

Holistic Approach Innovation to Strength on Santri Resilience: An Effort to Realize Pesantren Mental Health During a Pandemic

Fatma Laili Khoirun Nida
Institute Agama Islam Negeri Kudus
fatmalaili@stainkudus.ac.id

Umni Labibah
Sekolah Tinggi Ilmu Qur'an Miftahul Huda Banyumas
umniemoehammad@yahoo.com

Abstract

Surviving in pesantren in the face of the Covid-19 pandemic is not easy. Several regulations concerning health protocols have interfered with the order of life in pesantren and require the ability to adapt to all life in them, including santri. Several regulations that contradict the pesantren culture often have an impact on the emergence of maladaptive behavior in santri as a reaction to changes in lifestyle that are difficult to accept. Maladaptive behavior is one of the triggers of mental health problems that can be prevented through strength on resilience. This study aims to provide a description of the innovative form of the holistic approach applied by pesantren to build santri resilience when they have to stay in the pesantren even during the pandemic. This research was conducted at Pondok Pesantren Miftahul Huda, Banyumas Regency, Central Java with a qualitative approach. Data collection techniques were carried out through observation and interviews with caregivers, administrators and several students. The results of the study indicate that there is a holistic approach applied to santri through various innovative activities in pesantren such as in education, religion, economics, health and social. Policies based on empowering the potential of Islamic boarding schools with religious humanist nuances as part of a holistic approach, contribute significantly to creating adaptability and strength on the resilience of students even though they live far from their families.

Keyword: Holistic Approach, Resilience, Santri, Covid-19 Pandemic

Abstrak

Bertahan di pesantren dalam ancaman pandemi Covid-19 merupakan hal yang tidak mudah. Beberapa regulasi menyangkut protokol kesehatan telah mengintervensi tatanan kehidupan di pesantren dan menuntut kemampuan adaptasi semua kehidupan di dalamnya termasuk santri. Beberapa regulasi yang berseberangan dengan kultur pesantren kerap berdampak pada munculnya perilaku maladaptif pada santri sebagai reaksi terhadap perubahan pola hidup yang sulit diterima. Perilaku maladaptive menjadi salah satu pemicu problematika kesehatan mental yang dapat dicegah melalui penguatan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan diskripsi tentang bentuk inovasi pendekatan holistik yang diterapkan pesantren untuk membangun resiliensi santri saat harus tetap bertahan tinggal di pesantren meski dalam masa pandemi. Penelitian ini dilakukan di Pesantren Miftahul Huda Rawalo, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap pengasuh, pengurus serta beberapa santri. Hasil penelitian menunjukkan adanya pendekatan secara holistic yang diterapkan pada santri melalui beragam inovasi kegiatan di pesantren seperti dalam pendidikan, keagamaan, ekonomi, kesehatan dan sosial. Kebijakan berbasis pemberdayaan potensi pesantren yang bernuansa religious humanis sebagai bagian dari pendekatan holistic, berkontribusi cukup besar dalam menciptakan kemampuan adaptasi dan menguatkan resiliensi santri meski hidup berjauhan dari keluarga.

Kata kunci: *Holistik Approach*; Resiliensi; Santri; Pandemi Covid-19

Pendahuluan

Kehadiran bencana pandemic Covid-19 sebagai sebuah fenomena bencana merupakan kondisi yang membawa dampak pada ketidakseimbangan mental individu. WHO sebagai organisasi kesehatan dunia juga telah mengakui bahwa pandemic Covid-19 berdampak terhadap segala aspek kehidupan termasuk pada kesehatan mental masyarakat. Sebagaimana pengalaman pandemic akibat virus SARS dan Flu Burung di Hongkong yang menyisakan problematika psikologis dalam waktu lebih dari satu tahun lamanya, dimana 64% dari masyarakatnya sempat mengalami gangguan psikis sebagai

