

GAMBARAN RESILIENSI SANTRI: STUDI TENTANG FAKTOR KETAHANAN TINGGAL DI PESANTREN

Zihni Alkautsar Putraraka¹, Bayu Mustika Adhi², Islakhul Muttaqin³

¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Semarang

Correspondency: islakhulmuttaqin@usm.ac.id

Abstract: Resilience plays a pivotal role in the psychological endurance of students (santri) in Islamic boarding schools (pesantren). This study explores factors that contribute to the retention and perseverance of students amidst academic, social, and emotional challenges. Using a qualitative phenomenological case study approach, data were gathered through in-depth interviews, direct observations, and documentation involving senior students at Pondok Pesantren Islam Al-Irsyad Tenganan. Findings reveal that resilience enables students to manage academic pressures, navigate social interactions, and adapt to a regimented lifestyle, transforming obstacles into opportunities for personal growth. Support from peers, families, and mentors significantly enhances their resilience. Key strategies include effective time management, self-awareness, and leveraging individual experiences as learning tools. This research underscores the importance of fostering resilience in pesantren environments to nurture independent, emotionally mature, and spiritually grounded individuals.

Keywords: resilience, Islamic boarding school, academic pressure, social adaptation, personal growth

Abstrak: Resiliensi memainkan peran penting dalam ketahanan psikologis santri di pondok pesantren. Penelitian ini mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberlanjutan dan ketahanan santri dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, dan emosional. Dengan pendekatan studi kasus fenomenologi kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi yang melibatkan santri kelas akhir di Pondok Pesantren Islam Al-Irsyad Tenganan. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi memungkinkan santri untuk mengelola tekanan akademik, menavigasi interaksi sosial, dan beradaptasi dengan gaya hidup terstruktur, sehingga mengubah hambatan menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan pembimbing secara signifikan meningkatkan resiliensi mereka. Strategi kunci meliputi manajemen waktu yang efektif, kesadaran diri, dan pemanfaatan pengalaman individu sebagai sarana pembelajaran. Penelitian ini menegaskan pentingnya membangun resiliensi di lingkungan pesantren untuk mendukung individu yang mandiri, matang secara emosional, dan memiliki landasan spiritual yang kuat.

Kata Kunci: resiliensi, pondok pesantren, tekanan akademik, adaptasi sosial, pertumbuhan pribadi

Pendahuluan

Santri di pondok pesantren menghadapi tantangan kompleks, termasuk tekanan akademik yang tinggi, seperti beban belajar, hafalan materi agama, dan ujian intensif. Selain itu, adaptasi sosial juga menjadi tantangan, mengingat kehidupan asrama menuntut interaksi erat dengan teman sebaya dan pengurus, yang kadang memicu konflik sosial. Bagi santri yang merantau, kerinduan terhadap keluarga (*homesick*) sering memengaruhi fokus mereka dalam belajar dan ibadah.

Tekanan dari aturan pesantren yang ketat dan jadwal padat juga memerlukan ketahanan psikologis tinggi. Permasalahan lainnya meliputi konflik interpersonal dan tindakan kekerasan akibat perbedaan latar belakang, ego, serta kurangnya pengawasan. Senioritas sering memperburuk situasi, dengan potensi tindakan semena-mena oleh santri senior terhadap junior. Selain itu, beberapa kenakalan santri yang kerap terjadi adalah terlambat ke masjid, membawa barang terlarang, merokok, keluar pondok tanpa izin, dan mencuri. Strategi persatuan daerah diterapkan untuk menjaga harmoni di pesantren.

Resiliensi berperan penting dalam membantu santri bertahan menghadapi tantangan akademik, sosial, dan emosional di pesantren. Kemampuan ini mendukung santri mengelola stres akademik, seperti beban belajar dan ujian, melalui strategi konstruktif, seperti meminta bantuan atau berdiskusi dengan pendamping.

Dalam konflik sosial atau adaptasi dengan teman sebaya, resiliensi mendorong pengembangan empati, toleransi, dan keterampilan komunikasi. Resiliensi juga membantu santri menerima aturan ketat pesantren sebagai proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi.

Pada tantangan emosional seperti *homesick*, resiliensi memungkinkan santri mengelola rasa rindu dengan kegiatan positif, seperti memperdalam ibadah atau fokus pada tujuan mereka. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya membantu santri bertahan tetapi juga berkembang di tengah dinamika kehidupan pesantren.

Meningkatkan resiliensi merupakan tugas yang penting karena hal tersebut memberikan pengalaman berharga bagi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, manusia dapat mengembangkan kemampuan hidup yang penting, seperti berkomunikasi dengan baik, membuat rencana hidup yang realistis, dan mengambil keputusan yang tepat hidupnya (Fernanda Rojas, 2015). Mereka akan menemukan cara untuk mengubah situasi tegang menjadi kesempatan bagi pertumbuhan pribadi.

Resiliensi didefinisikan sebagai keahlian individu dalam menjalani rintangan hidup dan kejadian sedih, dengan cara memperkaya pengetahuan untuk dapat beradaptasi dan mengatasi situasi yang tidak menguntungkan di masa yang akan datang (Keye & Pidgeon, 2013).

Resiliensi juga merupakan kemampuan untuk melampaui pengalaman emosi negatif dan beradaptasi secara fleksibel terhadap tuntutan yang berubah akibat stres (Ong dkk, 2006; Tugade and Frederikson, dkk, 2004).

Sebagaimana yang diutarakan oleh Mackay dan Iwasaki (dalam Yu and Zhang, 2007), individu yang memiliki kemampuan resiliensi memiliki ciri-ciri berikut: (a) Individu mampu menetapkan tujuan yang diinginkan dan tidak terperangkap dalam siklus ketidakberdayaan; (b) Individu mampu mengatur berbagai emosi terutama emosi negatif yang muncul akibat pengalaman traumatis; dan (c) Individu memiliki pandangan atau kemampuan untuk melihat masa depan dengan lebih positif.

Murphey (2013) menambahkan bahwa karakteristik individu dengan tingkat kecerdasan yang tinggi termasuk sifat yang mudah bergaul dan menyukai sosialisasi, kemampuan berpikir yang baik (selain dari kecerdasan konvensional, juga mencakup kemampuan sosial dan evaluasi yang baik), memiliki lingkungan yang memberikan dukungan, memiliki satu atau lebih keahlian atau bakat, memiliki keyakinan diri yang kuat, percaya pada kemampuannya dalam membuat keputusan, serta memiliki spiritualitas atau keberagamaan.

Fuster (2014) mengungkapkan bahwa kekecewaan yang dialami dapat melumpuhkan apabila individu membiarkan dirinya secara emosional ditaklukan oleh kekalahan. Perlu adanya bantuan resiliensi untuk membantu seseorang berhasil melampaui tantangan dan sukses menyesuaikan diri dengan kondisi yang menegangkan. Menurut Fuster (2014), individu yang memiliki sifat ketahanan diri menghadapi kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh, bukannya sebagai ancaman.

Sejalan dengan apa yang disebutkan oleh Fuster, Hersberger (2012) menyatakan bahwa tingkat kesulitan yang dialami oleh individu yang kuat tidak akan signifikan memengaruhi kehidupan yang mereka jalani. Dibanding individu yang kurang memiliki resiliensi, penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo (2008) menyatakan bahwa individu dengan tingkat resiliensi rendah tidak mampu mengevaluasi, menghadapi, atau menyulap diri mereka saat tengah mengalami masa sulit atau kesedihan dalam hidup. Selain itu, Desmita (2013, hlm. Tanpa resiliensi, keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan wawasan tak akan ada. Dibutuhkan tingkat resiliensi yang tinggi agar seseorang bisa menghadapi masalah dengan sikap positif, bertahan di tengah kondisi sulit, dan kembali dengan semangat yang positif.

