

Building Mental Health of Santri in the Millennial Era

Membangun Kesehatan Mental Santri di Era Milenial

Himawan Sutanto

Universitas Pesantren Kh. Abdul Chalim

Himawansutanto0301@gmail.com

Abtrak

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang memiliki jiwa yang sehat, mampu menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar. Dalam menghadapi era milenial, Pondok Pesantren Assalafie Babakan Ciwaringin Cirebon berupaya membangun dan menjaga kesehatan mental para santri melalui pendidikan yang terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi pendidikan di pesantren dalam membentuk kesehatan mental santri serta dampaknya terhadap kehidupan mereka. Metode yang digunakan adalah kualitatif dan eksperimen, melalui wawancara dengan santri, pengurus, dan pimpinan pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pesantren memiliki peran penting dalam membentuk mental yang kuat pada santri, sekaligus menjadi solusi bagi orang tua dalam mendidik anak di tengah tantangan zaman. Kurikulum pendidikan yang diterapkan di pesantren terbukti mampu mencetak santri yang tidak hanya berilmu, tetapi juga tangguh secara mental dalam menghadapi era milenial.

Kata kunci: Kesehatan mental, santri, milenial

Abstract

Mental health is a condition in which a person has a healthy soul, is able to face life's challenges, and establishes positive relationships with the surrounding environment. In facing the millennial era, Assalafie Babakan Ciwaringin Cirebon Islamic Boarding School strives to build and maintain the mental health of its students through targeted education. This study aims to determine the implementation of education in Islamic boarding schools in shaping the mental health of students and its impact on their lives. The methods used are qualitative and experimental, through interviews with students, administrators, and leaders of Islamic boarding schools. The results of the study indicate that Islamic boarding schools have an important role in shaping a strong mentality in students, as well as being a solution for parents in educating children amidst the challenges of the times. The educational curriculum applied in Islamic boarding schools has proven to be able to produce students who are not only knowledgeable, but also mentally tough in facing the millennial era.

Keywords: Mental health, students, millennials

A. PENDAHULUAN

Fenomena menurunnya nilai-nilai moral di kalangan remaja saat ini menjadi salah satu persoalan serius yang dihadapi oleh bangsa Indonesia. Kondisi ini tidak hanya

mencerminkan krisis identitas di kalangan generasi muda, tetapi juga menjadi indikator bahwa sistem pendidikan dan lingkungan sosial belum sepenuhnya berhasil dalam membentuk karakter yang kokoh. Berbagai kasus yang melibatkan remaja, seperti tawuran antar pelajar, penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, hingga keterlibatan dalam tindakan kriminal, menunjukkan bahwa banyak di antara mereka kehilangan arah dalam menjalani kehidupan dan terjerumus ke dalam perilaku menyimpang (Qorib et al., 2019).

Situasi ini memicu kekhawatiran yang mendalam, khususnya di kalangan orang tua, yang tentu mendambakan anak-anak mereka tumbuh sebagai generasi yang memiliki akhlak mulia, cerdas, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Munculnya krisis moral tersebut menjadi tantangan besar bagi dunia pendidikan, baik formal maupun nonformal, untuk mengembalikan fungsi pendidikan sebagai alat pembinaan karakter dan nilai-nilai kehidupan (Ummah & Khuriyah, 2021).

Di tengah berbagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi persoalan ini, pendidikan di lingkungan pondok pesantren menjadi salah satu solusi yang semakin relevan. Pondok pesantren hadir sebagai lembaga pendidikan Islam yang tidak hanya mengajarkan ilmu agama, tetapi juga secara konsisten membina kepribadian dan membentuk karakter para santri melalui pembiasaan nilai-nilai keagamaan yang kuat. Dalam sistem pesantren, santri dibimbing untuk menjalani kehidupan yang disiplin, religius, sederhana, serta penuh tanggung jawab. Mereka dididik untuk tidak hanya memahami ajaran Islam secara teoritis, tetapi juga mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari (Suib, 2017).

Melalui pendekatan yang holistik, pendidikan di pesantren menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran, kesabaran, keikhlasan, tanggung jawab, dan kepedulian sosial. Nilai-nilai ini dibentuk melalui aktivitas harian yang terstruktur, seperti shalat berjamaah, pengajian rutin, kerja bakti, dan pengawasan langsung dari para guru atau pengasuh. Dengan demikian, pondok pesantren memiliki peran strategis dalam menyiapkan generasi muda yang tidak hanya kuat secara intelektual dan spiritual, tetapi juga siap menghadapi berbagai tantangan zaman yang semakin kompleks, tanpa kehilangan jati diri dan nilai-nilai moral yang luhur (Yusuf, 2021).