akibat dari pandemic kala itu.¹ Ancaman kesehatan mental sebagai dampak terbesar dari situasi pandemic disebabkan oleh keadaan yang penuh ketidakpastian, kebutuhan adaptasi yang berbeda dan banyaknya perubahan yang harus dilakukan tanpa harus persiapan demi untuk melindungi diri dari penularan. Kondisi tersebut sebagaimana penjelasan Taylor dalam bukunya yang berjudul *The Psychology of Pandemic* yang menjelaskan bahwa pandemic sebagai ancaman kesehatan global yang berdampak pada lumpuhnya hampir seluruh sektor kehidupan akibat pembatasan aktifitas yang bertujuan untuk memutus mata rantai penularan. Kondisi tersebut pada akhirnya menimbulkan tiga hal pada individu yakni: ketidakpastian, kemampuan adaptasi dan perubahan perilaku.²

Kondisi pandemic yang berkepanjangan juga berdampak pada permasalahan kesehatan mental baik dengan kondisi ringan sampai akut. Alonzo, dkk dalam penelitiannya terhadap 295 anggota masyarakat dari kelompok rentan yang ada di Guatemala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pandemic Covid-19 berdampak pada tingginya kecemasan dan stress yang dialami subjek.³ Penanganan dampak kesehatan mental akibat pandemi yang tidak ditangani secara serius akan berdampak pada kehidupan sosial yang patologis. Roy, dkk dalam penelitiannya pada masyarakat India menjelaskan bahwa bunuh diri akibat pandemic Covid-19 merupakan fenomena yang bersifat umum. Keadaan tersebut diawali dengan masalah kesehatan mental yang utama seperti stress, depresi, kecemasan, insomnia, penyangkalan, kemarahan, dan ketakutan yang berkepanjangan.⁴

Kompleksitas permasalahan sebagai dampak pandemic Covid-19 umumnya berangkat dari kumpulan kecemasan yang tak teratasi dan secara berkelanjutan berdampak pada kesehatan mental. Mana, dkk dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ukuran kesehatan mental dalam keadaan pandemic tersebut tidak hanya mengacu pada kecemasan namun juga menyangkut perasaan positif dan keberfungsian diri serta kepuasan individu di dalam masyarakat sehingga dukungan dari sumber daya masyarakat dapat dijadikan sebagai media dalam melakukan *coping* terhadap situasi pandemic tersebut.⁵ Potensi yang dimiliki individu maupun komunitas dapat menjadi modal utama untuk melakukan upaya adaptasi terhadap kondisi pandemic sekaligus menekan dampak pandemic terhadap kondisi kesehatan mental individu.

Salah satu upaya untuk menekan dampak psikis dari pandemic Covid-19 adalah menguatkan resiliensi baik dalam level personal maupun sosial. Gayatri, dkk dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pandemic yang berdampak pada cemas, stress, depresi dan kesehatan mental dapat diatasi dengan membangun resiliensi yang bersumber dari hubungan interpersonal yang sehat, komunikasi yang baik, praktik berbasis agama, pola

¹ Alini and Langen Nidhana Meisyalla, "PKM Manajemen Stress pada Pandemi Covid-19 di Desa Kuok Kecamatan Kuok," *Communnity Development Journal* 2, no. 2 (2021): 323–30, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/1764>.

² Yudi Kurniawan and Markus Nanang Irawan Budi Susilo, "Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2021): 131, <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>.

³ Dana Alonzo, Marciana Popescu, and Pinar Zubaroglu-Ioannides, "The Current Pandemic, a Complex Emergency? Mental Health Impact of the COVID-19 Pandemic on Highly Vulnerable Communities in Guatemala," *International Journal of Social Psychiatry*, 2021, <https://doi.org/10.1177/00207640211027212>.

⁴ Adrija Roy et al., "Mental Health Implications of COVID-19 Pandemic and Its Response in India," *International Journal of Social Psychiatry* 67, no. 5 (2021): 587–600, <https://doi.org/10.1177/0020764020950769>.