Resiliensi dibagi menjadi tiga dimensi; 1. Dimensi interpretasi di mana individu menafsirkan masalah yang mereka hadapi. Interpretasi punya peranan penting dalam meramalkan sejauh mana seseorang mampu mengatasi kesulitan. Itu karena cara seseorang menafsirkan dan memahami kesulitan yang dihadapi akan menentukan sudut pandangnya secara keseluruhan, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam situasi khusus yang berkaitan dengan kesulitan tersebut. Maka, bisa disebut bahwa interpretasi mencerminkan sejauh mana optimisme (atau pesimisme) seseorang dalam menjalani kehidupan. 2. Dimensi kapasitas resiliensi, kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai pengalaman hidup yang telah dilalui individu. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kapasitas resiliensi mampu menyesuaikan diri seiring dengan perjalanan hidup individu. Tiga sumber resiliensi yang dimaksud yaitu nilai personal, efikasi personal, dan energi personal. 3. Dimensi Aksi/Tindakan, individu mampu mengalihkan kapasitas resiliensinya menjadi kekuatan dalam menghadapi setiap masalah yang muncul. Seseorang merespon masalah berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya dan konsisten dalam mengusahakan perubahan, juga bertindak sesuai dengan kapasitas energi yang dimilikinya. Dalam kata lain, dimensi tindakan melibatkan tindakan langsung individu dalam menangani krisis yang dihadapi (Patterson dan Kelleher, 2005).

Lebih lanjut, Patterson dan Kelleher (2005) menyebutkan bahwa terdapat empat tahapan resiliensi yang dapat dialami individu ketika menghadapi kesulitan dalam kehidupan mereka; 1. *Deteriorating*, di mana kesulitan muncul dan individu umumnya mencapai kondisi terburuk, yang juga menjadi tahap permulaan dari resiliensi. 2. Fase adaptasi ini adalah fase transisi di mana individu mulai beradaptasi dengan situasi sulit yang dihadapi. 3. *Recovering*, Pada fase ini, individu sedang dalam proses pemulihan, berada pada keadaan *status quo* yang netral. 4. *Growing*, Fase resiliensi yang paling akhir adalah ketika individu tumbuh menjadi lebih kuat. Ini terjadi karena mereka belajar dari pengalaman-pengalaman sulit yang dihadapi. Dengan adanya tantangan yang timbul, individu belajar cara menghadapinya dan menyelesaikan masalah tersebut.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah memahami pengalaman, persepsi, dan proses yang dialami oleh santri dalam membangun resiliensi selama tinggal di pondok pesantren. Pendekatan fenomenologi memberikan ruang untuk mengeksplorasi secara mendalam faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi santri dan bagaimana mereka mengatasinya.

Penelitian ini mengambil lokasi di Pondok Pesantren Islam Al-Irsyad Tenganan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Subjek penelitian, peneliti memilih 3 subjek utama dari kalangan santri

Kelas XII SMA dengan kriteria sudah tinggal minimal 3 tahun di Pondok Pesantren agar relevan memiliki pengalaman yang cukup untuk penelitian.

Informan	Tanggal		Waktu	Tempat
Informan 1	17/11/24		Siang	Aula Kelas
Informan 2	17/11/24		Siang	Aula Kelas
Informan 3	17/11/24		Siang	Asrama

Metode pengumpulan data, penelitian ini menggunakan tiga metode utama pengumpulan data, yaitu wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Sedangkan analisis data, menggunakan bantuan aplikasi atlas.ti versi 25 dan Analisis Data IPA (Interpretative Phenomenological Analysis).

Hasil

Informan I

Dimensi Resiliensi: Responden menjabarkan tantangan-tantangannya yang dihadapi selama tinggal di Pesantren, memandang tantangan yang dialaminya selama di Pesantren bersifat rasional atau umum dan menceritakan tentang pengalaman tertentu yang menguatkan resiliensi di Pondok.

Interaksi Sosial: Responden menjelaskan peran teman-teman responden dalam membantu menghadapi kesulitan di Pondok dan menjelaskan bentuk dukungan dari pengurus atau Ustadz yang membantu dalam meningkatkan resiliensi

Kehidupan di Pesantren: Responden memaparkan tentang kiat atau strategi dalam menjalani aktivitas sehari-hari di Pondok dan menjelaskan keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan ibadah.

Evaluasi Diri: Responden menjelaskan sejauh mana dia merasa berkembang selama tinggal di pesantren dan menjelaskan dan setuju jika pengalaman di Pesantren membuatnya lebih mandiri.