Santri bukanlah sosok asing di tengah masyarakat Indonesia. Keberadaan mereka telah ada sejak awal perkembangan Islam di Nusantara, bahkan sebelum terbentuknya institusi formal pendidikan. Santri dikenal memiliki karakter khas yang terbentuk melalui tradisi, kebiasaan, dan lingkungan pesantren yang sangat mendukung pembinaan moral dan spiritual. Lingkungan ini menanamkan nilai-nilai internal dan eksternal yang kuat, menjadikan santri lebih berhati-hati dalam bertindak dan senantiasa mempertimbangkan pandangan Allah SWT dalam setiap perilakunya (Yasin & Sutiah, 2020).

Di era milenial, santri menghadapi tantangan besar, baik selama masa pendidikan di pesantren maupun setelah kembali ke masyarakat. Perkembangan teknologi dan arus informasi global yang deras dapat mengganggu konsentrasi santri dalam mendalami ilmu agama. Informasi yang masuk secara bebas ke lingkungan pesantren turut mempengaruhi pola pikir dan sikap mereka. Karena itu, pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis agama dan karakter harus mampu memberikan pembinaan yang kokoh agar santri memiliki mental yang kuat dan mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman (Noor, 2015).

Kemampuan santri dalam beradaptasi dengan lingkungan merupakan salah satu indikator kesehatan mental. Kesehatan mental sendiri dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari lingkungan). Dalam hal ini, pesantren memiliki peranan strategis dalam membentuk karakter serta membangun kesehatan mental para santri agar mereka siap menjadi generasi yang tangguh dan berintegritas di era modern (Al Mustaqim, 2023).

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini adalah penelitian Akmal Mundry dan Ira Nawiro berjudul “Studi Kasus pada Perubahan Perilaku Santri di Era Teknologi Digital” (Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, 2019) membahas pengaruh era digital terhadap pola pikir dan perilaku santri di lingkungan pondok pesantren. Penelitian Imarotul Azizah berjudul “Peran Santri Milenial dalam Mewujudkan Moderasi Beragama” (MDT Wustho Wahidiyah, Pondok Pesantren Kedunglo Al-Munadhoroh, Kediri, 2021) menyoroti pentingnya kontribusi santri milenial dalam membangun sikap moderat dalam kehidupan beragama. Penelitian Nilna Azizatus Shofiyah berjudul “Model Pondok Pesantren di Era Milenial”

(Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, 2019) mengkaji berbagai model pendidikan pesantren yang menekankan nilai-nilai moderasi dalam menghadapi tantangan era milenial. Berdasarkan penelitian di atas yang membedakan penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui bagaimana *"Membangun Kesehatan Mental Santri di Era Milenial (Studi Kasus Pendidikan Pondok Pesantren Assalafie Babakan Ciwaringin Cirebon"*.

B. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan mental adalah kondisi batin seseorang yang mencerminkan ketenangan, kestabilan emosi, dan kemampuan berpikir yang jernih, yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan secara produktif dan harmonis dengan lingkungan sekitarnya. Seorang yang sehat secara mental dapat mengelola tekanan hidup, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta menjalin hubungan sosial yang positif. Pandangan ini diperkuat oleh sejumlah definisi dari para ahli, seperti Karl Menninger dan HB English, serta organisasi dunia seperti WHO, yang menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang memungkinkan individu menyadari potensinya, mengatasi stres hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam masyarakat (Al Mustaqim, 2023).

Ciri-ciri orang yang sehat mentalnya antara lain mampu menghindari gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri dengan baik, mampu mengembangkan potensi dirinya secara maksimal, serta mencapai kebahagiaan pribadi dan sosial. Di samping itu, karakteristik seperti kematangan emosional, kemampuan menerima kenyataan, keterampilan dalam bekerja sama, dan memiliki pandangan hidup yang membimbing juga menjadi indikator penting dalam kesehatan mental (Alfathiri, 2024).

