

Penguatan Literasi Subjective Well Being dan Kemandirian Santri melalui Psikoedukasi Adab Belajar dan Dukungan Sebaya

Muhammad Cholid Abdurrohman^{1*}, Saiful Muktiali², Siti Juariah³, Rini Setyowati⁴, Iklima Sanubari⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Pelita Bangsa, Bekasi

*email corresponding author: cholid@pelitabangsa.ac.id

ABSTRACT

Adolescents in Islamic boarding schools are often confronted with dual academic demands that may trigger mental fatigue and threaten their subjective well-being. Therefore, mastery of learning ethics (adab) and self-regulation skills is considered essential for maintaining students' psychological resilience and academic adjustment. This community service program aimed to strengthen students' psychological capacities through a participatory psychoeducational intervention. The program integrated Islamic learning ethics with contemporary educational psychology while accommodating differentiated learning approaches. To ensure measurement validity, the cognitive evaluation instrument was developed through a content validity approach by adapting the fundamental principles of standardized psychological scales. The data were then analyzed using the Normalized Gain (N-Gain) method. The findings revealed that the psychoeducational intervention was highly effective, achieving an overall average N-Gain score of 0.79 (high category). The most substantial improvement was observed in peer-support awareness (peer counseling), with an N-Gain score of 0.87, increasing from 72.73% to 96.40%. The remaining indicators, learning ethics, self-regulated learning, and subjective well-being, demonstrated moderate gains (0.52–0.69), which can be attributed to the participants' relatively high baseline scores (ceiling effect). The intervention successfully enhanced students' understanding of peer support and constructive coping strategies. Accordingly, this psychoeducational model is recommended for continuous integration into Islamic boarding school dormitory curricula to foster resilient, self-regulated, and ethically grounded students.

Keywords: Psycho-Education; Subjective Well Being; Self-Regulated Learning; Peer Counseling; Differentiated Learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan pesantren di Indonesia saat ini tengah mengalami transformasi besar seiring dengan diberlakukannya Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren yang mengakui fungsi pesantren sebagai lembaga pendidikan, dakwah, dan pemberdayaan masyarakat (Ni'am & Arafah, 2024). Sebagai institusi pendidikan khas nusantara, pesantren tidak lagi hanya menjadi pusat pendalaman kitab kuning, tetapi juga telah beradaptasi dengan mengintegrasikan kurikulum nasional guna mencetak santri yang kompeten secara religius maupun akademik (Mubarok, 2021). Namun, integrasi ini membawa tantangan tersendiri bagi santri yang harus menjalankan rutinitas asrama yang padat di tengah

tuntutan prestasi sekolah formal yang semakin kompetitif di era digital (Rosowulan dkk., 2025).

Kondisi pendidikan pesantren secara umum saat ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan pendekatan bimbingan dan konseling yang berbasis nilai-nilai Islam untuk menjaga kesejahteraan psikologis para santri (Arifin dkk., 2025). Tekanan beban ganda seringkali membuat santri mengalami kelelahan mental, sehingga diperlukan inovasi dalam metode pembelajaran dan manajemen diri yang mampu menyatukan adab tradisional dengan efektivitas psikologi modern (Nasution dkk., 2025). Penguatan kapasitas santri dalam meregulasi belajarnya menjadi kunci utama agar pesantren tetap mampu mempertahankan identitas spiritualnya tanpa tertinggal dalam pencapaian standar pendidikan nasional yang dinamis (Hannani & Ajisuksmo, 2021).

Madrasah Aliyah Taimiyah merupakan institusi pendidikan Islam berasrama (*boarding school*) yang terletak di Cijeruk, Kabupaten Bogor. Berdiri berdampingan dengan Madrasah Tsanawiyah Ibnu Taimiyah, keduanya bernaung di bawah Pesantren Ibnu Taimiyah. Pesantren ini memiliki peran strategis sebagai pusat pendidikan karakter bagi generasi muda di wilayah Bogor dan sekitarnya. Sebagai lembaga pendidikan yang menyelenggarakan kurikulum terpadu, yakni perpaduan antara kurikulum pendidikan formal nasional dan kurikulum pesantren diantaranya tahfidz, pendalaman kitab kuning, serta pembiasaan ibadah harian, pesantren ini memiliki potensi besar dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul, baik secara intelektual maupun spiritual.

