



Resiliensi Psikologis Santri Tahfidz dalam Menghadapi Tekanan Akademik Dual- Curriculum di PP Hidayatul Qurro Pikatan Wonodadi Kabupaten Blitar

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Muhammad Bagus 'Aufus Shofi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung bagusaufus240501@gmail.com Nurul Hidayah IIK BHAKTA nurul.hidayah@iik.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 6, No. 1, April 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi

Shofi, M. B. A., & Hidayah, N. (2026). Program Pengembangan dan Pemberdayaan Masyarakat (PPM) PT Ceria Nugraha Indotama (CNI) dalam Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Wolo Kabupaten Kolaka. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6 (1), 752-760.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi resiliensi psikologis santri tahfidz di Pondok Pesantren (PP) Hidayatul Qurro yang menjalani sistem kurikulum ganda (dual- curriculum), yaitu kurikulum pesantren (tahfidz Al-Qur'an) dan kurikulum sekolah formal (SD/MI dan MAN). Tekanan akademik yang muncul dari tuntutan hafalan dan tugas sekolah seringkali menjadi beban psikologis bagi santri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap santri, pengasuh, dan guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi santri terbentuk melalui dukungan sosial yang kuat (aspek I Have), regulasi diri dan motivasi spiritual (I Am), serta kemampuan pemecahan masalah dan manajemen waktu (I Can). Faktor spiritualitas menjadi elemen kunci yang membedakan resiliensi santri tahfidz dengan pelajar umum dalam menghadapi tekanan akademik.

Kata Kunci: Resiliensi Psikologis, Santri Tahfidz, Tekanan Akademik, Dual-Curriculum

Abstract

This study aims to explore the psychological resilience of tahfidz students (santri) at the Hidayatul Qurro Islamic Boarding School (Pesantren) who undergo a dual-curriculum system, namely the pesantren curriculum (Quranic memorization) and the formal school curriculum (elementary/SD/MI and senior high school/MAN levels). Academic pressure arising from memorization targets and school assignments often becomes a psychological burden for these students. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving students, caregivers, and teachers. The results indicate that student resilience is formed through strong social support (I Have aspect), self-regulation and spiritual motivation (I Am), as well as problem-solving skills and time management (I Can). Spirituality factors emerge as the key element that distinguishes the resilience of tahfidz students from general students in coping with academic pressure.

Key Words: Psychological Resilience, Tahfidz Students, Academic Pressure, Dual - Curriculum.

A. Pendahuluan

Pendidikan di Indonesia saat ini banyak mengadopsi sistem integrasi, salah satunya adalah model pesantren tahfidz yang tetap mewajibkan santrinya menempuh pendidikan formal di tingkat SD/MI hingga MAN. PP Hidayatul Qurro merupakan salah satu lembaga yang menerapkan sistem dual-curriculum ini. Di satu sisi, santri dituntut untuk menyelesaikan target hafalan Al-Qur'an yang membutuhkan fokus tinggi, sementara di sisi lain, mereka harus memenuhi standar kompetensi akademik sekolah formal.

Kondisi ini menciptakan tekanan akademik (*academic stress*) yang signifikan. Beban kognitif yang ganda berpotensi menimbulkan kelelahan mental, penurunan motivasi, hingga stres. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi psikologis menjadi sangat krusial bagi santri agar tetap mampu bertahan dan berprestasi di kedua bidang tersebut. Pendahuluan ini akan mengulas bagaimana fenomena tekanan akademik terjadi di PP Hidayatul Qurro dan pentingnya studi resiliensi dalam konteks psikologi pendidikan Islam.

Pendidikan di era modern menghadapi tantangan integrasi antara nilai-nilai religiusitas dan tuntutan akademik formal. Di Indonesia, fenomena ini terlihat jelas pada sistem pendidikan pesantren yang menerapkan dual-curriculum, di mana santri dituntut untuk menguasai kurikulum nasional sekaligus menyelesaikan target hafalan Al-Qur'an (*tahfidz*). PP Hidayatul Qurro merupakan salah satu lembaga yang berkomitmen menjaga tradisi *tahfidz* di tengah tuntutan akademik sekolah formal dari jenjang pendidikan dasar (SD/MI) hingga menengah (MAN).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa sistem kurikulum ganda ini bukanlah tanpa beban. Secara psikologis, santri dihadapkan pada tekanan akademik (*academic stress*) yang berlapis. Mereka harus mengelola waktu secara kognitif untuk menghafal ayat-ayat baru (*ziyadah*), menjaga hafalan lama (*murajaah*), serta menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan persiapan ujian nasional. Beban ganda ini seringkali memicu kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, hingga kecemasan akan kegagalan di salah satu bidang.

Penelitian terdahulu seringkali hanya berfokus pada efektivitas metode menghafal atau prestasi akademik secara terpisah. Masih sedikit literatur yang menggali bagaimana santri secara psikologis mampu bertahan dan bangkit dari tekanan tersebut, atau yang dikenal dengan istilah Resiliensi Psikologis. Penting untuk dipahami bahwa resiliensi pada santri anak-anak (SD/MI) memiliki dinamika yang berbeda dengan santri remaja (MAN), baik dari segi regulasi emosi maupun kemandirian strategi coping.

PP Hidayatul Qurro menjadi lokus penelitian yang unik karena keragaman jenjang pendidikan santrinya. Memahami bagaimana mekanisme *I Have* (dukungan sosial pondok), *I Am* (identitas spiritual sebagai penghafal), dan *I Can* (keterampilan manajerial) bekerja pada diri santri adalah kunci untuk merumuskan model pendampingan psikologis yang tepat. Tanpa resiliensi yang kuat, tuntutan kurikulum ganda berisiko menjadi kontraproduktif bagi kesehatan mental santri.

Oleh karena itu, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna mengeksplorasi secara mendalam resiliensi psikologis santri *tahfidz* dalam menyeimbangkan dua dunia pendidikan tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi psikologi pendidikan Islam dan kontribusi praktis bagi pengelola pesantren dalam menciptakan ekosistem belajar yang sehat secara mental.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus fenomenologi. Lokasi penelitian berada di PP Hidayatul Qurro. Subjek penelitian melibatkan santri dari jenjang SD/MI dan MAN untuk melihat perbedaan resiliensi lintas usia. Informan tambahan meliputi guru sekolah dan pengasuh pesantren. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif terhadap aktivitas harian santri, dan dokumentasi hasil akademik serta hafalan. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

C. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah jawaban mendalam yang disusun untuk menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif dengan pendekatan kualitatif, diperkuat dengan tabel perbandingan untuk membedakan temuan antar jenjang usia santri di PP Hidayatul Qurro:

Deskripsi Fenomena Tekanan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, tekanan akademik pada sistem *dual-curriculum* merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas kognitif dan fisik santri. Tekanan ini tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga bersifat perkembangan (developmental).

Tabel 1: Perbandingan Tipologi Tekanan Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Dimensi Tekanan	Santri Jenjang SD/MI	Santri Jenjang MAN
Domain Utama	Psiko-motorik & Emosional	Kognitif & Manajerial
Sumber Stres	Kelelahan fisik akibat jadwal padat dan transisi kemandirian (jauh dari orang tua)	Konflik prioritas antara ujian sekolah formal dengan target setoran hafalan (<i>ziyadah</i>) ⁶ .
Landasan Teori	<i>Industry vs Inferiority</i> (Erikson): Risiko rendah diri jika gagal memenuhi standar ⁷ .	<i>Cognitive Load Theory</i> (Sweller): Kelebihan beban memori kerja akibat materi ganda ⁸ .
Manifestasi	Penurunan ambang toleransi emosi dan kejenuhan fisik.	Kecemasan akademik dan stres akibat keterbatasan waktu (<i>Time-Crunch Stress</i>).

Mekanisme Pembentukan Resiliensi (Analisis Tiga Pilar)

Resiliensi santri terbentuk melalui interaksi dinamis antara dukungan lingkungan, kekuatan identitas, dan keterampilan praktis.

Tabel 2: Matriks Sumber Resiliensi Santri PP Hidayatul Qurro

Pilar Resiliensi	Komponen Realisasi	Fungsi dalam Mengatasi Tekanan
I Have (Dukungan Eksternal)	Figur Murabbi, tradisi <i>Mudarosah</i> , dan struktur jadwal yang rigid	Menyediakan rasa aman (<i>safety</i>) dan perlindungan emosional, sehingga santri tidak merasa terisolasi
I Am (Kekuatan Internal)	Identitas sebagai "Penjaga Kalam Allah", motivasi spiritual intrinsik, dan efikasi diri	Berfungsi sebagai <i>psychological buffer</i> (penyangga psikologis) yang mengubah beban menjadi ibadah ¹⁵ .
I Can (Kemampuan Praktis)	Manajemen waktu fajar (<i>ziyadah</i>) dan malam (tugas sekolah), serta <i>Problem-Focused Coping</i>	Memberikan solusi teknis untuk mengatur aktivitas secara efektif di tengah padatnya jadwal

Jawaban Terhadap Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan 1: Bagaimana dinamika resiliensi santri dalam menghadapi tekanan *dual-curriculum*?

Jawaban: Resiliensi santri di PP Hidayatul Qurro merupakan hasil integrasi antara motivasi spiritualitas dan sistem pendukung pesantren yang solid. Santri tidak sekadar bertahan, tetapi mampu melakukan *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), di mana kesulitan menghafal dipandang sebagai proses pembersihan niat, bukan kegagalan akhir

Pilar I HAVE (Dukungan Eksternal)

Konteks: Santri merasa kuat karena adanya kebersamaan dan figur pembimbing.

Informan A (Santri MAN): "*Lek kesel niku pun biasa, Mas. Tapi teng mriki kancane kathah. Pas lagi 'ngantuk berat' nopo hafalan mboten lancar, kanca-kanca niku mboten ngenyek, malah nyemangati pas mudarosah. Ustadz nggih ngerteni, mboten langsung nesu, tapi diparingi motivasi supados niate ditoto malih.*"

(*Terjemahan: Kalau capek itu sudah biasa, Mas. Tapi di sini temannya banyak. Saat sedang mengantuk berat atau hafalan tidak lancar, teman-teman tidak mengejek, malah menyemangati*

saat belajar bersama. Ustadz juga mengerti, tidak langsung marah, tapi diberi motivasi supaya niatnya ditata lagi.)

Pertanyaan 2: Apa faktor kunci yang membedakan resiliensi santri tahfidz dengan pelajar umum?

Jawaban: Faktor Spiritualitas menjadi elemen pembeda utama. Melalui pilar *I Am*, santri mengembangkan identitas spiritual yang kuat sehingga memiliki *Internal Locus of Control* yang tinggi—mereka bertanggung jawab atas usaha maksimal dan menyerahkan hasil akhir kepada Tuhan (tawakkal), yang secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik

Pilar I AM (Kekuatan Internal & Spiritualitas)

Konteks: Santri memaknai kesulitan sebagai ujian dan identitas diri.

Informan B (Santri SD/MI): "Kulo pengen sanget saged maringi 'mahkota' kangge Bapak Ibu teng akhirat benjang. Dados nggih senajan sekolah kesel, kudu tetep setoran. Menawi mboten setoran, rasane kados wonten sing kurang, kados sanes santri tahfidz."

(Terjemahan: Saya ingin sekali bisa memberikan 'mahkota' untuk Bapak Ibu di akhirat nanti. Jadi ya meskipun sekolah capek, harus tetap setoran. Kalau tidak setoran, rasanya seperti ada yang kurang, seperti bukan santri tahfidz.)

Pertanyaan 3: Bagaimana perbedaan strategi adaptasi antara santri anak-anak (SD/MI) dan remaja (MAN)?

Jawaban: Santri MAN menunjukkan resiliensi melalui kemandirian manajerial (*I Can*) dan regulasi diri yang matang Sebaliknya, santri SD/MI sangat bergantung pada pilar

I Have, terutama dukungan emosional langsung dari figur murabbi dan pengasuh untuk mempertahankan resiliensinya

Pilar I CAN (Kemampuan Praktis & Coping)

Konteks: Strategi santri mengelola waktu di tengah kepadatan.

Informan C (Santri MAN): "Kuncine niku pinter-pinter bagi wektu, Mas. Pokoke bar subuh niku khusus ziyadah (tambah hafalan), mboten pareng mikir tugas sekolah riyen. Mangke tugas sekolah niku digarap pas bar Isya' utawi pas wektu ngaso (istirahat) sekolah formal. Lek mboten ngoten, nggih mboten nutut sedaya."

(Terjemahan: Kuncinya itu pintar-pintar bagi waktu, Mas. Pokoknya habis subuh itu khusus untuk menambah hafalan, tidak boleh memikirkan tugas sekolah dulu. Nanti tugas sekolah dikerjakan habis Isya atau saat waktu istirahat sekolah formal. Kalau tidak begitu, ya tidak akan terkejar semuanya.)

Bentuk Tekanan Akademik pada Santri

Santri di PP Hidayatul Qurro menghadapi tekanan berupa manajemen waktu yang sangat ketat. Santri MAN cenderung merasa tertekan saat menghadapi ujian sekolah yang bersamaan dengan target setoran hafalan (ziyadah). Sedangkan santri SD/MI lebih merasakan tekanan pada aspek adaptasi sosial dan kelelahan fisik. Tekanan akademik (*academic stress*) dalam konteks *dual-curriculum* di PP Hidayatul Qurro merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan (*environmental demands*) dengan sumber daya kemampuan yang dimiliki santri. Berdasarkan observasi dan wawancara, tekanan ini terbagi dalam dua tipologi utama berdasarkan jenjang perkembangan:

1. Tekanan Kognitif dan Manajemen Waktu (Santri Jenjang MAN)

Santri pada jenjang menengah atas mengalami tekanan yang bersifat proyeksi masa depan dan beban kognitif. Konflik Prioritas: Tekanan memuncak ketika jadwal ujian sekolah formal (kurikulum nasional) berbenturan dengan target setoran hafalan baru (*ziyadah*) atau ujian kenaikan juz. Landasan Teori: Hal ini sesuai dengan Teori Beban Kognitif (*Cognitive Load Theory*) dari Sweller (2020), yang menyatakan bahwa otak memiliki kapasitas terbatas dalam memproses informasi baru. Tuntutan untuk menghafal ayat-ayat Al-Qur'an yang membutuhkan fokus mendalam, bersamaan dengan pemahaman materi sains atau sosial yang kompleks, menyebabkan *cognitive overload* yang memicu kecemasan akademik. Manajemen Waktu: Santri MAN menghadapi *Time-Crunch Stress*. Menurut Lazarus & Folkman, stres muncul ketika individu menilai bahwa waktu yang tersedia tidak mencukupi untuk memenuhi tuntutan eksternal yang ada.

2. Tekanan Adaptasi dan Kelelahan Fisik (Santri Jenjang SD/MI)

Berbeda dengan jenjang MAN, santri usia dasar lebih rentan terhadap tekanan yang bersifat psikomotorik dan emosional. Kelelahan Fisik: Jadwal pesantren yang dimulai sebelum subuh hingga malam hari menyebabkan degradasi energi fisik. Kelelahan ini berdampak pada penurunan ambang toleransi emosi mereka. Adaptasi Sosial: Tekanan muncul dari proses transisi kemandirian (jauh dari orang tua) dan keharusan mengikuti aturan disiplin yang rigid.

Landasan Teori: Menurut Teori Perkembangan Psikososial Erikson, anak usia SD berada pada tahap Industry vs Inferiority. Jika mereka merasa gagal memenuhi standar hafalan atau sering mendapat teguran karena kelelahan, akan muncul perasaan rendah diri (inferiority). Selain itu, merujuk pada Grotberg (1995), kurangnya dukungan emosional langsung dari figur orang tua di lingkungan pesantren dapat memperlemah resiliensi awal mereka dalam menghadapi tekanan fisik.

Sumber Resiliensi (I Have, I Am, I Can)

I Have (Dukungan Eksternal): Lingkungan pesantren yang suportif dan kehadiran figur murabbi (pembimbing) menjadi faktor pelindung utama. Tradisi *mudarosah* (belajar bersama) membantu santri merasa tidak sendirian dalam menghadapi beban. Dalam kerangka teori resiliensi yang dikembangkan oleh Edith Grotberg (1995), sumber resiliensi dibagi menjadi tiga pilar utama: *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Bagian "I Have" berfokus pada dukungan eksternal dan sumber daya lingkungan yang memberikan rasa aman serta memperkuat ketangguhan individu. Pilar *I Have* merupakan sumber daya eksternal yang menjadi faktor pelindung (*protective factors*) bagi santri. Di PP Hidayatul Qurro, pilar ini termanifestasi melalui ekosistem pesantren yang terstruktur untuk mereduksi dampak tekanan akademik.

1. Kehadiran Figur Murabbi sebagai *Role Model* dan Pembimbing. Figur *murabbi* atau ustadz pembimbing di pesantren bukan sekadar pengajar, melainkan penyedia dukungan emosional dan pengawas sosial. Analisis Teknis: Kehadiran pembimbing yang konsisten memberikan rasa aman (*safety*) bagi santri, terutama jenjang SD/MI yang baru bertransisi dari pengasuhan orang tua. Teori Pendukung: Menurut Grotberg (1995), salah satu unsur utama *I Have* adalah adanya hubungan yang berdasarkan kepercayaan (*Trusting Relationships*). Figur pembimbing bertindak sebagai *significant others* yang memberikan validasi emosional saat santri mengalami kegagalan dalam setoran hafalan, sehingga mencegah munculnya keputusan.
2. Tradisi *Mudarosah* dan Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support*). Kegiatan *mudarosah* (belajar dan menyimak hafalan bersama) menciptakan ruang kolektif yang meringankan beban psikologis individu. Analisis Teknis: Melalui *mudarosah*, santri menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi juga dirasakan oleh rekan sejawatnya (*common humanity*). Hal ini mengurangi perasaan terisolasi. Teori Pendukung: Masten (2021) dalam teorinya mengenai *Ordinary Magic* menekankan bahwa resiliensi seringkali muncul dari proses adaptasi sistem sosial yang normal, seperti dukungan teman sebaya. Di lingkungan pesantren, teman sebaya berfungsi sebagai Sistem Pendukung Sosial (*Social Support System*) yang menyediakan bantuan informasional (cara menghafal) dan bantuan emosional (motivasi).
3. Lingkungan Pesantren yang Terstruktur dan Religius. Struktur jadwal yang tetap dan lingkungan yang sarat dengan nilai-nilai spiritual memberikan kerangka kerja bagi santri untuk tetap bertahan dalam tekanan. Analisis Teknis: Aturan yang jelas dan harapan tinggi dari lingkungan pesantren mendorong santri untuk memenuhi standar prestasi tanpa merasa kehilangan arah. Teori Pendukung: Pilar *I Have* mencakup adanya Struktur dan Aturan di Rumah/Lingkungan. Lingkungan yang memiliki aturan yang konsisten membantu individu mengembangkan keteraturan internal. Selain itu, Pargament (2021) dalam teori *Religious Coping* menyebutkan bahwa lingkungan religius menyediakan sumber daya eksternal berupa makna hidup yang membantu individu melihat tekanan sebagai bentuk "ujian" yang bernilai ibadah.

<ul style="list-style-type: none"> • Unsur I Have 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestasi di PP Hidayatul Qurro 	<ul style="list-style-type: none"> • Fungsi Resiliensi
<ul style="list-style-type: none"> • Hubungan Kepercayaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehadiran figur Murabbi yang suportif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan rasa aman dan perlindungan emosional.
<ul style="list-style-type: none"> • Struktur dan Aturan 	<ul style="list-style-type: none"> • Jadwal harian yang terintegrasi (Sekolah-Tahfidz). 	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun kedisiplinan dan kepastian pola hidup.
<ul style="list-style-type: none"> • Akses Pelayanan 	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan konseling agama dan akademik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan solusi teknis atas

<ul style="list-style-type: none"> • Keanggotaan Kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tradisi Mudarosah dan kebersamaan di asrama. 	<p>hambatan belajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi stres melalui dukungan teman sebaya.
---	--	--

Sumber Resiliensi: I Am (Kekuatan Internal dan Identitas Spiritual)

I Am (Kekuatan Internal): Adanya keyakinan bahwa menghafal Al-Qur'an adalah bentuk pengabdian kepada Tuhan (motivasi spiritual) memberikan ketenangan batin yang mereduksi kecemasan akademik. Pilar kedua dalam teori resiliensi Edith Grotberg (1995) adalah "I Am", yang merepresentasikan kekuatan internal, harga diri, dan identitas kepribadian individu. Bagi santri di PP Hidayatul Qurro, pilar ini menjadi jangkar emosional yang mengubah beban hafalan menjadi sebuah identitas spiritual yang membanggakan. Pilar *I Am* berkaitan dengan bagaimana santri memandang diri mereka sendiri di tengah tekanan akademik. Kekuatan internal ini berkembang melalui internalisasi nilai-nilai agama yang mendalam.

1. Motivasi Spiritual sebagai Inti Identitas Diri (*Spiritual Identity*). Keyakinan bahwa menghafal Al-Qur'an adalah bentuk ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT (*taqarrub*) menciptakan ketenangan batin (*tuma'ninah*). Analisis Teknis: Santri tidak melihat hafalan sebagai beban akademik semata, tetapi sebagai identitas diri sebagai "Penjaga Kalam Allah". Hal ini memberikan perasaan berharga (*sense of worth*) yang sangat tinggi. Teori Pendukung: Menurut Pargament (2021) dalam teori *Religious Coping*, individu yang memiliki orientasi religius intrinsik akan memaknai tekanan sebagai ujian (*ibtila'*) yang memiliki tujuan transendental. Identitas spiritual ini berfungsi sebagai penyangga psikologis (*psychological buffer*) yang mereduksi kecemasan saat target hafalan sulit tercapai.
2. Efikasi Diri dan Kebanggaan Internal (*Inner Pride*). Kesuksesan menyelesaikan satu juz atau lulus ujian madrasah memperkuat keyakinan santri atas kemampuan dirinya. Analisis Teknis: Perasaan "Saya adalah orang yang mampu dan disiplin" (*I am a capable and disciplined person*) muncul dari keberhasilan-keberhasilan kecil dalam rutinitas pesantren. Teori Pendukung: Hal ini sejalan dengan konsep Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) dari Albert Bandura. Santri yang memiliki pilar *I Am* yang kuat cenderung lebih resilien karena mereka percaya pada kapasitas internalnya untuk mengatasi hambatan kurikulum ganda. Grotberg juga menekankan bahwa unsur *I Am* mencakup menjadi pribadi yang bangga pada diri sendiri (*Proud of Myself*), yang penting untuk menjaga kesehatan mental di lingkungan yang kompetitif.
3. Regulasi Emosi dan Ketenangan Batin. Kemampuan untuk tetap tenang saat menghadapi kegagalan setoran (*ziyadah*) adalah manifestasi dari kematangan internal santri. Analisis Teknis: Motivasi spiritual membantu santri melakukan *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif). Kegagalan dianggap sebagai proses pembersihan niat, bukan akhir dari segalanya. Teori Pendukung: Berdasarkan teori Resiliensi Holistik, kekuatan internal yang bersumber dari spiritualitas memberikan Lokus Kendali Internal (*Internal Locus of Control*). Santri merasa bertanggung jawab atas usahanya dan menyerahkan hasil akhirnya kepada Tuhan, sehingga menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan.

<ul style="list-style-type: none"> • Unsur I Am 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestasi Psikologis 	<ul style="list-style-type: none"> • Dampak terhadap Tekanan
<ul style="list-style-type: none"> • Bangga pada Diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa terhormat menjadi penghafal Al-Qur'an. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan harga diri saat merasa lelah secara akademik.
<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki Harapan 	<ul style="list-style-type: none"> • Keyakinan akan keberkahan ilmu di masa depan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mereduksi gejala depresi atau putus asa saat hafalan sulit.
<ul style="list-style-type: none"> • Peduli & Empati 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingin membanggakan orang tua (memberi mahkota di akhirat). 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjadi motivasi ekstrinsik yang diinternalisasi sebagai kekuatan diri.

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tanggung Jawab | <ul style="list-style-type: none"> • Sadar akan tugas sebagai santri dan pelajar. | <ul style="list-style-type: none"> • Membentuk kedisiplinan tanpa merasa terpaksa. |
|--|--|---|

I Can (Kemampuan Interpersonal): Santri yang resilien memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, misalnya memanfaatkan waktu fajar untuk menghafal dan waktu malam untuk mengerjakan tugas sekolah. Pilar terakhir dalam teori resiliensi Edith Grotberg (1995) adalah "I Can". Pilar ini merepresentasikan kompetensi praktis, keterampilan sosial, serta kemampuan interpersonal dan strategi coping yang dimiliki individu untuk mengatasi tantangan. Pada santri PP Hidayatul Qurro, pilar ini mewujudkan dalam bentuk kemandirian manajerial dan taktis dalam menyeimbangkan kurikulum ganda.

Sumber Resiliensi: I Can (Kemampuan Interpersonal dan Keterampilan Manajerial)

Pilar I Can berkaitan dengan kapasitas santri untuk bertindak secara efektif dalam menyelesaikan masalah (problem-solving). Di tengah tekanan dual-curriculum, pilar ini menjadi faktor penentu efektivitas penggunaan sumber daya yang ada.

1. Manajemen Waktu dan Regulasi Diri (Time Management & Self-Regulation) Santri yang resilien menunjukkan kemampuan taktis dalam mendistribusikan energi kognitifnya sesuai dengan ritme aktivitas pesantren. Analisis Teknis: Santri memanfaatkan waktu fajar (sebelum subuh) untuk ziyadah (menambah hafalan baru) karena kondisi otak masih segar (fresh), dan menggunakan waktu malam atau jeda istirahat sekolah untuk menyelesaikan tugas akademik formal. Teori Pendukung: Menurut Zimmerman (2020) dalam teori Regulasi Diri dalam Belajar (Self-Regulated Learning), individu yang mampu mengatur waktu, menetapkan target, dan memonitor kemajuannya sendiri akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Grotberg menyebutkan bahwa pilar I Can mencakup kemampuan untuk mengatur aktivitas diri (Manage My Activities), yang memungkinkan santri menguasai keadaan meskipun dalam tekanan jadwal yang padat.
2. Strategi Coping Berorientasi Masalah (Problem-Focused Coping) Kemampuan untuk mengidentifikasi hambatan belajar dan mencari solusi secara mandiri merupakan ciri khas pilar I Can. Analisis Teknis: Saat menghadapi ayat yang sulit dihafal atau materi sekolah yang rumit, santri tidak menghindar, melainkan mencari teknik baru (seperti menulis ayat atau berdiskusi dengan teman). Teori Pendukung: Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), Problem-Focused Coping adalah upaya untuk mengatasi stres dengan cara mengubah atau mengelola sumber masalahnya. Keterampilan ini selaras dengan unsur I Can dalam aspek menyelesaikan masalah (Solve Problems) dan mencari bantuan saat dibutuhkan (Seek Help).
3. Keterampilan Interpersonal dan Komunikasi Efektif. Santri yang resilien mampu menjalin komunikasi yang baik dengan guru, pembimbing, maupun teman sejawat untuk mendapatkan dukungan emosional maupun teknis. Analisis Teknis: Kemampuan mengungkapkan kesulitan kepada *murabbi* atau meminta waktu tambahan untuk setoran merupakan bentuk keberanian interpersonal yang mereduksi ketegangan psikologis. Teori Pendukung: Grotberg menekankan bahwa pilar *I Can* mencakup kemampuan berkomunikasi dengan orang lain (*Communicate with Others*). Kemampuan ini memungkinkan santri untuk melakukan navigasi sosial di dalam pesantren guna mendapatkan sumber daya yang mereka perlukan untuk bertahan.

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Unsur I Can | <ul style="list-style-type: none"> • Manifestasi Perilaku | <ul style="list-style-type: none"> • Dampak terhadap Resiliensi |
| <ul style="list-style-type: none"> • Bicara pada Orang Lain | <ul style="list-style-type: none"> • Berani bertanya saat kesulitan memahami pelajaran sekolah. | <ul style="list-style-type: none"> • Mencegah penumpukan beban kognitif yang tidak teratasi. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Unsur I Can | <ul style="list-style-type: none"> • Manifestasi Perilaku | <ul style="list-style-type: none"> • Dampak terhadap Resiliensi |
| <ul style="list-style-type: none"> • Menyelesaikan Masalah | <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan metode visual/menulis untuk ayat hafalan sulit. | <ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan efikasi diri dan keberhasilan target hafalan. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Mengelola Emosi | <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menahan diri dari godaan bermain demi mengejar target. | <ul style="list-style-type: none"> • Memperkuat disiplin dan kontrol diri (self-control). |

- Menemukan Orang yang Tepat
 - Mencari teman mudarosah yang memiliki ritme belajar sama.
 - Menciptakan ekosistem belajar yang suportif dan efisien.
-

Perbedaan Resiliensi Jenjang SD/MI dan MAN

Hasil temuan menunjukkan bahwa santri MAN memiliki strategi coping yang lebih mandiri, sementara santri SD/MI sangat bergantung pada dukungan eksternal dari guru dan orang tua untuk mempertahankan resiliensinya. Ketangguhan santri PP Hidayatul Qurro dalam menghadapi tekanan akademik tidak muncul dari satu pilar saja. **I Have** memberikan perlindungan lingkungan, **I Am** memberikan kekuatan identitas batin, dan **I Can** memberikan alat praktis (manajemen waktu) untuk mengeksekusi tugas sehari-hari. Integrasi ketiga pilar inilah yang membentuk resiliensi paripurna pada santri tahfidz

D. Kesimpulan

Resiliensi psikologis santri di PP Hidayatul Qurro merupakan hasil dari integrasi antara motivasi spiritualitas dan sistem pendukung pesantren yang solid. Meskipun menghadapi tekanan akademik dari kurikulum ganda, santri mampu beradaptasi melalui mekanisme regulasi diri yang berbasis nilai-nilai agama. Penelitian ini merekomendasikan perlunya kurikulum yang lebih fleksibel pada masa-masa krusial (seperti masa ujian) untuk menjaga kesejahteraan psikologis santri.

E. Referensi

- Afifi, T. D. (2023). The resilience of students in religious boarding schools: A spiritual perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 17(1), 45–60.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2022). Manajemen kurikulum terintegrasi dalam meningkatkan mutu tahfidz Al-Qur'an. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2145–2158.
- Aziz, A., & Nasir, M. (2021). Academic stress and coping strategies among students in dual-curriculum programs. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(1), 12–25.
- Fauziah, N., & Kustanti, E. R. (2020). Self-efficacy dan resiliensi pada santri penghafal Al-Qur'an di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Empati*, 9(4), 231–238.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Hafidz, M., & Rahman, A. (2024). Resilience and spiritual well-being: A longitudinal study on Quranic memorizers. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 26(2), 112–130.
- Hasanah, U. (2021). Dinamika psikologis santri tahfidz: Antara tuntutan akademik dan target hafalan. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 6(2), 89–102.
- Ismail, Z., & Kurniawan, Y. (2023). The role of social support in fostering resilience among adolescent santri. *Journal of Adolescent Research in Indonesia*, 4(1), 15–29.
- Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 18(2), 201–218.
- Lestari, S., & Amin, M. (2022). Burnout akademik pada santri tingkat MAN: Dampak kurikulum ganda. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(1), 40–52.
- Masten, A. S. (2021). *Resilience in developing systems: Principles and predictions for the next generation*. Cambridge University Press.
- Mufidah, L. N. (2023). Strategi regulasi diri (self-regulation) santri dalam menghafal Al-Qur'an dan menempuh pendidikan formal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(2), 175–188.
- Munir, M. (2021). Pendidikan karakter berbasis pesantren: Studi resiliensi santri di era disrupsi.
- Nurhayati, S., & Fitriani, A. (2025). Psychological grit in young Quranic memorizers: A qualitative study in elementary levels. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 7(1), 55–72.
- Pratama, R. A. (2020). Academic pressure and its impact on the mental health of students in faith-based schools. *Journal of Educational Psychology Studies*, 5(3), 302–315.
- Rohman, A., & Nafi'ah, U. (2022). Integrasi kurikulum madrasah dan pesantren dalam meningkatkan resiliensi akademik. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 144–159.
- Sari, K., & Windarsih, S. (2021). Peran pola asuh pengasuh pesantren dalam pembentukan resiliensi santri usia MI. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 14(1), 22–35.
- Solehuddin, M. (2020). *Psikologi pendidikan Islam: Pendekatan integratif-interdisipliner*. Rosda Karya.

- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*. Alfabeta.
- Utami, P. B., & Raharjo, T. (2024). Analisis strategi coping santri tahfidz dalam menghadapi kejenuhan akademik. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 8(1), 67–80.
- Wahyuni, E. N., & Sholeh, M. (2022). Mental health literacy in Islamic boarding schools: A resilience- building approach. *International Journal of Arabic and English Studies*, 22(2), 210–228.
- Zulaikha, S. (2023). Kesejahteraan subjektif (subjective well-being) santri penghafal Al-Qur'an: Tinjauan psikologi positif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(3), 190–205.