

Bimbingan Kelompok dalam Mengelola Stres Akademik Santri Tahfizh

Sulistiana¹, Nur Hermatasyiah², Aceng Akhmad Munandzar Alkafi Billah³

¹²³Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan
Keguruan Institut Daarul Qur'an Jakarta
sulistianasulis358@gmail.com¹, nurhermatasyiah@idaqu.ac.id²,
acengahmad5116@gmail.com³

ABSTRACT

This study aims to describe the forms of academic stress, identify the causing factors, and understand the role of group guidance services in helping tahfizh students manage stress at Pesantren Riyadhul Qur'an Ar Ridwan. The method used is a qualitative approach with a descriptive research type. Data collection was carried out through field observation, in-depth interviews with seven research subjects, and documentation studies. Data were analyzed using the Miles and Huberman interactive model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results show that students experience academic stress due to dual demands between Al-Qur'an memorization targets and the academic curriculum, manifesting as anxiety, physical fatigue (headaches), and procrastination. The implementation of group guidance services through Prayitno's four systematic stages (formation, transition, activity, and termination) proved to play an important role as a curative and preventive solution. Through group dynamics, students are able to restructure their mindsets to change negative perceptions of the memorization burden into positive challenges and improve time management skills. Emotional support and a sense of solidarity built between group members significantly help reduce students' psychological burdens. In conclusion, group guidance is an effective strategy to improve psychological well-being and significantly reduce the level of academic stress for tahfizh students.

Keywords: *group guidance, academic stress, tahfizh students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk stres akademik, mengidentifikasi faktor penyebabnya, serta memahami peran layanan bimbingan kelompok dalam membantu santri tahfizh dalam mengelola stres di Pesantren Riyadhul Qur'an Ar-Ridwan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi lapangan, wawancara mendalam terhadap subjek penelitian, serta studi dokumentasi. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri mengalami stres akademik akibat tuntutan ganda antara target hafalan Al-Qur'an dan kurikulum akademik, yang bermanifestasi dalam bentuk kecemasan, kelelahan fisik (pusing), dan prokrastinasi. Implementasi layanan bimbingan kelompok melalui empat tahap sistematis menurut Prayitno (pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran) terbukti berperan penting sebagai solusi kuratif dan preventif. Melalui dinamika kelompok, santri mampu melakukan restrukturisasi pola pikir untuk mengubah persepsi negatif terhadap beban hafalan menjadi tantangan positif serta meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Dukungan emosional dan rasa solidaritas yang terbangun antar anggota kelompok secara signifikan membantu mereduksi beban psikologis santri. Kesimpulannya, bimbingan

kelompok merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mereduksi tingkat stres akademik santri tahfizh secara signifikan.

Kata kunci: bimbingan kelompok, stres akademik, santri tahfizh

PENDAHULUAN

Santri adalah individu yang mempelajari ilmu agama islam dari para guru atau kyai di Pondok Pesantren serta berpegang teguh dengan Al-Qur'an dan mengikuti sunnah Rasul serta teguh pendirian (Nasrullah Nuruddin, S.S., LC., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa beban seorang santri tahfizh bukan sekedar aktivitas kognitif menghafal ayat, melainkan sebuah proses pembentukan karakter menyeluruh yang menuntut konsistensi tinggi antara perilaku sehari-hari dengan materi yang dihafalkannya. Sedangkan santri tahfizh adalah santri yang menempuh pendidikan khusus untuk menghafal Al-Qur'an secara sistematis yang tidak hanya fokus pada hafalan, tetapi juga pembinaan akhlak, kedisiplinan, dan pemahaman nilai-nilai Islam.

Pembelajaran tahfidz Al-Qur'an merupakan upaya yang dilakukan pendidik untuk menyampaikan ayat-ayat Al-Qur'an, mengatur serta membangun sistem lingkungan belajar sehingga proses berlangsung efektif dan efisien, dengan tujuan akhir peserta didik mampu menghafal Al-Qur'an secara baik dan benar (AS., 2019). Hal ini berarti bahwa keberhasilan menghafal Al-Qur'an tidak dapat dilepaskan dari bagaimana lingkungan pesantren di desain oleh para pendidik. Pesantren harus mampu menciptakan ekosistem yang konsusif agar target hafalan dapat dicapai secara optimal tanpa mengabaikan kesiapan mental santri itu sendiri.

Pesantren Tahfizh Riyadhul Qur'an Ar Ridwan merupakan lembaga pendidikan Islam yang berfokus pada hafalan Al-Qur'an serta pembinaan kemampuan akademik para santri. Santri tidak hanya dituntut untuk menghafal Al-Qur'an tetapi juga harus memahami ilmu pelajaran lain yang menjadi bagian dari kurikulum keagamaan. Tuntutan akademik yang cukup kompleks tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, terutama bagi santri yang harus menyeimbangkan antara target hafalan, tuntutan akademik, kedisiplinan, serta kewajiban lainnya di lingkungan Pesantren (Yusuf & Yusuf, 2020). Artinya, sumber tekanan di Pesantren berasal dari tuntutan ganda, dimana santri diharuskan untuk seimbang dalam pelajaran akademik sekaligus tetap menjaga kualitas hafalan Al-Qur'an mereka tanpa ada yang dikorbankan.

Penghafal Al-Qur'an terkadang merasa tertekan dan terbebani saat proses menghafal baik tentang target atau kejenuhan saat menghafal. Hal tersebut terjadi karena dituntut untuk tidak hanya menghafal Al-Qur'an, tetapi juga memahami ilmu keislaman serta menjalani kehidupan dengan disiplin yang tinggi (Wulandari et al., 2025). Menurut pandangan ini dapat diartikan bahwa kejenuhan dan rasa tertekan adalah respon psikologis yang wajar akibat dari ritme kehidupan pesantren yang padat. Ketika rutinitas harian diisi oleh target yang monoton dan disiplin ketat, santri yang belum memiliki regulasi emosi yang matang akan dengan mudah mengalami penurunan performa mental.