Namun, di balik potensi tersebut, mitra menghadapi tantangan krusial dalam mengelola kesejahteraan psikologis dan efektivitas belajar santri. Berdasarkan analisis situasi dan diskusi mendalam dengan pengasuh serta pengurus pondok, ditemukan bahwa beban belajar yang dipikul santri sangat tinggi. Santri dituntut untuk menguasai materi akademik sekolah formal pada siang hari, dan melanjutkannya dengan kegiatan pendalaman agama hingga malam hari, bahkan seringkali berlanjut hingga waktu istirahat. Kondisi eksisting ini menyebabkan pola belajar santri cenderung reaktif, hanya belajar karena kewajiban atau instruksi, tanpa didukung oleh manajemen diri (*self-regulation*) yang mumpuni.

Berdasarkan data observasi awal di lokasi pengabdian, ditemukan bahwa setidaknya 70 persen santri merasa kesulitan dalam membagi waktu mereka sehari-hari. Kondisi ini secara langsung berimplikasi pada penurunan tingkat fokus santri saat proses pembelajaran berlangsung. Fenomena *academic stress* dan *burnout* atau kelelahan mental sering kali terjadi di lingkungan asrama sebagaimana dinyatakan juga oleh Triyuliasari (Triyuliasari dkk., 2025) pada penelitiannya, terutama ketika para santri mulai mendekati pekan ujian atau saat mereka dihadapkan pada target hafalan tertentu. Pada akhirnya *burnout* akan menyebabkan kelelahan emosional (Gao, 2023). Tingginya beban akademik tersebut menjadi masalah yang

pelik karena santri belum memiliki instrumen maupun teknik yang sistematis untuk menyeimbangkan seluruh tuntutan rutinitas mereka.

Permasalahan prioritas pertama yang memicu kondisi tersebut adalah adanya defisit keterampilan kemandirian belajar atau *Self-Regulated Learning* (SRL) di kalangan santri. Para santri secara umum belum memahami secara komprehensif mengenai teknik mengelola waktu yang efektif di tengah jadwal kepesantrenan yang padat. Ketiadaan rencana belajar mandiri yang terstruktur ini mengakibatkan banyak waktu luang di luar jam wajib asrama yang seringkali terbuang sia-sia tanpa diisi dengan aktivitas akademik yang produktif maupun kegiatan yang mendukung pengembangan kapasitas diri mereka. Kemandirian belajar sangat penting karena memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan santri khususnya kemampuan adaptasi (Amailiyah & Affandi, 2023).

Selain masalah regulasi waktu, persoalan prioritas kedua yang dihadapi oleh institusi mitra adalah rendahnya tingkat resiliensi akademik para santri. Secara psikologis, santri dinilai masih kurang memiliki ketahanan mental yang memadai ketika mereka harus berhadapan dengan tekanan tugas yang bertumpuk atau saat mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang kompleks. Akibatnya, mereka cenderung lebih mudah merasa putus asa atau bahkan kehilangan motivasi belajar secara drastis saat dihadapkan pada target capaian yang dirasa melampaui batas kemampuan mereka saat ini. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan penting dalam membantu peserta didik mempertahankan motivasi berprestasi dan tetap bertahan ketika menghadapi tekanan maupun kesulitan akademik (Nafitianto & Purwanto, 2025)

Permasalahan prioritas ketiga berkaitan dengan adanya kesenjangan integrasi antara nilai-nilai adab tradisional dengan metode pembelajaran modern. Di kalangan santri, masih terdapat dikotomi pandangan yang memisahkan secara tegas antara proses belajar ilmu agama dan belajar ilmu umum. Konsep-konsep moral dan adab yang selama ini termaktub dalam kitab klasik seperti *Ta'lim Muta'allim* umumnya baru dipahami sebatas teori etika kepatuhan. Nilai-nilai luhur tersebut belum sepenuhnya diimplementasikan secara praktis sebagai sebuah metode holistik untuk meningkatkan fokus, menjaga kesejahteraan mental, dan meraih keberkahan dalam keseluruhan proses belajar mereka.