Informan 2

Dimensi Resiliensi: Responden menjabarkan tantangan-tantangannya yang dihadapi selama tinggal di Pesantren dan menceritakan tentang pengalaman tertentu yang menguatkan resiliensi di Pondok.

Interaksi Sosial: Responden menjelaskan peran teman-teman responden dalam membantu menghadapi kesulitan di Pondok dan menjelaskan bentuk dukungan dari pengurus atau Ustadz yang membantu dalam meningkatkan resiliensi.

Kehidupan di Pesantren: Responden menjelaskan keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan ibadah

Faktor Pendukung Resiliensi: Responden menjelaskan faktor paling penting yang membantu dalam mendukung resiliensi selama di Pondok dan menjelaskan bagaimana peran keluarga dalam mendukung ketahanan selama tinggal di Pondok

Evaluasi Diri: Responden menjelaskan sejauh mana dia merasa berkembang selama tinggal di pesantren dan menjelaskan bahwa ia banyak mendapatkan pelajaran berharga dari tantangan yang dihadapinya selama di Pondok.

Informan 3

Dimensi Resiliensi: Responden menjabarkan tantangan-tantangannya yang dihadapi selama tinggal di Pesantren, memandang tantangan yang dialaminya selama di Pesantren bersifat rasional atau umum dan menceritakan bahwa tidak ada pengalaman tertentu yang menguatkan resiliensi di Pondok karena sedari awal sudah cocok dengan lingkungan pesantren dan beradaptasi dengan itu.

Interaksi Sosial: Responden menjelaskan peran teman-teman responden dalam membantu menghadapi kesulitan di Pondok dan menjelaskan bentuk dukungan dari pengurus atau Ustadz yang membantu dalam meningkatkan resiliensi.

Kehidupan di Pesantren: Responden memaparkan tentang kiat atau strategi dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan menjaga keseimbangan antara sosial, akademis dan ibadah di Pondok

Faktor Pendukung Resiliensi: Responden menjelaskan faktor paling penting menurutnya dalam membantu resiliensi di Pesantren, menjelaskan nilai atau kebiasaan tertentu yang membuatnya lebih kuat dan resiliensi di Pesantren dan menjelaskan peran keluarga dalam memberi motivasi untuk mendukung ketahanannya dalam tinggal di Pesantren

Evaluasi Diri: Responden menjelaskan sejauh mana dia merasa berkembang selama tinggal di pesantren dan Responden menyebutkan pelajaran berharga yang didapatkannya selama Responden tinggal di Pesantren

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan faktor kunci dalam membantu santri menghadapi tantangan kehidupan di pesantren, baik dari segi adaptasi sosial, akademik, maupun emosional. Temuan ini selaras dengan teori resiliensi oleh Keye & Pidgeon (2013), yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan mengatasi situasi yang sulit. Penelitian ini juga mendukung gagasan Patterson & Kelleher (2005), yang mengidentifikasi dimensi interpretasi, kapasitas resiliensi, dan tindakan sebagai komponen penting resiliensi yang terlihat jelas dalam responden penelitian.

Ketiga Informan menunjukkan kemampuan mengelola emosi dan manajemen waktu yang baik, yang sejalan dengan temuan Murphey (2013) tentang pentingnya kecerdasan sosial dan dukungan lingkungan untuk meningkatkan resiliensi. Dukungan emosional dari teman dan musyrif juga menjadi aspek penting yang selaras dengan pernyataan Fuster (2014) bahwa individu yang memiliki figur pendukung cenderung lebih berhasil menghadapi tantangan.

Ketiga informan menggambarkan strategi bertahan yang lebih terstruktur, termasuk menetapkan target pribadi seperti menguasai Bahasa Arab sebagai langkah untuk mencapai cita-cita studi ke luar negeri. Ini mendukung konsep Tugade & Frederikson (2003) bahwa resiliensi dapat membantu individu menemukan peluang dalam kesulitan.

Informan III yang merasa mudah beradaptasi mencerminkan kemampuan untuk mengurangi tekanan melalui fleksibilitas adaptasi, yang konsisten dengan gagasan Ong et al. (2006) bahwa resiliensi melibatkan adaptasi fleksibel terhadap situasi yang penuh tekanan.