Namun, tidak semua orang berada dalam kondisi mental yang stabil. Tiga bentuk gangguan mental yang paling umum adalah stres, kecemasan, dan depresi. Stres merupakan reaksi alami terhadap tekanan hidup yang bersifat universal dan bisa dialami siapa saja, mulai dari bayi hingga orang dewasa. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif seperti gangguan tidur, emosi yang tidak stabil, hingga penurunan motivasi dan performa. Berdasarkan

pendekatan teoritis, stres dapat dilihat dari tiga sisi: sebagai stimulus eksternal, sebagai respons tubuh terhadap tekanan, dan sebagai interaksi individu dengan lingkungan yang penuh tuntutan.

Gangguan kecemasan muncul ketika seseorang terus-menerus merasa khawatir secara berlebihan dalam berbagai situasi, bahkan ketika tidak ada ancaman yang nyata. Hal ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Sementara itu, depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya menyenangkan. Gejala depresi antara lain keputusasaan, rasa bersalah berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga keinginan untuk menyakiti diri sendiri (Hamid, 2017).

Untuk menjaga kesehatan mental, seseorang perlu memiliki kesadaran untuk mengelola stres secara sehat, seperti dengan berpikir positif, mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas fisik, serta menjauhi kebiasaan buruk seperti merokok, minum alkohol, atau penyalahgunaan narkoba. Terlibat dalam aktivitas yang bermakna, seperti kegiatan sosial dan spiritual, juga dapat membantu memperkuat ketahanan mental (Munawaroh, 2014).

Kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, dan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk membangun sistem pendukung yang kuat dan ramah terhadap kesehatan mental di berbagai lini kehidupan. Dengan pemahaman yang benar dan pendekatan yang menyeluruh, kesehatan mental dapat dijaga dan ditingkatkan demi kualitas hidup yang lebih baik (Islam, 2020).

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengangkat judul *"Membangun Kesehatan Mental Santri di Era Milenial (Studi Kasus Pendidikan Pondok Pesantren Assalafie Babakan Ciwaringin Cirebon)"*. Fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana upaya pendidikan di lingkungan pesantren dalam menjaga, membina, dan memperkuat kesehatan mental para santri di tengah tantangan zaman yang serba cepat, kompetitif, dan digital seperti era milenial saat ini. Mengingat pentingnya isu kesehatan mental

dalam dunia pendidikan keagamaan, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (case study), yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dan holistik dalam konteks kehidupan nyata (Darmalaksana, 2020).

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga metode utama, yaitu observasi langsung terhadap kehidupan keseharian santri dan kegiatan pesantren, wawancara mendalam dengan para pengasuh, guru, dan santri, serta dokumentasi berupa catatan, arsip, dan media lain yang relevan (Ramdhan, 2021). Semua data yang terkumpul dianalisis secara sistematis melalui empat tahap, yakni: pengumpulan data, reduksi data (pemilahan dan penyederhanaan informasi), penyajian data (display), dan penarikan Kesimpulan (Agustianti et al., 2022). Dengan tahapan analisis ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang menyeluruh mengenai strategi pendidikan pesantren dalam membentuk ketahanan mental santri, serta nilai-nilai keagamaan dan sosial yang menopangnya di tengah arus perubahan zaman.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Assalafie Babakan Ciwaringin Cirebon mengungkap sejumlah temuan penting terkait peran pesantren dalam membangun dan menjaga kesehatan mental santri di tengah derasnya tantangan era milenial. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para santri, pengurus, ustaz, dan pimpinan pondok, ditemukan bahwa sistem pendidikan dan pembinaan di pesantren ini berkontribusi signifikan terhadap pembentukan kepribadian dan ketahanan mental santri.

Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa pendidikan yang diterapkan di Pondok Pesantren Assalafie bersifat menyeluruh, tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan sosial. Kurikulum pendidikan dirancang untuk mencakup penguasaan ilmu-ilmu keislaman seperti Al-Qur'an, hadis, fikih, dan akhlak, yang semuanya diajarkan tidak hanya dalam bentuk teori tetapi juga diinternalisasikan melalui praktik sehari-hari. Misalnya, kewajiban mengikuti shalat berjamaah lima waktu, kegiatan dzikir dan

mujahadah, serta pengajian malam, semuanya menjadi rutinitas yang membentuk kedisiplinan dan stabilitas psikologis para santri. Kegiatan ini menciptakan suasana hidup yang teratur, penuh makna, dan memberi rasa tenang secara batin, yang merupakan fondasi penting dalam menjaga kesehatan mental.