Tanpa adanya intervensi yang tepat, kondisi ini dapat menghambat pencapaian potensi optimal santri. Oleh karena itu, pengabdian ini hadir untuk menjembatani kesenjangan tersebut melalui pemberian psiko-edukasi yang mampu memberdayakan santri menjadi pembelajar yang lebih mandiri, tangguh, dan beradab.

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kualitas proses pendidikan di Pesantren Ibnu Taimiyah melalui pemberdayaan santri dalam aspek manajemen diri, kesejahteraan psikologis, dan dukungan sebaya. Secara spesifik, tujuan kegiatan meliputi beberapa hal, yaitu meningkatkan literasi dan keterampilan regulasi diri santri, memperkuat pemahaman *subjective well-being*, dan membentuk sistem dukungan

sebaya (*peer support system*) yang berkelanjutan di lingkungan asrama. Kegiatan pengabdian ini selaras dengan fokus bidang pendidikan dan sosial-psikologis, yang menekankan pada penguatan kapasitas individu berbasis nilai-nilai Islam. Fokus ini krusial mengingat tantangan di dunia pesantren membutuhkan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis-psikologis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual (adab) sebagai jangkar ketenangan mental santri.

Melalui implementasi program psiko-edukasi ini, diharapkan tercipta sebuah ekosistem pembelajaran asrama yang lebih adaptif dan responsif terhadap gaya belajar berdiferensiasi masing-masing santri. Dengan mensinergikan nilai-nilai adab belajar dalam Islam, keterampilan kemandirian belajar, dan penguatan sistem dukungan sebaya, intervensi ini diproyeksikan tidak hanya efektif dalam menekan tingkat stres akademik, tetapi juga mampu meningkatkan *subjective well being* para santri secara komprehensif. Pada akhirnya, luaran dari kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model rujukan strategis bagi institusi pesantren lainnya dalam upaya mengelola kesejahteraan psikologis santri guna mencetak generasi yang unggul secara intelektual, tangguh secara mental, dan berakhlak mulia.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menerapkan pendekatan partisipatif yang berorientasi pada pemberdayaan santri serta pengelola pondok pesantren secara holistik. Sasaran utama dalam kegiatan ini melibatkan partisipasi penuh dari 82 santri kelas X Madrasah Aliyah yang ditentukan melalui teknik penarikan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Pemilihan partisipan pada jenjang kelas X didasarkan pada pertimbangan sosiologis dan psikologis, fase ini merupakan masa transisi kritis di mana santri rentan mengalami *academic shock* akibat eskalasi beban kurikulum ganda pesantren. Oleh karena itu, intervensi penanaman literasi sejak tahun pertama dinilai sangat krusial sebagai langkah preventif untuk membangun pondasi ketahanan mental. Efektivitas program dievaluasi menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang disusun oleh tim pengabdian berdasarkan empat indikator utama program, yaitu pemahaman adab belajar Islam, keterampilan *self-regulated learning*, pemahaman *subjective well-being*, dan kesadaran dukungan sebaya (*peer counseling*). Mengingat kegiatan ini berfokus pada ranah psikoedukasi, instrumen dirancang secara spesifik sebagai alat ukur pemahaman kognitif untuk evaluasi ketercapaian materi program, bukan sebagai instrumen diagnosis psikologis klinis. Validitas instrumen dipastikan melalui pendekatan validitas isi (*content validity*). Instrumen terdiri atas 10 butir soal pilihan ganda dengan skor maksimum 100. Instrumen yang sama diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan program untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Rangkaian intervensi psiko-edukasi ini disusun melalui tahapan yang sangat sistematis agar solusi yang ditawarkan dapat terinternalisasi dengan optimal dan berkelanjutan di lingkungan mitra. Tahap pertama diawali dengan sosialisasi komprehensif berupa pertemuan formal antara tim pengusul dan pihak pengurus serta pengasuh pesantren. Langkah awal ini sangat krusial untuk membangun kesamaan visi, memaparkan rencana dan penjadwalan program agar terintegrasi dengan agenda rutin asrama, serta memberikan pengantar teoretis mengenai urgensi manajemen diri. Pada fase ini, konsep kemandirian belajar atau *Self-Regulated Learning* (SRL) berbasis adab diperkenalkan sebagai fondasi utama dari intervensi yang akan diimplementasikan.