⁵ Adi Mana et al., "Individual, Social and National Coping Resources and Their Relationships with Mental Health and Anxiety: A Comparative Study in Israel, Italy, Spain, and the Netherlands during the Coronavirus Pandemic," *Global Health Promotion* 28, no. 2 (2021): 17–26, <https://doi.org/10.1177/1757975921992957>.

pikir yang positif serta dukungan sosial yang kuat sebagai bentuk *coping*.⁶ Menurut Bozdog dan Ergun bahwa dengan membangun emosi yang positif serta lingkungan yang dapat memberikan kepuasan hidup merupakan bagian dari upaya penguatan resiliensi.⁷ Penguatan aspek sosial dalam nuansa yang kohesif juga menjadi daya dukung dalam membentuk ketahanan individu sebagai bentuk resiliensi sebagaimana dalam penelitian Jewwet, dkk yang menjelaskan bahwa kohesi sosial dan ketahanan masyarakat menjadi aspek yang sangat berkontribusi dalam menciptakan resiliensi dalam mengatasi bencana pandemic Covid-19.⁸

Upaya membangun resiliensi menjadi agenda yang utama dilakukan oleh pesantren Miftahul Huda Rawalo Kabupaten Kudus. Pesantren sebagai suatu sub kultur dalam sistem sosial di Indonesia mempunyai kekhasan tersendiri dalam struktur sosialnya, di mana di dalamnya terdapat relasi kyai, santri serta sekian tradisi yang mengikatnya dan berjalan dalam suatu komunitas terpisah dengan kehidupan sekitarnya,⁹ Entitas Pesantren diantaranya diidentifikasi dari system nilai (*value system*) yang dianutnya, selain faktor *genuine* lainnya yaitu model kepemimpinan serta kitab rujukan yang digunakan di dalam kajiannya serta adanya proses pembentukan nilai-nilai tersendiri dengan segala simbolnya serta adanya sistem hierarki yang ditaati. Dari situlah pesantren diidentifikasi sebagai lembaga yang berbeda dari pola kehidupan masyarakat Indonesia pada umumnya.¹⁰

Dalam dinamikanya, pesantren mengalami transformasi yang terus berjalan beriringan dengan faktor eksternalnya. Komunitas yang sering diidentifikasi sebagai kaum *sarungan* dan tradisional, nyatanya memiliki daya resiliensi yang tinggi atas berbagai gempuran perubahan sosial di luarnya. Begitupun ketika menghadapi pandemic covid-19, pesantren membuktikan daya lentingnya mampu bertahan di tengah situasi yang berat yang banyak meluluhlantakan sendi-sendi lembaga sosial, seperti dunia usaha dan dunia pendidikan modern. Datangnya wabah covid-19 memaksa pesantren harus bisa mengelola kesehatan mental civitas pesantren, agar tetap *survive* di tengah masa pandemi. Pandemic covid-19 bagaimanapun telah mendestruksi kebiasaan-kebiasaan lama yang telah mapan di pesantren, yang memaksa pesantren masuk dalam suatu tatanan baru yang dipaksakan hadir sebagai kompromi atas ancaman covid-19 satu sisi dan keberlangsungan sosial ekonomi di lain pihak. Pada Era pandemic ini masyarakat pesantren harus turut menerapkan norma *phisycal distancing*, sebuah norma sosial yang jauh dari nilai pesantren yang mengedepankan nilai jama'ah, berkah, bersama-sama. Di sisi lain pesantren harus ikut mendisiplinkan diri dalam pola hidup sehat dan mengarusutamakan protokol kesehatan. Suatu nilai baru yang menisbikan semisal mudik menjadi bukan harga mati, silaturahmi tidak lagi saling berkunjung secara fisik tetapi melalui daring, belajar tidak lagi bertatap muka dengan guru dan lain sebagainya.

