Studi Di Pondok Pesantren Nashihuddin. *Jurnal Media Akademik*, 3(8), 1–10. <https://doi.org/10.62281>