Setelah kesepakatan manajerial terbangun, tahapan dilanjutkan dengan pelaksanaan pelatihan yang dikemas dalam bentuk *workshop* interaktif dan intensif. Pelatihan ini dirancang secara khusus untuk mengatasi permasalahan manajemen pendidikan dengan memadukan unsur spiritualitas dan prinsip psikologi modern. Materi pelatihan berfokus pada tiga pilar utama, diawali dengan penanaman pola pikir adab belajar guna memotivasi santri dalam meluruskan niat menuntut ilmu. Pilar kedua melibatkan simulasi praktik teknik belajar efektif, seperti penerapan metode *Pomodoro* untuk melatih ritme fokus, peta konsep (*Mind Mapping*) dan *active recall* guna memperkuat retensi penguasaan materi kitab maupun pelajaran umum. Pilar ketiga membekali santri dengan keterampilan dasar konseling sebaya agar mereka peka dan mampu mendeteksi gejala kejenuhan belajar secara dini.

Untuk menjamin pemahaman materi, tahapan ini diperkuat dengan penerapan instrumen manajerial terukur berupa lembar kerja dan modul panduan digital. Perangkat ini difungsikan sebagai alat bantu pemantauan mandiri (*self-monitoring*) yang memungkinkan santri mencatat evaluasi harian, target mingguan, dan progres hafalan secara praktis di tengah padatnya aktivitas.

Sebagai langkah penutup untuk menjamin terbentuknya kebiasaan baru, tim pelaksana bersama fasilitator mahasiswa melakukan pendampingan secara intensif selama satu bulan penuh pasca-pelatihan. Pendampingan ini memastikan bahwa santri secara konsisten mengaplikasikan teknik regulasi diri dan instrumen pemantauan yang telah diberikan. Keberhasilan program pengabdian ini kemudian diukur melalui evaluasi akhir yang komprehensif. Evaluasi tersebut mencakup analisis kuantitatif menggunakan uji N-Gain untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, diiringi dengan penilaian kualitatif terhadap tingkat kepuasan mitra serta observasi langsung terhadap perubahan perilaku positif santri dalam meregulasi proses belajarnya. Rumus N-Gain Hake (1998) digunakan untuk mengukur peningkatan hasil belajar dengan mempertimbangkan peluang peningkatan maksimum yang masih mungkin dicapai siswa. Rumus yang paling umum digunakan adalah $g = (Posttest - Pretest) / (100 - Pretest)$, dengan kategori rendah ($<0,30$), sedang ($0,30-0,69$), dan tinggi ($\geq 0,70$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis dengan tujuan utama untuk memperkuat kapasitas psikologis dan kemandirian belajar santri di lingkungan pondok pesantren. Untuk mencapai tujuan tersebut, tim pelaksana menerapkan pendekatan psiko-edukasi partisipatif yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas Islam dengan keilmuan psikologi pendidikan modern. Proses kegiatan diawali dengan tahap pengondisian dan asesmen awal melalui pengisian *pre-test* guna memetakan pemahaman dasar peserta. Selanjutnya, penyampaian materi inti dilakukan melalui metode interaktif yang mencakup diskusi kelompok terpumpun (*focus group discussion*), simulasi penyelesaian masalah, dan permainan peran (*role-play*).