Dalam interaksi sosial, pesantren bertopang kuat dalam tradisi-tradisi yang bersendikan komunalitas, dari ikatan sosialnya, sistem pengajarannya, sistem *life style*-nya, pranata kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren seperti pola tidur dalam *kombong* yang biasa di huni oleh puluhan santri, *ngaji* secara *bandongan* (bersama-sama

⁶ Maria Gayatri and Dian Kristiani Irawaty, "Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review," *Family Journal*, no. 1 (2021), <https://doi.org/10.1177/10664807211023875>.

⁷ Faruk Bozdog and Naif Ergun, "Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic," *Psychological Reports*, 2020, <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>.

⁸ Rae L. Jewett et al., "Social Cohesion and Community Resilience During COVID-19 and Pandemics: A Rapid Scoping Review to Inform the United Nations Research Roadmap for COVID-19 Recovery," *International Journal of Health Services* 51, no. 3 (2021): 325–36, <https://doi.org/10.1177/0020731421997092>.

⁹ Mustajab, *Masa Depan Pesantren : Telaah atas Model kepemimpinan dan manajemen Pesantren Salaf*, (Yogyakarta: LKIS, 2015),56

¹⁰ Adib Rifqi Setiawan Whasfi Velasufah, "Nilai Pesantren Sebagai Dasar Pendidikan Karakter," *Pelntan*, no. September (2019): 1–8.

atau klasikal) ataupun *sorogan* (ngaji secara *face to face* dengan kyainya), cium tangan *wolak-walik*, kegiatan pesantren secara massal (seperti sholawatan, dziba'an, manaqiban), makan satu nampan bersama, silaturahmi kepada kyai yang menjadi identitas kultural, dan berkegiatan keagamaan yang meniscayakan "*muwajjahhah*" (tatap muka). Dalam tradisi pesantren bahkan terdapat suatu joke "satu untuk semua" dimana banyak fasilitas di dalam pesantren dipakai secara bersama-sama atau bergantian. Dalam situasi pandemi, komunalitas tersebut terdestruksi oleh protokol kesehatan dan memunculkan disrupsi yang mau tidak mau harus dihadapi masyarakat pesantren.

Dalam konteks pesantren sebagai sub kultur kebudayaan era pandemic membawa lapis-lapis budaya yang meski bukan asing setidaknya jauh dari cangkang kultur pesantren. Guna memenuhi standar protokol kesehatan, pesantren mengalami kegamanan dalam situasi yang kritis antara mempertahankan santri atau memulangkan santri dan melakukan pembelajaran secara daring penuh. Seiring munculnya keluhan orang tua yang merasakan ketakutan atas keberadaan anak-anaknya di pesantren satu sisi, dan kecemasan santri atas situasi yang berkembang di luar. Pilihan pembelajaran secara daring memberi resiko tidak produktifnya belajar di rumah, lebih banyak bermain *gadget*, serta kemunduran kedisiplinan memenuhi ritual keagamaan yang lainnya. Di sisi lain, pesantren harus beradaptasi dengan standar hidup normal baru yang beberapa bentuk relasinya bertabrakan dengan tradisi pesantren yang komunal. Diluar persoalan pemenuhan standar kelayakan kesehatan yang tentunya harus ditopang pula oleh kehadiran negara melalui kebijakan yang pro pesantren dalam penanganan covid-19.

Keragaman perubahan pola dalam pesantren setidaknya memaksa santri untuk mampu beradaptasi terhadap kondisi yang jauh berbeda. Tidak sedikit perubahan tersebut menjadi pemicu ketidakseimbangan mental santri saat mereka tidak sempat mempersiapkan diri dengan situasi baru. Terlebih bagi santri yang pada umumnya berada di fase remaja, kerentanan mereka terhadap stress yang dipicu pandemic sangat memungkinkan. Fitria dan Ifdil dalam penelitiannya terhadap remaja di masa pandemic Covid-19 menunjukkan bahwa 54% remaja mengalami gangguan kecemasan pada kategori tinggi. Kecemasan dipicu oleh kurangnya informasi remaja tentang pandemic Covid-19.¹¹ Untuk itu, intervensi kebijakan pesantren dalam menstimulasi resiliensi santri menjadi sebuah kenbiscayaan tujuannya untuk menguatkan kesehatan mental santri yang menjadi target utama dari layanan dalam setiap lembaga pendidikan.