Lebih lanjut, lingkungan pesantren yang religius dan penuh pengawasan moral menjadi faktor eksternal yang sangat mendukung perkembangan mental santri. Para pengasuh dan ustaz bukan hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai figur orang tua dan panutan yang membimbing dengan pendekatan personal dan spiritual. Keteladanan yang diberikan oleh para guru dalam hal kesabaran, keikhlasan, kedisiplinan, dan tanggung jawab menjadi contoh nyata yang ditiru santri dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini membantu mereka mengembangkan kontrol diri, kemampuan menyelesaikan masalah, serta kepekaan sosial yang tinggi—semua merupakan indikator penting dari kesehatan mental yang baik.

Dalam wawancara yang dilakukan terhadap santri, mayoritas mereka menyatakan bahwa kehidupan di pesantren telah banyak membantu mereka menjadi pribadi yang lebih tenang, sabar, dan mampu mengelola tekanan hidup. Mereka juga merasakan bahwa kehidupan spiritual yang dijalani secara intens di pesantren membantu meredakan kecemasan dan konflik batin yang sebelumnya mereka alami. Beberapa santri mengaku bahwa sebelum masuk pesantren, mereka merasa mudah marah, cemas, dan tidak punya arah hidup. Namun setelah mengikuti pendidikan dan pembinaan di Pondok Pesantren Assalafie, mereka mulai memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, merasa dekat dengan Allah SWT, dan mampu menghadapi berbagai masalah dengan lebih bijak.

Di sisi lain, tantangan era milenial seperti akses bebas terhadap media sosial, informasi digital yang tidak tersaring, serta gaya hidup konsumtif, diakui oleh para pengurus sebagai tantangan serius yang dapat memengaruhi pola pikir dan kesehatan mental santri. Oleh karena itu, pesantren mengambil langkah antisipatif dengan melakukan pengawasan terhadap penggunaan gadget, serta memberikan pembekalan nilai-nilai keislaman yang kuat agar para santri memiliki filter moral dalam menghadapi berbagai pengaruh negatif dari luar. Pesantren juga membina

dialog terbuka antara pengasuh dan santri mengenai isu-isu kontemporer, termasuk media sosial dan teknologi digital, sehingga para santri tidak menjadi pasif atau tertutup terhadap perubahan, tetapi tetap mampu menghadapinya secara kritis dan proporsional.

Lebih jauh, peran pesantren sebagai mitra orang tua dalam pendidikan mental anak juga sangat menonjol. Berdasarkan wawancara dengan beberapa wali santri, mereka mengaku memilih Pondok Pesantren Assalafie karena reputasinya yang kuat dalam membina karakter dan akhlak anak. Mereka merasa terbantu dalam membentuk anak yang mandiri, religius, dan bertanggung jawab. Kepercayaan ini mencerminkan adanya sinergi positif antara lembaga pesantren dan keluarga dalam upaya membentuk generasi yang tangguh secara mental dan spiritual.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa santri yang menjalani pendidikan di pesantren ini umumnya memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Mereka mampu bergaul secara positif, menyelesaikan konflik secara damai, serta menunjukkan rasa empati dan kebersamaan yang tinggi. Hal ini menjadi indikasi bahwa sistem pembinaan yang dilakukan oleh Pondok Pesantren Assalafie berhasil membangun kecerdasan emosional yang menjadi bagian penting dari kesehatan mental.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa Pondok Pesantren Assalafie Babakan Ciwaringin Cirebon memiliki peran yang sangat strategis dalam membangun kesehatan mental santri di era milenial. Melalui pendekatan pendidikan yang holistik, pembiasaan spiritual yang konsisten, dan lingkungan yang mendukung, pesantren ini mampu mencetak santri yang tidak hanya cerdas secara keilmuan, tetapi juga kuat secara mental dan siap menjadi agen perubahan di tengah masyarakat.

Fenomena merosotnya nilai-nilai moral di kalangan remaja Indonesia dewasa ini telah menjadi isu nasional yang sangat memprihatinkan. Gejala sosial seperti meningkatnya tawuran antar pelajar, penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, hingga keterlibatan remaja dalam berbagai tindakan kriminal menunjukkan adanya degradasi moral yang serius (Hudi et al., 2024). Realitas ini mencerminkan bahwa banyak generasi muda mengalami krisis identitas dan kehilangan arah dalam menjalani kehidupan. Situasi ini menjadi kekhawatiran tersendiri, khususnya bagi

para orang tua, pendidik, dan tokoh masyarakat yang menginginkan generasi penerus bangsa tumbuh sebagai pribadi yang berakhlak, berprestasi, dan mampu memberi kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya (Astuti et al., 2023).

