

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran sentral dalam membentuk karakter dan kepribadian santri secara holistik, baik dari aspek spiritual, intelektual, maupun emosional. Di dalam lingkungan pesantren, kehidupan sehari-hari santri sangat erat dengan praktik keagamaan seperti shalat berjamaah, mengaji, dan kegiatan ibadah lainnya yang dijadwalkan secara ketat dan terstruktur. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk memperdalam pemahaman agama, tetapi juga membentuk kedisiplinan dan kebiasaan hidup yang positif. Kehidupan yang penuh kedisiplinan serta tekanan rutinitas sering kali menimbulkan tantangan tersendiri terhadap kondisi psikologis santri.

Kedisiplinan ibadah, dalam konteks ini, mengacu pada keteraturan, konsistensi, dan kesungguhan santri dalam melaksanakan ibadah sesuai dengan aturan yang berlaku di pondok pesantren. Beberapa studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki kedisiplinan dalam beribadah cenderung memiliki tingkat ketenangan batin yang lebih baik, lebih mampu mengelola stres, dan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang kurang konsisten dalam ibadahnya.¹ Ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai media untuk membangun kesehatan mental melalui pendekatan spiritualitas.

Perspektif psikologi Islam, ibadah merupakan jalan menuju ketenangan jiwa (sakinah) yang menjadi fondasi penting dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental individu. Santri yang terbiasa dengan rutinitas ibadah cenderung lebih terjaga dari gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi.² Kegiatan spiritual yang dilakukan secara disiplin dapat menjadi

¹ Sarwono, Sarlito Wirawan, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 87.

² Al-Attas, Syed Muhammad Naquib, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam* (Kuala Lumpur: ISTAC, 1995), 122.

mekanisme coping (penanggulangan) terhadap tekanan hidup, termasuk tekanan akademik, sosial, maupun personal yang sering dialami oleh remaja usia santri.³

Konteks kehidupan pesantren yang memiliki dinamika sosial dan spiritual yang tinggi, kondisi mental yang stabil sangat diperlukan agar santri dapat belajar, beribadah, dan bersosialisasi dengan baik. Namun, kehidupan di pondok pesantren tidak hanya diwarnai oleh rutinitas keagamaan, tetapi juga oleh interaksi sosial antarsantri yang menjadi aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Santri tidak hidup sendiri, melainkan berada dalam komunitas yang padat dan saling bergantung. Dalam kondisi seperti ini, dukungan dari teman sebaya memainkan peranan krusial dalam menjaga kesehatan mental. Dukungan teman sebaya dapat berupa bantuan emosional, informasi, maupun bantuan praktis yang semuanya membantu individu untuk merasa diterima, dihargai, dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi berbagai persoalan.⁴ Penelitian Nurhayati (2019) membuktikan bahwa remaja yang memiliki hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik.⁵ Jannah (2023) juga menegaskan bahwa dukungan teman sebaya secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an.⁶

Penelitian lainnya dari Sa'diyah (2023) menyimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan kemampuan penyesuaian diri berpengaruh besar dalam mengurangi tingkat homesickness santri secara simultan⁶. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa faktor spiritual dan sosial tidak dapat dipisahkan dalam menciptakan kesehatan mental yang optimal di lingkungan pesantren, Hubungan positif antar santri dapat membentuk iklim psikososial yang kondusif untuk tumbuh kembang emosional yang sehat. Teman sebaya menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan, dan menjadi pengganti peran keluarga dalam batasan tertentu.

3 Diah, P. S. *Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di Smp Negeri 6 Pesawaran* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung, 2023), 9.

⁴ Santrock, John W., *Adolescence, 14th Edition* (New York: McGraw-Hill, 2011), 145.

⁵ Nurhayati, Sri, *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik pada Remaja* (Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, Vol. 5 No. 1, 2019), 44.

⁶ Jannah, M. . *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Penghafal Al-Qur'an* (Tesis. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023) 75.

Kesehatan mental santri menjadi isu yang sangat penting untuk diperhatikan. Meskipun pondok pesantren merupakan lingkungan yang relatif religius dan terkontrol, tidak dapat dimungkiri bahwa santri juga rentan terhadap berbagai gangguan psikologis. Tekanan dari rutinitas harian yang padat, rasa rindu terhadap keluarga, konflik antar teman, serta tuntutan akademik yang tinggi dapat menjadi pemicu munculnya masalah kesehatan mental.⁷ Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat ketahanan mental santri selama mereka berada di pesantren.

Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari memiliki sistem pendidikan dan pembinaan keagamaan yang ketat, perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai sejauh mana kedisiplinan ibadah dan dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap kesehatan mental para santri. Apakah rutinitas ibadah yang terstruktur dan lingkungan sosial yang mendukung benar-benar mampu menjadi faktor protektif dalam menjaga kestabilan mental santri? Atau justru sebaliknya, jika kedua faktor tersebut tidak berjalan optimal, maka dapat menjadi beban psikologis tersendiri?

Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti mengingat masa remaja yang menjadi rentang usia sebagian besar santri merupakan periode transisi yang penuh tantangan. Pada masa ini, individu sedang dalam proses pencarian jati diri, mengalami perubahan hormon, serta menghadapi tuntutan sosial dan akademik yang semakin kompleks. Jika tidak ditopang dengan fondasi spiritual yang kuat dan dukungan sosial yang memadai, maka remaja rentan mengalami krisis psikologis.⁸

Dengan melihat pentingnya dua variabel utama yaitu kedisiplinan ibadah dan dukungan teman sebaya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kedua faktor tersebut terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan program pembinaan

⁷ Kustanti, Evi, *Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren*, (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 6 No. 2, 2020), 23.

⁸ Papalia, Diane E., et al., *Human Development, 12th Edition* (New York: McGraw-Hill, 2008), 215

kepribadian dan kesehatan mental berbasis spiritual dan sosial di lingkungan pesantren.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih holistik kepada para pengelola pesantren tentang pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung tidak hanya dari aspek spiritual, tetapi juga dari sisi psikososial. Penekanan berlebihan pada aspek kognitif dan spiritual tanpa memperhatikan aspek mental-emosional justru dapat berdampak kontraproduktif terhadap perkembangan santri secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual dan sosial dalam pembinaan santri.

Berdasarkan uraian di atas, maka sangat relevan untuk melakukan penelitian dengan judul: "**Pengaruh Kedisiplinan Ibadah & Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari**". Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih ilmiah dalam kajian psikologi Islam dan pendidikan pesantren, serta menjadi dasar untuk kebijakan dan program yang mendukung kesehatan mental santri secara berkelanjutan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dalam penelitian ini diajukan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kedisiplinan ibadah santri di Pondok Kanzul Hasanah Kalisari?
2. Bagaimana dukungan teman sebaya Santri di Pondok Kanzul Hasanah Kalisari?
3. Bagaimana kesehatan mental santri di Pondok Kanzul Hasanah Kalisari?
4. Seberapa besar pengaruh kedisiplinan ibadah & dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah diatas, dalam penelitian ini diajukan beberapa tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mendapatkan informasi tentang kedisiplinan ibadah santri di Pondok Kanzul Hasanah Kalisari?
2. Mendapatkan informasi tentang dukungan teman sebaya Santri di Pondok Kanzul Hasanah Kalisari?
3. Mendapatkan informasi tentang kesehatan mental santri di Pondok Kanzul Hasanah Kalisari?
4. Menganalisis seberapa besar pengaruh kedisiplinan ibadah & dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi Islam, mengenai pengaruh kedisiplinan ibadah dan dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental.
- b. Menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara aspek religiusitas, dukungan sosial, dan kesehatan mental di lingkungan pesantren.

2. Manfaat Praktis

secara praktis penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi Pondok Pesantren: Memberikan gambaran pentingnya pembinaan kedisiplinan ibadah dan penguatan hubungan sosial antarsantri sebagai

bagian dari strategi meningkatkan kesehatan mental di lingkungan pesantren.

- b. Bagi Guru atau Pembina Santri: Menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam merancang program pembinaan karakter dan konseling yang mendukung kesejahteraan psikologis santri.
- c. Bagi Santri: Meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga rutinitas ibadah dan menjalin relasi sosial yang sehat sebagai bentuk upaya menjaga kesehatan mental.
- d. Bagi Orang Tua Santri: Memberikan pemahaman bahwa dukungan lingkungan pesantren, baik spiritual maupun sosial, berperan besar dalam membentuk kesehatan mental anak.