Dalam proses penyampiannya, tim fasilitator secara khusus mengakomodasi prinsip gaya belajar berdiferensiasi. Pendekatan ini diterapkan dengan menyadari bahwa setiap santri memiliki ritme, preferensi visual atau auditori, serta tingkat pemahaman kognitif yang beragam dalam menyerap informasi. Melalui penggunaan lembar kerja khusus, santri tidak hanya mendengarkan ceramah secara pasif, melainkan didorong untuk memetakan jadwal dan merancang strategi manajemen waktu yang paling sesuai dengan kapasitas personal mereka masing-masing.

Tolok ukur utama yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini didasarkan pada sejauh mana terjadi peningkatan pemahaman kognitif dan kesiapan afektif peserta sebelum dan sesudah intervensi. Indikator tercapainya tujuan tersebut diukur menggunakan instrumen evaluasi *pre-test* dan *post-test* melibatkan partisipasi penuh dari 82 santri kelas X Madrasah Aliyah. Instrumen evaluasi pemahaman kognitif ini mencakup empat variabel esensial, yaitu: pemahaman adab belajar, keterampilan kemandirian belajar (*Self-Regulated Learning*), pemahaman terkait *subjective well being*, dan kesadaran dukungan sebaya (*peer counseling*).

Pemilihan partisipan sebanyak 82 santri pada jenjang kelas X ini didasarkan pada pertimbangan strategis dan rasionalisasi psikologis (*purposive sampling*). Secara sosiologis, santri kelas X berada pada fase transisi awal dari jenjang pendidikan menengah pertama menuju tingkat menengah atas. Fase ini merupakan masa krisis di mana mereka paling rentan mengalami *academic shock* atau guncangan akademik akibat eskalasi beban kurikulum ganda pesantren yang jauh lebih berat dibandingkan sebelumnya. Oleh karena itu, menargetkan kelompok kelas X sejumlah 82 orang ini dinilai sangat krusial sebagai langkah intervensi preventif. Penanaman literasi *subjective well being* dan keterampilan regulasi diri sejak tahun pertama diharapkan mampu membangun fondasi ketahanan mental yang kokoh, sebelum mereka dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks di tingkatan kelas berikutnya.

Guna mengukur tingkat efektivitas intervensi, data hasil tes dianalisis menggunakan uji N-Gain, dengan rumus standar Hake (1998). Rangkuman hasil evaluasi kemampuan santri beserta skor N-Gain disajikan secara komprehensif pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Peningkatan Kapasitas Santri

No	Indikator Materi		Rata-rata Skor Pre-Test	Rata-rata Skor Post-Test	Skor N-Gain	Kategori N-Gain
1	Pemahaman	Adab Belajar	95,45%	97,80%	0,52	Sedang
2	Keterampilan	Self-Regulated Learning	96,59%	98,70%	0,62	Sedang
3	Pemahaman	Subjective Well Being	97,73%	99,30%	0,69	Sedang
4	Kesadaran Dukungan Sebaya	(Peer Counseling)	72,73%	96,40%	0,87	Tinggi
Rata-Rata Keseluruhan			90,63%	98,05%	0,79	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, indikator capaian program secara keseluruhan berhasil menyentuh rata-rata penguasaan yang sangat memuaskan, yaitu 98,05% pasca-pelatihan. Berdasarkan analisis N-Gain, program psikoedukasi ini memiliki tingkat efektivitas tinggi dengan perolehan rata-rata N-Gain keseluruhan sebesar 0,79.

Tingginya skor dasar (*baseline*) pada tiga indikator pertama, yaitu Pemahaman Adab Belajar (95,45%), Keterampilan *Self-Regulated Learning* (96,59%), dan Pemahaman *Subjective Well Being* (97,73%), membuktikan bahwa santri sejatinya telah memiliki fondasi moral dan kedisiplinan yang sangat baik sebagai hasil dari sistem asrama yang ketat. Karena nilai awal yang sudah sangat tinggi tersebut, ruang peningkatan pada tiga indikator ini mengalami apa yang disebut sebagai *ceiling effect* (efek batas atas), sehingga perolehan skor N-Gain berada pada rentang 0,52 hingga 0,69 atau masuk dalam kategori Sedang.

Namun, tolok ukur keberhasilan paling empiris dan berdampak terlihat pada indikator keempat, yakni Kesadaran Dukungan Sebaya. Indikator ini mencatatkan lonjakan paling drastis dari 72,73% menjadi 96,40% (peningkatan sebesar +23,67%) dengan perolehan skor N-Gain sebesar 0,87 yang masuk dalam kategori Tinggi menurut kategorisasi Hake (1998). Temuan ini menunjukkan bahwa luaran materi *peer counseling* memberikan intervensi pengetahuan baru yang paling masif dan sangat efektif diserap oleh santri, sekaligus berhasil mengisi celah literasi sosial yang selama ini belum menjadi fokus utama dalam kurikulum formal pesantren.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini telah menunjukkan adanya perubahan yang terukur, baik bagi individu santri maupun secara institusional bagi mitra pesantren. Dalam jangka pendek, perubahan pada tataran individu santri terlihat dari peningkatan literasi psikologis mereka. Berdasarkan observasi selama kegiatan, santri mulai menunjukkan pemahaman bahwa kelelahan fisik dan mental merupakan kondisi yang memerlukan strategi koping yang tepat. Secara langsung, mereka mampu mempraktikkan teknik relaksasi dasar, menyusun skala prioritas, dan mulai menjadi pendengar yang lebih empatik bagi teman sekamarnya yang mengalami *homesick*.

Sementara itu, dalam jangka panjang, luaran kegiatan ini memberikan fondasi bagi perubahan budaya institusi. Bagi pihak pesantren, edukasi ini menggeser paradigma penanganan kedisiplinan dari yang sebelumnya bersifat punitif (berbasis hukuman) menuju pendekatan yang lebih preventif dan suportif. Dengan mulai diperkenalkannya sistem dukungan sebaya di lingkungan asrama, pesantren memiliki peluang untuk memperkuat upaya pencegahan stres akademik dan mendukung proses adaptasi santri secara lebih efektif (Firnanda & Ibrahim, 2020). Institusi kini memiliki kerangka kerja dasar untuk memelihara *subjective well being* santri secara komprehensif.

Jika ditinjau dari kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat sasaran, fokus utama kegiatan ini memiliki keunggulan yang sangat relevan. Mengingat kehidupan asrama pesantren menuntut interaksi sosial selama 24 jam penuh, membekali santri dengan keterampilan konseling sebaya dan regulasi diri adalah solusi yang sangat tepat guna. Program ini memberdayakan elemen terdekat santri, teman sekamar, sebagai garda terdepan dalam pertolongan psikologis pertama. Pendekatan tersebut dinilai efektif karena memanfaatkan kedekatan relasional yang telah terbentuk secara alami di lingkungan pesantren, sehingga santri cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, konseling sebaya juga menjadi alternatif yang efisien dalam mendukung kesehatan mental santri, terutama pada kondisi ketika rasio antara guru, pengasuh, atau konselor dengan jumlah santri belum ideal (Maiwa & Kipkurui, 2023).

Meskipun demikian, program ini tidak terlepas dari sejumlah kelemahan dan tingkat kesulitan pelaksanaan. Kesulitan paling menonjol di lapangan adalah tantangan dalam mentransformasikan terminologi psikologi kognitif dan klinis yang abstrak menjadi bahasa sehari-hari yang mudah dicerna oleh remaja tingkat menengah. Tim pelaksana harus

bekerja ekstra keras merancang analogi yang sesuai dengan keseharian santri agar konsep metakognisi tidak terasa asing. Selain itu, tingkat kesulitan lainnya terletak pada keterbatasan waktu dan ruang. Padatnya jam wajib kepesantrenan membuat durasi intervensi menjadi sangat terbatas. Ketiadaan fasilitas ruang bimbingan dan konseling yang memadai dan tertutup di lokasi mitra juga menjadi kelemahan struktural, karena hal tersebut berpotensi mengurangi privasi santri saat hendak melakukan praktik pendampingan mendalam di masa mendatang.

Melihat tingginya urgensi menjaga kesehatan mental di lembaga pendidikan *boarding school*, peluang pengembangan program pengabdian ini ke depan sangatlah terbuka luas. Peluang pertama adalah institusionalisasi modul psikoedukasi ke dalam kurikulum orientasi santri baru. Kegiatan ini membantu individu memahami stres sebagai kondisi yang dapat dikelola serta meningkatkan keterampilan coping untuk menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Purnomo dkk., 2025). Dengan demikian, keterampilan manajemen waktu dan kesadaran kesehatan mental dapat ditanamkan sejak hari pertama santri menginjakkan kaki di pesantren.

Peluang pengembangan kedua adalah pembentukan dan pelatihan intensif konselor sebaya yang tersertifikasi secara internal oleh pesantren. Kader-kader ini nantinya akan dibina secara khusus oleh tenaga profesional atau guru bimbingan konseling untuk menangani dinamika emosional di masing-masing kamar asrama. Lebih jauh, program ini dapat direplikasi melalui kolaborasi lintas pesantren, diiringi dengan pembuatan buku saku atau modul panduan praktis pengelolaan *subjective well being* berbasis nilai-nilai Islam, yang dapat menjadi rujukan nasional bagi institusi pendidikan serupa.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melalui intervensi psikoedukasi di pondok pesantren telah menunjukkan keberhasilan yang komprehensif dalam memperkuat literasi pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan psikologis dan kemandirian belajar santri. Secara kuantitatif, evaluasi program membuktikan bahwa keempat indikator utama, yaitu pemahaman adab belajar, keterampilan *Self-Regulated Learning* (SRL), pemahaman *subjective well being*, dan kesadaran dukungan sebaya, berhasil mencapai tingkat pemahaman yang baik (98,05%) pasca pelatihan. Melalui pendekatan psiko-edukasi yang mengintegrasikan nilai adab tradisional dengan prinsip psikologi modern, program ini menunjukkan efektivitas yang tinggi berdasarkan analisis N-Gain sebesar 0,79.

Temuan penting dari kegiatan ini adalah keberhasilannya dalam menutup kesenjangan literasi sosial di lingkungan asrama, yang ditandai dengan lonjakan signifikan pada literasi dan pemahaman tentang konseling sebaya (N-Gain 0,87). Para santri menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya peran dukungan sebaya (*peer*

support system) sebagai sumber bantuan emosional dalam kehidupan asrama. Secara holistik, luaran program tidak hanya membekali individu santri dengan keterampilan memelihara kesejahteraan subjektif (*subjective well being*), namun juga memicu transformasi kultural di tingkat institusi. Program ini memberikan dasar konseptual bagi pesantren untuk mengembangkan pendekatan pembinaan yang lebih preventif dan suportif. Secara institusional, kegiatan ini memberikan landasan bagi pengembangan pendekatan pembinaan yang lebih preventif dan suportif di lingkungan pesantren. Meskipun dalam pelaksanaannya menemui sejumlah tantangan, seperti kesulitan mentransformasikan terminologi psikologi klinis ke dalam bahasa remaja, keterbatasan durasi intervensi, serta ketiadaan ruang bimbingan konseling yang representatif, metode partisipatif yang mengakomodasi gaya belajar berdiferensiasi terbukti sangat relevan dengan dinamika interaksi 24 jam di pesantren. Santri kini menyadari bahwa kelelahan mental bukanlah wujud kelemahan spiritual, melainkan kondisi yang menuntut strategi regulasi diri yang terstruktur. Sebagai tindak lanjut dan upaya menjamin keberlanjutan program, direkomendasikan agar pihak pengelola pesantren mengintegrasikan modul psiko-edukasi ini secara permanen ke dalam kurikulum masa orientasi santri baru. Selain itu, pesantren didorong untuk meresmikan dan memfasilitasi pembentukan sistem konselor sebaya yang dibina secara berkala oleh guru bimbingan konseling. Sinergi yang berkelanjutan ini diproyeksikan mampu mengukuhkan ekosistem pendidikan asrama yang tangguh, sehat secara mental, serta mampu mencetak generasi yang tidak hanya unggul dalam penguasaan keilmuan, tetapi juga adaptif dan memiliki kesejahteraan subjektif yang optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Amailiyah, F., & Affandi, G. R. (2023). The Influence of Self-Regulated Learning and Academic Bouyancy on School Adjustment of Students at The An-Nur Islamic Boarding School Tanggulangin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 362. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12205>
- Arifin, S., Yohandi, & As'ad. (2025). Konseling Berbasis Pesantren untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis Santriwati Baru. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 146–164. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-09>
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer Social Support Relations with Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3). <https://doi.org/10.24036/00300kons2020>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>

- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Hannani, U., & Ajisuksmo, C. (2021). The Relationship of Self Regulated Learning with Academic Adjustment of Seventh Grade Santri of Pondok Pesantren. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(2), 107–121. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i2.17196>
- Maiwa, J. C., & Kipkurui, Y. B. (2023). Assessment of the Forms of Peer Counselling Providing Psychosocial Support for Mental Wellness of Students in Public Boarding Secondary Schools in Kericho County, Kenya. *International Journal of Current Science Research and Review*, 06(02). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V6-i2-02>
- Mubarok, Z. (2021). The Urgency of Law Number 18 of 2019 concerning Pesantren as an Educational, Da'wah and Community Empowerment in Tegal Regency. *Proceedings of the 1st International Conference on Social Science, Humanities, Education and Society Development, ICONS 2020, 30 November, Tegal, Indonesia*. Proceedings of the 1st International Conference on Social Science, Humanities, Education and Society Development, ICONS 2020, 30 November, Tegal, Indonesia, Tegal, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.30-11-2020.2303722>
- Nafitianto, M., & Purwanto, E. (2025). Academic Resilience and Achievement Motivation in Students Who Experience Academic Stress. *Educational Psychology Journal*, 13(1), 33–43. <https://doi.org/10.15294/epj.v13i1.19143>
- Nasution, S., Jusri Pohan, A., Khairurrijal, Nur, K., & Putriani, Z. (2025). Empowering Santri Well-Being: Integrating Spiritual Practices and SEL in Pesantren Mental Health. *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, 23(1), 121–141. <https://doi.org/10.21154/cendekia.v23i1.10526>
- Ni'am, S., & Arafah, N. N. (2024). Transformasi Sistem Pendidikan Formal Pesantren. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 69–84. <https://doi.org/10.58577/dimar.v6i1.271>
- Purnomo, Anggraini, R., Suciati, S., Herminaju, K., Fayakun, F., Nurhidayati, N., & Maksum, M. (2025). Effect of Psychoeducation on The Level of Academic Stress in Improving Coping Strategies of Final Students. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 7(2), 78–89. <https://doi.org/10.47710/97mf8236>
- Rosowulan, T., Hasyim, A. F., Sholikhun, M., Purwanto, P., Djamil, A., In'amuzzahidin, M., & Wijaya, R. (2025). Pesantren's Knowledge Identity Crisis in the Digital Era. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 13(1), 49–76. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v13i1.1287>
- Triyuliasari, A., Ni'matuzahroh, & Anwar, Z. (2025). Stress Management Strategies to Reduce Academic Stress in Modern Islamic Boarding School Students. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 9(2), 391–407. <https://doi.org/10.35723/ajie.v9i2.201>