Stres akademik merupakan kondisi ketika tuntutan yang datang dari lingkungan tidak seimbang dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki individu, sehingga memunculkan perasaan terbebani oleh berbagai tekanan dan kewajiban (Gatari, 2020). Dalam konteks ini, stres yang dialami santri bukan hanya disebabkan oleh banyaknya tugas, melainkan persepsi santri bahwa mereka tidak memiliki strategi mental yang cukup untuk memenuhi target yang ditetapkan oleh ustadzah maupun keluarga. Stres tersebut berasal dari faktor internal yaitu individu sendiri yang terdiri dari pola pikir dan faktor eksternal yaitu lingkungan sekitar yang terdiri dari adanya tuntutan akademik, kegiatan padat, dan tekanan untuk berprestasi (Radisti et al., 2023). Peneliti memahami bahwa stres akademik adalah produk dari interaksi dua arah, yaitu faktor lingkungan, seperti jadwal yang padat dan target setoran hafalan yang bertindak sebagai pemicu, namun penentu utamanya adalah faktor internal, yaitu bagaimana pola pikir santri menilai pemicu tersebut. Jika pola pikirnya dipenuhi kecemasan, maka stres harian akan menumpuk menjadi beban mental berlebih.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara dengan pengasuh dan ustadzah yang dilakukan di Pesantren Tahfizh Riyadhul Qur'an Ar Ridwan menunjukkan bahwa beberapa santri menghadapi tekanan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Tekanan tersebut dipicu oleh target hafalan, tuntutan akademik, kesulitan dalam menjaga konsistensi hafalan, serta padatnya jadwal kegiatan harian. observasi menunjukkan bahwa santri yang mengalami stres akademik sering kali terlihat mudah cemas, sulit mempertahankan konsentrasi, serta mengalami penurunan motivasi menghafal dan belajar. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa sebagian santri mudah lelah dan jenuh, takut tertinggal, cemas, kurang fokus, bahkan kurang percaya diri saat melakukan setoran hafalan karena belum lancar. Para santri sendiri mengakui bahwa mereka merasa terbebani karena takut mengecewakan ustadzah maupun keluarga apabila tidak mampu memenuhi target hafalan yang telah ditentukan. Kondisi stres akademik ini memberikan dampak yang negatif, terutama bagi santri yang belum terbiasa dengan tuntutan hafalan yang intens. Tekanan tersebut dapat menurunkan kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas belajar, sehingga kualitas akademik secara keseluruhan ikut menurun.

Dengan adanya masalah ini diperlukan tindakan yang tepat untuk membantu individu mengelola stres agar dapat membentuk pola pikir yang lebih sehat dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Karena dari pola pikir yang baik dan sehat akan muncul motivasi, dan motivasi terbesar seseorang sebenarnya berasal dari dirinya sendiri dan lingkungan sebagai pendukung (MF Nabila, NA Wiantina, 2026). Kutipan ini menekankan bahwa pemulihan stres harus dimulai dari perubahan dari faktor internal santri. Layanan bimbingan kelompok di pesantren dirancang untuk memicu kesadaran diri santri agar mereka menemukan kembali motivasi intrinsik mereka dalam menghafal Al-Qur'an, bukan sekadar menghafal karena takut dihukum atau takut mengecewakan orang lain. Hal ini sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling yaitu membantu konseli memahami dan menerima diri sertra lingkungannya (Hermatasyah, 2023). Artinya, fokus utama bimbingan kelompok di pesantren bukan untuk menghilangkan tuntutan hafalan, melainkan

melatih santri agar dapat berdamai dengan kenyataan lingkungan mereka yang padat, menerima keterbatasan diri, dan mengoptimalkan potensi yang ada tanpa merasa tertekan.

Selain memunculkan motivasi dari diri sendiri, santri bisa mengatur waktu sehingga santri dapat menjaga keseimbangan antara komitmen akademik, baik hafalan atau kegiatan pesantren yang lain (Umniyah, I., Hermatasyah, N., & Billah, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu adalah manifestasi praktis dari pola pikir yang sehat. Melalui bimbingan kelompok, santri dilatih untuk menyusun strategi harian dengan baik agar kewajiban akademik dan setoran hafalan tidak lagi saling bertabrakan.

Bimbingan kelompok adalah layanan Bimbingan konseling dalam suasana kelompok yang bertujuan membantu anggota memahami dan mengembangkan diri melalui diskusi, informasi, serta aktivitas bersama. Fokus utamanya adalah mengelola emosi, membentuk kemandirian, penerimaan diri, dan kemampuan sosial agar individu mencapai perkembangan yang lebih baik (J Hartanti, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami bentuk stres akademik yang dialami santri tahfizh serta peran layanan bimbingan kelompok dalam mengelolanya. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi santri di lingkungan pesantren (Athiyah, 2025). Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi melalui triangulasi (Sugiyono, 2013).

Penelitian dilaksanakan pada 2 Juli 2026 di Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar Ridwan, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Lokasi ini dipilih karena santri menghadapi tuntutan ganda berupa target hafalan Al-Qur'an dan aktivitas akademik yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Intervensi dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok yang mencakup tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu santri tahfizh yang mengalami gejala stres akademik serta informan pendukung berupa ustadzah pengasuhan dan ustadzah kesarifan. Data yang dikaji meliputi bentuk stres akademik, faktor penyebab, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta perubahan yang terjadi setelah intervensi.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi lapangan, wawancara mendalam, studi dokumentasi, dan evaluasi reflektif. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Selanjutnya, data dianalisis secara interaktif melalui proses reduksi, penyajian, dan verifikasi untuk memperoleh kesimpulan mengenai efektivitas bimbingan kelompok dalam mereduksi stres akademik santri tahfizh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami peserta didik ketika menghadapi berbagai tuntutan belajar yang dirasakan melebihi kemampuan mereka. Tekanan ini dapat muncul karena beberapa faktor, seperti mata pelajaran yang dianggap sulit, adanya pengajar yang ditakuti atau kurang disenangi, serta jumlah materi yang terlalu banyak (Hadi, 2023). Stres akademik merupakan fenomena psikologis yang terjadi ketika adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan pendidikan dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki oleh individu untuk memenuhinya (Gatari, 2020).

Menurut (Gadzella et al., 2001), stres akademik didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap stres akademik reaksi yang diakibatkan oleh stres itu sendiri. Oleh karena itu, ketika menilai stres akademik, mereka mempertimbangkan dua aspek, yaitu stres akademik, yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, dan reaksi terhadap stres akademik, yang terdiri dari aspek psikologis (reaksi fisiologis), emosional (reaksi emosi), perilaku (reaksi perilaku), dan penilaian kognitif (penilaian kognitif).

Lazarus & Folkman (Suyono et al., 2016), menyimpulkan bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres tidak akan terjadi. Individu yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses belajar, berinteraksi dengan lingkungan dan bahkan bisa mengalami stres (Cahyani, 2021).

Santri di Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar-Ridwan menghadapi tantangan psikologis dan akademik yang signifikan akibat penerapan sistem pendidikan yang menuntut keseimbangan antara hafalan Al-Qur'an dan kurikulum akademik. Sebagian besar santri merasakan tekanan emosional yang tinggi karena harus beradaptasi dengan tuntutan ganda, di mana mereka diwajibkan mencapai target hafalan yang sistematis tanpa mengabaikan kualitas pemahaman pada pelajaran akademik yang lain (Yusuf & Yusuf, 2020). Ritme kehidupan pesantren yang sangat padat, diisi dengan rangkaian sesi halaqah serta kegiatan belajar mengajar yang berlangsung hingga malam hari, menciptakan beban fisik dan mental yang berat bagi para santri (Wulandari et al., 2025). Ketidakterbiasaan mengelola jadwal yang padat dan disiplin yang sangat ketat ini memicu munculnya perasaan asing, cemas, dan tidak nyaman, terutama bagi mereka yang masih berjuang menyesuaikan diri dengan standar capaian target dari pesantren (Radisti et al., 2023).

Kondisi awal para santri menunjukkan gejala stres akademik yang nyata, yang tercermin melalui kelelahan fisik seperti pusing, hingga penurunan daya fokus saat proses menghafal. Beberapa santri mengaku sering mengalami kejenuhan, merasa *overthinking*, dan memiliki keinginan kuat untuk menangis atau bahkan ingin pulang karena merasa tidak sanggup memenuhi ekspektasi ustadzah maupun orang tua. Ketakutan akan kegagalan saat sesi setoran hafalan serta rendahnya kepercayaan diri akibat kebiasaan menunda-nunda semakin memperberat tekanan psikologis yang

mereka alami. Perasaan tertekan ini bersifat kolektif, di mana hampir seluruh subjek merasa terbebani oleh target hafalan.

Penelitian ini diawali dengan proses pengumpulan data melalui metode wawancara yang melibatkan pihak pengasuh, ustadzah kesantrian, ustadzah pembimbing halaqoh, dan santri sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya (Athiyah, 2025). Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kondisi stres akademik yang dialami santri di Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar Ridwan. Tujuan wawancara ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres, dampaknya terhadap kesejahteraan santri, serta strategi yang telah digunakan dalam mengatasinya. Dengan menggali perspektif dari pengasuhan dan ustadzah kesiswaan, diharapkan diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai tantangan akademik yang dihadapi santri, sekaligus menemukan pendekatan yang tepat untuk membantu mereka mengelola stres secara lebih efektif (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan pihak pengasuh dan ustadzah, ditemukan fakta bahwa stres santri dipicu oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Secara eksternal, santri merasa terbebani oleh target hafalan, padatnya kegiatan pembelajaran dan kegiatan pesantren lainnya, dan adanya harapan besar dari pihak keluarga maupun ustadzah halaqohnya. Secara internal, santri mengakui adanya pola pikir negatif, kurang manajemen waktu, faktor fisik, dan kebiasaan menunda tugas yang secara sistematis memperberat beban mental mereka (Radisti et al., 2023). Dampak dari tekanan ini terlihat jelas dari perilaku santri yang mulai menarik diri, tidak berani maju setoran, hingga mengalami gangguan fisik yang menghambat kegiatan halaqah rutin. Santri seperti JSB dan TAQ mengungkapkan perasaan jenuh hingga ingin menangis untuk meluapkan emosi akibat tuntutan ganda antara hafalan dan akademik yang harus seimbang. Sebagian santri berusaha mengatasi stres secara mandiri melalui aktivitas kreatif seperti menulis jurnal, menggambar, atau bercerita kepada teman tepercaya untuk mendapatkan semangat. Namun, mekanisme coping mandiri tersebut dirasakan belum cukup efektif untuk mereduksi tingkat kecemasan dan kejenuhan (*burnout*) yang mereka alami secara kolektif di lingkungan asrama. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, para santri hanya mengandalkan mekanisme coping mandiri, seperti menangis, tidur, atau *journaling*, namun cara-cara tersebut belum maksimal untuk mengatasi akar permasalahan stres yang bersifat kolektif di lingkungan pesantren tersebut.

Hasil wawancara dengan pengasuhan santri dan ustadzah kesantrian kemudian dirangkum serta disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Table 1 Hasil Wawancara Pengasuhan Santri dan Ustadzah

No	Subyek	Hasil Wawancara
		Menurut pengamatan saya, santri di sini sering terlihat mengalami stres akademik akibat tuntutan target hafalan Al-Qur'an yang dan jadwal kegiatan yang padat. Stres ini muncul dalam bentuk kecemasan, kurang fokus, hingga keluhan fisik

1	Pengasuh	seperti pusing sehingga tidak mengikuti kegiatan halaqoh dan lainnya. Masalah tersebut dipicu oleh faktor eksternal seperti tuntutan kurikulum, serta faktor internal seperti rendahnya rasa percaya diri dan kemampuan manajemen waktu yang belum optimal pada diri mereka. Sebagai langkah penanganan, pihak pesantren memberikan motivasi langsung dan rutin melakukan koordinasi mingguan antara pengasuh dan ustadzah untuk mengevaluasi perkembangan santri. Dan saya sangat mendukung pelaksanaan program bimbingan kelompok dengan tujuan untuk memulihkan semangat santri agar mereka dapat kembali menghafal dan belajar dengan kondisi mental yang lebih stabil. Mengingat saat ini pesantren masih memiliki keterbatasan karena belum adanya guru BK khusus atau spesialis yang menangani kesehatan mental santri secara mendalam.
2	Ustadzah NYS	Berdasarkan pengamatan kami, banyak santri yang mengalami stres akademik seperti, cemas, mudah gelisah, dan kesulitan dalam fokus. Salah satunya tingkat stres akademik santri paling terlihat ketika memasuki masa ujian tahunan atau saat melaksanakan program kelipatan 1 juz, yaitu menyetorkan satu juz hafalan dalam satu kali duduk. Pada momen-momen tersebut, target hafalan yang meningkat tajam dibandingkan rutinitas harian sering kali memicu rasa cemas, takut hafalan tidak lancar, hingga membuat santri kehilangan fokus. Dampak dari tekanan ini terlihat dari perilaku santri yang menarik diri, tidak berani maju setoran, bahkan mengalami gangguan fisik seperti pusing sehingga tidak bisa mengikuti kegiatan halaqah. Selain faktor beban target, kami bahwa faktor internal seperti kurangnya motivasi, rendahnya keyakinan diri, serta kemampuan manajemen waktu yang belum optimal menjadi pemicu utama stres tersebut. Menanggapi kondisi tersebut, biasanya pengasuh dan para ustadzah melakukan evaluasi bulanan untuk memantau perkembangan hafalan serta kondisi mental para santri. Tindakan yang diambil mencakup pemberian perhatian khusus melalui diskusi personal untuk memahami penyebab stresnya apa, memberikan motivasi tambahan saat santri merasa <i>down</i>, serta membantu mereka dalam mengatur jadwal harian agar lebih disiplin. Oleh karena itu kami sangat mendukung adanya pelaksanaan bimbingan kelompok untuk membantu santri mengelola stres.
		Saya sering kali melihat santri menunjukkan gejala stres santri seperti cemas, kurang fokus, jenuh dan mudah terdistraksi selama kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal ini terutama

3	Ustadzah SMM	disebabkan oleh kelelahan fisik serta beban pikiran yang terkuras untuk kegiatan menghafal Al-Qur'an yang dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai. Selain faktor eksternal berupa jadwal yang padat, terdapat faktor internal yang memicu stres, yaitu kurangnya motivasi belajar dan perasaan tidak percaya diri karena merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya. Meskipun merasa pusing dan kewalahan dengan tuntutan ganda antara akademik dan tahfidz, santri pada umumnya masih berusaha kuat untuk beradaptasi dan membagi waktu mereka. Namun, beban target yang ditetapkan pesantren terkadang membuat beberapa santri merasa tertekan hingga merasa tidak betah di pesantren. Menanggapi hal ini, saya biasanya memberikan penanganan awal berupa pemberian motivasi secara rutin untuk mengingatkan santri bahwa semua yang dialami oleh santri tersebut merupakan proses. Dengan hal ini saya rasa santri tidak hanya butuh di motivasi tetapi memerlukan bimbingan kelompok untuk pengelolaan stres bagi para santri, karena hal tersebut adalah upaya sebagai langkah positif untuk membantu mengatasi tekanan yang mereka hadapi dalam proses belajar dan menghafal al Qur'an.
---	-----------------	---

