

Hubungan Lingkungan Pesantren terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri: Study Kebiasaan di Pondok Modern Darul Khoirot Malang

Ishmah Syafi'ulloh^{1,2} Muhammad Husni¹

Email: ishmahsy24@pasca.alqolam.ac.id

¹ Universitas Al-Qolam, ² Pondok Modern Darul Khoirot Malang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh lingkungan pesantren terhadap kesejahteraan psikologis santri di Pondok Modern Darul Khoirot, Malang. Dengan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif, penelitian ini mengidentifikasi dua aspek utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri, yaitu kondisi lingkungan fisik dan dukungan sosial dari teman sebaya serta pengurus pesantren. Data dikumpulkan melalui angket dan wawancara semi-terstruktur dengan santri, pengurus pesantren, dan masyarakat sekitar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang baik, termasuk kebersihan, kenyamanan, dan fasilitas yang memadai, berkontribusi positif terhadap kesehatan mental santri. Santri yang merasa nyaman dengan fasilitas yang ada cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan pesantren. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya dan pengurus pesantren juga berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan santri dalam menghadapi stres. Santri yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Namun, tantangan dalam hal sanitasi dan tekanan sosial perlu diatasi untuk memastikan kesejahteraan psikologis santri dapat terjaga dengan baik. Penelitian ini memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana lingkungan pesantren dapat dioptimalkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis santri, serta rekomendasi bagi pengelola pesantren untuk menciptakan lingkungan yang lebih baik dan mendukung bagi santri.

Kata Kunci: santri, pesantren, kesejahteraan psikologis

PENDAHULUAN

Pendidikan pesantren di Indonesia memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kepribadian santri. Pesantren tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan agama, tetapi juga sebagai tempat pembinaan sosial dan psikologis bagi para santri. Lingkungan pesantren yang khas, dengan nilai-nilai keagamaan dan sosial yang kuat, dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri secara signifikan. Kesejahteraan psikologis, yang mencakup aspek emosional,

sosial, dan mental, menjadi faktor penting dalam perkembangan individu, terutama bagi santri yang berada dalam proses pembentukan karakter^{1,2}. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lingkungan yang harmonis dan dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan remaja^{2,3}.

Lingkungan pesantren yang mendukung, baik dari segi fisik maupun sosial, dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan psikologis santri. Misalnya, penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Thoyyibah Al Islami menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta budaya 5R (ringkas, rapi, resik, rawat, dan rajin) dapat meningkatkan kualitas lingkungan dan kesehatan santri, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka^{4,5}. Selain itu, dukungan dari teman sebaya dan pengurus pesantren juga berperan penting dalam membantu santri menghadapi tantangan dan stres yang mungkin mereka alami selama proses belajar dan beradaptasi di lingkungan pesantren^{6,7}.

Namun, meskipun banyak penelitian yang menunjukkan pentingnya lingkungan pesantren terhadap kesejahteraan psikologis santri, masih terdapat kekurangan dalam pemahaman tentang bagaimana berbagai faktor dalam

¹ Siti Dwi Hardiyanto Igo and Fajlu Rahman, "Motivasi Belajar Dan Kesejahteraan Psikologis Anak Dalam Lingkungan Keluarga Yang Harmonis," *CHATRA: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 1, no. 2 (2023): 79–85; Nur Fatimah Binti Zainuddin and Faridah Mydin Kutty, "Hubungan Motivasi Diri Dan Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti," *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 7, no. 2 (February 10, 2022): e001308, <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i2.1308>.

² Zainuddin and Kutty, "Hubungan Motivasi Diri Dan Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti."

³ Ni Made Adi Gayatri and Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya, "Peran Dukungan Sosial Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Bali," *Jurnal Psikologi Udayana* 2023 10, no. 2 (2023): 374–84, <https://doi.org/10.24843/JPU/2023.v10.i02.p06>; Zainuddin and Kutty, "Hubungan Motivasi Diri Dan Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti."

⁴ Fany Apriliani et al., "Edukasi PHBS Dan Budaya 5R Pada Santri Putra Di Pondok Pesantren Thoyyibah Al Islami Bogor," *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)* 5, no. 1 (April 30, 2023): 89–101, <https://doi.org/10.29244/jpim.5.1.89-101>.