Di tengah tantangan moral tersebut, salah satu solusi konkret yang ditawarkan adalah penguatan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai keagamaan, seperti yang dilakukan di lembaga-lembaga pesantren. Pendidikan pesantren memiliki keunikan tersendiri dalam membentuk kepribadian peserta didik secara menyeluruh. Tidak hanya menanamkan ilmu pengetahuan agama, pesantren juga secara konsisten membina sikap, moral, dan spiritualitas santri melalui pendekatan pembiasaan, keteladanan, dan pengawasan intensif. Nilai-nilai seperti keikhlasan, tanggung jawab, kesederhanaan, dan ketaatan kepada Allah SWT diajarkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, menjadikan santri memiliki pondasi karakter yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Syafe'i, 2017).

Santri bukanlah sosok asing dalam sejarah dan budaya bangsa Indonesia. Sejak awal masuknya Islam ke Nusantara, keberadaan santri telah menjadi bagian penting dalam pembangunan moral masyarakat. Bahkan, sebelum terbentuknya institusi pendidikan formal, pesantren telah memainkan peran utama dalam mencerdaskan kehidupan bangsa secara spiritual dan sosial. Santri dikenal sebagai pribadi yang memiliki karakter khas, terbentuk dari sistem pendidikan yang menekankan adab dan tata krama. Melalui interaksi intensif di lingkungan pesantren yang penuh dengan nilai religius, ketertiban, dan pembinaan akhlak santri tumbuh menjadi individu yang lebih berhati-hati dalam bersikap, serta senantiasa mempertimbangkan nilai-nilai ketuhanan dalam setiap tindakan yang dilakukan (Aqilah, 2018).

Namun demikian, di era milenial saat ini, tantangan yang dihadapi oleh santri semakin kompleks dan berlapis. Perkembangan teknologi digital, kemudahan akses informasi, dan arus budaya global yang begitu deras telah membawa pengaruh besar terhadap cara berpikir, gaya hidup, bahkan nilai-nilai yang dianut generasi muda, termasuk para santri. Media sosial, konten daring yang bebas, dan penetrasi budaya luar dapat masuk ke lingkungan pesantren dan mempengaruhi konsentrasi santri dalam proses menuntut ilmu. Hal ini berpotensi mengganggu kestabilan

emosional dan spiritual santri, jika tidak diimbangi dengan pembinaan yang memadai dari lingkungan pesantren.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, pondok pesantren tidak cukup hanya berfungsi sebagai pusat pembelajaran agama, tetapi juga harus tampil sebagai benteng pertahanan moral dan pusat pembinaan mental yang kuat. Pesantren dituntut untuk mengembangkan pendekatan pendidikan yang tidak hanya tekstual, tetapi juga kontekstual dan adaptif terhadap perkembangan zaman. Dengan kata lain, pesantren perlu memperkuat sistem pendidikan karakter yang mampu memfilter pengaruh negatif dari luar, sekaligus membekali santri dengan keterampilan berpikir kritis, pengendalian diri, dan kemampuan bersosialisasi yang sehat (Kusuma, 2020).

Kemampuan santri dalam beradaptasi dengan berbagai situasi dan perubahan zaman merupakan indikator penting dari kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta mampu menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan. Dalam konteks ini, kesehatan mental dipengaruhi oleh dua aspek utama, yaitu faktor internal (seperti keimanan, kepercayaan diri, dan kontrol emosi) serta faktor eksternal (seperti lingkungan, pola asuh, dan sistem pendidikan). Oleh karena itu, pondok pesantren memiliki peran strategis dalam menciptakan suasana yang mendukung tumbuh kembang mental yang sehat bagi santri (Alfathiri, 2024).

Dengan sistem pendidikan yang terstruktur, pengawasan yang berkelanjutan, dan penguatan nilai-nilai spiritual, pesantren mampu membentuk santri menjadi individu yang tangguh, resilien, serta memiliki integritas moral tinggi. Mereka tidak hanya siap menjadi pemimpin di masa depan, tetapi juga menjadi agen perubahan sosial yang mampu membawa nilai-nilai Islam ke tengah masyarakat secara bijak dan kontekstual. Maka, penting untuk terus mengembangkan model pendidikan pesantren yang relevan dengan kebutuhan zaman, tanpa kehilangan jati dirinya sebagai pusat pembinaan moral dan spiritual bangsa (Syarif, 2020).