E. Kerangka Berfikir

Santri sebagai individu yang hidup di lingkungan pesantren mengalami dinamika kehidupan yang kompleks. Mereka dituntut untuk tidak hanya belajar ilmu agama dan umum, tetapi juga beradaptasi dengan sistem asrama yang disiplin dan jauh dari keluarga. Situasi ini menuntut kondisi psikologis yang stabil agar santri dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Dalam konteks ini, kesehatan mental menjadi aspek krusial yang mendukung kesuksesan proses pendidikan dan pembinaan karakter di pesantren.

Menurut World Health Organization (2022), kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitasnya.⁹ Dalam Islam, kesehatan mental dikenal dengan istilah al-shihhah al-nafsiyyah, yang berarti kondisi jiwa yang sehat, tenang, dan seimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan gangguan psikologis.¹⁰ Al-Qur'an memberikan panduan bahwa ketenangan hati dan kestabilan mental dapat diraih melalui

⁹ World Health Organization, *Mental health: strengthening our response*. (Diakses dari <https://www.who.int>, 25 Mei 2025), hlm. 1.

¹⁰ Hidayat, M, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam*. (Jurnal Psikologi Umat, 6(1), 2021), 22.

hubungan spiritual yang kuat dengan Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

﴿لَا هُدًى لِّلَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” QS. ar-Ra’ad: 28.¹¹

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ketenangan hati salah satu bentuk dari kesehatan mental bisa dihasilkan dari keimanan dan kedekatan seorang hamba kepada Allah melalui dzikir. Dzikir di sini bukan hanya ucapan lisan, tetapi mencakup juga segala bentuk ibadah yang dilakukan dengan penuh kesadaran. Ibadah seperti salat, membaca Al-Qur’an, berdoa, dan amal kebaikan lainnya merupakan sarana utama untuk mengingat Allah. Melalui ibadah, seorang hamba mendekat kepada Tuhannya, mengisi hatinya dengan cahaya ketenangan, dan menghilangkan kegelisahan jiwa.¹²

Dengan demikian, ibadah merupakan bentuk dzikir yang paling nyata, dan menjadi jalan untuk mencapai ketenteraman hati sebagaimana dimaksud dalam ayat ini. Karena itu, semakin seseorang memperbanyak ibadah dan memperdalam kualitas hubungannya dengan Allah, semakin Tenang hatinya dan terjaga kestabilan mentalnya.

Salah satu indikator penting dari kondisi kejiwaan yang sehat dalam konteks santri adalah kedisiplinan dalam beribadah. Ibadah dalam Islam bukan sekadar rutinitas, tetapi juga sarana untuk menenangkan jiwa, mengatur emosi, dan membangun kedekatan dengan Tuhan. Menurut Hayatini (2021), santri yang memiliki tingkat kedisiplinan ibadah yang tinggi cenderung memiliki daya tahan mental lebih kuat dan lebih mampu menghadapi tekanan psikososial.¹³ Hal ini

¹¹ Kementerian Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahnya (Cet. 10; Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2012), 252.

¹² Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur’an al-‘Azhim, tafsir Q.S. Ar-Ra’d: 28. Lihat juga versi terjemahannya dalam: Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir* (Beirut: Dar al-Fikr, t.t), jilid 4, hlm. 414.

¹³ Hayatini, N, *Mindfulness dan Ketahanan Mental Santri*. (Jurnal Kejiwaan Islam, 8(2), 2021), 52.

selaras dengan teori religious coping oleh Kenneth Pargament, yang menyatakan bahwa aktivitas keagamaan yang dilakukan dengan sadar dan konsisten dapat menjadi mekanisme coping yang sangat efektif terhadap stres dan kecemasan.¹⁴

Kedisiplinan ibadah juga membentuk struktur hidup yang teratur, memberikan makna, dan meningkatkan kontrol diri. Dengan adanya rutinitas seperti shalat lima waktu, tadarus, dzikir, dan kegiatan keagamaan lainnya, santri dibiasakan hidup dalam ritme yang spiritual dan menenangkan. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2022) menunjukkan bahwa remaja yang terbiasa menjalankan ibadah secara disiplin memiliki risiko lebih rendah mengalami depresi dan kecemasan.¹⁵

Di sisi lain, faktor dukungan teman sebaya juga memainkan peran besar dalam memengaruhi kesehatan mental santri. Teman sebaya adalah individu yang memiliki usia dan status sosial yang hampir setara, sehingga menjadi pihak yang paling dekat secara emosional dan sosial bagi remaja. Dalam lingkungan pesantren, santri menghabiskan sebagian besar waktunya bersama teman-temannya, baik dalam belajar, ibadah, maupun kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hubungan yang sehat antar teman sebaya sangat memengaruhi kestabilan mental santri.