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh, ditemukan bahwa santri cenderung mengalami stres akademik yang dipicu oleh target hafalan Al-Qur'an serta padatnya jadwal aktivitas di pesantren. Kondisi tersebut dapat memicu stres akademik dalam bentuk kecemasan, penurunan konsentrasi, hingga gangguan fisik yang menghambat partisipasi santri dalam kegiatan akademik. Fenomena ini dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa tuntutan kurikulum, serta faktor internal yang mencakup keterbatasan manajemen waktu dan kurangnya rasa percaya diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Radisti et al., 2023) yang menyatakan bahwa stres akademik berasal dari faktor eksternal yang mencakup tuntutan akademik, kegiatan yang padat, serta tekanan untuk berprestasi dari lingkungan sekitar. Mengingat keterbatasan ketersediaan tenaga ahli / guru BK saat ini, pihak pesantren melakukan koordinasi rutin dan pemberian motivasi sebagai langkah awal penanganan. Sebagai upaya untuk mengelola stres akademik santri, pengasuh merekomendasikan sebanyak 7 santri dengan tingkat stres akademik yang signifikan untuk mengikuti program bimbingan kelompok. Hal ini bertujuan untuk membekali santri dengan kemampuan pengelolaan stres guna menciptakan proses menghafal yang lebih efektif, optimal, dan stabil secara psikologis.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan ustadzah kesantrian juga menunjukkan gejala stres seperti cemas, kurang fokus, jenuh, mudah terdistraksi, dan pusing selama kegiatan belajar mengajar di kelas akibat kelelahan fisik dan beban pikiran dari aktivitas menghafal Al-Qur'an sebelum jam pelajaran. Gejala-gejala tersebut bermanifestasi dalam bentuk reaksi psikofisik dan emosional yang sejalan

dengan teori (Gadzella et al., 2001) mengenai reaksi stres akademik. Selain faktor eksternal berupa jadwal padat dan beban target pesantren yang memicu rasa tertekan hingga tidak betah, terdapat faktor internal seperti kurangnya motivasi dan rasa tidak percaya diri akibat merasa tertinggal dari teman-temannya. Temuan ini memperkuat teori Lazarus & Folkman dalam (Suyono, et al., 2016) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai sumber daya atau kemampuannya tidak seimbang dengan tuntutan lingkungan, serta didukung oleh pendapat (Radisti et al., 2023) mengenai interaksi faktor internal pola pikir dengan tekanan prestasi dari lingkungan sekitar. Selain faktor eksternal berupa jadwal padat dan beban target pesantren yang memicu rasa tertekan hingga tidak betah, terdapat faktor internal seperti kurangnya motivasi dan rasa tidak percaya diri akibat merasa tertinggal dari teman-temannya. Penanganan awal yang saat ini diberikan berupa pemberian motivasi rutin untuk mengingatkan bahwa semua ini adalah proses dalam belajar dan menghafal Al Qur'an, sehingga diperlukan adanya bimbingan kelompok untuk pengelolaan stres. Langkah ini merupakan upaya positif yang tidak hanya menumbuhkan dukungan sesama santri tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam meregulasi emosi serta mengatasi tekanan hafalan dan akademik secara bersama-sama.

Selanjutnya, wawancara bersama ustadzah pembimbing halaqoh menunjukkan adanya tekanan pada santri dalam memenuhi target hafalan Al-Qur'an. Gejala kecemasan yang teridentifikasi meliputi kegelisahan, penurunan konsentrasi, hingga rasa putus asa yang dipicu oleh ketakutan akan kegagalan saat setoran hafalan, serta penurunan motivasi akibat membandingkan diri dengan pencapaian temannya. Upaya untuk mengatasi situasi tersebut, ustadzah dan pengasuh rutin mengadakan evaluasi bulanan untuk memantau progres hafalan serta kesehatan mental santri. Langkah yang diambil meliputi pendekatan personal untuk mengidentifikasi pemicu stres, pemberian motivasi tambahan, serta pendampingan dalam mengelola jadwal harian agar lebih disiplin. Oleh karena itu, inisiatif bimbingan kelompok sangat didukung sebagai sarana untuk membantu santri mengelola stres akademik mereka dengan lebih baik. Hal tersebut didukung oleh (J. Hartanti, 2022) bahwa fokus bimbingan adalah mengelola emosi dan membentuk penerimaan diri agar santri lebih stabil secara psikologis.

Selanjutnya, peneliti melaksanakan wawancara dengan para santri untuk menggali pemahaman mengenai faktor penyebab stres, dampak yang ditimbulkan, serta strategi yang mereka terapkan dalam mengatasinya. Temuan dari wawancara ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang bentuk dukungan yang lebih efektif guna menunjang proses dalam menghafal Al-Qur'an.

Table 2 Hasil Wawancara Santri

No	Subyek	Hasil wawancara
1	AAM	Saya merasa jenuh dan pusing dengan jadwal yang sangat padat mulai bangun dari jam 03.00 pagi, kemudian menghadapi empat kali halaqah serta adanya tuntutan ganda antara hafalan, akademik yang harus seimbang, dan

		juga padatnya kegiatan pesantren. Ketakutan terbesar saya adalah jika target hafalan tidak tercapai karena saya sangat tidak ingin mengecewakan orang tua. Untuk mengatasinya, saya biasanya menangis, jurnaling, bercerita pada teman tepercaya, atau bermain sejenak demi mengembalikan fokus. Saya sangat berharap adanya bimbingan kelompok agar proses menghafal di pesantren terasa lebih nyaman dan tidak menekan
2	JSB	Setiap hari saya merasa sangat capek, stres, dan memiliki beban pikiran yang penuh akibat rutinitas di pesantren yang sangat padat, yang dimulai sejak bangun pukul 03.00 pagi untuk melaksanakan salat tahajud. Jadwal terus bersambung dengan empat sesi halaqah (Subuh, Zuhur, Asar, dan Isya), mengikuti kegiatan belajar akademik, hingga tanggung jawab piket pondok yang harus dilakukan dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari. Padatnya kegiatan ini, ditambah dengan keharusan mempersiapkan setoran dan memikirkan hafalan, sering kali membuat saya merasa jenuh hingga ingin pulang dan menangis untuk meluapkan emosi. Saya juga sering mengalami <i>overthinking</i> atau ketakutan berlebihan, terutama merasa takut mengecewakan ustadzah ketika hafalan saya tidak lancar, mengingat setiap guru memiliki karakter dan target yang berbeda-beda dalam menyimak hafalan
3	QF	Saya mengakui bahwa saat ini saya masih kurang bisa mengatur manajemen waktu dengan baik di tengah jadwal pesantren yang sangat padat. Saya terkadang memiliki kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, yang pada akhirnya membuat saya merasa keteteran dalam menyelesaikan tanggung jawab selanjutnya. Tekanan paling berat saya rasakan ketika waktu halaqah sudah sangat mepet, namun hafalan saya belum siap akibat manajemen waktu yang belum optimal. Daya fokus saya juga sering menurun drastis karena kondisi fisik yang sudah sangat capek setelah mengikuti rangkaian kegiatan akademik, seperti KBM dan kajian kitab, sebelum sesi menghafal dimulai. Ketika sudah berada dalam kondisi lelah, materi hafalan terasa sangat sulit untuk masuk ke pikiran dan hafalan tidak kunjung selesai, yang kemudian memicu rasa pusing dan jenuh. Hilangnya fokus ini berdampak pada menurunnya rasa percaya diri saya saat harus berhadapan dengan ustadzah di sesi halaqah, karena saya merasa tidak siap dengan materi yang akan disetorkan.

