

**JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat**

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

**PERUBAHAN PSIKOLOGIS  
PADA ANAK-ANAK PONDOK PESANTREN**

**Gizza Regina Putri**

Universitas Lambung Mangkurat

[gizzareginap@gmail.com](mailto:gizzareginap@gmail.com)

***Abstract***

*Islamic boarding schools are Islamic educational institutions in Indonesia. There are around 39,043 Islamic Boarding Schools spread throughout Indonesia based on records obtained from the Ministry of Religion (2022/2023). Some of the factors that are reasons for parents who enroll their children in Islamic Boarding Schools are so that the child gets in-depth knowledge about religion and learns how to have good ethics. This article was written to examine how life that occurs in Islamic boarding schools can affect psychological changes in children who receive education at Peantren Islamic boarding schools. We can meet several alumni of famous Islamic boarding schools, for example Gontor has succeeded in becoming respected people in the community. However, not a few people after graduating from the boarding school actually become bad people in their lives. This research was carried out using literature studies and conducting interviews with several friends of students who are also alumni of Islamic Boarding Schools. The goal is to see how the influence of Islamic Boarding School Education can affect their later lives. The results show that the educational environment of Pondok Peantren greatly affects the lives of its alumni after graduation.*

***Keywords: Islamic Boarding School, Behavior, Life***

***Abstrak***

*Pondok Pesantren merupakan Lembaga Pendidikan Islam yang ada di Indonesia. Ada sekitar 39.043 Pondok Pesantren yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia berdasarkan catatan yang diperoleh dari Kemenag (2022/2023). Beberapa faktor yang menjadi alasan bagi orang tua yang memasukkan anaknya ke Pondok Pesantren salah satunya adalah agar anak itu mendapatkan pengetahuan mendalam mengenai Agama dan belajar bagaimana etika yang baik. Artikel ini ditulis untuk mengkaji bagaimana kehidupan yang terjadi di Pondok Pesantren dapat memengaruhi perubahan Psikologis pada anak-anak yang mengenyam Pendidikan di Pondok Peantren.*

**JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat**

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

*Dapat kita jumpai beberapa alumni pondok-pondok pesantren yang terkenal, misalnya Gontor sukses menjadi orang-orang yang terpandang di masyarakat. Namun, tak sedikit pula yang setelah lulus dari pondok malah justru menjadi orang yang kurang baik dalam kehidupannya. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Studi Literatur. Tujuannya adalah untuk melihat bagaimana pengaruh dari Pendidikan Pondok Pesantren dapat memengaruhi kehidupan mereka selanjutnya. Hasil menunjukkan bahwa lingkungan Pendidikan Pondok Pesantren sangat memengaruhi kehidupan para alumninya setelah lulus.*

***Kata Kunci: Pondok Pesantren, Perilaku, Kehidupan***

## **PENDAHULUAN**

Islam merupakan agama *Rahmatun lil'alamiin*, yakni sebagai rahmat seluruh alam. Agama Islam juga mengandung pelajaran-pelajaran yang dapat kita petik dan dapat kita gunakan dalam menjalani kehidupan kita sehari-hari. Diantaranya adalah Ilmu Tauhid yang mengajari tentang hakikat ketuhanan.

Dalam hal ini, Pondok Pesantren selain mengajari tentang hakikat tentang ketuhanan, juga mengajari para santrinya tentang etika dan mengajarkan bagaimana cara agar anak bisa menghadapi kehidupan yang sesungguhnya setelah lulus dari Pesantren. Oleh karena itu, hal ini juga dapat memengaruhi perubahan psikologis pada anak-anak yang mengenyam Pendidikan di Pesantren.

Lingkungan Pondok yang terbilang sangat kental dengan nuansa Islami, dapat memberikan dampak yang berbeda pada setiap anak. Ada anak yang dari awal hingga ia lulus masih seperti itu saja perilakunya, namun ada pula beberapa anak yang menunjukkan perubahan pada dirinya, baik dalam berperilaku maupun psikologisnya.

Penelitian ini untuk mengetahui perubahan-perubahan apa saja yang terjadi pada anak-anak yang menempuh Pendidikan di Pondok Pesantren, khususnya pada perubahan Psikologis yang terjadi para anak itu sendiri, Apa saja faktor yang menyebabkan anak memilih untuk masuk Pesantren dan apa yang menjadi alasannya ia memilih Pesantren sebagai tempat ia melanjutkan pendidikannya, Apa dampak yang dirasakan sebelum ataupun setelah masuk

Pondok, dan bagaimana peran orang tua serta para guru Pesantren dalam mendidik anak sehingga dapat memengaruhi perubahan Psikologis anak tersebut.

Manfaat yang didapatkan dari penulisan artikel ini adalah mengetahui apa alasan sebenarnya anak-anak memilih untuk masuk Pesantren dan bagaimana perubahan tersebut dapat memengaruhi kehidupan mereka selanjutnya. Selain itu, kita juga dapat mengetahui bagaimana sebenarnya peran penting orang tua dan para guru di Pesantren dalam proses pembelajaran anak selama di Pesantren. Artikel ini juga dapat menjadi acuan ataupun evaluasi bagi para orang tua yang menginginkan anaknya masuk Pesantren dan juga yang sedang menjalani pendidikan di Pondok Pesantren.

### **Metode Penelitian**

Dalam penulisan artikel ini, digunakan metode Studi Literatur yang merupakan pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis literatur yang relevan dengan topik penelitian yang sedang diteliti. Langkah-langkah yang dilakukan adalah melakukan review jurnal yang relevan dengan topik dan judul yang dibahas, mempelajari serta memahami penelitian terdahulu, sumber buku referensi, dan sumber lainnya sebagai referensi untuk penelitian yang dilakukan.

### **PEMBAHASAN**

#### **Apa itu Pondok Pesantren?**

Pondok Pesantren merupakan Lembaga Pendidikan yang bernuansa Islami. Ada sekitar 39.043 Pondok Pesantren yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia berdasarkan catatan yang diperoleh dari Kemenag (2022/2023). Beberapa Pondok tersebut diantaranya adalah Pondok Modern Darussalam Gontor, Ponorogo, Jawa Timur. Selain itu, Pondok Pesantren yang ada di Kalimantan Selatan seperti Pondok Pesantren Darul Hirah Putra yang berada di

Desa Batung, dan Untuk Putri berada Di Cindai Alus. Dan ada pula Pondok Pesantren Al-Falah Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

Di Indonesia sendiri, Pondok Pesantren dikelompokkan menjadi dua, yakni Pondok Salafi dan Pondok Modern. Pondok Pesantren Salafi merupakan Pesantren yang menekankan pada pembelajaran kitab-kitab kuning, atau yang lebih dikenal dengan kitab gundul oleh masyarakat Indonesia. Pondok Pesantren Salafi lebih berorientasi pada *Tafaquh fii Al-diiin* atau mempelajari apa yang telah diturunkan oleh Allah kepada Rasul-Nya, yang dimana hal ini menjadi alasan mengapa Pesantren Salafi menggunakan metode pembelajaran yang mendidik para santrinya untuk menjadi kaderisasi dan memiliki kemampuan untuk menggunakan dan menerapkan ajaran islam kepada masyarakat

Sedangkan, Pondok Pesantren Modern menerapkan sistem Pendidikan yang tidak hanya berfokus pada ajaran agama islam, namun juga tetap mengajarkan Pembelajaran umum seperti halnya dengan sekolah-sekolah pada umumnya. Pondok Modern, seperti Gontor misalnya mengajarkan kepada para santrinya hal-hal apa saja yang menjadi dasar mereka agar siap untuk menghadapi kehidupan sesungguhnya setelah lulus dari Pondok. Maka, tak heran jika dari para alumni Gontor ada yang berhasil menjadi orang besar, ada pula yang melanjutkan studinya keluar negeri tanpa harus mengeluarkan biaya sepeser pun. Pesantren modern juga memiliki perbedaan kurikulum dan fasilitas yang tersedia untuk para santrinya.

### **Who's Santri?**

Santri/Santriwati adalah mereka yang sedang menempuh dan menjalani Pendidikan di Pondok Pesantren. Ada beberapa Pondok yang jenjang pendidikannya dimulai dari SMP hingga SMA, bahkan ada pula yang lanjut kejenjang STIT (Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah). Santri merupakan sebutan yang digunakan untuk pelajar laki-laki, sedangkan Santriwati adalah sebutan yang digunakan untuk pelajar perempuan.

## **Seluk-Beluk Kehidupan Di Pondok Pesantren**

Kehidupan pesantren tentu saja sangat berbeda dengan sekolah lain pada umumnya. Ada beberapa pesantren yang mewajibkan seluruh santrinya untuk mondok (menginap) di Pesantren, ada pula yang hanya sekedar belajar di Pesantren kemudian pulang ke rumah masing-masing dan tidak perlu menginap. Bagi pesantren yang mewajibkan santrinya untuk mondok, sistem pendidikannya tidak hanya sebatas ilmu dan pembelajaran yang diajarkan dikelas, namun pesantren tersebut juga mengajarkan para santrinya agar dapat hidup mandiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Rutinitas Pesantren seperti sholat berjama'ah, tadarus, belajar dikelas, bahkan sampai hal-hal pribadi seperti mandi, makan, mencuci, dan lainnya tentu saja tidak lepas dari aturan dan disiplin yang telah ditetapkan oleh pihak Pesantren. Hal ini tentu saja bertujuan untuk membentuk karakter yang mandiri dan bertanggung jawab padadiri setiap santrinya.

Pondok pesantren memiliki Panca Jiwa, yang dimana hal tersebut dapat menggambarkan secara jelas bagaimana roda kehidupan yang terjadi di Pondok Pesantren. Panca Jiwa tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **A. Jiwa Keikhlasan**

Mengapa keikhlasan diletakkan sebagai jiwa pertama dalam Panca Jiwa? Karena, keikhlasan merupakan pangkal dari segala jiwa di Pondok Pesantren dan kunci diterimanya amal di sisi Allah SWT. Segala gerak-gerik dan peristiwa yang terjadi di Pondok Pesantren harus berada dalam suasana keikhlasan yang mendalam. Seluruh penghuni Pesantren harus ikhlas dalam saling nasehat-menasehati, memimpin dan dipimpin, bergaul dan berdisiplin.

### **B. Jiwa Kesederhanaan**

Jiwa selanjutnya adalah kesederhanaan. Kehidupan Pesantren yang seadanya, mengharuskan para santrinya untuk belajar hidup sederhana dan tidak berfoya-

foya. Sederhana disini bukan berarti kekurangan, namun kesederhanaan memiliki unsur kekuatan dan ketabahan hati, serta dapat menguasai diri dalam menghadapi perjuangan hidup dengan seluruh kesulitan yang ada. Jiwa ini akan membawa santri siap untuk berjuang di jalan Allah, dimanapun dan kapanpun ia akan siap, dan bagaimanapun kondisinya.

### C. Berdikari

Pondok pesantren mengajarkan santri-santrinya agar dapat hidup mandiri dan mampu untuk berdikari. Berdikari (berdiri dengan kaki sendiri) bukan hanya selalu belajar dan berlatih untuk mengurus segala keperluan santri sendiri, tetapi mengajarkan bahwasanya Pondok Pesantren sebagai Lembaga Pendidikan tidak pernah menyandarkan kehidupannya kepada bantuan dan belas kasihan orang lain. Jika ada pihak yang ingin membantu Pondok, maka bantuan tersebut akan diterima dengan tangan terbuka sepanjang hal itu tidak mengikat suatu hal.

### D. Jiwa Ukhuwah Islamiyah

Kehidupan Pondok Pesantren diliputi dengan suasana persaudaraan yang akrab, sehingga segala kesenangan dirasakan bersama, dengan jalinan perasaan keagamaan (Pidato pimpinan Pondok Pesantren Darul hijrah Putri, 2020). Rasa persaudaraan itu tertanam kuat pada diri santri, sehingga ketika mereka sedang merasa senang ataupun sedih, teman-teman yang lain juga ikut turut merasakan hal tersebut. Dalam hal ini, jiwa ukhuwah Islamiyah membantu santri untuk menumbuhkan rasa empati kepada santri lain walaupun bukan hanya sebatas dengan teman sebaya. Selain itu, tidak semua santri berasal dari daerah yang sama. Santri yang berasal dari berbagai daerah juga dapat mempererat rasa persaudaraan yang terjalin diantara santri.

### E. Jiwa Kebebasan

Kebebasan disini bukan berarti bebas yang mengarah pada hal-hal negatif. Namun, kebebasan dalam berfikir dan berbuat, serta bebas untuk menentukan masa depannya. Para santri diberi kebebasan untuk terus mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka, selama hal tersebut baik dan tidak melenceng dari

agama. Namun, sering kali ditemukan adanya penyalahgunaan dalam mengartikan kata “bebas” ini, sehingga mengarahkan santri untuk melakukan hal negatif yang tentu saja dapat merugikan berbagai pihak, termasuk dirinya sendiri.

Dengan adanya Panca Jiwa tersebut, diharapkan agar para santri dapat menjadikannya sebagai bekal untuk menghadapi dunia dan kehidupan yang penuh dengan cobaan dan tantangan setelah mereka lulus nanti, serta dapat mencetak generasi yang berpegang teguh dengan Al-qur'an dan sunnatullah.

### **Perubahan Psikologis Yang Terjadi Dan Faktor Penyebabnya**

Pada umumnya, beberapa orang tua memasukkan anaknya ke Pondok Pesantren dengan harapan agar anak tersebut dapat mendalami Ilmu agama dan meningkatkan kemandirian pada diri anak. Namun, tidak semua lulusan Pondok dapat menjadi apa yang diharapkan oleh orang tuanya. Karena, selama belajar di pondok, ada banyak sekali perubahan yang terjadi pada diri masing-masing anak, baik secara fisik maupun psikologis anak tersebut. Beberapa perubahan psikologis yang terjadi dan dapat dirasakan oleh mereka yang ada di pondok adalah:

#### **1. Peningkatan Disiplin**

Seperti yang kita ketahui, hampir seluruh pondok pesantren mengajarkan para santrinya mengenai perihal disiplin. Mereka diajarkan untuk mengikuti aturan yang telah dibuat dan diharuskan untuk menaati peraturan tersebut. Saat ada santri yang melanggar peraturan yang telah ditetapkan, maka akan santri tersebut akan mendapatkan sanksi berupa hukuman dengan harapan agar tidak mengulangi kesalahan yang sama dan menjadi perbaikan serta instropeksi bagi santri itu sendiri. Dengan adanya peraturan serta disiplin yang ditetapkan oleh pihak Pondok Pesantren, proses belajar para santrinya dapat lebih terstruktur dan membantu mereka untuk lebih disiplin dalam menjalai aktivitas mereka sehari-hari.

#### **2. Pengembangan Spiritual**

Pondok Pesantren tentu menekankan pada pembelajaran mengenai ketuhanan (Tauhid). Dengan begitu, hal ini dapat memperkuat keyakinan dan nilai-nilai spiritual serta membantu para santri untuk menemukan tujuan hidup dan identitas diri mereka. Pondok pesantren memiliki peran dalam membentuk kepribadian Islami yang berakhlak mulia serta membentuk pribadi yang mengenal dan mencintai Allah SWT.

### 3. Kemandirian

Sistem Pendidikan pondok pesantren tidak hanya melulu mengenai Tauhid, namun juga mengajari santrinya agar dapat hidup mandiri. Hal ini dapat terlihat ketika bagaimana para santri diharuskan untuk mandiri dalam berbagai aspek, termasuk dalam hal mengurus diri dan belajar. Disini para santri harus bisa mengatur serta menemukan cara agar ia dapat menyeimbangkan antara mengurus dirinya dan juga belajar. Harapannya adalah hal tersebut dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri para santri dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan yang ada serta menemukan *Problem Solving* atas masalah yang sedang dihadapi.

### 4. Kemampuan Sosial

Para santri yang ada di Pondok Pesantren kebanyakan berasal dari berbagai daerah. Sehingga, kemampuan sosial pada diri masing-masing anak dapat sangat mempengaruhi interaksinya dengan teman-temannya yang banyak dan berasal dari daerah yang berbeda. Selain itu, para santri dapat belajar untuk saling menghargai dan berinteraksi dengan baik, walaupun terkadang juga dapat menimbulkan konflik ataupun gesekan yang dapat terjadi antarsesama mereka.

### 5. Pengelolaan Emosi

Para snatri secara tidak langsung juga diajari bagaimana cara untuk mengelola dan meregulasi emosi yang timbul pada diri mereka. Mereka juga harus bisa belajar untuk mengelola stress agar tidak mengganggu aktivitas pembelajaran mereka selama di Pesantren. Hal ini tentunya agar para santri dapat menghadapi tantangan yang sedang mereka alami. Lingkungan Pesantren yang mendukung dapat

membantu santri-santrinya dalam mengatasi perasaan negatif yang terkadang timbul dan mengganggu perasaan mereka di Pesantren.

#### 6. Peningkatan Rasa Tanggung Jawab

Tugas para santri tidak hanya sebatas belajar di dalam kelas, namun mereka juga diajarkan berbagai hal untuk menyiapkan mereka dalam menghadapi kehidupan setelah mereka lulus nanti. Dengan adanya tugas-tugas tertentu yang harus dilakukan oleh santri, seperti menjaga kebersihan atau membantu dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh Pesantren, dapat membantu mereka dalam meningkatkan rasa tanggung jawab. Proses pembelajaran ini secara langsung melibatkan tanggung jawab sosial yang dimana hal tersebut sangat penting dalam perkembangan karakter anak.

#### 7. Perubahan Dalam Pandangan Hidup

Paparan tentang nilai-nilai agama dan budaya yang kuat diharapkan dapat mengubah cara pandang para santri terhadap dunia dan hubungan yang terjadi antarsesama manusia, Selain itu, pendidikan di Pesantren diharapkan dapat membantu dalam membentuk pandangan yang lebih luas terhadap kehidupan.

Perubahan-perubahan yang terjadi diatas merupakan contoh perubahan perilaku positif pada diri anak. Selain perubahan positif, ada pula beberapa anak yang justru mengalami hal-hal negatif selama mereka belajar di pesantren dan mungkin dapat merugikan banyak pihak termasuk dirinya sendiri. Hal-hal tersebut antara lain:

##### 1. Stress dan Kecemasan

Beberapa anak mungkin tidak terbiasa dengan aturan dan disiplin yang ketat. Sehingga, hal ini dapat memicu stress dan kecemasan pada anak. Anak-anak mungkin akan merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang telah diharapkan kepada mereka.

## 2. Kesulitan Emosional

Ketika di pesantren, mau tidak mau anak harus berpisah dengan kedua orang tuanya. Selain itu, mereka juga akan jauh dari keluarga dan sanak saudara mereka yang ada di rumah. Hal ini dapat menimbulkan rasa kesepian dan kehilangan pada diri anak, yang tentu dapat berpotensi memicu depresi pada anak jika hal ini tidak segera diatasi.

## 3. Konflik Sosial

Hal ini tentu saja tidak dapat kita hindari. Tidak hanya di sekolah-sekolah umum diluaran sana, di Pesantren pun kita juga dapat menemukan fenomena persaingan ataupun konflik yang terjadi diantara santri. Persaingan dan konflik yang terjadi dengan teman sebaya dapat menyebabkan masalah sosial dan emosional yang dirasakan oleh santri, termasuk pula bullying.

## 4. Keterbatasan Ekspresi Diri

Lingkungan pesantren yang konservatif mungkin dapat membatasi anak-anak dalam mengekspresikan pendapat atau perasaan mereka. Hal ini dikarenakan, Pesantren mengajarkan kepada para santrinya agar dapat menemukan *Problem Solving* untuk masalah yang sedang mereka alami. Dan, tidak semua orang yang ada di Pesantren mau mendengarkan keluh kesah yang sedang dialami oleh anak. Sehingga, hal ini dapat mengarahkan anak pada kondisi frustrasi yang akan sangat mengganggu mereka nantinya dalam proses belajar.

## 5. Pendidikan Yang Terfokus Sempit

Pendekatan Pendidikan yang terlalu memfokuskan pada satu aspek, misalnya Agama. Hal ini secara tidak langsung dapat mengurangi keterampilan dalam memandang suatu hal secara lebih luas dan membuat anak-anak menutup pribadinya sehingga enggan untuk menerima informasi baru yang ada dan terjadi di lingkungan sekitarnya.

## 6. Kesehatan Mental

Lingkungan Pesantren yang terkadang kurang mendukung dalam kesejahteraan mental para santrinya, dapat menyebabkan anak mengalami masalah kesehatan mental yang tidak dapat terdeteksi, baik oleh pihak Pesantren, ustadz/ustadzah, pengasuh, atau mungkin pribadi anak sendiri. Sehingga, tidak heran jika ada beberapa anak yang mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya karena anak kurang mendapatkan dukungan psikologis yang memadai dari pesantren atau orang tuanya.

## 7. Perasaan Tidak Cukup Baik

Anak-anak mungkin akan merasa dirinya tidak cukup baik atau merasa dirinya gagal ketika mereka tidak dapat menandingi teman sebayanya, baik dalam hal akademik maupun non-akademik. Perasaan iri dan *Insecure* akan dirasakan oleh anak ketika mereka melihat ada temannya yang lebih unggul dan memiliki prestasi yang lebih jika dibandingkan dengan dirinya sendiri. Hal ini juga dapat memicu stress serta anak akan merasa mereka juga harus menjadi seperti itu agar dapat memenuhi ekspektasi yang ada pada diri anak.

## **Tantangan Yang Dihadapi Oleh Anak**

Ketika masuk pesantren, anak akan dihadapkan dengan berbagai macam tantangan, baik dalam belajar, beribadah, bahkan dalam pertemanan. Beberapa anak akan merasa tertekan, terutama anak yang tidak terbiasa dengan aturan dan disiplin yang telah ditetapkan oleh pondok. Selain itu, kehidupan pondok yang mengharuskan anak untuk hidup mandiri dan terbiasa memperhatikan kebutuhannya sendiri, juga dapat menjadi faktor penyebab anak merasa tertekan, terlebih jika anak terbiasa untuk dilayani dan memiliki pengasuh dirumahnya. Aktivitas Pesantren yang cukup padat, hafalan, dan jumlah mata pelajaran yang terbilang banyak, tentu juga akan membuat anak merasa bahwa apa yang sedang dihadapinya ini cukup berat dan banyak. Mungkina anak akan merasa kewalahan dengan apa yang sedang dihadapinya. Sehingga, tidak heran jika ada anak yang berhenti dan memutuskan untuk pindah dari pesantren lantaran ia tidak sanggup

mengikuti kegiatan dan aturan pesantren. Tidak sedikit pula, yang memilih untuk masuk ke sekolah umum atau negeri seperti SMA, SMK, SMAN, dibandingkan dengan Madrasah 'Aliyah (MA). Hal ini sangat disayangkan, karena ilmu yang didapat selama di Pesantren akan hilang secara perlahan, karena tergerus dengan pergaulan dan perkembangan yang sedang terjadi.

Pada awal masuk Pesantren, mungkin ada beberapa anak yang akan sedikit kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan Pesantren. Sebagian anak akan merasa terkejut dengan kegiatan Pesantren yang lumayan padat. Namun, seiring berjalannya waktu anak akan mulai terbiasa dengan lingkungan serta kegiatan yang ada di Pesantren. Kita dapat melihat perbedaan pada anak yang dapat beradaptasi dengan anak yang masih enggan menerima keadaannya di Pesantren. Ketika anak sudah bisa beradaptasi dengan lingkungan Pesantren, ia akan menerima apapun yang terjadi dan yakin dengan dirinya bahwa ia tidak salah untuk memilih masuk Pesantren. Beda halnya dengan anak yang masih belum bisa beradaptasi dengan lingkungan Pondok Pesantren. Ia akan selalu mengeluh dengan seluruh aturan dan kegiatan Pesantren. Ia juga akan mengatakan sesuatu hal yang kurang baik tentang Pesantren, baik kegiatan ataupun aturan yang dirasanya sangat sulit dan mengekang kebebasannya.

Dukungan psikologis dan motivasi yang kuat sangat dibutuhkan oleh anak agar ia dapat bertahan untuk menghadapi segala macam tantangan yang ia hadapi di Pesantren. Dukungan tersebut tidak hanya dari Ustadz/Ustadzah pengasuh pondok, namun dukungan dari orang tua juga sangat dibutuhkan. Karena, jika anak merasa dukungan tersebut kurang atau tidak ia dapatkan sama sekali, hal tersebut dapat mempengaruhi perubahan psikologis anak. Anak akan merasa stress dan depresi lantaran kesulitan untuk menerima keadaan yang sedang ia jalani, atau anak memilih untuk berulah nakal dan melanggar aturan Pesantren. Kita sebagai orang tua tentu saja menginginkan dan berharap agar anak dapat menjadi orang yang beradab dan berilmu ketika memasukkan anak ke Pesantren. Tanpa dukungan psikologis yang mendukung disamping dukungan berupa materi, hal tersebut tidak cukup untuk membuat anak bertahan

menghadapi semua hal yang terjadi selama ia dipesantren. Ada beberapa anak yang berhenti ditengah jalan dikarenakan ia tidak sanggup dengan segala tekanan yang ia hadapi dipesantren.

Oleh karena itu, sebagai orang tua kita harus bisa untuk selalu mendukung anak agar ia bisa menuntut ilmu dengan perasaan tenang dan nyaman. Jangan kita tambah beban pikiran anak dengan masalah yang tidak begitu penting, karena hal tersebut dapat sangat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Biarkan anak belajar dengan tenang di Pesantren, sementara kita orang tua jangan pernah berhenti mendo'akan kebaikan untuk anak. Kita juga harus selalu mengusahakan untuk ada disisi anak ketika ia sedang mengalamu kesulitan. Jadilah pendengar yang baik saat anak bercerita dan mengeluhkan kesulitan yang sedang ia hadapi. Jangan langsung menghakimi dan menyalahkan anak jika bagi kita memang dirasa hal tersebut adalah kesalahan yang ia buat. Namun, ajak anak untuk membicarakan masalah itu secara baik-baik dan bantu anak untuk menemukan solusinya.

### **Kesimpulan**

Kehidupan Pesantren yang serba sibuk dan padat dengan kegiatan, juga dapat membuat anak merasa kelelahan, baik itu lelah fisik maupun lelah secara mental. Namun, kita dapat membantu untuk meringankan rasa lelah yang sedang dialami anak. Kita bisa mendengarkan cerita anak ketika ia mengeluhkan rasa lelahnya dan jangan langsung memberikan masukan atau nasihat kepadanya. Biarkan ia menyelesaikan cerita nya terlebih dahulu barulah kita mencoba untuk memberikan masukan kepada anak. Dengan begitu, anak akan merasa didengarkan suaranya dan dapat mengurangi beban yang sedang ia rasakan. Kita sebagai orang tua, sudah semestinya selalu mengusahakan agar kita bisa selalu berada disisi anak bagaimanapun kondisinya.

Jika anak kurang mendapat dukungan dari orang tuanya, tidak heran jika ia akan merasa sangat tertekan dengan lingkungan pesantren yang akhirnya mengakibatkan ia memilih untuk berhenti dan pindah dari pesantren. Jika hal ini sudah terjadi, bukan hanya orang tua saja yang rugi karena telah mengeluarkan

biaya yang tentu saja tidak sedikit untuk memasukkan anak ke pesantren, suatu saat anak juga akan menyesali pilihannya untuk pindah dari Pesantren. Syukur jika ia memilih untuk masuk sekolah yang masih mengajarkan pelajaran agama dan tidak terjerumus melakukan hal-hal yang bertentangan dengan agama. Namun bagaimana jika anak terpengaruhi pergaulan bebas oleh teman-temannya. Tentu hal tersebut merupakan suatu kerugian besar yang dapat merugikan banyak orang termasuk anak itu sendiri.

Maka dari itu, peran ustadz/ustadzah, orang tua, dan teman-teman sangat diperlukan. Jika anak sedang menghadapi masalah atau sedang kelelahan dengan seluruh kegiatan pesantren, apa salahnya kita sebagai orang tua menjadi pendengar yang baik untuk anak. Berilah dukungan dan kuatkan ia untuk dapat bertahan dengan seluruh hal yang terjadi selama ia di Pesantren. Kita harus bangga ketika anak kita bisa belajar di Pesantren. Karena, dengan begitu anak dapat belajar dan memahami ilmu agama lebih dalam lagi, anak dapat mempersiapkan bekalnya untuk menghadapi kehidupan selanjutnya yakni akhirat dengan baik. Selain itu, kita juga mendapatkan pahala atas amalan atau perbuatan yang dilakukan oleh anak selama dipesantren.

### **Daftar Pustaka**

- Arifin, S. (2021). Kedisiplinan dan tantangan santri di pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 145-160.
- Danyalin, A. M., & Tantiani, F. F. (2022). Kesusakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Ecopsy*, 9(1), 29-40.
- Hasan, A. (2019). Peran pondok pesantren dalam pembentukan karakter santri. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 25(2), 123-134.
- Hasan, M. (2020). Kesehatan mental santri: Menyikapi stres dan kecemasan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 75-89.
- Lestari, F. (2022). Kesehatan mental santri: Mengatasi tantangan di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 11(3), 200-210.
- Mulyani, E. (2022). Dinamika sosial di pondok pesantren dan dampaknya terhadap santri. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 15(4), 201-215.

- Mulyani, E. (2022). Interaksi sosial di pondok pesantren: Implikasi terhadap perkembangan sosial anak. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 15(4), 201-215.
- Putra, A. (2021). Stres dan kecemasan pada santri di pondok pesantren: Sebuah kajian empiris. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 150-162.
- Putri, A. (2020). Rasa tanggung jawab santri dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(2), 112-120.
- Rachmawati, R. (2020). Pengaruh pendidikan di pondok pesantren terhadap disiplin santri. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 45-58.
- Rahman, A. (2019). Adaptasi lingkungan bagi santri baru. *Al-Tarbiyah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 15(3), 200-215
- Rahmanillah, C., Pratiwi, E. Y., & Sari, F. H. (2018). Pengaruh social support dan self-esteem terhadap subjective well-being remaja korban bullying di pondok pesantren. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), 269-276.
- Rahmawati, R. (2019). Pembatasan ekspresi diri dan dampaknya pada santri di pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 67-75.
- Romdoni, L. N., & Malihah, E. (2020). Membangun pendidikan karakter santri melalui panca jiwa pondok pesantren. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 5(2), 13-22.
- Sanusi, U. (2012). Pendidikan kemandirian di pondok pesantren. *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, 10(2), 123-139.
- Sari, D. K. (2021). Kemandirian santri di pondok pesantren: Sebuah analisis psikologis. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(3), 67-76.
- Sari, D. K., & Hidayati, N. (2020). Dampak jarak dari keluarga terhadap kesehatan mental santri. *Jurnal Ilmu Keluarga*, 8(1), 45-56.
- Susanto, H., & Muzakki, M. (2017). Perubahan perilaku santri (studi kasus alumni pondok pesantren salafiyah di desa langkap kecamatan besuki kabupaten situbondo). *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 1-42.
- Utami, N. (2021). Manajemen emosi santri di pondok pesantren: Studi kasus di Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, 29(1), 89-99.
- Wahyudi, R. (2019). Transformasi nilai-nilai kehidupan santri di pondok pesantren. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(1), 34-47.
- Yulianti, R. (2022). Pengelolaan waktu di pesantren: Strategi untuk santri. *Jurnal Manajemen Waktu*, 5(1), 50-66

Zainuddin, F. (2023). Tantangan ekonomi bagi santri: Sebuah analisis. *Jurnal Ekonomi dan Sosial*, 8(2), 130-145.

Zainudin, A. (2020). Ketika Sukses Berawal dari Pesantren: Nasehat untuk Santri dan Santriwati. MJW Book.

Zainudin, A. (2021). Man Jadda Wajada: 8 Kunci Sukses Santri dan Santriwati. MJW Book.