Sama halnya dengan apa yang terjadi di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pesawahan Rawalo Banyumas yang melakukan adaptasi dan membuat berbagai kebijakan secara holistic guna menjaga kebertahanan santri sehingga terbentuk kesehatan mental pesantren dalam masa pandemi. Beragam kegiatan dan kebijakan yang dilakukan pengasuh dan pengurus pesantren meliputi berbagai aspek. Kebijakan pesantren yang umumnya memulangkan santri semasa pandemic tidak diberlakukan di pesantren ini. Ancaman penularan mampu di atasi dengan berbagai *treatment* protokol kesehatan yang ketat tanpa harus memberi dampak ketidakyamaann pada aktifitas keseharian santri. Kecemasan dan ketakutan akan bahaya covid, kejenuhan pembelajaran tanpa tatap muka, keterasingan akibat pembatasan interaksi sosial dan segala dampak dari kebijakan penanganan Covid-19 nyatanya tidak berdampak pada kesehatan mental santri di pesantren tersebut Miftahul Huda Pesawahan Rawalo Banyumas. Untuk itulah maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana inovasi yang dilakukan oleh Pesantren Miftahul Huda Rawalo Banyumas yang berorientasi pada penguatan resiliensi santri sebagai upaya mewujudkan kesehatan mental pesantren. Urgensi penelitian ini adalah untuk memberikan informasi tentang penanganan pandemi dalam dunia pesantren melalui inovasi pendekatan holistic dengan berfokus pada penguatan resiliensi santri.

¹¹ Linda Fitria and Ifdil Ifdil, "Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3, no. 3 (2021): 483–92, <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara dan observasi, dengan lokasi penelitian di Pondok Pesantren Miftahul Huda Kecamatan Rawalo Kabupaten Banyumas Provinsi Jawa Tengah. Pemilihan lokasi ini berdasarkan fenomena bahwa selama pandemic berlangsung, kegiatan belajar mengajar dan semua rutinitas pesantren tetap berjalan sebagaimana sebelum pandemic meski dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Penelitian ini melibatkan 5 informan yang terdiri dari 1 orang pengasuh, 2 orang pengurus dan 2 orang santri.

Fokus penelitian adalah pada bagaimana inovasi baik berbentuk kebijakan maupun pelaksanaan program yang dilakukan oleh pengasuh beserta pengurus dalam keberlangsungan kegiatan di pesantren selama pandemic. Melalui santri peneliti menggali informasi tentang pengalaman mereka selama tinggal di pesantren dalam situasi pandemic Covid-19 dengan segala kebijakan yang dilakukan pesantren serta imbasnya terhadap kondisi mental mereka. Dari data yang diperoleh kemudian peneliti melakukan analisis terhadap pernyataan dan kondisi yang menyediakan pemahaman tentang bagaimana partisipan mengalami fenomena tersebut¹² sebagai karakteristik penelitian fenomenologi. Dengan memfokuskan pada pernyataan dan gambaran kondisi yang terjadi dalam penelitian ini maka pembaca akan memahami secara lebih baik substansi dari inovasi pendekatan holistic dalam menguatkan resiliensi santri di masa pandemic.