4	NAF	Saat merasa jenuh, stres, atau lelah dengan semua keadaan di pesantren, ketika sedang jenuh biasanya saya melakukan kegiatan menulis, seperti menulis cerita pendek atau kutipan sebagai bentuk curahan hati. Selain menulis, sayajuga menenangkan pikirannya yang sedang tidak tenang atau <i>overthinking</i> dengan cara bercerita kepada teman dan meminta motivasi serta semangat agar tetap kuat dalam menjalani rutinitas. Saya juga berupaya menjaga mentalitasnya dengan berprinsip bahwa rasa malas lebih berat daripada rasa capek, karena rasa capek masih bisa dipaksakan untuk tetap melangkah, sedangkan rasa malas membuat seseorang sulit untuk mulai bergerak maju
5	LMZ	Saya merasa sangat tertekan dan cemas terutama saat menghadapi sesi setoran hafalan, karena saya takut hafalan tersebut tidak lancar atau tidak selesai tepat waktu akibat terbatasnya waktu di tengah banyaknya kegiatan lainnya. Kesulitan dalam membagi waktu ini sering kali membuat saya kehilangan fokus dan merasa terbebani dalam mencapai target hafalan. Untuk mengatasinya, saya biasanya menggambar, membaca buku, atau menulis di jurnal sebagai bentuk curahan hati agar pikiran kembali tenang. Harapan saya ke depan adalah bisa tetap berpikir positif dan lebih disiplin dalam mengatur waktu agar proses menghafal Al-Qur'an terasa lebih nyaman dan tidak menekan
6	MDR	Masalah utama yang sering saya hadapi adalah kebiasaan menunda-nunda dan rasa malas, yang membuat saya sering merasa tidak siap dan kurang percaya diri saat maju halaqah. Untuk mengatasinya, saya biasanya tidur atau mandi agar pikiran kembali segar, serta bercerita (curhat) kepada teman untuk mengurangi beban pikiran. Harapan saya adalah bisa melawan rasa malas dan melakukan segala sesuatu tepat waktu melalui manajemen waktu yang lebih baik agar proses belajar dan menghafal saya menjadi lebih nyaman
7	TAQ	Setiap hari saya merasa capek, pusing, dan stres karena jadwal kegiatan yang padat dan banyaknya pikiran yang menumpuk. Saya merasa terbebani dengan tuntutan ganda antara hafalan Quran dan bahasa Inggris, serta sering merasa cemas jika target hafalan yang sudah disusun menjadi berantakan (<i>amburadul</i>) atau tidak lancar saat setoran karena takut ditegur. Kesulitan saya dalam mengatur waktu dan kebiasaan menunda membuat saya

		terkadang kurang percaya diri saat berhadapan dengan ustadzah. Untuk mengatasinya, saya biasanya memilih untuk tidur atau menulis, baik itu berupa curahan hati maupun cerita pendek untuk mengalihkan rasa pusing dan menyalurkan imajinasi. Saya berharap ke depannya bisa lebih rajin, lebih semangat, dan lebih baik dalam manajemen waktu agar bisa menghafal dengan lebih tenang, positif, dan santai.
--	--	--

Berdasarkan hasil wawancara dengan 7 santri di atas mengungkapkan berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam proses menghafal Al-Qur'an. Sebagian besar santri merasa tertekan dengan target hafalan, terutama ketika harus menyeimbangkannya dengan kegiatan akademik reguler dan kajian kitab yang padat. Beberapa santri, seperti JSB dan LMZ, mengaku sering merasa cemas, *overthinking*, dan takut tidak lancar saat setor hafalan, yang membuat mereka merasa kurang percaya diri. Tidak hanya itu, santri juga merasa terbebani karena sulit membagi waktu dengan jadwal pesantren yang dimulai sejak pukul 03.00 pagi, sehingga mengakibatkan kelelahan fisik yang membuat mereka sulit berkonsentrasi. Mereka mengungkapkan bahwa ketika mengalami hal tersebut, mereka mengatasinya dengan melakukan aktivitas lain untuk mencari ketenangan, seperti menangis, menulis jurnal, menggambar, tidur, atau bercerita kepada teman tepercaya. Namun, mereka merasa bahwa cara-cara tersebut belum cukup efektif dalam mengatasi kejenuhan dan rasa pusing parah yang mereka rasakan. Oleh karena itu, mereka sangat berharap adanya layanan bimbingan kelompok yang dapat membantu mereka mengelola stres agar proses menghafal terasa lebih nyaman, tenang, dan tidak menekan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa santri di Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar-Ridwan menghadapi stres akademik yang nyata dalam memenuhi target hafalan dan tuntutan ganda pesantren, yang dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis mereka. Banyak santri yang mengalami kecemasan, penurunan daya fokus, hingga gejala *burnout* atau kejenuhan, dan Fenomena tersebut juga ditegaskan oleh (Wulandari et al., 2025) sebagai respon psikologis wajar akibat ritme kehidupan pesantren yang sangat disiplin dan padat. Mereka juga terjebak dalam pola pikir negatif dan kebiasaan menunda-nunda yang memperlemah motivasi serta kepercayaan diri mereka dalam menghafal. Hal ini sesuai dengan definisi stres akademik sebagai kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan pendidikan dengan kemampuan sumber daya psikologis yang dimiliki individu untuk memenuhinya. Tekanan ini muncul bukan hanya dari beban target yang ketat, melainkan juga dari ketidaksiapan mental dalam beradaptasi dengan ritme pesantren yang cepat, sehingga diperlukan intervensi khusus seperti bimbingan kelompok untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang ada (Gatari, 2020).