E. PENUTUP

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pondok pesantren memiliki peran strategis dalam membina kesehatan mental santri, khususnya di tengah tantangan era milenial. Pondok Pesantren Assalafie dengan kurikulum yang seimbang antara pendidikan agama, umum, dan spiritual terbukti mampu membantu santri menghadapi dinamika kehidupan sosial. Kedekatan santri dengan para kiai dan ustadz, serta intensitas dalam menerima nasihat dan doa, menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan mental mereka. Namun demikian, pelanggaran terhadap aturan pesantren dapat memicu gangguan baik secara lahir maupun batin. Oleh karena itu, pesantren menjadi alternatif penting dalam menjaga moral dan mental remaja, membentuk pribadi berakhlak mulia dan berilmu dalam menghadapi arus kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., Nussifera, L., Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikhrum, F. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Tohar Media.
- Al Mustaqim, D. (2023). Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah. *Jurnal Kawakib*, 4(2), 120–134.
- Alfathiri, M. F. (2024). *Kesiapan Mental Santri Takhasus Dalam Program Amaliyah Tadris di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo*. IAIN Ponorogo.
- Aqilah, G. R. (2018). *Hubungan social support dengan self regulated learning pada santri kelas intensif di Pondok Pesantren Darussalam Kersamanah Garut*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Astuti, M., Herlina, H., Ibrahim, I., Juliansyah, J., Febriani, R., & Oktarina, N. (2023). Pentingnya Pendidikan Islam Dalam Membentuk Karakter Generasi Muda. *Faidatuna*, 4(3), 140–149.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1–14.
- Hudi, I., Purwanto, H., Miftahurrahmi, A., Marsyanda, F., Rahma, G., Aini, A. N., & Rahmawati, A. (2024). Menghadapi Krisis Moral dan Etika Pada Generasi Muda Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 1(2), 233–241.
- Islam, K. N. (2020). Moderasi Beragama di Tengah Pluralitas Bangsa: Tinjauan Revolusi Mental Perspektif Al-Qur'an. *KURIOSITAS: Media Komunikasi Sosial Dan Keagamaan*, 13(1).
- Kusuma, R. H. (2020). *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren*. Bening Media Publishing.
- Munawaroh, A. (2014). *Peranan Pendidikan Agama Islam dalam Proses Rehabilitasi Pecandu Narkoba di Madani Mental Health Care*.
- Noor, A. H. (2015). Pendidikan kecakapan hidup (life skill) di pondok pesantren dalam meningkatkan kemandirian santri. *EMPOWERMENT: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Luar Sekolah*, 4(1), 1–31.
- Qorib, M., Zaini, M., Akrim, A., & Gunawan, G. (2019). Integrasi Etika Dan Moral. *Kumpulan Buku Dosen*, 1(1).
- Ramadhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Suib, M. S. (2017). Sinergitas Peran Pondok Pesantren Dalam Peningkatkan Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Di Indonesia. *Jurnal Islam Nusantara*, 1(2).
- Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren: Lembaga pendidikan pembentukan karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61–82.
- Syarif, M. Z. H. (2020). *Pendidikan Islam dan moralitas sosial: Upaya preventif-kuratif dekadensi moral dan kehampaan spiritual manusia modernis*. Prenada Media.
- Ummah, N. K., & Khuriyah, K. (2021). Hubungan antara Religiusitas dan Pendidikan Karakter di Rumah terhadap Akhlak Siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri Surakarta. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 15(1), 117–127.
- Yasin, N., & Sutiah, S. (2020). Penerapan Nilai-nilai Tasawuf dalam Pembinaan Akhlak Santri pada Pondok Pesantren Miftahul Huda Gading Malang. *Al-*

Musannif, 2(1), 49–68.

Yusuf, M. (2021). *Pendidikan holistik menurut para ahli.*

Azizah, I. (2021). *Peran Santri Milenial dalam Mewujudkan Moderasi Beragama.* MDT Wustho Wahidiyah, Pondok Pesantren Kedunglo Al-Munadhoroh, Kediri.

Azizatus Shofiyyah, N. (2019). *Model Pondok Pesantren di Era Milenial.* Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung.

Mundiri, A., & Nawiro, I. (2019). *Studi Kasus pada Perubahan Perilaku Santri di Era Teknologi Digital.* Universitas Nurul Jadid, Probolinggo.