Hasil Penelitian

Diantara kelebihan pendidikan di pondok pesantren adalah internalisasi nilai-nilai di dalamnya yang kuat pada para santrinya. Santri sebagai anak didik pesantren pada umumnya memiliki karakter yang kuat, sehingga lulusan pesantren mampu bertahan dalam berbagai situasi di masyarakat. Penanaman nilai di pondok pesantren diantaranya terjadi melalui transformasi nilai, transaksi nilai dan trans internalisasi nilai. Proses transaksi nilai ini diantaranya terjadi dalam proses adaptasi pesantren terhadap perubahan sosial budaya di luar pesantren, seperti perubahan budaya, teknologi hingga wabah pandemi.¹³ Pondok Pesantren Miftahul Huda, sebagai salah satu pesantren yang telah berusia lebih dari setengah abad, menyadari betul tantangan yang di hadapi dalam menangani wabah pandemi. Tanggung jawab pesantren atas seribu lebih santri yang diamanatkan orang tua kepada pesantren tidak serta merta dilepas dengan situasi pandemic yang memberikan pilihan-pilihan yang sulit, dengan pertimbangan sebagai sarana memperkuat internalisasi nilai serta penguatan karakter santri, Pondok Pesantren Miftahul Huda mengambil kebijakan tidak memulangkan santrinya secara keseluruhan.

Konsekuensi kebijakan Pesantren Miftahul Huda tersebut menuntut pesantren mampu mengelola situasi yang tidak stabil agar tetap dapat memenuhi kewajiban memberikan pengajaran sebagaimana biasanya di satu sisi, dan disisi lain memberikan pengalaman mental bagi santri menghadapi situasi yang sulit. Dalam upayanya mempertahankan santri agar tetap belajar di pesantren di tengah pandemi, Pondok Pesantren Miftahul Huda melakukan berbagai upaya dengan Pendekatan holistic yang diterapkan pada santri melalui beragam inovasi kegiatan di pesantren seperti dalam pendidikan, keagamaan, ekonomi dan sosial. Kebijakan berbasis pemberdayaan potensi pesantren yang bernuansa religious humanis sebagai bagian dari pendekatan holistic,

¹² John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset; Memilih di Antara Lima Pendekatan (Terj)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

¹³ Nilna Azizatus Shofiyah, Haidir Ali, and Nurhayati Sastraatmadja, "Model Pondok Pesantren di Era Milenial," *BELAJEA: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2019): 1, <https://doi.org/10.29240/belajea.v4i1.585>.

berkontribusi cukup besar dalam menciptakan kemampuan adaptasi dan menguatkan resiliensi santri meski hidup berjauhan dari keluarga.

a. Pendidikan

Pondok Pesantren Miftahul Huda adalah pondok pesantren yang memadukan pendidikan salaf dan modern atau menggunakan kategorisasi yang di buat oleh M. Shodiq, Pesantren Miftahul Huda masuk dalam jenis pesantren *khalafiyah*¹⁴. Di tengah pandemi, pemerintah menutup semua pembelajaran tatap muka sekolah formal dan menggantikan dengan sekolah daring. Permasalahan muncul bagi santri yang tetap tinggal di pesantren, sekolah daring memerlukan alat komunikasi yang memadai dan pulsa yang cukup. Sementara pesantren memiliki peraturan santri tidak diperbolehkan membawa HP selama *nyantri*. Untuk keperluan komunikasi dengan keluarga pesantren menyediakan *handphone* yang bisa digunakan sesuai jadwal. Untuk mensiasati santri dengan problem ketiadaan gadget, kebosanan santri yang nganggur karena tidak berangkat sekolah, pesantren memberlakukan kebijakan pembelajaran *blended system*, dimana santri yang mukim di pesantren mtetap diberikan pembelajaran secara tatap muka, dengan pengurangan jam dan pemindahan lokasi tatap muka yang dilakukan di lingkungan pesantren, tidak di lokasi sekolah formal yang secara geografis terpisah dari lokasi tempat tinggal santri (pondok).