⁵ Yosi Oktarina and Nurhusna, "Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Skabies Di Lingkungan Pondok Pesantren," *Jurnal Pelita Sriwijaya* 1, no. 2 (2022): 60–64.

⁶ Zainuddin and Kutty, "Hubungan Motivasi Diri Dan Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti."

⁷ Irena Nova Wijaya, Riana Sahrani, and Fransisca Iriani R. Dewi, "Peran Dukungan Sosial Orangtua, Teman Sebaya, Dan Guru Terhadap School Well-Being Siswa Pesantren X," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 4, no. 1 (April 30, 2020): 234, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7538.2020>.

lingkungan pesantren saling berinteraksi dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh lingkungan pesantren terhadap kesejahteraan psikologis santri dengan fokus pada aspek fisik, sosial, dan pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana lingkungan pesantren dapat dioptimalkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi lingkungan fisik di pesantren mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri? 2) Apa peran dukungan sosial dari teman sebaya dan pengurus pesantren dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri? Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pengelola pesantren dalam menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk santri.

DISKUSI

1. Lingkungan Pesantren

Lingkungan pesantren terdiri dari dua aspek utama, yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Lingkungan fisik mencakup fasilitas fisik yang ada di pesantren, seperti asrama, ruang belajar, dan sarana ibadah. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik yang baik, seperti kebersihan dan ketersediaan fasilitas yang memadai, berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis santri. Misalnya, Apriliani et al., menekankan pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan pesantren untuk mencegah penyebaran penyakit dan meningkatkan kualitas hidup santri⁸. Selain itu, Taryana et al., menyebutkan bahwa perbaikan fasilitas seperti kamar mandi dan ruang belajar dapat meningkatkan kenyamanan santri, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan mental mereka⁹.

⁸ Apriliani et al., "Edukasi PHBS Dan Budaya 5R Pada Santri Putra Di Pondok Pesantren Thoyyibah Al Islami Bogor."

⁹ Taryana et al., "Pemberdayaan Santri Pondok Pesantren Nurul Hudha Dalam Perbaikan Fasilitas Sarana Penunjang Belajar," *Darmabakti: Jurnal Inovasi Pengabdian Dalam Penerbangan* 2, no. 1 (2021): 1–7, <https://e-journal.poltekbangplg.ac.id/index.php/darmabakti>.

Lingkungan sosial di pesantren juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis santri. Hubungan antar santri, serta antara santri dan pengasuh, dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Rahmatullah dan Purnomo menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan pesantren dalam menangani kenakalan remaja santri, seperti pendekatan spiritual dan kedisiplinan, dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung¹⁰. Lingkungan sosial yang positif, di mana santri merasa diterima dan didukung, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

Kehidupan sehari-hari di pesantren sering kali melibatkan interaksi sosial yang intens. Hal ini menciptakan ikatan yang kuat antara santri, yang dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Menurut Haryanti et al., interaksi sosial yang positif di pesantren dapat membantu santri dalam mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi¹¹. Selain itu, keberadaan komunitas yang saling mendukung di dalam pesantren dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi santri, yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis mereka.

Namun, tantangan juga ada dalam lingkungan pesantren, seperti masalah sanitasi dan kesehatan. Cholida et al., mencatat bahwa banyak santri mengalami masalah kesehatan akibat sanitasi yang buruk, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka¹². Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk tidak hanya memperhatikan aspek fisik dan sosial, tetapi juga kesehatan lingkungan secara keseluruhan untuk mendukung kesejahteraan santri.

2. Kesejahteraan Psikologis Santri

Kesejahteraan psikologis santri merupakan aspek penting yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan fisik dan sosial di pesantren. Menurut

¹⁰ Azam Syukur Rahmatullah and Halim Purnomo, "Kenakalan Remaja Kaum Santri Di Pesantren (Telaah Deskriptif-Fenomenologis)," *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (December 28, 2020): 222–45, <https://doi.org/10.21274/taalum.2020.8.2.222-245>.