Penelitian dilakukan pada tanggal 02 Juli 2026 dan dilaksanakan secara langsung di lingkungan pesantren menggunakan metode *partisipatif*. Dalam

prosesnya, peneliti melakukan observasi terhadap aktivitas santri dalam berbagai situasi akademik maupun sosial. Observasi tersebut mencakup pengamatan terhadap ekspresi wajah, gerakan tubuh, pola interaksi, serta strategi yang digunakan santri dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya terkait kegiatan menghafal dan menyetorkan hafalan Al-Qur'an. Beberapa aspek yang menjadi fokus pengamatan meliputi tingkat kecemasan santri saat menyetorkan hafalan, tanda-tanda stres seperti kesulitan berkonsentrasi atau kecenderungan untuk menghindar, serta cara yang mereka terapkan dalam mengelola stres selama proses menghafal.

Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa santri mengalami stres akademik dalam bentuk kecemasan tinggi, terutama menjelang dan saat proses setoran hafalan. Hal ini ditunjukkan melalui reaksi emosional berupa kegugupan dan ketakutan akan kegagalan, yang secara fisik tampak pada raut wajah tegang serta gestur tubuh yang tidak tenang sebagai bentuk respon psikofisik terhadap tekanan. Sebagaimana ditemukan pada subjek JSB dan LMZ, kecemasan ini dipicu oleh ketakutan hafalan tidak lancar, yang sering kali membuat santri diulang-ulang hafalannya karena ragu-ragu dan cenderung menghindari kontak mata dengan ustadzah saat evaluasi diberikan. Selain itu, terdapat indikasi reaksi perilaku berupa prokrastinasi atau kebiasaan menunda setoran hafalan serta memilih menarik diri karena merasa belum siap secara mental menghadapi target, sebagaimana yang dialami oleh subjek QF, MDR, dan TAQ. Tekanan ganda antara akademik dan tahfizh ini berdampak pada penurunan fungsi kognitif, di mana santri mengalami kesulitan konsentrasi dan sangat mudah terdistraksi oleh aktivitas pesantren. Perilaku seperti melamun, menatap kosong, hingga memainkan benda di tangan menunjukkan tanda-tanda kejenuhan (*burnout*) dan kurangnya keterlibatan kognitif dalam proses menghafal sebelum mereka mendapatkan dukungan emosional melalui layanan bimbingan kelompok.

Hasil observasi juga mengungkap bahwa mekanisme koping mandiri yang selama ini diterapkan oleh santri, seperti menangis, *journaling*, menggambar, tidur, atau sekadar bercerita kepada teman terbukti belum sepenuhnya efektif dalam mereduksi tekanan akademik yang bersifat kolektif. Temuan ini selaras dengan data wawancara yang menunjukkan adanya hambatan serius dalam proses menghafal, di mana santri seperti QF, MDR, dan TAQ menunjukkan penurunan antusiasme serta kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi akibat kelelahan fisik kronis. Para santri tersebut cenderung mengalami kejenuhan dan sering menunda-nunda sesuatu, sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih terstruktur untuk membangkitkan kembali motivasi internal mereka.

Berdasarkan data wawancara yang diperoleh, ditemukan bahwa santri di Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar Ridwan menghadapi tekanan akademik yang signifikan akibat tuntutan ganda antara target hafalan Al-Qur'an yang sistematis dan kurikulum akademik keagamaan yang padat. Hal ini termanifestasi dalam bentuk kesulitan fokus, rendahnya keyakinan diri saat sesi *halaqah*, serta kecemasan tinggi yang berdampak buruk pada kualitas hafalan mereka. Santri merasa terbebani oleh manajemen waktu yang belum optimal di tengah jadwal pesantren yang padat. Dengan demikian, diperlukan intervensi sistematis melalui layanan bimbingan

kelompok yang mengikuti empat tahap menurut Prayitno yaitu: pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran guna memfasilitasi restrukturisasi pola pikir dan penguatan solidaritas antar santri. Pendekatan ini bertujuan agar santri mampu mengelola stres akademik dengan lebih adaptif serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam mencapai target hafalan.

Kondisi psikologis dan perilaku yang ditunjukkan oleh para santri di atas mencerminkan gejala stres akademik yang berlawanan dengan karakteristik santri yang memiliki motivasi menghafal Al-Qur'an yang optimal. Berdasarkan kerangka teoretis dan tujuan intervensi bimbingan kelompok, santri dengan motivasi tinggi seharusnya mampu menunjukkan indikator keberhasilan sebagai berikut: (a) Ketekunan dalam menghafal dan belajar, (b) Memiliki kepercayaan diri saat setor hafalan, sehingga tidak terjebak dalam pola pikir negatif atau ketakutan berlebih (*overthinking*), (c) Fokus dan konsentrasi yang tajam dan tidak mudah terdistraksi, (d) Bisa manajemen waktu dan disiplin, (e) Motivasi dalam diri yang kuat, (f) Dukungan sosial yang positif.

Peningkatan semangat dan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar Ridwan dalam mencapai target hafalan sangat bergantung pada efektivitas pengelolaan beban mental mereka. Melalui layanan bimbingan kelompok, santri dibimbing untuk mensinergikan motivasi ekstrinsik seperti harapan ustadzah dan keluarga dengan motivasi intrinsik yang tumbuh dari dalam diri, sehingga proses menghafal Al-Qur'an menjadi lebih terarah dan efektif. Dengan pergeseran pola pikir ini, santri tidak hanya terpaku pada pencapaian target hafalan yang sistematis, tetapi juga mulai mampu menikmati setiap prosesnya dengan penuh kesadaran, ketulusan, serta rasa aman yang terbangun melalui dukungan sosial rekan sebaya. Motivasi memiliki peran yang sangat kompleks dalam membentuk sikap santri tahfizh karena berdampak langsung pada aspek psikologis, perasaan, serta stabilitas emosi mereka dalam menghadapi berbagai dinamika tuntutan di pesantren. Motivasi intrinsik yang kuat, yang diperkuat melalui restrukturisasi pola pikir dalam sesi bimbingan kelompok, terbukti mampu mendorong santri (seperti AAM, JSB, dan lainnya) untuk bertindak lebih disiplin dan mengatasi kebiasaan menunda-nunda sesuatu. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar Ridwan perlu mengintegrasikan strategi bimbingan kelompok secara berkelanjutan sebagai upaya preventif dan kuratif guna menjaga keseimbangan motivasi santri, baik dalam aspek akademik keagamaan maupun dalam pencapaian target hafalan Al-Qur'an.

Dalam hal ini, salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan kelompok yang diimplementasikan secara sistematis mengikuti empat tahapan utama, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Strategi ini berfungsi sebagai solusi kuratif dan preventif yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, sehingga santri merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan target hafalan. Selain itu, melalui bimbingan kelompok, santri difasilitasi untuk melakukan restrukturisasi pola pikir agar mampu mengubah persepsi negatif terhadap beban tugas menjadi tantangan positif, serta dibekali keterampilan manajemen waktu yang efektif guna menjaga keseimbangan antara komitmen hafalan Al-Qur'an dan kurikulum akademik pesantren. Keseluruhan proses

ini dilakukan dengan mengedepankan asas kerahasiaan untuk menjamin rasa aman santri dalam mengungkapkan hambatan psikologis mereka.

Menurut (Dr. Jahju Hartanti, 2022), Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama di kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan kemampuan bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada individu dan mengembangkan potensi individu. (Fatmasari et al., 2025). Menurut (Weinberg, 2020), menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah bentuk pemberi bimbingan oleh konselor kepada klien secara kelompok terkait dengan masalah yang dihadapinya serta mendapatkan informasi yang dapat terselesaikan demi mengembangkan pemahaman diri serta orang lain.

Menurut Prayitno dalam (Armila, 2020). Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta maupun peserta lainnya.

Layanan bimbingan kelompok diimplementasikan secara sistematis melalui empat fase yang saling berkesinambungan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan atau inti, serta tahap pengakhiran. Implementasi tahapan ini didasarkan pada teori Prayitno dan dirancang dalam Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk membantu santri di Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar Ridwan mengelola tekanan target hafalan dan kurikulum akademik.

Pada tahap pertama atau pembentukan, yaitu langkah awal proses pengenalan untuk membangun landasan kepercayaan, rasa aman, dan kesiapan anggota kelompok. Pertemuan pertama, pemimpin kelompok berfokus pada membina hubungan baik dengan menyapa dan memberikan semangat kepada santri (seperti AAM, JSB, dan lainnya). Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan bimbingan, aturan etika, serta sangat menekankan asas kerahasiaan agar santri merasa nyaman dan berani terbuka mengenai hambatan psikologis mereka tanpa takut rahasianya tersebar.

Pada tahap kedua, yaitu tahap transisi dari tahap awal (pembentukan) ini berfungsi sebagai jembatan menuju kegiatan inti dengan memastikan kesiapan

mental anggota untuk membahas masalah yang lebih mendalam. Pertemuan kedua ini, pemimpin kelompok membangun keterbukaan dan kepercayaan antar santri melalui kegiatan *ice breaking*. Tahap ini diarahkan untuk mengelola dinamika kelompok agar setiap santri bersedia berpartisipasi secara sukarela dan aktif dalam proses bimbingan selanjutnya.

Pada tahap ketiga, yaitu tahap kegiatan (Fase Inti) merupakan inti dari proses bimbingan kelompok dengan mengidentifikasi penyebab stres akademik, pola pikir negatif, cara mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta penjelasan tentang pentingnya relaksasi dalam mengelola stres dimana topik stres akademik dibahas secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini dilakukan restrukturisasi pola pikir untuk membantu santri mengubah persepsi negatif terhadap beban hafalan yang menumpuk menjadi sebuah tantangan positif. Santri difasilitasi untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional dari rekan sebaya, serta melatih keterampilan manajemen waktu guna mengurangi kebiasaan menunda-nunda yang juga menjadi pemicu stres di pesantren.

Dalam lingkungan pesantren, tekanan akademik khususnya dalam menghafal Al-Qur'an sering kali menjadi tantangan besar bagi santri. Ketakutan melakukan kesalahan saat setoran hafalan, kecemasan karena target hafalan, serta rasa kurang percaya diri dapat menghambat semangat belajar mereka. Di sinilah bimbingan kelompok berperan dengan membantu santri mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi emosi serta perilaku mereka. Mekanisme ini diawali dengan identifikasi pikiran otomatis negatif, seperti rasa takut gagal dalam menghafal atau kecemasan saat setoran hafalan. Selanjutnya, santri diarahkan untuk menelaah keakuratan serta dampak dari pikiran tersebut, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Dalam konteks pesantren, bimbingan kelompok membantu santri mengelola tekanan akademik dengan membekali mereka keterampilan mengatur stres, meningkatkan fokus, dan membangun pola pikir positif. Misalnya, ketika santri merasa terbebani oleh target hafalan yang ketat, bimbingan kelompok mengajarkan cara memecah tugas menjadi bagian lebih kecil, menggunakan afirmasi positif. Dengan demikian, mereka tidak hanya mampu menghafal dengan lebih baik, tetapi juga mengembangkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan akademik.

Pada tahap terakhir, yaitu tahap pengakhiran, tahap ini berfokus pada evaluasi hasil yang dicapai dan bagaimana pengalaman kelompok dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Santri diajak mengidentifikasi perubahan positif yang dirasakan, seperti peningkatan keyakinan diri dalam menghadapi setoran hafalan. Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesan-pesan, pemberian apresiasi, dan doa bersama untuk menguatkan motivasi internal santri agar terus berkembang. Selain itu, pemimpin kelompok juga membimbing santri agar mampu menerapkan teknik pengelolaan stres secara mandiri dengan cara yang biasa mereka terapkan dan diimbangi dengan diadakan bimbingan kelompok di pesantren dalam menghadapi tekanan akademik di masa mendatang. Sesi ditutup dengan apresiasi atas partisipasi dan dukungan antaranggota kelompok, sekaligus membangun motivasi agar santri tetap konsisten dalam mengelola stres. Seluruh rangkaian proses bimbingan

kelompok dilaksanakan secara sistematis, dengan tuntutan agar fasilitator maupun peserta berperan aktif dalam setiap tahapan. Hal ini menjadi faktor utama keberhasilan layanan (Zulkifli et al., 2022). Selanjutnya, tingkat tekanan stres akademik santri dievaluasi melalui lembar refleksi yang disediakan setelah sesi bimbingan kelompok. Langkah ini bertujuan memperoleh gambaran yang jelas mengenai hasil bimbingan kelompok dalam membantu santri mengelola stres akademik santri tahfizh.

Sebagai contoh, penelitian lainnya yang dilakukan di Universitas Nias Raya menunjukkan bahwa bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias efektif dalam menangani stres akademik mahasiswa. Program ini mengimplementasikan layanan bimbingan melalui sesi individu dan kelompok dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya Nias seperti *musyawarah*, *gotong royong*, dan *faluya* (bersatu dalam kebersamaan) sebagai landasan penyelesaian masalah. Intervensi ini membantu mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan koping, teknik relaksasi, serta memperkuat dukungan sosial guna mengelola waktu dan mengurangi kecemasan akademik. Hasilnya membuktikan adanya penurunan tingkat stres akademik yang signifikan, di mana 85% partisipan melaporkan berkurangnya kecemasan akademik serta meningkatnya rasa solidaritas antar sesama mahasiswa (Telaumbanua, 2024)

Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok berbasis religi efektif dalam mengurangi stres akademik santri pada masa *new normal*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan sepuluh orang santri sebagai partisipan yang memiliki tingkat stres kategori tinggi dan sedang. Intervensi dilakukan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran untuk membantu santri mengelola tekanan akibat jadwal pelajaran dan hafalan yang padat. Hasilnya membuktikan adanya penurunan skor rata-rata stres akademik dari 129 menjadi 114, yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok sangat efektif dalam mendukung keberhasilan belajar santri di pesantren. Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok berbasis religi efektif dalam mengurangi stres akademik santri pada masa *new normal*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan sepuluh orang santri sebagai partisipan yang memiliki tingkat stres kategori tinggi dan sedang. Intervensi dilakukan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran untuk membantu santri mengelola tekanan akibat jadwal pelajaran dan hafalan yang padat. Hasilnya membuktikan adanya penurunan skor rata-rata stres akademik dari 129 menjadi 114, yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok sangat efektif dalam mendukung keberhasilan belajar santri di pesantren (Afriyati & Herawati, 2022)

Perbedaan utama antara penelitian-penelitian tersebut terletak pada fokus populasi dan pendekatan budaya yang digunakan untuk menangani stres akademik. Pada santri tahfizh, stres akademik menjadi isu utama yang ditangani melalui bimbingan kelompok. Sementara itu, pada Pada penelitian di Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah, stres akademik menjadi isu utama bagi santriwati akibat

jadwal pelajaran yang padat dan beban hafalan kitab kuning, yang ditangani melalui layanan bimbingan kelompok berbasis religi. Sementara itu, pada penelitian di Universitas Nias Raya, fokusnya adalah mahasiswa yang menghadapi tekanan tugas dan ujian, di mana penanganannya diintegrasikan dengan kearifan lokal Nias. Meskipun demikian, kesamaan dari penelitian-penelitian ini adalah efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi permasalahan psikologis spesifik terkait tekanan pendidikan pada subjeknya masing-masing.

Dengan membandingkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik bimbingan kelompok, baik yang berbasis religi maupun kearifan lokal, memiliki fleksibilitas dan efektivitas yang tinggi dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis, termasuk stres akademik pada mahasiswa maupun santri. Hal ini memperkuat kontribusi akademik dari penelitian-penelitian tersebut dan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat diadaptasi untuk berbagai kebutuhan spesifik dalam konteks pendidikan yang berbeda-beda.

Penerapan bimbingan kelompok dalam penelitian ini menunjukkan hasil positif bagi santri dalam mengelola stres akademik terkait hafalan. Melalui sesi yang dilakukan secara bertahap, santri diperkenalkan pada strategi pengelolaan pikiran negatif yang muncul saat menghadapi tekanan akademik. Diskusi kelompok yang berlangsung selama kegiatan juga memberikan dukungan sosial yang signifikan, sehingga meningkatkan rasa percaya diri santri dalam menghadapi tantangan akademik.

Namun, pelaksanaan bimbingan kelompok di Pondok Pesantren Riyadhul Qur'an Ar-Ridwan masih menghadapi kendala, seperti keterbatasan pemahaman tenaga pendidik terhadap pendekatan ini serta padatnya jadwal kegiatan santri. Oleh karena itu, bimbingan kelompok perlu diselaraskan dengan nilai-nilai Islam dan budaya pesantren, sehingga tidak hanya membantu santri menghadapi tekanan akademik, tetapi juga memperkuat spiritualitas mereka dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Dengan demikian, bimbingan kelompok terbukti tidak hanya mendukung santri dalam mengelola stres akademik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mereka. Penelitian ini merekomendasikan agar bimbingan kelompok dijadikan pendekatan rutin dalam mendampingi santri, guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif serta mendukung perkembangan mental secara menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui empat tahap Prayitno berperan efektif dalam membantu santri tahfizh mengelola stres akademik di Pesantren Riyadhul Qur'an Ar-Ridwan. Stres akademik yang dialami santri ditandai oleh kecemasan saat setoran hafalan, ketakutan tidak mencapai target, rendahnya kepercayaan diri, serta tekanan akibat tuntutan hafalan dan kegiatan akademik. Dampaknya terlihat pada menurunnya konsentrasi, kejenuhan, kelelahan, dan gangguan fisik yang menghambat aktivitas belajar. Melalui bimbingan kelompok, santri memperoleh kesempatan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir

negatif melalui restrukturisasi kognitif serta penguatan manajemen waktu. Selain itu, dinamika kelompok mampu menumbuhkan dukungan sosial, rasa kebersamaan, dan solidaritas antarsantri sehingga membantu mengurangi beban psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat menjadi strategi efektif dalam mereduksi stres akademik santri tahfizh. Implikasi penelitian mengarah pada pentingnya pengembangan program pendampingan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik santri di lingkungan pesantren.

Pesantren Tahfizh Riyadhul Qur'an Ar Ridwan disarankan mengintegrasikan layanan bimbingan kelompok secara terjadwal dan berkelanjutan sebagai bagian dari pembinaan santri untuk membantu mengelola stres akademik dan mencegah kejenuhan. Ustadzah pengasuhan dan pengajar halaqah juga perlu memperoleh pelatihan dasar bimbingan dan konseling agar lebih mampu mengenali gejala stres serta memberikan dukungan psikologis yang sesuai. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan subjek dan lokasi penelitian serta menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed methods guna menguji efektivitas bimbingan kelompok secara lebih komprehensif dan menilai keberlanjutan dampaknya terhadap resiliensi serta konsistensi hafalan santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyati, V., & Herawati, A. A. (2022). Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Religi bagi Santri untuk Mengurangi Stres Akademik Masa New Normal di Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu. *Jurnal Abdi Pendidikan*, 3(1), 37–42.
- Armila. (2020). Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Islam Penyuluhan*, 2(1), 113–128.
- AS., A. S. (2019). Konsep Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an Juz 30 dan Implementasinya pada Anak Usia Dini. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 6, 278–297.
- Athiyah, U. (2025). Analisis Kualitas Hafalan Al-Quran Santri Pondok Pesantren As-Salam. *11*(2), 1219–1232.
- Cahyani, R. T., & A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- Fatmasari, P. A., Ummatin, N. K., Putri, A. A., dkk. (2025). *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Widina Media Utama.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2001). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised.
- Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Hadi, S. (2023). Analysis of Academic Stress for Class XI Students. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 6.
- Hermatasyah, N. (2023). Layanan Bimbingan Klasikal dalam Perkembangan Remaja. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 4(1), 1–6.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD Duta Sablon.

- MF Nabila., NA Wiantina., & P. R. S. (2026). Implementasi Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Modern dan Tahfizh Darul Ummah. *Journal Ikipsiliwangi*, 9(1).
- Nasrullah Nuruddin, S.S., Lc., M.H. (2019). *Generasi Emas Santri Zaman Now* (hlm. 3–6).
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan Konsep Diri Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA.
- Telaumbanua, K. (2024). Implementasi Bimbingan Konseling untuk Menangani Stres Akademik Berbasis Kearifan Lokal Nias pada Mahasiswa. *HAGA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 80–96.
- Umniyah, I., Hermatasyah, N., & Billah, A. A. M. A. (2025). Intervensi Bimbingan Kelompok untuk Disiplin: Memperkuat Manajemen Waktu Dalam Pendidikan Pesantren. *EDUCATIONE: Journal of Education Research and Review*, 3(2), 333–341.
- Weinberg, H. (2020). Group Dynamics: Online Group Psychotherapy: Challenges and Possibilities During COVID-19—A Practice Review. 24(3), 201–211.
- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 23. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36197>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
- Zulkifli, A., & Fauzi, M. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1028>