Selain *blended system*, selama pandemi karena terjadi pengurangan jam belajar tatap muka, sisa jam sekolah di luar jadwal pembelajaran kurikulum pesantren di gunakan untuk memberi bekal ketrampilan santri melalui program vokasi santri. Beberapa pelatihan yang diselenggarakan bekerjasama dengan BLK Miftahul Huda yang diselenggarakan sesuai bakat minat santri, meliputi pelatihan computer (penguasaan Exel, programmer hingga desain grafis) yang diselenggarakan hingga 30 kali tatap muka, pelatihan menjahit bekerjasama dengan konveksi Miftahul Huda dengan durasi 35 kali tatap muka, pelatihan pengolahan pangan meliputi pengolahan bahan-bahan herbal, pengolahan makanan ringan berbahan dasar umbi-umbian, pembuatan deterjen, hand soap hingga hand sanitizer yang bekerjasama dengan Laborat Kimia SMK Miftahul Huda dengan jadwal pertemuan hingga 30 kali tatap muka. Mengingat keterbatasan fasilitas berbanding dengan jumlah santri yang meliputi setiap jenjang, Pelatihan vokasi santri dilakukan dalam beberapa gelombang, sehingga santri dapat memilih waktu pelaksanaan dan jenis pelatihan apa yang ingin diikuti.

Santri yang belum terakomodir dalam program vokasi, pesantren memberikan pilihan mengikuti pelatihan pengembangan keintelektualan, meliputi latihan qiroah, latihan hadroh, latihan pidato Bahasa arab dan inggris hingga latihan menulis. Sebagai sebuah apresiasi beberapa kali santri miftahul huda menyabet juara umum lomba musikalisasi santri, lomba cover lagu online dari berbagai media, hingga menjuarai lomba menulis di era pandemi tingkat kabupaten.

Penerapan berbagai program penunjang pendidikan di atas, setidaknya mampu meredam kecemasan santri menghadapi pandemic. Sebagai sebuah catatan, pesantren identic dengan keterasingan dari informasi, karena keterbatasan pada sumber daya informasi seperti HP, televise hingga internet yang haya dapat diakses di waktu-waktu tertentu yang telah ditetapkan oleh pesantren. Situasi minimnya informasi terkadang menyulut kecemasan dan depresi santri akibat hoak dan informasi sepihak yang di dapat tanpa ada keseimbangan informasi tentang pandemic yang lebih berimbang karena keterbatasan.

¹⁴ Shodiq M, "Pesantren Dan Perubahan Sosial," *Islam, Jurnal Sosiologi* 1, no. 1 (2011): 107–18.

b. Keagamaan

Salah satu kekuatan pesantren adalah pada tirakatnya, dimana santri di ajarkan prihatin, tirakat, memperbanyak mujahadah serta menguatkan sisi religiusitasnya dengan berbagai amalan-amalan atau *hizib*. Begitu pula pada pesantren Miftahul Huda, yang sebelum pandemi sudah dibiasakan berdzikir, mujahadah dan tirakat. Diantaranya dzikir bakda sholat lima waktu, membaca surat-surat tertentu yaitu yasiin dan waqiah setiap habis maghrib, membaca surat Al Mulk dan Ar-Rohman setiap habis subuh, puasa senin kamis, puasa daud, qiyamu lail, hingga ada yang menjalani tirakat makan nasi tiwul dan menghindari makan hewan. Selain yang bersifat harian, ada yang bersifat temporal, seperti pembacaan manaqib setiap malam tanggal 11 bulan qomariyah, pembacaan *dziba al baezanji* setiap malam jumat, berziarah ke makam aulia pendiri pesantren setiap hari jumat hingga berziarah wali-wali di luar daerah di waktu-waktu tertentu.