¹¹ Novi Diah Haryanti et al., "Representasi Pesantren Dalam Novel Karya Perempuan Penulis Indonesia," *Widyaparwa: Jurnal Ilmiah Kebahasaan Dan Kesusatraan* 50, no. 2 (2022): 342–56, <https://doi.org/10.26499/wdprw.v50i1.1052>.

¹² Diana Cholida, Sri Wahyuni, and Joko Widodo, "Strategi Transformasi Nilai Kewirausahaan Di Pondok Pesantren Mabadi'ul Ihsan Kabupaten Banyuwangi," *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial* 14, no. 1 (April 1, 2020): 201–7, <https://doi.org/10.19184/jpe.v14i1.12035>.

Prasetyaningrum et al., kesejahteraan psikologis santri dapat ditingkatkan melalui sistem pendidikan yang menekankan pada ibadah dan karakter yang kuat¹³. Pendidikan di pesantren tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan karakter dan spiritualitas, yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis.

Penelitian oleh Suryatiningsih menunjukkan bahwa resiliensi dan religiusitas berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri¹⁴. Santri yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres dan tantangan, yang berujung pada kesejahteraan mental yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa aspek spiritual dalam pendidikan pesantren memiliki dampak positif yang besar terhadap kesehatan mental santri.

Lebih lanjut, Nurhidayati menemukan bahwa ada hubungan positif antara konsep diri santri dan kesehatan mental mereka¹⁵. Santri yang memiliki konsep diri yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, yang menunjukkan bahwa pengembangan diri dan kepercayaan diri sangat penting dalam konteks kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pesantren perlu memberikan perhatian lebih pada pengembangan konsep diri santri melalui berbagai program dan kegiatan.

Namun, tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis juga ada, seperti masalah kesehatan mental yang mungkin timbul akibat tekanan akademis atau masalah interpersonal. Menurut Fahham, masalah kesehatan seperti skabies dan infeksi saluran pernapasan akut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri¹⁶. Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk mengelola kesehatan fisik dan mental santri secara holistik untuk memastikan kesejahteraan mereka.

¹³ Juliani Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia," *Profetika, Jurnal Studi Islam* 23, no. 1 (2022): 86–97.

¹⁴ Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, and Eko Hardi Ansyah, "Resiliensi, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Santri," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (January 25, 2024): 903–16, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5226>.

¹⁵ Istianna Nurhidayati et al., "Konsep Diri Berkorelasi Dengan Kesehatan Mental Santri," *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan* 10, no. 2 (2023): 58–62.

¹⁶ Achmad Muchaddam Fahham, "Sanitasi Dan Dampaknya Bagi Kesehatan: Studi Dari Pesantren," *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial* 7, no. 1 (September 21, 2018): 1–16, <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v7i1.1084>.

3. Santri dan Pesantren

Santri adalah individu yang belajar di pesantren, dan mereka memainkan peran penting dalam menjaga tradisi dan nilai-nilai Islam. Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki tanggung jawab untuk membentuk karakter santri agar dapat berkontribusi positif bagi masyarakat. Kurniawan dan Barokah mencatat bahwa pesantren tradisional dan modern memiliki pendekatan yang berbeda dalam mendidik santri, yang dapat mempengaruhi perkembangan mereka¹⁷. Pesantren modern cenderung mengintegrasikan pendidikan formal dengan pendidikan agama, yang dapat memberikan santri keterampilan yang lebih luas.

Santri juga berperan sebagai agen perubahan dalam masyarakat. Ibad menunjukkan bahwa santri dapat berkontribusi dalam pencegahan masalah sosial seperti stunting melalui program generasi berencana¹⁸. Hal ini menunjukkan bahwa santri tidak hanya belajar untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk memberikan dampak positif bagi komunitas mereka. Dengan demikian, pesantren berfungsi sebagai tempat pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan sosial dan komunitas.

Selain itu, santri diharapkan memiliki jiwa kewirausahaan yang kuat. Siswanto menekankan pentingnya pendidikan kewirausahaan di pesantren untuk meningkatkan kemandirian ekonomi santri¹⁹. Dengan mengembangkan keterampilan kewirausahaan, santri dapat lebih siap menghadapi tantangan di dunia luar setelah menyelesaikan pendidikan mereka di pesantren. Ini juga dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka, karena memiliki kemandirian ekonomi dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan hidup.

Namun, tantangan yang dihadapi santri juga tidak sedikit. Banyak santri yang mengalami tekanan baik dari lingkungan akademis maupun sosial. Oleh karena itu,

¹⁷ Robi Cahyadi Kurniawan and Fitria Barokah, "Perilaku Politik Santri Dan Relasi Paternalistik Pada Pemilihan Bupati Lampung Selatan 2020," *JWP (Jurnal Wacana Politik)* 7, no. 2 (October 16, 2022): 139, <https://doi.org/10.24198/jwp.v7i2.33222>.

¹⁸ Mursyidul Ibad, Dwi Handayani, and Nur Masrurroh, "Revitalisasi Peran Santri Dalam Upaya Pencegahan Stunting Melalui Generasi Berencana (Genre) Di Lingkungan Pondok Pesantren Jabal Noer Sidoarjo," in *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2023: Memaksimalkan Potensi Menuju Masyarakat Mandiri*, 2023, 452–60.

¹⁹ Siswanto, "Penguatan Kompetensi Santri Melalui Pendidikan Kewirausahaan: Sebuah Literature Review," *Jurnal Perspektif* 16, no. 2 (2023): 187–98.

penting bagi pesantren untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi pengembangan santri secara holistik. Supriatna menekankan bahwa manajemen pesantren yang baik dapat menciptakan karakter santri yang kuat dan berdaya guna²⁰. Dengan demikian, pesantren memiliki peran strategis dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya berpengetahuan, tetapi juga memiliki karakter yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk memahami pengaruh lingkungan pesantren terhadap kesejahteraan psikologis santri. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, dan perasaan santri serta pengajar dalam konteks kehidupan sehari-hari di pesantren. Penelitian kualitatif sangat efektif untuk menggali informasi mendalam mengenai fenomena sosial dan budaya, serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang subjek yang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana lingkungan fisik dan sosial di pesantren dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri.

Subjek penelitian ini adalah santri, pengurus pesantren dan masyarakat sekitar pesantren. Lokasi penelitian dilakukan di Pondok Modern Darul Khoiroh (PMDK), Desa Kepatihan, Kecamatan Tirtoyudo, Kabupaten Malang. Penelitian dilakukan pada bulan November hingga Desember tahun 2024. Populasi penelitian meliputi 150 personal yang terdiri atas; santri PMDK, pengasuh, pengurus dan ustadz/ustadzah PMDK, serta Masyarakat sekitar PMDK.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu pembagian angket dan wawancara. Angket akan disebarakan kepada santri dan pengajar untuk mengumpulkan data mengenai persepsi mereka terhadap lingkungan pesantren dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu,

²⁰ Ucup Supriatna and Kalimantan Barat, "Urgensi Manajemen Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Santri," *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies* 2, no. 02 (2021): 277–88.

wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk mendapatkan data kualitatif yang lebih mendalam. Wawancara dilakukan kepada seluruh subjek penelitian. Wawancara ini bertujuan untuk menggali informasi lebih lanjut mengenai pengalaman pribadi dan pandangan subjek penelitian tentang kehidupan di pesantren. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mila dan Purwaningrum, yang menunjukkan bahwa kombinasi antara angket dan wawancara dapat memberikan data yang lebih kaya dan beragam²¹. Dengan menggunakan kedua metode ini, peneliti berharap dapat memperoleh pemahaman yang lebih holistik mengenai pengaruh lingkungan pesantren terhadap kesejahteraan psikologis santri.

Analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik untuk data kualitatif dan analisis deskriptif untuk data kuantitatif. Data kuantitatif yang diperoleh dari angket akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan persepsi mereka terhadap lingkungan pesantren. Sementara itu, data kualitatif dari wawancara akan dianalisis dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari transkrip wawancara. Proses ini mengikuti langkah-langkah yang diusulkan oleh Miles dan Huberman dalam Lanawaang dan Mesra (2023), yang mencakup pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan²². Dengan demikian, analisis data yang sistematis dan terstruktur ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai hubungan antara lingkungan pesantren dan kesejahteraan psikologis santri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh Kondisi Lingkungan Fisik di Pesantren terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri

Kondisi lingkungan fisik di pesantren memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri. Penelitian menunjukkan bahwa fasilitas

²¹ Veronica Yeo and Olivia Hadiwirawan, "Batasan Kekerasan Psikologis Dalam Pacaran Pada Dewasa Awal," *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah* 6, no. 1 (2023): 128–50.

²² Janeman Jehezkiel Lanawaang and Romi Mesra, "Faktor Penyebab Anak Putus Sekolah Di Kelurahan Tuutu Analisis Pasal 31 Ayat 1, 2, Dan 3 UUD 1945," *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)* 9, no. 2 (2023): 1375–81.

yang baik, seperti asrama yang bersih dan ruang belajar yang nyaman, dapat meningkatkan kesehatan mental santri²³. Di Pondok Modern Darul Khoirot (PMDK), santri melaporkan bahwa kebersihan asrama dan ruang belajar berkontribusi pada kenyamanan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan fokus belajar dan mengurangi stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang baik dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan psikologis santri²⁴.

Lebih lanjut, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di pesantren sangat penting. Penelitian oleh Rif'ah (2019) menunjukkan bahwa edukasi tentang PHBS dapat meningkatkan kesadaran santri terhadap pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan²⁵. Di PMDK, santri yang terlibat dalam program PHBS merasa lebih sehat dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang mendukung kesehatan dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis santri.

Kondisi sanitasi yang baik juga berperan penting dalam kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Apriliani (2022) menekankan bahwa sanitasi yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan yang berdampak negatif pada kesehatan mental²⁶. Di PMDK, meskipun ada upaya untuk menjaga sanitasi, beberapa santri masih melaporkan adanya masalah sanitasi yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, penting bagi pengelola pesantren untuk terus meningkatkan kondisi sanitasi agar dapat mendukung kesejahteraan psikologis santri.

Fasilitas olahraga dan rekreasi juga menjadi faktor penting dalam kesejahteraan psikologis santri. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan *mood*²⁷. Di PMDK, santri yang memiliki akses ke fasilitas olahraga melaporkan bahwa mereka merasa lebih bahagia dan lebih

²³ Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia."

²⁴ Ferdinand Salomo Leuwol et al., "Pengaruh Kualitas Lingkungan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu Di Kota Metropolitan," *Jurnal Multidisiplin West Science* 02, no. 08 (2023): 714–20.

²⁵ Erwin Nur Rif'ah, "Pemberdayaan Pusat Kesehatan Pesantren (Poskestren) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat," *Warta Pengabdian* 13, no. 3 (September 30, 2019), <https://doi.org/10.19184/wrtp.v13i3.11862>.

²⁶ Apriliani et al., "Edukasi PHBS Dan Budaya 5R Pada Santri Putra Di Pondok Pesantren Thoyyibah Al Islami Bogor."

²⁷ Gayatri and Suarya, "Peran Dukungan Sosial Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Bali."

mampu mengatasi tekanan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan fasilitas fisik yang baik dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis santri.

Selain itu, penciptaan ruang hijau di lingkungan pesantren juga berpengaruh positif. Penelitian oleh Leuwol (2023) menunjukkan bahwa ruang hijau dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu²⁸. Di PMDK, keberadaan taman dan ruang terbuka hijau memberikan santri tempat untuk bersantai dan berinteraksi, yang berkontribusi pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan aspek lingkungan fisik dalam pengelolaan pesantren.

Namun, tantangan tetap ada dalam menjaga kualitas lingkungan fisik. Nurhidayati (2024) mencatat bahwa banyak santri mengalami masalah kesehatan akibat sanitasi yang buruk²⁹. Di PMDK, meskipun ada upaya untuk menjaga kebersihan, beberapa santri masih melaporkan adanya masalah sanitasi yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, penting bagi pengelola pesantren untuk memperhatikan aspek fisik dan kesehatan lingkungan secara keseluruhan untuk mendukung kesejahteraan santri.

Kondisi fisik yang baik juga dapat meningkatkan motivasi belajar santri. Penelitian oleh Kurniawan dan Wijanarko (2022) menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang baik berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja dan motivasi³⁰. Di PMDK, santri yang merasa nyaman dengan fasilitas yang ada cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan lingkungan fisik yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

Pentingnya dukungan dari pengurus pesantren dalam menjaga lingkungan fisik juga tidak dapat diabaikan. Penelitian oleh Rahmah (2023) menunjukkan bahwa dukungan dari pengurus pesantren dapat menciptakan lingkungan yang mendukung

²⁸ Leuwol et al., "Pengaruh Kualitas Lingkungan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu Di Kota Metropolitan."

²⁹ Nurhidayati et al., "Konsep Diri Berkorelasi Dengan Kesehatan Mental Santri."

³⁰ Ignatius Soni Kurniawan and Danang Hendaru Wijanarko, "Mendorong Kepuasan Kerja Karyawan: Peran Lingkungan Fisik & Psikologis Pada PT Grand Puri Persada Yogyakarta," *Jurnal Apresiasi Ekonomi* 10, no. 1 (2022): 9–15.

bagi santri³¹. Di PMDK, pengurus aktif dalam menjaga kebersihan dan kenyamanan fasilitas, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis santri. Oleh karena itu, kolaborasi antara pengurus dan santri dalam menjaga lingkungan fisik sangat penting.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang baik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri. Pengelola pesantren perlu terus berupaya untuk meningkatkan kondisi fisik dan sanitasi agar dapat mendukung kesehatan mental santri secara optimal.

2. Peran Dukungan Sosial dari Teman Sebaya dan Pengurus Pesantren

Dukungan sosial dari teman sebaya dan pengurus pesantren memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan antar santri, serta antara santri dan pengasuh, dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka³². Di PMDK, santri melaporkan bahwa dukungan dari teman sebaya sangat membantu mereka dalam menghadapi stres dan tantangan yang muncul selama proses belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dapat membantu santri dalam mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi³³.

Dukungan dari pengurus pesantren juga sangat penting. Menurut penelitian oleh Rahmatullah dan Purnomo (2020), pendekatan yang digunakan pesantren dalam menangani masalah santri dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung³⁴. Di PMDK, pengurus pesantren aktif memberikan bimbingan dan dukungan kepada santri, yang membantu mereka merasa lebih diterima dan didukung. Hal ini berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis mereka³⁵.

³¹ Aulia Rahmah et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara," *Jurnal Sosial Dan Sains* 3, no. 9 (2023): 967–82, <http://sosains.greenvest.co.id>.

³² Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia."

³³ Rif'ah, "Pemberdayaan Pusat Kesehatan Pesantren (Poskestren) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat."

³⁴ Rahmatullah and Purnomo, "Kenakalan Remaja Kaum Santri Di Pesantren (Telaah Deskriptif-Fenomenologis)."

³⁵ Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia."

Santri yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan stres. Penelitian oleh Gayatri (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa³⁶. Di PMDK, santri yang merasa didukung oleh teman sebaya dan pengurus melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung.

Namun, tantangan dalam dukungan sosial juga ada. Beberapa santri melaporkan bahwa mereka merasa tertekan oleh ekspektasi yang tinggi dari pengurus pesantren dan teman sebaya. Menurut penelitian oleh Fahham (2018), tekanan akademis dan masalah interpersonal dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri³⁷. Oleh karena itu, penting bagi pengelola pesantren untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi pengembangan santri secara holistik, dengan memperhatikan keseimbangan antara dukungan dan ekspektasi yang diberikan.

Interaksi sosial yang positif di pesantren juga dapat membantu santri dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Penelitian oleh Siregar (2018) menunjukkan bahwa interaksi sosial yang baik dapat meningkatkan keterampilan sosial individu³⁸. Di PMDK, santri yang aktif berinteraksi dengan teman sebaya dan pengurus merasa lebih percaya diri dan mampu beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dapat berkontribusi pada perkembangan psikologis santri.

Dukungan sosial juga dapat berfungsi sebagai mekanisme koping dalam menghadapi stres. Penelitian oleh Mahendika dan Sijabat (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis³⁹. Di PMDK, santri yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih

³⁶ Gayatri and Suarya, "Peran Dukungan Sosial Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Bali."

³⁷ Fahham, "Sanitasi Dan Dampaknya Bagi Kesehatan: Studi Dari Pesantren."

³⁸ Muammar Kadafi Siregar, "Pondok Pesantren Antara Misi Melahirkan Ulama Dan Tarikan Modernisasi," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 3, no. 2 (November 16, 2018): 16–27, [https://doi.org/10.25299/althariqah.2018.vol3\(2\).2263](https://doi.org/10.25299/althariqah.2018.vol3(2).2263).

³⁹ Devin Mahendika and Saut Gracer Sijabat, "Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Di Kota Sukabumi," *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1, no. 02 (2023): 76–89.

mampu mengatasi stres dan tantangan yang muncul selama proses belajar. Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk memfasilitasi interaksi sosial yang positif di antara santri.

Dukungan dari pengurus pesantren dalam menciptakan lingkungan sosial yang positif juga sangat penting. Penelitian oleh Prasetyaningrum et al. menunjukkan bahwa pengurus pesantren yang aktif dalam memberikan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis santri⁴⁰. Di PMDK, pengurus yang peduli terhadap kesejahteraan santri berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, kolaborasi antara pengurus dan santri dalam menciptakan dukungan sosial yang baik sangat penting.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan pengurus pesantren memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri. Pengelola pesantren perlu terus berupaya untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung agar santri dapat merasa diterima dan didukung dalam proses belajar mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kondisi lingkungan fisik dan dukungan sosial di pesantren memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri. Lingkungan fisik yang baik, termasuk kebersihan, kenyamanan, dan fasilitas yang memadai, berkontribusi pada kesehatan mental santri, sementara dukungan sosial dari teman sebaya dan pengurus pesantren meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan santri dalam menghadapi stres. Oleh karena itu, pengelolaan yang baik terhadap kedua aspek ini sangat penting untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan psikologis santri di Pondok Modern Darul Khoiroh.

Dari temuan penelitian ini, disarankan agar pengelola pesantren lebih memperhatikan aspek kebersihan dan kenyamanan lingkungan fisik, serta meningkatkan program dukungan sosial bagi santri. Implementasi program edukasi

⁴⁰ Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia."

mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta penguatan jaringan dukungan sosial, seperti konseling sebaya, dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Selain itu, pengurus pesantren diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung, sehingga santri merasa lebih diterima dan termotivasi dalam proses belajar mereka..

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, F., Anggraeni, H. E., Resmeiliana, I., & Paramitadevi, Y. V. (2023). Edukasi PHBS dan Budaya 5R Pada Santri Putra di Pondok Pesantren Thoyyibah Al Islami Bogor. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, 5(1), 89–101
- Cholida, D., Wahyuni, S., & Widodo, J. (2020). Strategi Transformasi Nilai Kewirausahaan di Pondok Pesantren Mabadi'ul Ihsan Kabupaten Banyuwangi. *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 14(1), 201–207. <https://doi.org/10.19184/jpe.v14i1.12035>
- Fahham, A. M. (2018). Sanitasi dan dampaknya bagi kesehatan: Studi dari pesantren. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 7(1), 1–16. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v7i1.1084>
- Gayatri, N. M. A., & Suarya, L. M. K. S. (2023). Peran dukungan sosial dan motivasi berprestasi terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas (SMA) di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana 2023*, 10(2), 374–384. <https://doi.org/10.24843/JPU/2023.v10.i02.p06>
- Haryanti, N. D., Bahtiar, A., Erowati, R., & Hudaa, S. (2022). Representasi Pesantren dalam Novel Karya Perempuan Penulis Indonesia. *Widyaparwa: Jurnal Ilmiah Kebahasaan Dan Kesusatraan*, 50(2), 342–356. <https://doi.org/10.26499/wdprw.v50i1.1052>
- Ibad, M., Handayani, D., & Masrurroh, N. (2023). Revitalisasi Peran Santri Dalam Upaya Pencegahan Stunting Melalui Generasi Berencana (Genre) di Lingkungan Pondok Pesantren Jabal Noer Sidoarjo. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2023: Memaksimalkan Potensi Menuju Masyarakat Mandiri*, 452–460.
- Igo, S. D. H., & Rahman, F. (2023). Motivasi Belajar dan Kesejahteraan Psikologis Anak Dalam Lingkungan Keluarga Yang Harmonis. *CHATRA: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(2), 79–85.
- Kurniawan, I. S., & Wijanarko, D. H. (2022). Mendorong Kepuasan Kerja Karyawan: Peran Lingkungan Fisik & Psikologis Pada PT Grand Puri Persada Yogyakarta. *Jurnal Apresiasi Ekonomi*, 10(1), 9–15.
- Kurniawan, R. C., & Barokah, F. (2022). Perilaku Politik Santri dan Relasi Paternalistik pada Pemilihan Bupati Lampung Selatan 2020. *JWP (Jurnal Wacana Politik)*, 7(2), 139. <https://doi.org/10.24198/jwp.v7i2.33222>

- Lanawaang, J. J., & Mesra, R. (2023). Faktor Penyebab Anak Putus Sekolah di Kelurahan Tuutu Analisis Pasal 31 Ayat 1, 2, dan 3 UUD 1945. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 9(2), 1375–1381.
- Leuwol, F. S., Yusuf, R., Wahyudi, E., & Jamin, N. S. (2023). Pengaruh Kualitas Lingkungan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu di Kota Metropolitan. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 02(08), 714–720.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89.
- Nurhidayati, I., Murtana, A., Mawardi, & Nurhudaf, M. (2023). Konsep Diri Berkorelasi dengan Kesehatan Mental Santri. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 58–62.
- Oktarina, Y., & Nurhusna. (2022). Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Skabies di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pelita Sriwijaya*, 1(2), 60–64.
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2022). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Profetika, Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97.
- Rahmah, A., Agustini, M., Raya Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, M., & kunci, K. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlash Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982. <http://sosains.greenvest.co.id>
- Rahmatullah, A. S., & Purnomo, H. (2020). Kenakalan Remaja Kaum Santri Di Pesantren (Telaah Deskriptif-Fenomenologis) . *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 222–245. <https://doi.org/10.21274/taalum.2020.8.2.222-245>
- Rif'ah, E. N. (2019). Pemberdayaan Pusat Kesehatan Pesantren (Poskestren) untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Warta Pengabdian*, 13(3). <https://doi.org/10.19184/wrtp.v13i3.11862>
- Siregar, M. K. (2018). Pondok Pesantren Antara Misi Melahirkan Ulama Dan Tarikan Modernisasi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 3(2), 16–27. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2018.vol3\(2\).2263](https://doi.org/10.25299/althariqah.2018.vol3(2).2263)
- Siswantoro. (2023). Penguatan Kompetensi Santri Melalui Pendidikan Kewirausahaan: Sebuah Literature Review. *Jurnal Perspektif*, 16(2), 187–198.
- Supriatna, U., & Barat, K. (2021). Urgensi Manajemen Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Santri. *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 2(02), 277–288.
- Suryatiningsih, Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 903–916. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5226>
- Taryana, Suprihartini, Y., Rukisman, A. N. B., Asih, P., & Widiarto, H. (2021). Pemberdayaan Santri Pondok Pesantren Nurul Hudha dalam Perbaikan Fasilitas Sarana Penunjang Belajar. *Darmabakti: Jurnal Inovasi Pengabdian Dalam Penerbangan*, 2(1), 1–7. <https://e-journal.poltekbangplg.ac.id/index.php/darmabakti>
- Wijaya, I. N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2020). Peran Dukungan Sosial Orangtua, Teman Sebaya, Dan Guru Terhadap School Well-Being Siswa Pesantren X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 234. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7538.2020>

Edunomi: Jurnal Pendidikan dan Ekonomi

Volume 1 Nomor 2 Desember 2024

e-ISSN: 3063-671X

Link: <https://e-journal.stai-iu.ac.id/index.php/edunomi>

Yeo, V., & Hadiwirawan, O. (2023). Batasan Kekerasan Psikologis Dalam Pacaran Pada Dewasa Awal. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1), 128–150.

Zainuddin, N. F. B., & Kutty, F. M. (2022). Hubungan Motivasi Diri dan Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(2), e001308. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i2.1308>.