



PRAKTIK SPIRITUAL SEBAGAI MEKANISME HEALING ALUMNI PESANTREN DALAM MENGHADAPI LINGKUNGAN SOSIAL BARU

Nazala Imro'ati Qurrota A'yun

Prodi Studi Agama Agama, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Alamat :
Jl. Ahmad Yani No. 117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur,
60237, Indonesia

nazallsnbpan24@gmail.com

Abstract. *This study aims to explore the role of spiritual practices as a religiosity-based healing mechanism in supporting the social adaptation process of pesantren alumni in new social environments. The background of this research is grounded in the transition experienced by pesantren graduates who move from a highly structured, collective, and religious environment into more diverse and dynamic social settings such as universities, workplaces, and broader society. This transition often generates emotional, psychological, and social challenges that require adaptive coping strategies. A qualitative field research design supported by library research was employed. Data were collected through in-depth interviews with four informants representing different post-pesantren life trajectories, namely alumni who directly engage in society, continue higher education in Islamic and general universities, and those working in formal employment. Secondary data were obtained from relevant literature on spirituality, social adaptation, and pesantren studies. Data were analyzed using descriptive qualitative techniques involving data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that social adaptation among pesantren alumni involves significant emotional adjustment, including feelings of loneliness, loss of structured life, and psychological pressure during early transition stages. Spiritual practices such as dhikr, shalawat, prayer, fasting, Qur'anic recitation, and self-reflection function as effective religious coping mechanisms that help individuals regulate emotions, reduce stress, and restore psychological stability. Furthermore, the internalization of pesantren values such as adab, discipline, simplicity, and social solidarity contributes to resilience and strengthens interpersonal relations in new environments. These findings imply that spiritual and moral values cultivated in pesantren serve not only as religious identity but also as protective factors that enhance psychological well-being and social adaptability in contemporary society.*

Keywords: *Spirituality; Social Adaptation; Pesantren Alumni; Religious Coping; Emotional Stability.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran praktik spiritual sebagai mekanisme healing berbasis religiusitas dalam mendukung proses adaptasi sosial alumni pesantren di lingkungan sosial baru. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada transisi yang dialami oleh lulusan pesantren yang berpindah dari lingkungan yang sangat terstruktur, kolektif, dan religius menuju lingkungan sosial yang lebih beragam dan dinamis seperti perguruan tinggi, dunia kerja, dan masyarakat luas. Transisi ini sering menimbulkan tantangan emosional, psikologis, dan sosial yang memerlukan strategi coping adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian lapangan yang didukung kajian kepustakaan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan empat informan yang mewakili berbagai jalur kehidupan pasca-pesantren, yaitu alumni yang langsung terjun ke masyarakat, melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Islam dan umum, serta yang telah bekerja secara formal. Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang relevan mengenai spiritualitas, adaptasi sosial, dan kajian pesantren. Analisis data dilakukan menggunakan teknik deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses adaptasi sosial alumni pesantren melibatkan penyesuaian emosional yang signifikan, termasuk perasaan kesepian, hilangnya kehidupan yang terstruktur, dan tekanan psikologis pada masa awal transisi. Praktik spiritual seperti dzikir, shalawat, doa, puasa, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri berfungsi sebagai mekanisme coping religius yang efektif dalam membantu individu mengelola emosi, mengurangi stres, dan memulihkan stabilitas psikologis. Selain itu, internalisasi nilai-nilai pesantren seperti adab, kedisiplinan, kesederhanaan, dan solidaritas sosial berkontribusi terhadap resiliensi serta memperkuat relasi interpersonal di lingkungan baru. Temuan ini mengindikasikan bahwa nilai spiritual dan moral yang dibentuk di pesantren tidak hanya

berfungsi sebagai identitas religius, tetapi juga sebagai faktor protektif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi sosial dalam masyarakat modern.

Kata kunci: Spiritualitas; Adaptasi Sosial; Alumni Pesantren; Coping Religius; Kestabilan Emosi.

LATAR BELAKANG

Pesantren merupakan salah satu lembaga *iqamatuddin* yang memiliki peran penting dalam menjaga dan mengembangkan kehidupan beragama. Secara umum, pesantren menjalankan dua fungsi utama. Pertama, fungsi *tafaqquh fi ad-din*, yakni proses pembelajaran, pemahaman, dan pendalaman ajaran Islam secara menyeluruh. Kedua, fungsi *indzar*, yaitu menyampaikan serta menyebarluaskan ajaran Islam kepada masyarakat melalui aktivitas dakwah (Siswanto, 2026). Dalam kehidupan masyarakat, pesantren selama ini dikenal sebagai lembaga pendidikan Islam yang juga menjadi tempat dakwah dan kegiatan sosial. Pesantren hadir untuk membantu santri memahami, mendalami, serta menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari di tengah masyarakat (MA. Achlami, n.d.).

Hal tersebut juga diperjelas dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren pada Bab I Pasal 1, yang menjelaskan bahwa pesantren merupakan lembaga berbasis masyarakat yang memiliki peran dalam menanamkan nilai keimanan, ketakwaan, keteladanan, serta akhlak mulia melalui kegiatan pendidikan, dakwah, dan pemberdayaan masyarakat. Pada Bab II Pasal 4 juga disebutkan bahwa ruang lingkup fungsi pesantren meliputi bidang pendidikan, dakwah, dan pemberdayaan masyarakat (Salinan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2019, n.d.). Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa pesantren juga turut berperan dalam kehidupan sosial masyarakat serta terus berkembang mengikuti perubahan zaman tanpa meninggalkan nilai-nilai keislaman yang telah menjadi ciri khasnya.

Secara religius, pesantren umumnya memiliki berbagai kegiatan yang mampu membantu meningkatkan moral serta memperkuat nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan para santri. Tidak hanya itu, dalam aspek sosial budaya, lingkungan pesantren juga berperan dalam membentuk karakter sosial santri melalui kehidupan bersama yang mengajarkan pentingnya memahami aturan sosial, bersikap santun, serta menghargai nilai-nilai kebersamaan dalam kehidupan sehari-hari. Dari sisi personal juga pesantren turut membiasakan para santri untuk memiliki sikap jujur, disiplin, bertanggung jawab, hidup sederhana, mandiri, bekerja keras, serta mampu berpikir secara logis dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Maryono, 2022).

Kebiasaan menjalani aktivitas bersama-sama secara tidak langsung menumbuhkan rasa kebersamaan, solidaritas, serta kemampuan untuk hidup berdampingan dengan individu yang memiliki latar belakang yang berbeda. Di sisi lain, alumni pesantren sering kali dipandang oleh masyarakat sebagai individu yang memiliki pemahaman agama dan sikap sosial yang baik, sehingga muncul harapan tertentu terhadap perilaku dan kemampuannya dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru (Rahayu, n.d.).

Namun, setelah keluar dari pesantren, para alumni dihadapkan pada kehidupan sosial yang lebih luas dan beragam, seperti lingkungan perkuliahan, dunia kerja, maupun masyarakat sosial. Perbedaan lingkungan tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi alumni pesantren karena perlu menyesuaikan diri dengan pola komunikasi, budaya, dan cara menjalin relasi sosial yang berbeda. Pada dasarnya, setiap individu akan mengalami proses perubahan dalam kehidupannya, baik dalam perilaku maupun cara berinteraksi

dengan lingkungan sosial. Lingkungan keluarga, pendidikan, serta pergaulan memiliki pengaruh besar dalam membentuk identitas, pola pikir dan perilaku seseorang.

Kondisi ini juga dialami oleh alumni pesantren ketika memasuki lingkungan sosial baru di luar pesantren. Perbedaan budaya, pola komunikasi, dan nilai-nilai sosial dapat mempengaruhi perilaku serta cara mereka menyesuaikan diri. Perubahan tersebut terlihat dari adanya perbedaan sikap dan kebiasaan alumni pesantren saat masih berada di pesantren dan ketika kembali ke masyarakat. Meski demikian, nilai serta praktik keagamaan yang telah dibentuk selama di pesantren tetap menjadi bagian penting dalam kehidupan alumni, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses adaptasi (Ramdani, 2024).

Penghayatan terhadap nilai-nilai religius dapat membantu untuk mengontrol diri, menjaga kestabilan emosi, serta membangun ketenangan batin ketika menghadapi tekanan maupun perubahan lingkungan. Dalam konteks alumni pesantren, pengalaman spiritual yang diperoleh selama berada di pesantren menjadi salah satu bekal penting dalam menghadapi proses penyesuaian diri di lingkungan sosial yang baru dan berbeda (Hartina, 2020). Praktik spiritual menjadi salah satu bentuk mekanisme healing berbasis religiusitas yang membantu alumni pesantren mengelola tekanan emosional dan proses adaptasi sosial. Namun, penelitian yang membahas praktik spiritual sebagai mekanisme healing masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana praktik spiritual berperan dalam membantu alumni pesantren menghadapi tekanan dan proses penyesuaian diri di lingkungan sosial yang berbeda.

KAJIAN TEORITIS

Spiritualitas dalam Tradisi Pesantren

Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam tradisional yang memiliki peran penting dalam membentuk akhlak dan moral generasi muda. Di tengah perkembangan zaman dan arus globalisasi yang semakin pesat, pesantren tetap menjadi tempat pembinaan nilai-nilai keagamaan, etika, dan perilaku sosial agar tidak mudah terpengaruh oleh perubahan yang dapat mengurangi nilai moral dalam kehidupan sehari-hari. Pesantren tidak hanya menjadi tempat untuk mempelajari ilmu agama, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, kedisiplinan, serta kehidupan spiritual santri melalui berbagai aktivitas yang dijalankan berdasarkan nilai-nilai Islam. Selain menyediakan pendidikan formal, pesantren juga menghadirkan proses pendidikan informal dan nonformal yang menekankan pada penanaman nilai etika, tanggung jawab, dan spiritualitas dalam kehidupan (Wirayanti et al., 2024).

Spiritualitas dapat dipahami sebagai bagian dalam diri manusia yang berkaitan dengan hubungan dengan Tuhan, sesama, maupun dalam pencarian makna hidup. Spiritualitas ini juga mencakup aspek emosional, mental, dan perilaku individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Sukadana, 2025). Menurut Glock dan Stark, spiritualitas memiliki beberapa dimensi, yakni keyakinan, praktik keagamaan, pengetahuan agama, pengalaman keagamaan, serta pengaruh nilai agama terhadap perilaku individu (Junaidin, 2022). Dalam konteks pesantren, spiritualitas dibentuk melalui berbagai aktivitas religius dan pembiasaan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan seperti tata krama, puasa rutin, penanaman sikap jujur dan tanggung jawab.

Praktik Spiritual Sebagai Mekanisme Healing

Dalam pandangan Islam, kecemasan dipahami sebagai kondisi batin yang muncul ketika seseorang mengalami ketidaktenangan jiwa serta kurangnya kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Al-Qur'an dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 telah menjelaskan bahwa

hati akan memperoleh ketenangan dengan mengingat Allah (*dzikrullah*). Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan persoalan hidup. Oleh karena itu, terapi Islam tidak hanya memandang kecemasan sebagai gangguan psikologis semata, tetapi juga sebagai proses yang dapat mendorong individu untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah serta membangun ketahanan diri dan kematangan spiritual dalam menjalani kehidupan (Pasaribu & Siagian, 2025).

Salah satu bentuk praktik spiritual dalam Islam yang diyakini dapat memberikan ketenangan batin adalah dzikir berupa shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Shalawat tidak hanya dipahami sebagai bentuk penghormatan dan ungkapan cinta kepada Nabi, tetapi juga memiliki makna spiritual yang mendalam bagi umat Muslim. Dalam sebuah hadis juga telah disebutkan bahwa orang yang paling dekat dengan Nabi pada hari kiamat adalah mereka yang paling banyak bershawat kepadanya. Anjuran tersebut menjadi dorongan spiritual bagi umat Islam untuk memperbanyak shalawat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pembacaan shalawat secara berulang juga dapat membantu mengurangi stres, menciptakan suasana hati yang lebih tenang, serta mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif menuju kondisi spiritual yang lebih positif (Nur et al., 2025).

Di lingkungan pesantren, pembacaan shalawat biasanya menjadi bagian dari kegiatan keagamaan yang dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai bentuk, salah satunya pembacaan shalawat. Kebiasaan ini tidak hanya bertujuan untuk menumbuhkan rasa cinta kepada Nabi Muhammad SAW, tetapi juga membantu meningkatkan kesehatan mental, membentuk ketenangan batin, kedisiplinan spiritual, serta kemampuan mengontrol diri (Islam et al., 2025). Praktik spiritual yang telah dibiasakan selama berada di pesantren kemudian menjadi bekal bagi alumni dalam menghadapi tekanan emosional dan proses penyesuaian diri ketika memasuki lingkungan sosial yang baru dan berbeda.

Adaptasi Sosial Alumni Pesantren

Adaptasi sosial merupakan proses penyesuaian diri yang dialami individu ketika berada dalam lingkungan yang baru. Proses ini turut memengaruhi pembentukan kepribadian, pola perilaku, serta cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Ketika memasuki lingkungan baru, individu akan bertemu dengan orang-orang, kebiasaan, dan suasana yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Oleh karena itu, dibutuhkan waktu bagi seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dan merasa nyaman dalam lingkungan tersebut. Perbedaan budaya, pola komunikasi, serta kebiasaan sosial juga menjadi tantangan tersendiri dalam proses adaptasi, sehingga individu perlu belajar memahami dan menempatkan diri agar dapat menjalani kehidupan sosial dengan baik (Kaban & Widodo, 2024).

Kondisi tersebut juga dialami oleh alumni pesantren setelah meninggalkan lingkungan pesantren. Para alumni tidak lagi berada dalam pengawasan langsung ustadz maupun pengasuh yang sebelumnya membimbing kehidupan mereka sehari-hari di pesantren. Mereka kemudian memasuki lingkungan masyarakat yang lebih beragam dengan norma, budaya, serta nilai sosial yang berbeda dari kehidupan di pesantren (Salsabila & Negoro, 2025). Perubahan lingkungan tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi alumni pesantren, terutama dalam menjaga komitmen religius sekaligus menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial yang baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian

lapangan yang didukung oleh kajian kepustakaan (library research). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman alumni pesantren dalam menghadapi proses adaptasi di lingkungan sosial baru, serta bagaimana praktik spiritual berperan sebagai mekanisme healing dalam menghadapi tekanan emosional selama proses tersebut. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha memahami pengalaman, pandangan, serta penghayatan spiritual para alumni pesantren dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan empat informan yang memiliki latar belakang aktivitas sosial yang berbeda setelah keluar dari pesantren, yaitu alumni yang langsung terjun ke lingkungan masyarakat, alumni yang melanjutkan studi di perguruan tinggi umum, alumni yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Islam, serta alumni yang telah bekerja sebagai karyawan. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal ilmiah, dan referensi lain yang berkaitan dengan spiritualitas, adaptasi sosial, serta kehidupan sosial pesantren.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara yang mendalam kepada para informan. Wawancara dilakukan secara terbuka agar informan dapat menceritakan pengalaman dan pandangannya secara lebih bebas terkait proses adaptasi sosial, tekanan emosional, dan tantangan yang dialami setelah keluar dari pesantren, serta nilai-nilai pesantren yang masih dipertahankan setelah keluar dari lingkungan pesantren.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui beberapa tahapan, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam proses analisis, data dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu, seperti proses adaptasi sosial alumni pesantren, bentuk praktik spiritual yang dijalankan, serta nilai pesantren sebagai modal sosial dalam menghadapi tekanan emosional di lingkungan baru. Melalui berbagai proses tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai praktik spiritual sebagai mekanisme healing alumni pesantren dalam menghadapi kehidupan sosial yang berbeda dari lingkungan pesantren.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika dan Tantangan Adaptasi Sosial Alumni Pesantren di Lingkungan Baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perpindahan dari lingkungan pesantren menuju lingkungan sosial baru menjadi fase transisi yang memunculkan berbagai perubahan sosial, emosional, dan psikologis bagi alumni pesantren. Alumni pesantren yang sebelumnya hidup dalam lingkungan kolektif dengan sistem aturan yang jelas, disiplin, serta aktivitas religius yang teratur harus berhadapan dengan realitas sosial baru yang lebih bebas, heterogen, dan dinamis (Febriani, 2025). Perubahan tersebut terlihat dari cara hidup, pola komunikasi, hubungan interpersonal, hingga cara individu memandang dirinya di tengah masyarakat. Dalam kehidupan pesantren, aktivitas sehari-hari berlangsung dalam pengawasan dan kebersamaan yang intens (Taufiqurrohman & Fanreza, 2023), sedangkan ketika memasuki lingkungan kampus maupun masyarakat umum, alumni pesantren dituntut untuk hidup lebih mandiri dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perbedaan sosial di lingkungan baru (Ahmad, 2025).

Kondisi tersebut membuat proses adaptasi sosial tidak selalu berjalan mudah. Beberapa informan mengaku mengalami rasa kaget ketika pertama kali keluar dari pesantren. Informan 1 menyebutkan bahwa kondisi yang paling terasa berbeda adalah suasana yang cukup sepi setelah tidak lagi hidup bersama teman-teman pondok.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pesantren tidak hanya menjadi ruang pendidikan agama, tetapi juga membentuk ikatan emosional dan rasa kebersamaan yang kuat antar individu. Ketika ikatan sosial tersebut hilang secara tiba-tiba, individu dapat mengalami kekosongan emosional dan kesulitan membangun rasa aman di lingkungan baru. Dalam konteks psikologi sosial, kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan hilangnya sosial support system (Diva et al., 2023), yaitu berkurangnya dukungan emosional dan sosial yang sebelumnya diperoleh dari lingkungan pesantren.

Selain itu, seluruh informan juga menyebutkan bahwa perubahan paling besar setelah keluar dari pesantren adalah hilangnya sistem kehidupan yang teratur. Kehidupan pesantren yang penuh jadwal dan aturan membuat santri terbiasa hidup dalam kontrol eksternal yang kuat. Ketika memasuki lingkungan baru, mereka dituntut untuk membangun kontrol diri secara mandiri. Beberapa informan menyebutkan bahwa ketika berada di pesantren seluruh aktivitas telah terjadwal, sedangkan setelah keluar mereka harus mengatur kehidupannya sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa alumni pesantren perlu mengembangkan kemampuan regulasi diri (self regulation), yaitu kemampuan untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri ketika tidak lagi berada dalam pengawasan lingkungan yang terstruktur. Dalam hal ini, individu dituntut mampu menyesuaikan diri, mengambil keputusan, serta menjaga perilaku positif atas kesadaran dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang baru (Diri, 2022).

Proses perubahan lingkungan kemudian memunculkan tekanan emosional pada beberapa informan. Informan 2 bahkan mengaku mengalami kondisi emosional berupa kehilangan semangat, merasakan banyak tekanan psikologis yang oleh informan diibaratkan seperti “baby blues” pada masa awal kuliah dan bekerja. Meskipun istilah baby blues umumnya digunakan dalam konteks pascamelahirkan, penggunaan istilah tersebut dalam wawancara ini merupakan metafora yang digunakan oleh informan untuk menunjukkan adanya perasaan sedih, kehilangan arah, dan ketidakstabilan emosi yang cukup mendalam selama masa adaptasi sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa trauma healing merupakan upaya pemberian bantuan untuk memulihkan kondisi psikologis seseorang yang mengalami kecemasan, kepanikan, maupun gangguan emosional lainnya akibat melemahnya ketahanan mental dalam menghadapi tekanan tertentu (Turyadi et al., 2024).

Kondisi sosial masyarakat modern saat ini turut memperkuat tekanan adaptasi yang dialami alumni pesantren. Perkembangan media digital, budaya populer, serta meningkatnya sikap individualisme membuat alumni pesantren harus berhadapan dengan realitas sosial yang jauh berbeda dibanding kehidupan pondok yang kolektif, religius, dan penuh kebersamaan. Informan 2 bahkan menyebutkan bahwa kehidupan di luar pesantren cenderung membuat individu lebih mengutamakan ego dan kepentingan pribadi dibanding solidaritas bersama. Pernyataan tersebut menunjukkan adanya benturan nilai antara budaya pesantren yang menekankan kebersamaan dengan kehidupan sosial modern yang lebih individualistik.

Meskipun demikian, pengalaman hidup di pesantren juga membentuk kemampuan sosial tertentu yang membantu alumni dalam proses adaptasi. Beberapa informan mengaku lebih mudah memahami karakter orang lain karena telah terbiasa hidup bersama individu dengan latar belakang dan sifat yang beragam selama berada di pesantren. Pengalaman tersebut membuat alumni lebih mudah membangun hubungan interpersonal dan menyesuaikan diri di lingkungan baru (Ramadhani & Nur, 2025).

Praktik Spiritual dan Nilai Pesantren sebagai Mekanisme Healing dalam Adaptasi

Sosial

Dalam perspektif adaptasi sosial, berbagai tekanan tersebut merupakan bagian dari proses penyesuaian individu terhadap realitas sosial baru. Pada tahap inilah praktik spiritual yang telah dibiasakan selama berada di pesantren menjadi salah satu bentuk mekanisme coping religius bagi alumni pesantren. Kebiasaan seperti dzikir, shalawat, doa, membaca Al-Qur'an, maupun menjaga rutinitas ibadah membantu individu memperoleh ketenangan batin, mengurangi tekanan emosional, serta menjaga stabilitas diri selama menghadapi proses adaptasi sosial di lingkungan baru (Kurniawan & Vina Aprila Utami, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual menjadi mekanisme healing utama yang digunakan alumni pesantren untuk menghadapi tekanan emosional selama proses adaptasi sosial. Ketika menghadapi kecemasan, tekanan batin, rasa kesepian, maupun kebingungan dalam lingkungan baru, para informan cenderung kembali pada aktivitas spiritual yang telah dibiasakan selama hidup di pesantren. Bentuk praktik spiritual yang dilakukan cukup beragam, seperti membaca shalawat, dzikir, Ratib Haddad, istighfar, puasa Senin-Kamis, doa, mengambil wudhu, hingga menyendiri untuk melakukan refleksi diri.

Praktik tersebut dilakukan bukan hanya sebagai rutinitas ibadah, tetapi juga sebagai cara untuk menenangkan pikiran dan mengontrol kondisi emosional. Informan 1 menyebutkan bahwa ketika merasa tertekan dirinya memilih mencari tempat sepi, mengambil wudhu, lalu merenungi kesalahan diri. Sementara itu, informan lain merasa bahwa membaca shalawat dan istighfar membantu hati menjadi lebih tenang dan pikiran lebih jernih.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai emotional coping mechanism atau mekanisme pengelolaan emosi. Kedekatan dengan Tuhan memberikan rasa aman, harapan, dan ketenangan psikologis sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan emosional secara sehat dan stabil. Dalam teori coping religius, Kenneth Pargament menjelaskan bahwa individu sering menggunakan praktik spiritual sebagai cara untuk memahami dan menghadapi tekanan hidup, terutama ketika individu merasa tidak memiliki kontrol penuh terhadap situasi yang dihadapi, serta mengurangi dampak negatif yang muncul, baik secara psikologis, emosional, maupun fisik (Mayanda et al., 2025).

Dalam konteks trauma healing, praktik spiritual yang dilakukan alumni pesantren dapat dipahami sebagai bentuk self-healing berbasis religiusitas. Self-healing bukan sekadar "obat" untuk menghilangkan masalah, melainkan cara menyembuhkan diri dengan melepaskan emosi dan perasaan yang tersimpan dalam diri. Healing terjadi ketika individu berusaha memulihkan kestabilan emosinya melalui aktivitas yang memberikan rasa aman secara psikologis maupun spiritual. Hal ini sejalan dengan konsep self-healing sebagai proses memulihkan diri dari luka batin dengan memanfaatkan kekuatan dan kesadaran dari dalam diri sendiri untuk mencapai ketenangan, kebahagiaan, dan keseimbangan hidup.

Selain itu, dari perspektif neurosains, aktivitas spiritual seperti doa dan dzikir dapat memengaruhi kerja sistem saraf manusia. Newberg dan Waldman (2009) menjelaskan bahwa praktik spiritual yang berkaitan dengan perubahan aktivitas beberapa bagian penting otak, terutama amygdala dan korteks prefrontal. Amygdala berperan dalam respons emosional seperti rasa takut, cemas, dan stres, sehingga aktivitas spiritual yang dilakukan dengan khuyuk dapat membantu menurunkan aktivitas pada bagian tersebut. Sementara itu, korteks prefrontal yang berkaitan dengan pengendalian diri,

refleksi, dan pengambilan keputusan dapat menjadi lebih aktif melalui praktik spiritual (Fauziyah, 2026). Kondisi ini menjelaskan mengapa beberapa informan merasa lebih tenang, berpikir lebih jernih, serta tidak mudah panik setelah melakukan aktivitas spiritual.

Internalisasi Nilai Pesantren dalam Membentuk Resiliensi dan Relasi Sosial Alumni Pesantren

Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai yang diperoleh selama hidup di pesantren tidak berhenti sebagai pengetahuan normatif semata, tetapi telah terinternalisasi menjadi bagian dari identitas dan cara hidup alumni pesantren. Nilai seperti adab, kesopanan, menghormati orang lain, kesederhanaan, solidaritas, serta pengendalian diri tetap dipertahankan meskipun mereka telah berada dalam lingkungan sosial yang berbeda. Informan 3 menyebut bahwa nilai yang paling masih memengaruhi kehidupannya adalah ketaatan beribadah dan cara menghormati orang yang lebih tua. Informan 4 juga menyampaikan bahwa nilai adab menjadi prinsip utama yang tetap dipegang ketika berinteraksi dengan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa pesantren tidak hanya membentuk aspek religius individu, tetapi juga membentuk struktur moral dan sosial (Wirayanti et al., 2024) dalam kehidupan alumni.

Dalam teori internalisasi Berger dan Luckmann, internalisasi dipahami sebagai proses ketika realitas sosial yang awalnya berada di luar diri individu secara perlahan diserap ke dalam kesadaran pribadi hingga menjadi bagian dari identitas diri. Melalui proses tersebut, nilai, aturan, dan pola kehidupan yang terus dijalankan akan memengaruhi cara berpikir, sikap, serta perilaku seseorang (Ngangi, 2011). Dalam konteks alumni pesantren, nilai-nilai pesantren yang dipraktikkan secara terus-menerus selama bertahun-tahun akhirnya tertanam dalam kesadaran mereka dan membentuk pola pikir maupun perilaku dalam kehidupan sosial sehari-hari. Dengan demikian, individu pada akhirnya menjadi hasil dari lingkungan sosial tempat ia hidup dan berinteraksi.

Nilai-nilai pesantren yang telah terinternalisasi kemudian tampak dalam kemampuan alumni dalam menghadapi tekanan sosial, serta mempertahankan prinsip hidup di lingkungan baru. Kemampuan tersebut dalam psikologi dikenal sebagai resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, bertahan, bahkan berkembang setelah mengalami kesulitan atau situasi yang penuh tekanan. Dalam konteks pemulihan emosional dan penyesuaian diri, resiliensi menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental karena menjadi faktor pelindung yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan dan perubahan sosial yang tidak terduga (Faridah et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, resiliensi terlihat dari kemampuan alumni mempertahankan prinsip hidup yang diperoleh dari pesantren meskipun berada di lingkungan sosial yang berbeda. Informan 2, misalnya, mengaku tetap berusaha menjaga nilai dan prinsip yang diperolehnya di pesantren agar tidak hilang ketika berhadapan dengan lingkungan pergaulan yang lebih bebas.

Selain itu, pengalaman hidup bersama di pesantren secara tidak langsung melatih kemampuan sosial alumni, seperti toleransi, empati, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan berbagai karakter individu. Hal ini ditunjukkan dari beberapa informan yang mengaku lebih mudah memahami karakter orang lain karena telah terbiasa hidup bersama banyak individu dengan latar belakang berbeda di pesantren. Kehidupan bersama yang dijalani selama bertahun-tahun membuat alumni terbiasa menghadapi perbedaan pendapat, konflik kecil, atau dinamika sosial sehari-hari, sehingga ketika memasuki lingkungan baru mereka cenderung lebih siap membangun hubungan dengan orang lain. Dalam konteks pemulihan emosional dan penyesuaian diri, nilai hidup dan dukungan

spiritual menjadi bagian penting dalam proses pemulihan emosional individu. Individu yang memiliki nilai hidup, dukungan spiritual, dan kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial tanpa mengalami gangguan psikologis yang berat (Nasution, 2025). Oleh karena itu, nilai-nilai pesantren dapat dipahami sebagai faktor pelindung yang membantu alumni menjaga kesehatan mental ketika menghadapi tekanan hidup di masyarakat modern.

Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai pesantren tidak hanya berfungsi sebagai identitas religius, tetapi juga membantu membangun ketahanan mental, serta menghadapi perubahan sosial secara lebih sehat di tengah perubahan sosial masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses perpindahan alumni pesantren dari lingkungan pesantren menuju lingkungan sosial yang lebih luas membawa sejumlah tantangan dalam aspek sosial, emosional, dan psikologis. Perubahan yang cukup signifikan, seperti perbedaan budaya, pola komunikasi, serta hilangnya sistem kehidupan yang terstruktur, membuat proses adaptasi tidak selalu berjalan mudah. Pada tahap awal penyesuaian, sebagian alumni bahkan mengalami tekanan emosional seperti rasa kesepian, kebingungan, hingga ketidakstabilan emosi.

Dalam situasi tersebut, praktik spiritual yang telah terbentuk selama di pesantren memiliki peran penting sebagai bentuk coping religius dalam menghadapi tekanan hidup. Berbagai aktivitas seperti dzikir, shalawat, doa, membaca Al-Qur'an, istighfar, serta refleksi diri menjadi sarana utama bagi alumni untuk menenangkan pikiran, mengelola emosi, dan menjaga kestabilan psikologis. Praktik-praktik ini tidak hanya dipahami sebagai rutinitas ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk self-healing berbasis religiusitas yang membantu individu memulihkan kondisi batin serta memperoleh ketenangan dalam menghadapi perubahan lingkungan sosial.

Selain itu, nilai-nilai pesantren yang telah tertanam seperti adab, kesederhanaan, tanggung jawab, disiplin, dan solidaritas juga menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan sosial dan psikologis para alumni. Nilai-nilai tersebut berperan sebagai modal utama dalam memperkuat kemampuan adaptasi, menjaga kestabilan emosi, serta mempertahankan identitas religius di tengah lingkungan sosial yang berbeda. Dengan demikian, praktik spiritual dan internalisasi nilai-nilai pesantren saling melengkapi dan memperkuat dalam membantu alumni menjalani proses adaptasi sosial secara lebih stabil dan sehat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar para alumni pesantren tetap menjaga dan mengamalkan praktik spiritual yang telah dibiasakan selama di pesantren sebagai bentuk penguatan diri dalam menghadapi dinamika kehidupan di lingkungan baru. Nilai-nilai pesantren juga diharapkan terus dipertahankan dan diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menjadi pedoman dalam bersikap dan berinteraksi sosial.

Bagi pihak pesantren, penting untuk tidak hanya berfokus pada pembinaan spiritual, tetapi juga memberikan bekal tambahan berupa keterampilan adaptasi sosial serta penguatan mental, agar para santri lebih siap menghadapi transisi kehidupan setelah lulus. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih luas dengan jumlah informan yang lebih banyak serta menggunakan pendekatan yang lebih beragam, seperti metode kuantitatif atau mixed methods, sehingga kajian mengenai praktik spiritual dan adaptasi sosial alumni pesantren dapat dipahami

secara lebih mendalam dan komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam proses penyusunan penelitian ini. Secara khusus, peneliti mengucapkan terima kasih kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi yang sangat berharga sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Tanpa keterbukaan dan partisipasi dari para informan, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

Peneliti juga menyadari bahwa dukungan, kejujuran, dan kesediaan para informan dalam proses wawancara maupun pengumpulan data memiliki peran yang sangat penting dalam menghasilkan temuan penelitian ini. Oleh karena itu, apresiasi setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh informan atas kerja sama dan kontribusinya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan menjadi amal yang bernilai dan membawa keberkahan bagi kita semua.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad. (2025, August 27). *Riset: Alumni Pesantren di Kampus Banyak Lalai Sholat dan Alami Penurunan Akhlak*. Hidayatullah.Com. <https://hidayatullah.com/iptekes/2025/08/27/298713/riset-alumni-pesantren-di-kampus-banyak-lalai-sholat-dan-alami-penurunan-akhlak.html>
- Anggi Agustin Kaban, & Yohanes Heri Widodo. (2024). Kemampuan Beradaptasi Sosial Mahasiswa Batak di Lingkungan Yogyakarta. *Nian Tana Sikka : Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(4), 39–48. <https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v2i4.429>
- Diri, A. R. (2022). *BAB II TINJAUAN PUSTAKA*.
- Dwi Ramdani. (2024). *PERUBAHAN PERILSAKU KEAGAMAAN SANTRIWATI ALUMNI PONDOK PESANTREN (STUDI KASUS PADA ALUMNI PONDOK PESANTREN NURUL HAKIM DESA KEDIRI SELATAN KABUPATEN LOMBOK BARAT)*.
- Fauziah, N. (2026, March 16). *Ketika Otak, Jiwa, dan Spiritualitas bertemu di 1/3 Malam: Perspektif Neuropsikologi Islam*. Uinsa.Ac.Id.
- Febriani, S. (2025). Transformasi Perilaku Sosial dan Keagamaan Alumni Pesantren Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *UIN Kyai Haji Achmad Siddiq Jember*.
- Gusti Ngurah Sukadana. (2025). *Spiritualitas Sebagai Resiliensi Dalam Krisis Pribadi Dan Sosial* (Vol. 3, Number 2).
- Heru Siswanto. (2026). PONDOK PESANTREN SEBAGAI PUSAT PENGEMBANGAN KEILMUAN ISLAM & PEMBENTUK KARAKTER BANGSA. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.62281>
- Ilham Kurniawan, & Vina Aprila Utami. (2024). Sholat Dan Tilawah Sebagai Sarana Dalam Menurunkan Stress: Studi Fenomenologi. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 96–107. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1432>
- Islam, U., Sultan, N., Hasanuddin, M., Isna, B., El-Habsa, T., & Al-Ayubi, S. (2025). DZIKIR DALAM P'TIKAF SEBAGAI INSTRUMEN PENDIDIKAN SPRITITUAL: STUDI KUALITATIF PADA TRADISI KEAGAMAAN KOMUNISTAS MUSLIM DI PAKISAJI. In *Jurnal Tarbiyah; Jurnal Ilmiah Kependidikan dan Keagamaan* (Vol. 9). <https://jurnal.iadarussalam.ac.id/index.php/tarbiyah>
- Junaidin, S. I. P. (2022). Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 387–388.
- MA. Achlami, H. M. (n.d.). *Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan, Dakwah dan Sosial dalam Menangkal Radikalisme dan Terorisme*.

- Maryono. (2022). Budaya Pesantren dalam Pembentukan Karakter pada Santri Sekolah Menengah Pertama Berbasis Pesantren. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 6(2), 298.
- Mayanda, C., Viutami, D., Insyira, M., Salsabila, N. N., Widya, A., & Kamilah, R. A. N. (2025). Efektifitas Kegiatan Pengajian Terhadap Peningkatan Coping Religius Pada Individu Yang Mengalami Stres Kehidupan. In *Nalyavia Nur Salsabilla* (Vol. 4).
- Faridah, D., Yasser Mansyur, A., & Zakaria Al Anshori, M. (2025). RESILIENSI: MENJAGA KETAHANAN MENTAL. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(1), 14. <http://journal.iainsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>
- Merliana Puji Rahayu. (n.d.). *KEBERAGAMAAN MAHASISWA ALUMNI PONDOK PESANTREN: Studi atas Konversi dan Apostasi Agama Mahasiswa Alumni Gontor di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Gorduka)*.
- Nasution, D. (2025). Spiritualitas Pribadi Sebagai Sumber Pemulihan Psikologis Pada Individu dengan Stres Kronis. *AFEKSI: Jurnal Psikologi*, 3(4), 310.
- Ngangi, C. R. (2011). *KONSTRUKSI SOSIAL DALAM REALITAS SOSIAL* (Vol. 7).
- Nur, D., Stai, P., Jakarta, S., Mu'ti, A., Syarif, U., Jakarta, H., & Amirrachman, A. (2025). Pendidikan Berbasis Shalawat sebagai Media Self-Healing dalam PAI: Studi Fenomenologi Pengalaman Peserta Didik. In *JOIES: Journal of Islamic Education Studies* (Vol. 10).
- I Putu Diva, Jatnika, R., & Rubiyanti, Y. (2023). Hubungan antara Perceived Social Support dengan Loneliness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 7(2), 103. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Radin Ayu Hartina. (2020). *PERILAKU KEAGAMAAN ALUMNI PONDOK PESANTREN AS'ADIYAH DAPOKO (Studi Kasus di Desa Ulugalung Kecamatan Eremerasa Kabupaten Bantaeng)*.
- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15303271>
- Salinan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2019. (n.d.).
- Salsabila, Z., & Negoro1, N. B. (2025). PENGARUH LINGKUNGAN MASYARAKAT TERHADAP SIKAP RELIGIUS ALUMNI PESANTREN TAHFIDZ QUR'AN TERPADUAL-HIKMAH CIREBON. *Rnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 12(1), 127. <https://doi.org/10.15408/jpa.v12i1.46528>
- Selamat Pasaribu, & Amsullah Siagian. (2025). Terapi Islami untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Santri: Integrasi Psikologi Klinis dengan Pendekatan Spiritual. *Edu-Riligia: Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Keagamaan*, 9(3), 246. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/eduriligia>
- Taufiqurrohman, F., & Fanreza, R. (2023). Sistem Pengawasan Aktivitas Santri di Pondok Pesantren K.H Ahmad Dahlan Sapiro. *Sistem Pengawasan Aktivitas Santri (Fadlan & Robie) Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 160–171. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8338774>
- Turyadi, I., Mulyati, Y., & Sakinah, R. M. N. (2024). METODE RESILIENSI PADA PELAYANAN TRAUMA HEALING: PENANGGULANGAN KORBAN BENCANA PADA ANAK DI DESA MANGUNKERTA KECAMATAN CUGENANG KABUPATEN CIANJUR. *Sawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa Dan Masyarakat*, 5(2), 2215. <https://doi.org/10.24198/sawala.v5i2.57979>
- Wirayanti, Erna, & Cherawati. (2024). Metode Pendidikan Tradisional Pesantren dalam Membina Akhlak Santri (Studi Pesantren Nahdlatul Ulum Kabupaten Maros). *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(10). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13896925>