Tidak bisa dihindarkan, situasi mencekam selama pandemi mendera pesantren di manapun diantaranya munculnya beberapa pesantren yang menjadi zona merah, pesantren yang di lock down, santri-santri di beberapa daerah yang di isolasi telah memunculkan kecemasan yang mengarah pada depresi. Sebagai upaya penguatan mental, pesantren Miftahul Huda melakukan beberapa treatment diantaranya, Penguatan batin atau mental yang diberikan Pesantren Miftahul Huda selama pandemi dilakukan dengan mengoptimalkan semua kegiatan keagamaan yang sudah menjadi rutinitas, menambah bacaan wirid dan doa-doa khusus setiap bakda sholat wajib. Pesantren juga mengadakan istighosah khusus setiap malam jumat, mewajibkan santrinya membaca sholatat thibil qulub setiap habis sholat wajib dan memperbanyak tadarus al-Qur'an.

Pesantren juga memberikan panduan istighosah bagi wali santri dan masyarakat untuk dibaca di rumah masing-masing. Beberapa kali pesantren mengadakan istighosah secara daring melibatkan walisantri dan alumni serta tokoh masyarakat. Selain istighosah, pengasuh pesantren membuat konten-konten ceramah yang bermuatan penguatan mental dan batin santri, alumni, wali santri melalui platform you tub yang diambil dari kegiatan ceramah pengasuh pada santri-santrinya maupun secara khusus ceramah versi youtube.

c. Ekonomi

Bidang ekonomi merupakan bidang yang paling terdampak oleh wabah covid-19 baik bagi institusi pesantren maupun bagi wali santri. Dalam situasi banyak PHK, lock down, banyak orang yang tidak bisa bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup, timbul banyak keluhan wali santri yang tidak bisa membayar tanggungan santri.

KH.Muhammad,SHi.M.H mengatakan diantara wasiat dari KH zaini Ilyas selaku pendiri Pesantren Miftahul Huda adalah jangan sampai ada santri gagal mondok karena alasan biaya. Sedari awal berdirinya pesantren ini, KH Zaini Ilyas menegaskan diantaranya adalah diperuntukan bagi masyarakat bawah yang ingin terus belajar ilmu agama yang tidak mampu agar dapat mengenyam pendidikan agama secara baik. KH Zaini Ilyas sendiri dikenal sebagai tokoh yang memiliki sumber ekonomi yang mapan, terutama dari sector pertanian. Sehingga banyak diantara santri-santrinya yang di bebaskan dari administrasi selama mondok. Selama pandemi, pesantren meluncurkan program khusus yaitu *rukhosh* pandemi, diantaranya memberi kelonggaran waktu pembayaran administrasi bulanan, mengurangi biaya makan dari kewajiban membayar sebelas bulan menjadi delapan bulan, membebaskan biaya syahriah bagi yang tidak mampu, membebaskan biaya makan bagi yang tidak mampu.

d. Sosial

Penguatan sosial dalam rangka mengurangi dampak pandemi bagi pesantren yang bukan hanya mempengaruhi pola pendidikan tetapi jua memperburuk keekonomian pesantren, Pesantren Miftahul Huda melakukan berbagai terobosan diantaranya menggandeng alumni untuk berbagi dan peduli kepada santri Miftahul Huda. Program

alumni peduli ini direspon baik oleh alumni yang kemudian memberikan topangan penguatan imunitas santri dari sumber daya yang mereka miliki. Alumni peduli santri Miftahul Huda kemudian berbuah berkah dinataranya, ada alumni yang setiap minggu mengirimkan telur ayam, mengirimkan jeruk nipis, beras, makanan ringan hingga obat-obatan dan masker.

Selain program alumni peduli santri Miftahul Huda, pesantren Miftahul Huda juga meluncurkan pesantren bakti masyarakat, diantaranya pesantren berbagi sembako bagi masyarakat sekitar pesantren, sembako bagi wali santri atau alumni yang mengalami kerepotan ekonomi, hingga pesantren ikut peduli tenaga medis berupa pengiriman APD yang diciptakan oleh konveksi pesantren.

e. