



Negosiasi Peran dan Kecemasan Akademik: Studi Sosiologis Mahasantri Tahfiz dalam Menghadapi Beban Ganda

Fikria Az-Zahra^{1*}, Muh Hanif²

¹⁻² Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia

*Penulis Korespondensi: fikriaazzahra02@gmail.com

Abstract. *This study examines the academic anxiety experienced by students enrolled in an intensive Quran memorization (tahfiz) program due to the conflict between strict memorization targets and conventional academic demands. As students are required to fulfill dual responsibilities as university learners and Quran memorizers, they often face challenges in managing time, energy, and academic expectations. The study aims to explain how students negotiate these overlapping roles, map the social relationships that influence their daily experiences, and analyze the implications of intensive religious education on their psychological well-being. The research employs an educational phenomenology approach to understand participants' lived experiences in depth. Data were collected through non-participatory observation, in-depth interviews, and documentary analysis of schedules, memorization records, and institutional documents. The findings reveal that students experience considerable psychological pressure arising from rigid time management, demanding memorization targets, and academic performance requirements. Evidence from daily activity schedules and memorization logbooks indicates that these demands often contribute to stress and academic anxiety. However, the study also finds that strong social support from supervisors, peers, and family members plays a crucial role in reducing anxiety and enhancing students' resilience. The study concludes that intensive tahfiz programs effectively cultivate religious discipline and commitment, but they may become counterproductive if not accompanied by integrated academic workload management, flexible learning strategies, and a sustainable social support system that promotes students' overall well-being.*

Keywords: *Academic Anxiety; Mahasantri; Memorization Targets; Social Support; Tahfiz.*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji kecemasan akademik yang dialami mahasantri dalam program tahfiz intensif akibat adanya konflik antara target hafalan yang ketat dan tuntutan akademik perkuliahan. Sebagai individu yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan penghafal Al-Qur'an, mahasantri sering menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu, energi, serta ekspektasi akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana mahasantri menegosiasikan peran-peran tersebut, memetakan relasi sosial yang memengaruhi pengalaman mereka sehari-hari, serta menganalisis implikasi pendidikan keagamaan yang intensif terhadap kondisi psikologis dan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi pendidikan untuk memahami pengalaman hidup mahasantri secara mendalam. Data dikumpulkan melalui observasi nonpartisipatif, wawancara mendalam, dan analisis dokumentasi berupa jadwal kegiatan, buku kontrol hafalan, serta dokumen kelembagaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasantri mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan akibat tuntutan waktu yang kaku, target hafalan yang tinggi, dan kewajiban akademik yang harus dipenuhi secara bersamaan. Bukti yang ditemukan dalam jadwal harian dan buku mutaba'ah hafalan menunjukkan bahwa kondisi tersebut berkontribusi terhadap munculnya stres dan kecemasan akademik. Namun demikian, kecemasan tersebut dapat diminimalkan melalui dukungan sosial yang kuat dari musyrif, teman sebaya, dan keluarga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program tahfiz intensif efektif dalam membentuk kedisiplinan dan komitmen keagamaan, tetapi berpotensi menjadi kontraproduktif apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan beban akademik yang terintegrasi, strategi pembelajaran yang fleksibel, serta sistem dukungan sosial yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Kecemasan Akademik; Mahasantri; Tahfiz; Target Hafalan.

1. LATAR BELAKANG

Fenomena kecemasan akademik yang dialami oleh mahasantri dalam program tahfiz intensif muncul karena adanya ketegangan dari tuntutan tinggi yang datang bersamaan antara aspek pendidikan dan komitmen spiritual (Novandrila and Uyun 2025). Isu ini menjadi penting dalam penelitian Pendidikan Agama Islam (PAI), sosiologi pendidikan, serta studi keagamaan yang berhubungan dengan manajemen stres yang berlandaskan spiritualitas dalam konteks institusi ganda. Observasi di lapangan menunjukkan adanya kelelahan fisik yang signifikan, seperti mahasantri yang melewatkan salat berjamaah akibat begadang hingga jam 1 pagi untuk menyelesaikan skripsinya. Wawancara dengan informan DA (Semester 8) juga mengindikasikan adanya kecemasan somatis, seperti rasa lemas dan detak jantung yang cepat menjelang tenggat pengumpulan tugas karena takut gagal di dua bidang (Sthevanus N. Moe, Herdy Munayang 2024). Tekanan ini semakin berat dengan adanya dokumentasi internal lembaga yang menerapkan sanksi seperti interogasi dan kemungkinan pengunduran diri bagi mahasantri yang tidak dapat mempertahankan konsistensi. Kombinasi dari regulasi ketat pondok dan kebijakan kampus yang kaku menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasantri adalah suatu hambatan nyata yang membutuhkan solusi yang terencana.

Ketegangan peran ini terlihat dengan jelas di Kota Purwokerto sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi di bagian selatan Jawa Tengah. Fenomena sosiokultural "kuliah sambil mondok" sangat umum di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri (UIN Saizu) Purwokerto yang berfokus pada keterampilan keagamaan praktis. Di antara berbagai lembaga, PPQ Al-Amin Pabuwaran Purwokerto menjadi pilihan utama bagi mahasantri tingkat akhir UIN Saizu yang sedang menyusun skripsi. Hal ini disebabkan oleh pendekatan manajerial akomodatif yang diterapkan PPQ Al-Amin, yang berhasil menggabungkan disiplin spiritual tahfiz yang ketat dengan kelenturan dalam aturan akademik. Interaksi antara status sebagai mahasiswa, tuntutan kurikulum UIN Saizu, dan kebijakan internal PPQ Al-Amin menjadikan lokasi ini sangat cocok untuk menggambarkan negosiasi peran ganda di dalam ekosistem pesantren modern (Sholeh 2024). Penelitian sebelumnya tentang program tahfiz umumnya lebih berfokus pada aspek administratif dan teknis-pedagogis, seperti penilaian manajemen hafalan atau penerapan metode tikkar. Meskipun ada upaya untuk meneliti aspek psikologis, kajian itu cenderung melihat kecemasan akademik sebagai variabel independen yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti religiusitas, serta menawarkan solusi praktis klinis seperti modul relaksasi saat ujian (Rustiana and Anas 2022). Terdapat kekurangan besar karena penelitian-penelitian tersebut belum melihat kecemasan akademik sebagai proses sosial yang dipengaruhi oleh dinamika dukungan sosial dalam situasi

beban peran ganda. Kajian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menempatkan dukungan sosial sebagai faktor penentu sosial yang memainkan peran penting dalam bagaimana mahasantri menegosiasikan tekanan dari dua institusi yang berbeda. Dalam menanggapi keterbatasan yang ada, tulisan ini bertujuan untuk menyelidiki fenomena kecemasan akademik yang dialami mahasantri dalam program tahfiz intensif melalui tiga fokus utama. Pertama, mengidentifikasi secara empiris praktik kecemasan akademik untuk memahami gejala fisik dan psikologis yang muncul akibat beban ganda, seperti takikardia, perasaan terjebak, dan luapan emosi akibat pengelolaan waktu yang ketat antara skripsi dan tolok ukur hafalan. Kedua, menganalisis interaksi sosial di dalam kedua institusi untuk memahami bagaimana regulasi ketat seperti Sistem Penjaringan dikombinasikan dengan dukungan humanis dari pengasuh (Gus dan Ning) serta budaya positif antar-mahasantri (Alza et al. 2022). Ketiga, menilai dampaknya terhadap pendidikan agama dengan merumuskan model pendampingan tahfiz yang lebih fleksibel untuk mahasiswi akhir sehingga target hafalan tidak mengganggu kesejahteraan mental (Rustiana and Anas 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Kecemasan akademik di dalam penelitian ini dipakai sebagai alat utama untuk menganalisis beban ganda yang dialami oleh mahasantri. Secara teoritis, situasi ini adalah reaksi emosional negatif terhadap tekanan untuk berprestasi yang muncul dalam tiga bentuk gejala: kognitif/pikiran yang tidak optimis, afektif/rasa stres dan cemas, serta fisiologis/detak jantung yang cepat dan gemetar (Aisyah Arni Putri Simanjuntak 2025). Di dalam lingkungan pesantren, kecemasan ini muncul karena kekhawatiran untuk tidak bisa memenuhi standar hafalan dan tuntutan dari universitas, yang sering kali terlihat pada buku kontrol hafalan yang tidak terisi dan pola tidur yang terganggu.

Dari sudut pandang sosiologis, program tahfiz yang intensif bukan hanya sekadar kegiatan spiritual, tetapi juga merupakan wadah untuk pendisiplinan yang memperkenalkan kontrol sosial yang ketat berdasarkan target harian (Syahriwal Putra, Risnawati 2025). Struktur yang bersifat hierarkis dan kurikulum yang ketat melibatkan peran dari pengasuh, pengurus, hingga orang tua. Namun, adanya konflik antara tuntutan akhir perkuliahan dan jadwal setoran dapat menyebabkan tekanan mental dan menciptakan stratifikasi sosial di antara mahasantri jika tidak dikelola dengan baik. Di tengah berbagai tekanan ini, dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya emosional, informasi, dan praktis yang memvalidasi kemampuan untuk bertahan para mahasantri. Dukungan ini dihadirkan melalui regulasi lembaga yang melindungi, budaya yang penuh kekeluargaan, serta interaksi yang positif antara pengasuh (Gus/Ning) dan

santri. Hubungan yang saling mendukung dalam lingkungan yang aman ini terbukti mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik, sekaligus menjadikan beban peran ganda sebagai pendorong untuk mencapai keberhasilan (Erfin Hidayat 2022).

3. METODE PENELITIAN

Studi lapangan ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi pendidikan untuk menyelami secara mendalam inti pengalaman mahasantri yang menghadapi tekanan peran ganda. Lokasi yang dipilih adalah pondok pesantren, khususnya di unit tahfiz mahasiswa, karena institusi ini mencerminkan kecemasan akademik yang nyata akibat benturan antara tuntutan spiritual (menghafal Al-Qur'an) dan target akademik (penyelesaian skripsi). Mengingat kedekatan subjek dengan kehidupan sehari-hari, peneliti menerapkan prinsip *epoché* (penyisihan) sejak awal memasuki lapangan untuk menangguk semua asumsi pribadi, prasangka teoretis, dan pengalaman subjektif, sehingga gejala kecemasan dapat terlihat secara murni dari sudut pandang informan (Dellia Annasthasya, Isnaeni Alfindoria, Suciati Rahayu 2025).

Pemilihan sumber data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian (Sumargo, Dr.Ir. Bagus 2020). Informan utama terdiri dari mahasantri tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sambil mengikuti program tahfiz intensif, serta pengurus tahfiz yang memiliki tanggung jawab dalam pengawasan teknis. Sebagai data tambahan, pengasuh pesantren dilibatkan sebagai pembuat kebijakan, serta didukung oleh dokumen internal seperti kurikulum tahfiz, daftar hadir bulanan, dan buku kontrol hafalan santri. Pertama, observasi langsung yang bersifat non-partisipatif untuk memantau kebiasaan sehari-hari dan kelelahan fisik mahasantri. Kedua, wawancara semi-terstruktur untuk menggali kecemasan somatis dan strategi yang mereka lakukan dalam negosiasi peran. Ketiga, studi dokumentasi terhadap aturan sanksi dan capaian hafalan. Keempat, pembuatan catatan lapangan untuk mencatat detail fenomena yang terjadi selama penelitian (Nurfajriani et al. 2024).

Proses analisis data dilakukan secara interaktif dan berulang, memadukan model analisis kualitatif dengan pendekatan *horizontalization* yang khas untuk fenomenologi. Melalui metode ini, setiap pernyataan dalam transkrip wawancara diperlakukan dengan tingkat signifikansi yang sama tanpa pelabelan awal, yang kemudian dilanjutkan dengan tahap reduksi data, pengelompokan tema (kecemasan, dukungan sosial, dan negosiasi peran), hingga penyajian data dalam bentuk naratif yang terstruktur. Tahap akhir mencakup penarikan kesimpulan dan verifikasi. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik

triangulasi sumber guna membandingkan informasi dari berbagai perspektif aktor, serta melakukan member check dengan mengonfirmasikan hasil analisis kepada mahasiswa untuk memastikan bahwa interpretasi yang dibuat sesuai dengan pengalaman nyata mereka.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konflik Peran Ganda dan Pengaruh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan mental yang cukup besar ketika target hafalan bertabrakan dengan kewajiban akademis. Berdasarkan pengamatan, tekanan ini muncul dalam bentuk kelelahan fisik yang ekstrem karena begadang hingga larut malam, tepatnya sampai pukul satu dini hari, untuk menyelesaikan skripsi. Pola tidur yang tidak teratur ini menyebabkan rasa kantuk yang berat, sehingga mahasiswa kadang-kadang melewatkan salat subuh berjamaah (Sari 2024). Masalah dalam mengatur waktu ini tercermin dalam penjelasan informan DA: "Aku bangun subuh dan jamaah-an subuh, setelah jam 06.00 itu aku masak, beres-beres maksimal itu selesainya jam 09.30. setelah itu aku makan, mandi, terus karena udah capek kadang aku tidur dulu. karena capek itu kadang aku ga jamaah dhuhur. Terus malam setelah madin biasanya aku main HP dulu, abis itu baru ngerjain skripsi, itu biasanya aku sampai jam 01.00." (Wawancara dengan Pengurus Tahfiz, 12 Mei 2026). Konflik dari peran yang bertentangan ini semakin meningkat dengan munculnya masalah psikosomatis menjelang batas waktu pengumpulan hafalan, terutama ketika mahasiswa menghadapi distraksi karena banyaknya tugas kuliah (Haikal 2022). Informan DA menyatakan bahwa ia merasakan kecemasan fisik yang mengganggu fokusnya saat berinteraksi dengan pengasuh: "Sering malah deg-degan. Itu ketika aku udah lama ga setoran si, misal aku 2 minggu ga setoran nah sekalinya setoran itu aku pasti rasanya deg-deg an, lemes. Dan waktu setoran itu malah kaya pikirannya jadi kemana-mana. karena aku udah ke-distrak sama rasa takut dan deg-deg an itu, itu tuh aku kadang waktu murojaah tuh malah susah masuk hafalannya jadi kurang fokus gitu. Apalagi waktu maju setoran. kenapa malah jadi buyar banget, jadi pernah juga di tengah jalan waktu setoran lupa sama ayatnya itu sering si." (Wawancara dengan Pengurus Tahfiz, 12 Mei 2026).

Ketakutan terhadap "gagal ganda" (di bidang akademik dan tahfiz) semakin diperparah oleh berbagai instrumen struktural yang ada di PPQ Al-Amin Pabuwaran Purwokerto, termasuk rekap absensi bulanan dan sistem "Penjaringan Tahfiz" yang dilakukan secara berkala. Aturan yang ketat ini menimbulkan tekanan psikologis berupa interogasi mendalam dan pilihan pengunduran diri bagi santri yang tidak menunjukkan konsistensi (Haikal 2022). Pengurus tahfiz menekankan pentingnya fungsi kontrol ini: "Kalau ada yang ga setoran sampai

berminggu-minggu itu paling beberapa bulan sekali itu ada yang namanya penyaringan tahfidz jadi kalo misal udah lama ga aktif itu nanti ditanyain dulu mau lanjut apa engga, kalo misal masih lanjut apa kendalanya, kalo misal udah ga mau lanjut silahkan keluar.” (Wawancara dengan Pengurus Tahfiz, 12 Mei 2026).

Ditinjau dari aspek perkembangan mental, tahap akhir remaja dan awal dewasa membuat mahasiswa cenderung merasa tidak aman dan berpikir berlebihan karena membandingkan diri dengan pencapaian teman sebayanya (Alya et al. 2025). Pihak pengelola menyatakan bahwa tekanan psikologis sering kali muncul akibat harapan tinggi yang mereka pasang sendiri tanpa mempertimbangkan kemampuan sesungguhnya di tengah kesibukan belajar: “Mungkin kadang yang paling buat tertekan itu karena target dari mereka sendiri. misal sehari harus nambah hafalan 3 halaman, nah kalau misal dari sehari tidak bisa mencapai target 3 halaman itu kadang mereka stress sendiri. ada temenku yang stress karena terlalu ngebet pengen khatam. Dan mungkin juga ada faktor lain misal karena skripsinya belum dikerjain sama sekali, padahal temen-temennya udah pada selesai.” (Wawancara dengan Pengurus Tahfiz, 12 Mei 2026). Informan DA mengungkapkan bahwa keberhasilan teman-temannya menyebabkan peningkatan stres emosional, yang kemudian disalurkan melalui pelepasan emosional seperti menangis atau menyimpan catatan harian: “Aku ini orangnya itu bisa dibilang ga terimaan kalau misal ada temen yang udah duluan selesai skripsinya atau udah duluan khatam hafalannya. Itu bikin aku ga tenang si. Pastinya rasa takut, insecure, overthinking itu sering si. Dan aku itu tipe orang yang kalau overthinking itu biasanya aku nangis, tapi menurutku nangis itu bikin aku plong. atau kadang aku curhat ke diary.” (Wawancara dengan DA, 12 Mei 2026).

Meskipun begitu, perpaduan antara pengawasan ketat di pesantren dan tuntutan yang tinggi di universitas dapat diselaraskan melalui pemahaman nilai ketaatan (mencari keridhaan Allah) serta rasa solidaritas di antara para santri, sehingga disiplin lembaga tetap terjaga dengan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa ada konflik peran yang signifikan di kalangan mahasiswa yang hampir menyelesaikan studi, di mana tuntutan akademis dan spiritual saling berinteraksi dengan sangat intens. Dari segi psikologis, masa transisi ini sangat rentan terhadap perasaan kecemasan yang berkaitan dengan eksistensi. Ketika mereka membandingkan pencapaian akademis dengan teman sebayanya, kecenderungan ini muncul dalam bentuk audiens imajiner dan pemikiran berlebihan, di mana individu merasa bahwa kinerjanya selalu dinilai oleh orang-orang di sekitarnya. Tanda-tanda fisik seperti detak jantung yang meningkat dan kurangnya fokus menunjukkan bahwa stres mental telah berubah menjadi gejala psikosomatis. Namun, cara-cara untuk mengekspresikan emosi seperti menangis dan menulis

di jurnal terbukti bermanfaat dalam mengurangi tekanan mental sebelum berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius (Kurnia et al., 2021).

Sistem Dukungan Sosial sebagai Mekanisme Proteksi dan Cara Menghadapi Masalah

Temuan kedua menunjukkan bahwa stres akademis dan tekanan peran mahasiswa dapat dikurangi dengan adanya sistem dukungan sosial yang kuat dari lingkungan PPQ Al-Amin Pabuwaran Purwokerto serta keluarga (Alya et al. 2025). Informan DA menjelaskan bahwa suasana di asrama tahfiz sangat mendukung dan menciptakan ekosistem positif yang mengurangi persaingan yang merugikan: “Kalau di lingkungan pondok dan khususnya juga lingkup tahfidz itu orang-orangnya saling support banget si, semuanya itu orangnya itu positif semua gitu, bahkan walaupun kadang kita tuh nggak yang sedeket itu, tapi tuh mereka saling memberikan semangat, support.” (Wawancara dengan DA, 12 Mei 2026). Dukungan emosional yang kuat juga berasal dari keluarga. Komunikasi yang aktif dari orang tua bertindak sebagai alat yang menenangkan. Orang tua berfungsi sebagai pendengar yang bijak tanpa menekan target kelulusan atau hafalan yang kaku, sehingga mahasiswa bisa menjalankan perannya dengan lebih nyaman: “Sering pastinya orang tua nanyain kabar. Tapi kalau akhir-akhir ini seringnya nanyain skripsi, tapi kadang juga nanyain hafalanku juga. Nah kalau soal kepikiran itu pasti ya, cuman ya aku buat enjoy aja si, soalnya dari orang tua juga ga maksa aku harus yang cepet-cepet banget gitu.” (Wawancara dengan DA, 12 Mei 2026).

Berdasarkan pengamatan, dukungan dari institusi terlihat dalam kebijakan pengurus yang memberikan kelonggaran administratif kepada mahasiswa akhir. Ketika tuntutan tugas kuliah mencapai tahap kritis, pengurus mengizinkan dispensasi dari agenda sima'an yang biasanya dilakukan pada hari Minggu. Fleksibilitas ini dibenarkan oleh informan DA: “Kalau dari pengurusnya sebenarnya pengertian juga, karena disini kan ada yang namanya sima'an setiap hari minggu, kalau misal hari minggu ga bisa ya gapapa nanti izin itu boleh, jadi mereka nggak yang saklek harus ikut sima'an gitu.” (Wawancara dengan DA, 12 Mei 2026).

Interaksi antara berbagai elemen menunjukkan adanya saling pengaruh antara regulasi lembaga dan kesehatan mental santri. Dinamika ini bersifat kontekstual, dipengaruhi oleh perubahan beban studi mahasiswa. Efektivitas dukungan sosial ini sangat terasa pada malam hari setelah madin (sekitar pukul 23. 00 WIB) atau pada hari Minggu di ruang diskusi yang santai. Sebaliknya, dukungan tersebut cenderung menurun ketika mahasiswa berada pada fase kritis skripsi atau saat libur panjang seperti bulan Ramadhan, di mana target kuantitatif pondok yang tidak bisa dinegosiasikan mengurangi kapasitas menyelesaikan tugas akademik kampus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sistem dukungan sosial bertindak sebagai pelindung yang mengurangi dampak hubungan antara beban psikologis yang bertumpuk dan

kejenuhan. Mengacu pada teori stres dan cara menghadapinya, dukungan emosional dari teman-teman sebaya serta penerimaan tanpa syarat dari orang tua dapat menurunkan tingkat kortisol yang menunjukkan stres psikologis seseorang. Selain itu, dukungan struktural yang berupa fleksibilitas dalam manajemen memberikan kesempatan bagi santri untuk menerapkan strategi mengatasi masalah dengan cara yang lebih efektif. Lingkungan yang mendukung ini mengubah pandangan tentang pesantren dari tempat yang mungkin menyebabkan ketegangan menjadi sebuah ruang pemulihan yang menjaga ketahanan mental santri (Erfin Hidayat 2022).

Integrasi Disiplin Spiritual dan Manajemen Pesantren Humanis di PPQ Al-Amin Pabuwaran Purwokerto

Penemuan ketiga menunjukkan bahwa PPQ Al-Amin Pabuwaran Purwokerto berhasil menyatukan disiplin spiritual yang ketat dengan manajemen pesantren yang lebih humanis (Multazami and Diana 2025). Ekspresi dari disiplin teologis tercermin dalam kewajiban jam nderes mandiri, yang merupakan tanggung jawab moral dalam memelihara Al-Qur'an. Menariknya, bukan dianggap sebagai suatu beban tambahan, kebijakan ini diterima dengan positif oleh mahasantri sebagai cara untuk mengatasi stres dari tekanan akademis: “Kalau buat setoran hafalan itu sebenarnya aku punya jadwal atau jam khusus buat nderes/murojaah. Dan aku juga bersyukur banget di pondok itu ada Ning dan Gus-nya yang selalu ngingetin untuk santri-santrinya diwajibkan punya jam nderes kita sendiri. Jadi itu waktu buat kita ngelepas pikiran tentang tugas gitu. Kalau misalkan kemarin malam aku belum bisa nderes ya aku menganggap itu sebagai utang gitu, dan aku harus bayar di malam selanjutnya gitu.” (Wawancara dengan DA, 12 Mei 2026).

Dalam merespon tantangan keterbatasan waktu yang dihadapi oleh mahasantri akhir, para pengasuh (Gus dan Ning) menggunakan pendekatan dialogis melalui inovasi pemantauan pribadi secara berkala. Mereka tidak bersikap sebagai otoritas yang kaku, melainkan sebagai konsultan yang persuasif dalam membantu mengatasi hambatan saat menghafal untuk para santri. Latar belakang pendidikan mereka yang telah menempuh jenjang Doktoral (S3) semakin memperkuat posisi mereka sebagai contoh ideal yang dapat menyeimbangkan prestasi akademik dan spiritual: “Kalau dari Gus dan Ning-nya itu sangat suportif dan baik banget si, jadi mereka tuh sangat mengerti keadaan kita gitu. Karena kebetulan juga Ning sama Gus-nya juga kan kalau Ning-nya udah lulus S3 kalau Gus-nya itu otw S3, jadi mereka juga sebagai pembimbing tahfiz tapi akademik-nya tetep jalan gitu, nah itu kan bener-bener role model banget bagi para mahasantri-nya. Bahkan dari Ning sama Gus-nya itu mengadakan monitoring satu persatu santri tahfidznya. ditanyain kendalanya apa nanti dikasih solusi.” (Wawancara dengan DA, 12 Mei 2026).

Pendekatan menyeluruh ini berkonsekuensi pada strategi pengelolaan lembaga keagamaan zaman sekarang. Aturan yang berbasis dokumen seperti buku kontrol setoran dan sistem seleksi yang dilakukan secara rutin tetap dipertahankan demi menjaga kualitas tahfiz. Namun, pelaksanaannya dilakukan secara humanis, persuasif, dan sensitif terhadap kondisi nyata kehidupan sehari-hari santri dengan pengawasan langsung oleh pengurus: “Kadang lebih ke dari apa yang kita lihat si, karena kan secara kita dari bangun tidur sampe tidur lagi hampir sama-sama terus ya, jadi kita tahu ini mana yang pura-pura sibuk sama yang benar-bener sibuk. Ya itu tadi si ada penjarangan [untuk pendekatan/evaluasi].” (Wawancara dengan Pengurus *Tahfiz*, 12 Mei 2026).

Akhirnya, seluruh akumulasi beban dari peran ganda ini diikat oleh nilai transendental, yakni keikhlasan dalam mengharapkan keridhaan Allah Swt. Nilai spiritual inilah yang menjadi dasar ketahanan bagi mahasiswa di tengah tekanan dari dua peran yang mereka jalani: “Yang pastinya buat meraih ridhonya Allah si, juga mungkin karena benar-benar itu udah ditanamkan sama orang tua aku. Jadi mau bagaimanapun perjuangan kita, secapek apapun, tetep kita seberusaha mungkin semaksimal mungkin kita maksimalkan perjuangan kita. Yang namanya stress, overthinking, capek, insecure itu pasti ada, tapi ya balik lagi semua itu berarti tergantung cara kita menyikapinya.” (Wawancara dengan DA, 12 Mei 2026).

Model pengelolaan di PPQ Al-Amin Pabuwaran Purwokerto mencerminkan suatu inovasi dalam manajemen pesantren modern. Keberhasilan integrasi ini menunjukkan penerapan prinsip-prinsip pendidikan yang berlandaskan pada kemanusiaan di dalam lembaga pendidikan Islam yang bersifat tradisional. Ketika sosok pengasuh beralih dari posisi otoriter menjadi fasilitator dalam dialog, jarak antara guru dan murid dapat diminimalkan. Dalam konteks sosiokultural, perubahan arti dari agenda *nderes* sebagai alat untuk rekreasi mental menggambarkan penerimaan nilai yang lebih matang. Pendekatan disiplin yang persuasif ini memicu tumbuhnya motivasi dari dalam diri. Akhirnya, penguatan fokus teologis (*thalabul 'ilmi* dan *ridha Allah*) berfungsi sebagai cara transendental untuk mengubah stres negatif (*distress*) menjadi stres positif yang lebih produktif (*eustress*) (Maulindah, Dela, Ahsanil 'Azami 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan yang menjunjung kemanusiaan santri dapat meningkatkan ketahanan mental sekaligus mematuhi peraturan Lembaga.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa program tahfiz intensif untuk mahasiswa angkatan akhir sangat berhasil dalam mengembangkan disiplin religius yang kukuh dengan cara mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan sistem pengawasan rutin. Namun, kurikulum keagamaan yang kaku ini dapat menyebabkan kecemasan akademik dan masalah psikosomatis yang kontraproduktif apabila tuntutan pada kuantitas hafalan tidak dibarengi dengan pengelolaan beban belajar yang menyeluruh serta dukungan sosial yang responsif. Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak sekadar merupakan gangguan klinis, melainkan wujud dari ketegangan peran karena adanya tekanan dari dua lembaga, yaitu universitas dan pesantren. Di tengah tekanan ini, dukungan sosial yang solid seperti suasana positif di asrama, penerimaan tanpa syarat dari keluarga, serta pola pengasuhan Gus dan Ning yang bersifat dialogis dan humanis terbukti efektif sebagai pelindung psikologis yang dapat mengubah stres yang menekan menjadi motivasi intrinsik yang bermanfaat.

Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan kepada pengelola pondok pesantren mahasiswa untuk merancang kebijakan tahfiz yang lebih fleksibel dan responsif, terutama bagi santri yang sedang menghadapi tahap penting dalam penyusunan tugas akhir atau skripsi. Pendekatan yang persuasif, pengawasan yang personal, serta keringanan administratif dalam kegiatan eksternal perlu diterapkan agar keseimbangan antara komitmen spiritual dan pencapaian akademis mahasiswa dapat terjaga tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka. Selain itu, lembaga pendidikan tinggi juga diharapkan bisa bekerja sama dengan pesantren di sekitarnya untuk menyusun regulasi akademik yang lebih mendukung kesehatan mental mahasiswa yang memiliki status ganda.

Penelitian ini memiliki batasan karena hanya memfokuskan pada satu pondok pesantren dengan periode observasi yang cukup singkat, dan informasi yang diperoleh sangat bergantung pada tingkat keterbukaan informan saat diwawancarai. Oleh karena itu, peneliti di masa mendatang disarankan untuk memperluas kajian ini dengan melakukan studi komparatif di beberapa pesantren mahasiswa dengan cara manajemen yang berbeda-beda. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal guna mengamati dampak psikologis dan sosial jangka panjang dari ketegangan peran ini terhadap kinerja alumni di masyarakat, sehingga dapat memberikan gambaran teori yang lebih luas dalam konteks sosiologi pendidikan Islam.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah Arni Putri Simanjuntak, & Granita. (2025). Analisis kecemasan matematis mahasiswa pendidikan matematika UIN SUSKA Riau ditinjau dari dimensi kognitif, afektif, dan fisiologis dalam menghadapi mata kuliah transformasi geometri. *Phytagoras: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(3), 211–217. <https://doi.org/10.70692/6hrd4574>
- Alya, N., Putri Nanaz, M., Maudy Nabila, S., Salwa Daulia, S., & Albari, M. R. (2025). Perbandingan sosial dan rasa insecure pada remaja wanita di salah satu pesantren Kota Bandung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 7(1), 89–99. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i1.207>
- Alza, N., Zahrah, N., Setyani, R., & Sukirno, H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205.
- Annasthasya, D., Alfindoria, I., Rahayu, S., & Khair, O. I. (2025). Metodologi penelitian kualitatif: Tinjauan literatur dalam konteks pendidikan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(7), 423–429. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i7.1070>
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Covid-19*, 8(9), 166–178.
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Kurnia, R., Eva, N., & Shanti, P. (2021). Konflik peran ganda dan manajemen konflik pada mahasiswi. *I(1)*, 324–330.
- Maulindah, D., & 'Azami, A. (2024). Tarbiyah, ta'lim, ta'dib: Pilar pendidikan Islam dalam membentuk generasi berkarakter. *Jurnal Sains Student Research*, 2(6), 15–25. <https://doi.org/10.61722/jsr.v2i6.2959>
- Multazami, A. A., & Diana, E. (2025). Implementasi manajemen kedisiplinan: Upaya meningkatkan konsistensi ibadah santri di pesantren. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(4), 1930–1943. <https://doi.org/10.34125/jmp.v10i4.976>
- Novandrila, R. N., & Uyun, Q. (2025). The moderating role of gender in the relationship between religiosity, social support and academic stress among mahasantri in Yogyakarta. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 344–355.
- Nurfajriani, W. V., Wahyu, M., Arivan, I., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10, 826–833. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>
- Rustiana, D., & Anas, M. (2022). Manajemen program unggulan tahfidz Qur'an dalam meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an siswa. *Kharisma: Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan*, 1(1), 12–24.
- Sari, N. (2024). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 32–36.
- Sholeh, M. (2024). Kontribusi pondok pesantren Mitra UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dalam pengembangan budaya religius masyarakat Banyumas.

- Sthevanus, N. M., Munayang, H., & Kaunang, T. M. D. (2024). Faktor-faktor yang berperan terhadap kecemasan pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 6(2), 263–268.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*.
- Putra, S., Risnawati, & Yeli, S. (2025). Pengaruh lingkungan sosial dan pembiasaan kegiatan keagamaan terhadap kedisiplinan santri di Ponpes Bidayatul Hidayah Rohil. *Research and Development Journal of Education*, 11(2), 1481–1492. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v11i2.27961>