Ketiga responden menunjukkan pola resiliensi yang berbeda namun efektif. Seperti Informan I lebih fokus pada pengelolaan emosi dan waktu. Informan II menekankan motivasi akademik dan sosial, menggunakan pengalaman internasional sebagai pendorong. Informan III Katon menunjukkan adaptasi tanpa tekanan, lebih mengandalkan jadwal pesantren yang terstruktur.

Perbedaan ini memperlihatkan bahwa resiliensi adalah proses yang kontekstual dan dipengaruhi oleh latar belakang individu serta dukungan lingkungan. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam memahami kebutuhan santri untuk bertahan dan berkembang di lingkungan pesantren. Temuan ini juga menegaskan pentingnya membangun dukungan sosial dan lingkungan yang inklusif, seperti yang disarankan oleh Hersberger (2012). Dengan memperkuat resiliensi, santri tidak hanya mampu bertahan tetapi juga tumbuh secara personal dan spiritual di tengah tantangan.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan faktor kunci dalam mendukung ketahanan santri di pondok pesantren. Santri menunjukkan kemampuan untuk bertahan dan berkembang dengan baik berkat keterampilan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, dan menjaga motivasi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan spiritual. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, keluarga, serta para pembina dalam proses adaptasi santri. Berbagai strategi seperti manajemen waktu, peningkatan kesadaran diri, dan pemanfaatan pengalaman pribadi sebagai sarana belajar juga terbukti memperkuat resiliensi mereka. Santri yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu mengubah tantangan menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual, serta memperkuat kemandirian mereka.

Daftar Pustaka

- Affandi, M., & Mubarak, A. S. (2022). Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau dari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.204>
- Ailul Ilmiati, W., & Al-Akhda Aulia, L. (2024). Peran Regulasi Diri terhadap Resiliensi Santri Tahfidz. *Journal Of Social Science Research*, 4, 7132–7139.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: Jejak.
- Azizah, R. N., & Abadi, A. P. (2022). Kajian pustaka: Resiliensi dalam pembelajaran matematika. *Didactical Mathematics*, 4(1), 104–110.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Grove, K. (2018). Resilience. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315661407>
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Idris, I., Khairani, A. Z., & Shamsuddin, H. (2019). The influence of resilience on psychological well-being of Malaysian University undergraduates. *International Journal of Higher Education*, 8(4), 153–163. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n4p153>
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit pascainfeksi: Dinamika resiliensi pada penyintas COVID-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 131–156.
- Latham, R. M., Newbury, J. B., & Fisher, H. L. (2023). A systematic review of resilience factors for psychosocial outcomes during the transition to adulthood following childhood victimisation. *Trauma, Violence, and Abuse*, 24(2), 946–965. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/15248380211048452>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling and Development*, 91(3), 269–279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Luthfiyah, M., Kutub Hardew, A., Kunci, K., Akademik, R., & Peran, dan. (n.d.). *RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP SANTRI YANG MEMILIKI TIGA PERAN*. <http://ejurnal.uji.ac.id/index.php/CONS>
- Lohner, M. S., & Aprea, C. (2021). The resilience journal: Exploring the potential of journal interventions to promote resilience in university students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702683>
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 70–75.
- Mukherjee, A., Faisal, Md., & Saha, M. K. (2020). Measuring resilience of urban slum to climate induced disasters: A study on Barishal City Corporation, Bangladesh. *International Journal of Disaster Management*, 3(2), 34–47. <https://doi.org/10.24815/ijdm.v3i2.17815>
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2017). Uji validitas konstruk resiliensi.
- Pragholapati, A., & Munawaroh, F. (2020). Resiliensi pada lansia. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 1–8.
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96–105.
- Septiani, T., & Fitriya, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019, July). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 191–197).

Proceedings the 1st INSPIRE UINSAID 2025 | Inspirational Seminar on Psychology and Islamic Reflection | Prodi Psikologi Islam | Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
- Wahyudi, A., & Partini, S. (2018). Factors affecting individual resilience.