Dukungan teman sebaya mencakup aspek emosional (seperti empati dan perhatian), informasional (berbagi nasihat), hingga dukungan praktis (membantu dalam kegiatan). Teori social support dari Cohen dan Wills (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi pelindung terhadap dampak stres, bahkan dapat meningkatkan ketahanan mental.¹⁶ Dalam pesantren, teman yang mendukung dapat menjadi tempat curhat, memberikan semangat, dan menciptakan suasana emosional yang positif.

Hadis Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya memilih teman yang baik:

¹⁴ Pargament, K. I., *Religion and Coping*. (Guilford Press, 2021), 95.

¹⁵ Mulyani, D., *Religious Routine and Mental Resilience in Adolescents*. (Indonesian Journal of Islamic Psychology, 3(1), 2022), 34.

¹⁶ Wills, T. A., & Cohen, S., *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. (Journal of Behavioral Medicine, 44(3), 2021), 200–212.

إِهْمًا مَثَلُ الْبَيْتِ هِيَ الصَّالِحَةُ وَالْبَيْتُ هِيَ السُّوءَةُ كَمَا هَلْ الْهَمْسُ هَكَذَا وَنَا هَفْخَةُ الْهَيْ هَرُ، فَمَا هَمَلُ الْهَمْسُ هَكَذَا: إِهْمًا أَنْ يُجْ هَذِيكَ، وَإِهْمًا أَنْ تَبْتِغَ هَمْتُهُ، وَإِهْمًا أَنْ تَ هَجَدَ هَمْتُهُ هَرِيحًا طَيِّبَةً، وَنَا هَفْخُ الْهَيْ هَرُ: إِهْمًا أَنْ يُجْ هَرَقَ نَهْبَابِكَ وَإِهْمًا أَنْ تَ هَجَدَ هَرِيحًا خَبِيثًا

“Perumpamaan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat penjual minyak wangi dan pandai besi. Penjual minyak wangi akan memberimu atau setidaknya kamu mendapatkan aroma wangi, sedangkan pandai besi akan membakar pakaianmu atau kamu mendapatkan bau tak sedap.” (HR. Bukhari no. 5534 dan Muslim no. 2628).¹⁷

Penelitian Mukaromah (2023) membuktikan bahwa dukungan teman sebaya di lingkungan pondok pesantren berkorelasi negatif dengan gejala psikosomatis pada santri. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin rendah kemungkinan santri mengalami gangguan mental ringan seperti stres, cemas, dan mudah marah.¹⁸

Kedisiplinan ibadah dan dukungan teman sebaya merupakan dua komponen yang berjalan berdampingan dalam kehidupan santri. Jika keduanya berkembang secara seimbang, maka santri akan memiliki ketahanan mental yang baik, mampu menghadapi tekanan akademik, sosial, dan spiritual secara bijaksana. Dalam penelitian ini, kedua variabel tersebut diuji secara parsial maupun simultan untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari. Kerangka Pemikiran dapat digambarkan sebagai berikut:

¹⁷ HR. Bukhari No. 5534 dan Muslim No. 2628.

¹⁸ Mukaromah, I, *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Gejala Psikosomatis pada Santri*. (Skripsi. UIN Sunan Kalijaga, 2023), 60.

Kedisiplinan Ibadah**Dukungan Teman Sebaya**

Teori Moenir:

1. Disiplin terhadap waktu
2. Disiplin terhadap Tindakan

Teori Sarafino :

1. Dukungan Emosional
2. Dukungan Penghargaan
3. Dukungan Instrumen
4. Dukungan Informasi

Kesehatan Mental

Teori WHO, Said Hawa, dan Al-Ghazali:

1. Bebas dari gangguan jiwa
2. Mampu menyesuaikan diri
3. Mengembangkan potensi diri
4. Mencapai kebahagiaan diri
5. Terhindar dari sifat-sifat

Gambar 1-1. Bagan Kerangka berfikir pengaruh kedisiplinan ibadah & dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental santri

F. Hipotesis

Peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh kedisiplinan ibadah & dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari. Maka, hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh kedisiplinan ibadah & dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari.

H_a : Terdapat pengaruh kedisiplinan ibadah & dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Kanzul Hasanah Kalisari



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG