Vol. 3 No. 2 Januari 2026
e-ISSN 3021-7180

Strategi Adaptasi Santri Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Kedisiplinan Pesantren: Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Aziziyyah

Ariya Puji Ermawati[1], Hendri Hermawan Adinugraha[2], Ade Gunawan[3]
[1]UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, [2]UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, [3]UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
E-mail: ariya.puji.ermawati24061@mhs.uingusdur.ac.id[1], hendri.hermawan.adinugraha@ uingusdur.ac.id[2], ade.gunawan@uingusdur.ac.id[3]

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi adaptasi yang digunakan oleh santri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dari kampus dan kedisiplinan dari lingkungan pesantren. Fenomena ini diangkat karena banyaknya santri mahasiswa yang mengalami kelelahan mental akibat tuntutan peran ganda. Menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus di Pondok Pesantren Al-Aziziyyah, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi adaptasi utama mencakup penyusunan jadwal adaptif dan terorganisir, pelatihan manajemen waktu, pembentukan support group, dan layanan konseling emosional-akademik. Strategi ini terbukti membantu santri mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan religius, serta meningkatkan ketahanan psikologis dan rasa kebersamaan. Temuan ini penting bagi institusi pendidikan dalam merancang sistem pembinaan yang lebih fleksibel dan ramah mental bagi santri mahasiswa.

Kata Kunci: Adaptasi, Santri Mahasiswa, Tekanan Akademik, Pesantren

Abstract. *This study aims to identify and analyze the adaptation strategies employed by santri mahasiswa (student-santri) in coping with academic pressure from university and strict discipline in the pesantren environment. The issue arises from the psychological fatigue faced by students who carry dual roles. Using a qualitative case study approach at Al-Aziziyyah Islamic Boarding School, data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation. The findings reveal four key adaptive strategies: organizing adaptive and structured schedules, time management training, forming support groups, and providing emotional-academic counseling services. These strategies effectively help student-santri balance academic and religious demands, strengthen psychological resilience, and foster social cohesion. The study is significant for educational institutions in developing more flexible and mentally supportive guidance systems for student-santri.*

Keywords: *Adaptation, Student-Santri, Academic Stress, Pesantren*

©2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan.

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana mahasiswa dituntut untuk mampu berpikir kritis, menyelesaikan berbagai tugas akademik, dan menghadapi persaingan dalam berbagai bidang. Pada kondisi tersebut, tekanan akademik menjadi hal yang tidak terhindarkan. Namun, tekanan tersebut akan menjadi lebih rumit ketika dialami oleh mahasiswa yang juga menjalani kehidupan sebagai santri di pesantren. Santri mahasiswa adalah individu yang menjalani dua peran sekaligus: sebagai mahasiswa di perguruan tinggi dan sebagai santri yang tinggal dan belajar di lingkungan pesantren.

Peran ganda yang dijalani tentu mengalami tantangan tersendiri. Mereka dituntut untuk hadir secara penuh dalam aktivitas kampus, menyelesaikan tugas, dan mengikuti perkuliahan sesuai jadwal akademik. Sebaliknya, mereka juga terikat dengan rutinitas pesantren yang disiplin dan padat, mulai dari shalat berjamaah, kajian kitab, hingga berbagai kegiatan sosial keagamaan. Tekanan akademik dari kampus yang bersifat rasional dan tekanan kedisiplinan dari pesantren yang bersifat emosional dan perilaku dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental jika tidak diimbangi dengan strategi adaptasi yang tepat.

Menurut Hafidhuddin (2023) Proses adaptasi merupakan penyesuaian mental individu yang berusaha mengatasi frustasi, konflik dan ketegangan yang berasal dari dirinya sendiri maupun tuntutan yang berasal dari pribadinya dengan objektivitas tempat individu tersebut hidup. Selain itu, menurut Arkoff dalam Mu'ti (2023) bahwa kemampuan proses penyesuain diri diharapkan akan menjadikan satu karakter tersendiri bagi santri, karena orang yang mampu menyesuaikan diri yang akan tetap bertahan. Ketidakmampuan menyesuaian diri akan membuat seseorang merasa cemas, terjadi frustasi bahkan bisa juga menyebabkan konflik. Ada pula riset dari Zahrah & Sukirno (2022) yang menyatakan terdapat 200 mahasiswa santri di Daerah Istimewa Yogyakarta yang menjadi sampel sampel penelitian. Instrument yang digunakan ada 3 skala. Kemudian teknik analisis korelasi pearson product moment digunakan sebagai analasis data penelitian. Menurut output penelitian, dukungan sosial dan stres akademik memiliki dampak yang cukup besar terhadap psychological well-being, dengan

sumbangan efektif sebesar 47,4%. Analisis masing-masing variabel independen menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis (p=0,001), dengan sumbangan efektif sebesar 25,7%. Sedangkan dukungan sosial berkorelasi positif dengannya (p=0,001), dengan kontribusi efektif sebesar 22,2%, menurut analisis masing-masing variabel independen.

Fenomena ini belum banyak diteliti secara mendalam, terutama dalam lingkungan lokal seperti di Pondok Pesantren Al-Aziziyyah, sebuah pesantren yang juga menaungi sebagian santri mahasiswa dari perguruan tinggi yakni UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Beberapa santri mahasiswa menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik, namun tidak sedikit pula yang merasa kewalahan dan mengalami burnout, kesulitan konsentrasi, bahkan gangguan kecemasan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam kemampuan beradaptasi dan pentingnya mengidentifikasi strategi apa saja yang digunakan oleh santri mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut.

Sebagian penelitian yang ada lebih difokuskan pada adaptasi mahasiswa secara umum atau pada kehidupan santri di pesantren. Namun, masih minim mengenai kajian yang membahas strategi adaptasi santri mahasiswa yang menjalani peran ganda secara bersama. Sementara itu, peran dukungan sosial dalam membantu proses adaptasi juga belum banyak dikaji secara mendalam. Urgensi dari kajian yang akan dilakukan ini terletak pada kenyataan bahwa tidak semua santri mahasiswa memiliki kesiapan mental dan manajemen waktu yang baik, sedangkan sistem pendidikan ganda yang dijalani terus menuntut kinerja yang stabil. Sehingga dibutuhkan pemahaman tentang strategi adaptasi yang efektif agar santri mahasiswa dapat tetap berkembang secara akademik tanpa mengabaikan kewajiban spiritual dan sosialnya sebagai santri.

Strategi yang berpotensi memberikan efektifitas tentunya sangat dibutuhkan dalam menghadapi hal tersebut, di antaranya seperti, penyusunan jadwal kegiatan yang fleksibel dan terstruktur. Tujuannya agar santri mahasiswa mampu merangkai jadwal keseharian yang seimbang dengan menyisipkan jeda istirahat untuk mengurangi kelelahan fisik dan mental.

Strategi berikutnya yakni pelatihan manajemen waktu. Melalui pengenalan macam-macam metode pembelajaran sehingga bisa menentukan kesesuaian dan rasa nyaman, serta prioritas kegiatan. Kemudian pembentukan support group. Adanya sarana fasilitas berupa forum berbagi antar sesama santri mahasiswa menjadi solusi baik,

dampak yang didapatkan mampu melatih kemampuan dalam menyelesaikan masalah bersama secara kolektif, berbagi pengalaman, dan memperkuat rasa kebersamaan. Sehingga hal ini menjadikan sebuah bentuk dukungan kecil.

Strategi terakhir pun berupa penyedia layanan konseling. Di samping adanya forum komunikasi antar santri mahasiswa, ada pula layanan konseling. Hal ini ditujukan bagi santri mahasiswa yang mengalami kecemasan, kendala pengelolaan stres, maupun problematika yang membutuhkan penanganan khusus.

Pembahasan ini penting dilakukan karena meningkatnya jumlah keluhan di kalangan santri mahasiswa mengenai tekanan yang secara tidak langsung berdampak dari rutinitas ganda yang dijalani. Penulis ingin memahami lebih dalam mengenai cara adaptasi santri mahasiswa, peran dukungan dan solusi yang bisa dijalankan untuk meredakan problematika tersebut

Maksud diadakannya kajian ini ialah guna mengidentifikasi dan menganalisis strategi adaptasi santri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan kedisiplinan pesantren, dengan mengambil studi kasus di Pondok Pesantren Al-Aziziyyah.

Kajian ini diharapkan mampu memberikan gambaran dan wawasan bagi santri mahasiswa sendiri, dosen, maupun lembaga pendidikan dalam menyusun kebijakan pola Pendidikan yang lebih ramah, fleksibel, efektif, dan mendukung Kesehatan mental.

B. Metode Penelitian

Pendekatan dalam melaksanakan kajian ini menggunakan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam strategi adaptasi santri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan kedisiplinan pesantren. Studi ini difokuskan pada lingkungan Pondok Pesantren Al-Aziziyyah sebagai lokasi kasus, dengan subjek santri yang juga berstatus sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi.

1. Sumber data yang digunakan terdiri dari:
   a. Data primer, yakni hasil dari wawancara mendalam dan observasi langsung yang berkaitan dengan rutinitas akademik dan pesantren.
   b. Data sekunder, berupa dokumentasi pesantren, jadwal kegiatan harian, serta literatur dan hasil penelitian terdahulu yang relevan sebagai pelengkap dan

pembanding.

2. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara:
   a. Wawancara mendalam, menggunakan pendekatan semi-terstruktur, agar informan dapat bebas menjelaskan pengalamannya namun tetap dalam koridor pertanyaan utama yang telah disiapkan. Wawancara ini dilakukan kepada santri mahasiswa yang terlibat secara langsung.
   b. Observasi, dilakukan dengan teknik partisipan, di mana peneliti terlibat langsung dalam kegiatan yang diamati, seperti rutinitas harian, interaksi sosial, dan pola adaptasi santri mahasiswa.
   c. Dokumentasi, meliputi pengumpulan data berupa foto kegiatan, jadwal resmi pesantren, catatan kegiatan santri, dan transkrip hafalan atau tugas kuliah yang menunjukkan aktivitas akademik dan keagamaan mereka.
3. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan: (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan/verifikasi. Data yang telah dikumpulkan diseleksi, diklasifikasikan, kemudian disusun secara sistematis untuk dianalisis (Wahyuni & Ulum, 2025).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Pengelolaan Rutinitas harian melalui jadwal adaptif dan terorganisir

Waktu merupakan bagian tak terpisahkan dari seluruh aktivitas. Manajemen waktu adalah seni bagaimana mengatur, merencanakan, melaksanakan, dan mengendaalikan produktivitas dalam memanfaatkan waktu. Bagaimana seseorang bisa berkerja secara cerdas dengan membuat waktu terkendali sehingga tercipta efektifitas dan efesien sehingga dapat memprioritaskan hal yang lebih penting (Susanti et al., 2024).

Manajemen waktu yang efektif melibatkan beberapa indikator penting. Pertama, menetapkan tujuan yang jelas membantu individu untuk mengetahui dari mana harus memulai dan apa yang harus dilakukan, menghindarkan dari tindakan yang membuang waktu. Kedua, mengidentifikasi prioritas antara tugas yang mendesak dan penting membuat pencapaian tujuan lebih mudah. Ketiga, membuat jadwal harian membantu individu menyelesaikan tugas tepat waktu dan lebih terorganisir. Keempat, bekerja secara terorganisir dengan jadwal dan perencanaan memastikan semua tugas

terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Terakhir, mampu meminimalkan interupsi, baik dari dalam maupun luar diri, sehingga konsentrasi terhadap pekerjaan tetap terjaga (Motoh & Saharudin, 2020).

Permasalahan yang berkaitan dengan manajemen waktu pun timbul di Pondok Pesantren Al-Aziziyyah yakni tekanan besar dalam pengaturan waktu dan pembagian fokus baik kegiatan kampus maupun pondok pesantren. strategi adaptasi berupa pengelolaan rutinitas harian melalui jadwal yang adaptif dan terorganisir pun menjadi salah satu kunci penting untuk membantu mereka menjalani dua peran tersebut dengan seimbang.

Jadwal merupakan pembagian waktu berdasarkan rencana pengaturan urutan kerja, daftar, atau rencana kegiatan dengan pembagian waktu pelaksanaan terperinci (Muliyah et al., 2020). Lalu Adaptif menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), adalah mudah menyesuaikan (diri) dengan keadaan. Adaptif juga diartikan sebagai kematangan diri dan sosial seseorang dalam melakukan kegiaatan umum sehari-hari sesuai dengan usia dan berkaitan dengan budaya kelompoknya (Khairally, 2022).

Jadwal yang adaptif berarti memiliki fleksibilitas untuk disesuaikan dengan kebutuhan atau perubahan situasi yang dinamis, seperti perubahan jadwal kuliah, tugas mendadak, atau kegiatan pesantren yang tidak terduga. Sementara itu, jadwal yang terorganisir adalah jadwal yang tersusun rapi, sistematis, dan memiliki prioritas yang jelas dalam setiap aktivitas harian. Melalui penyusun jadwal yang mempertimbangkan kedua hal ini, santri mahasiswa dapat meminimalkan konflik waktu dan menghindari penumpukan aktivitas yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan temuan studi lapangan di Pondok Pesantren Al-Aziziyyah, beberapa santri mahasiswa dalam menjalankan rutinitas hariannya terlihat kurang antusias sebab timbulnya permasalahan. Menggunakan teknik penyusunan jadwal seperti to-do list harian, pengelompokan kegiatan berdasarkan prioritas (urgent-important matrix), serta menyisihkan waktu khusus untuk istirahat dan refleksi spiritual menjadi alternatif solusi pengelolaan rutinitas harian. Penyusun jadwal mingguan dapat mencakup waktu belajar di kampus, mengaji, beribadah, tugas kepengurusan, hingga waktu untuk diri sendiri *(me time).* Akan tetapi, keberhasilan pengelolaan rutinitas juga dipengaruhi oleh kemampuan evaluasi dan penyesuaian

secara berkala. Jadwal tidak hanya dibuat, tetapi juga ditinjau kembali untuk mengetahui apakah kegiatan yang dijalankan sudah berjalan efektif atau masih menimbulkan kelelahan.

Kendati demikian, adanya kecenderungan perubahan situasi yang mereka hadapi baik karena dinamika kampus maupun agenda pesantren yang tidak selalu terduga, jadwal yang dibuat pun tidak cukup hanya terorganisir, tetapi juga harus bersifat adaptif. Adaptif, dalam konteks ini, berarti santri mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi melalui fleksibilitas jadwal, tanpa kehilangan arah atau mengorbankan prioritas utama. Ini menunjukkan bahwa adaptasi bukan hanya soal bertahan, tetapi juga soal mengelola diri secara matang secara individu maupun sosial dalam batasan waktu dan budaya kehidupan pesantren serta kampus.

Bisa dikatakan bahwa jadwal adaptif dan terorganisir mencerminkan bentuk konkret dari strategi adaptasi yang matang dan terencana, sehingga memungkinkan santri mahasiswa untuk tetap seimbang menjalani dua peran sekaligus tanpa mengalami kelelahan yang berkepanjangan atau kehilangan fokus pada salah satu tanggung jawabnya.

2. Internalisasi Adaptasi melalui Support Group Santri Mahasiswa

Upaya menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik dan kedisiplinan pesantren melalui pembentukan support group atau kelompok dukungan sebaya menjadi strategi penting bagi santri mahasiswa. support group therapy adalah terapi yang dilakukan dengan menggunakan kelompok sebaya yang memiliki problem yang relatif sama dengan cara sharing informasi tentang permasalahan yang dialami serta solusi yang perlu dilakukan sekaligus proses saling belajar dan menguatkan dimana tujuan utamanya adalah tercapainya kemampuan coping yang efektif terhadap masalah ataupun trauma yang dialami (Djudiah & Yuniardi, 2011).

Support group berperan sebagai ruang aman tempat santri mahasiswa yang menjalani peran ganda ini untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta menyusun strategi adaptasi bersama dan menginternalisasinya secara kolektif.

Santri mahasiswa sering kali menghadapi tekanan mental akibat padatnya jadwal, perbedaan budaya antara kampus dan pesantren, serta minimnya waktu

pribadi untuk merefleksikan diri. Berada pada kondisi tersebut, interaksi sosial yang suportif menjadi sangat penting. Support group memungkinkan santri untuk merasa dipahami, tidak sendiri dalam perjuangannya, dan memiliki rekan seperjuangan yang menghadapi tantangan serupa. Hal ini selaras dengan penelitian Suryani & Widyastuti (2023), di mana dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan pendidik, secara signifikan berkontribusi pada keseimbangan emosional, manajemen stres, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Implementasi support group ini dapat difasilitasi oleh pihak pesantren ataupun kampus melalui kegiatan mentoring rutin, diskusi kelompok kecil, atau forum sharing pengalaman. Pendekatan partisipatif ini menunjukkan bahwa santri mahasiswa bukan hanya menjadi objek dari proses adaptasi, tetapi juga pelaku aktif dalam membangun ketahanan bersama. Ini sejalan dengan pendekatan pendidikan karakter dan pembinaan mental yang berkelanjutan, di mana dukungan sosial bukan hanya sekadar interaksi emosional, tetapi bagian dari strategi adaptif yang terstruktur dan menyeluruh.

3. Konseling Emosional dan Akademik bagi Santri Mahasiswa

Menurut Hartini & Ariana (2016) Konseling adalah sebuah interaksi antara sseorang konselor dan konseli. Interaksi antara konselor dan konseli pada dasarnya merupakan interaksi antara konseli yaitu seorang individu atau kelompok yang sedaang menghadapi masalah, yang mencari bantuan pihak ketiga (Konselor) untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Konseling pun dapat disimpulkan yakni interaksi profesional antara konselor dan konseli yang bersifat diadic dan bertujuan meningkatkan kemampuan adpatasi konseli.

Masalah-masalah yang muncul pada santri mahasiswa dapat berasal dari pemikiran, perasaan-perasaan yang dialami maupun tindakan-tindakan yang dilakukan. Hal ini benarbenar akan menjadi masalah bagi individu ketika terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan, proses belajar yang salah ataupun beberapa perilaku yang tidak sesuai/tidak dikehendaki oleh individu atau lingkungan terus dilakukannya. Dengan demikian perlu adanya upaya-upaya yang membantu individu agar dapat menyelesaikan masalahnya dan dapat hidup secara layak (Mulawarman & Munawaroh, 2016).

Permadi berpendapat bahwa kehidupan sehari - hari yang dialami seseorang

khususnya santri mahasiswa menunjukkan adanya perkembangan tugas yang harus dijalankan sebagai pelajar akademisi sehingga bisa menimbulkan stres. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang individu mendapatkan tekanan yang terlalu banyak, tekanan serta kekhawatiran ketika akan mengerjakan ujian dan menyelesaikan tugas kuliah sehingga kewalahan atau tidak dapat menangani masalah tersebut dengan baik (Rihartini, 2021). Di lingkungan pembelajaran dipondok pesantren, stres akademik merupakan hal yang wajar dirasakan santri bahkan santri yang juga menempuh pendidikan sekolah formal dan informal di pondok pesantren.

Mengenai hal ini peneliti beberapa santri yang mana santri tersebut menghafal Al-Quran, madrasah diniah serta sekolah formal. Berikut hasil wawancara santri mahasiswa pada 22 Maret 2025.

Santri Mahasiswa N

Di tengah kepadatan kuliah yang begitu sangat menguras tenaga terlebih dibarengi dengan mondok yang mana juga menghafal Qur'an, tentunya rasa lelah, frustasi pasti ada dalam setiap detiknya. Tapi rasa bahagia pasti juga turut andil dalam menjalani kegiatan, karena itu menjadi kebanggaan tersendiri bagi saya dalam menjadi maha santri ditengah-tengah kebisingan orang mengejar dunia.

Santri Mahasiswa F

Sebagai mahasiswa harusnya emng bisa bagi waktu namun ada kalanya kita lalai dan bingung harus memprioritaskan pondok apa kuliah, terlalu padet di pondok itu di jam sore sampe 10 WIB maks,blum lagi yg jadwal masak bagaimana dengan tugasnya? Kan juga terkadang tugas dikasih itu dadakan kek tahu bulat, tapi jangan lihat itu lihatlah ilmu yang akan didapat di sini, cocok buat pemula yang mau jadi santri.

Santri Mahasiswa E

Menjadi seorang mahasiswa yang juga memilih mondok itu pengalaman baru buat saya. Memang benar kalo adaptasi itu penting banget tapi juga tetep membutuhkan proses dan motivasi kan? Belum lagi kalau lagi capek sama tugas dan susah buat ngikuti kegiatan pondok dan tertekannya.

Isi dari pernyataan wawancara tersebut bisa disimpulkan bahwa tingkat stresnya santri diakibatkan banyak hal diantaranya hafalan, tugas di pondok

pesantren maupun kuliah serta kurangnya mengatur waktu antara pondok pesantren dan kuliah meengakibatkan santri stres.

Stres yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses belajar dan pencapaian santri di pesantren. Ada satu konsep yang berkaitan erat dengan stres yaitu regulasi emosi. Stres dan regulasi emosi adalah dua konsep yang terkait erat dalam konteks kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari.

Kemudian terkait kajian Zahara (2022) regulasi emosi dengan stress akademik dapat dijadikan asumsi bahwa mengalami stres akibat tuntutan akademik yang dihadapi selama menjalani perkuliahan. Ketidak mampuan siswa dalam mengahadapi tuntutan tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami ketegangan emosi dengan hasil penelitian terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa

Regulasi emosi adalah suatu proses emosi yang diatur secara sadar atau tidak sadar dengan melibatkan banyak komponen yang bekerja secara terus menerus sesuai dengan tujuan individu. Regulasi emosi juga melibatkan adanya perubahan emosi meliputi tingkat, durasi, waktu, perilaku dan secara fisiologis. regulasi emosi merupakan kemamampuan untuk tetap tenang saat di bawah tekanan. (Zahara et al., 2022). Menurut Gross regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Batusangkar, 2015)

Konseling emosional dan akademik berfungsi untuk melatih regulasi emosi, memperkuat daya tahan psikologis (resiliensi), serta membekali santri mahasiswa dengan strategi koping yang sehat (psikologi relisiensi). Tindakan ini menjadi bagian dari strategi adaptasi jangka panjang, yang tidak hanya menyelesaikan masalah sesaat, tetapi juga membangun ketangguhan dan keterampilan hidup santri dalam menghadapi berbagai tekanan selama menjalani pendidikan ganda.

Penerapan layanan konseling emosional dan akademik di Pondok Pesantren Al-Aziziyyah dapat memperkuat sistem pembinaan santri secara menyeluruh. Konselor, musyrif, atau guru pembimbing dapat mengambil peran aktif dalam menyediakan ruang aman dan terbuka bagi santri untuk menyuarakan masalahnya. Bila dikelola dengan baik, konseling dapat menjadi sarana efektif dalam membangun keseimbangan antara tuntutan akademik dan ketenangan psikologis, sehingga santri

mahasiswa tidak hanya sukses secara intelektual, tetapi juga tangguh secara mental dan spiritual.

D. Kesimpulan

Strategi adaptasi santri mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Aziziyyah dalam menghadapi tekanan akademik dan kedisiplinan pesantren mencakup empat pendekatan utama, yaitu penyusunan jadwal yang adaptif dan terorganisir, pelatihan manajemen waktu, pembentukan support group, dan penyediaan layanan konseling emosional dan akademik. Strategi ini tidak hanya membantu santri mahasiswa dalam mengatur rutinitas harian secara efisien, tetapi juga memperkuat daya tahan psikologis dan rasa kebersamaan di antara mereka. Kajian ini memperlihatkan bahwa strategi kolektif dan terstruktur merupakan upaya menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan mental, serta menjaga keseimbangan peran sebagai santri dan mahasiswa.

Kontribusi pemikiran yang ditawarkan pada kajian ini memperkaya pemahaman tentang penerapan model adaptasi Roy, teori peran ganda, dan ketahanan individu dalam konteks pendidikan pesantren modern. Bagi para pengelola pesantren maupun kampus, hasil kajian ini bisa menjadi bahan pertimbangan dalam merancang sistem pendidikan yang lebih manusiawi, yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis santri mahasiswa. Ke depan, kajian serupa bisa dikembangkan dengan menggali lebih dalam tentang pengaruh latar belakang pribadi, budaya, atau bahkan peran gender terhadap kemampuan adaptasi para santri, agar solusinya bisa lebih menyeluruh dan sesuai kebutuhan masing-masing individu.

Daftar Pustaka

Batusangkar. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam.

Djudiah, & Yuniardi, S. M. (2011). Model Pengembangan Konsep Diri Melalui Support Group Therapy : Upaya Meminimalkan Trauma Psikis Remaja Dari Keluarga Single Parent Self Concept Development Model Through Support Group Therapy : an Effort To Minimize Psychological Trauma for. Proyeksi, 6, 16–26.

Hafidhuddin, D., Rabbani, F., Nazril, N., Azzam Robbani, A., & Ihsanul Fikri, S. (2023). Gambaran Proses Adaptasi Santri Baru pada Peraturan Pondok Pesantren. Islamic

Education and Counseling Journal, 2(1), 1–7.

Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). Psikologi Konseling Perkembangan Dan Penerapan Konseling Dalam Psikologi. In Airlangga University Press.

Khairally, E. T. (2022). Adaptif adalah: Konsep dan Contoh Implementasi. In detikbali.

Motoh, & Saharudin. (2020). Manajemen Waktu Pondok Pesantren Terhadap Hasil Belajar Siswa Studi Kasus MTS DDI Siapo. Nusantara: Jurnal Ilmu Pendidikan, 40–46.

Mu'ti, A., Latief Ramadhan, Y., Robbany, T. M., & Muslim, M. (2023). Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia. Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, 12, 1731–1746. https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067

Mulawarman, & Munawaroh. (2016). Sebuah Pengantar bagi Konselor Pendidikan. Psikologi Konseling, January.

Muliyah, P., Aminatun, D., Nasution, S. S., Hastomo, T., Sitepu, S. S. W., & Tryana. (2020). Bab ll. Repository Stikom Surabaya, 7(2), 7–24.

Permadi, W. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap stres Akademik Santri dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderator di Pondok Pesantren Manbaul Ulum. Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Santri Di Pesantren As-Sa ' Adah Terboyo Semarang. Prosiding Seminar Nasional Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora.

Suryani, D., & Widyastuti, R. A. (2023). Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 21(1), 18–25.

Susanti, S., Hadi, M. A., Yusrina, S., Sholeiman, A., & Anggreni, T. A. (2024). Strategi Manajemen Waktu Pada Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah. Jurnal Manajemen Pendidikan, 2(1), 16–22.

Wahyuni, N. S., & Ulum, M. (2025). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 8(6), 6117–6124. https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8295

Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan.

Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. Jurnal Psikologi Integratif,

10(2), 189. https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526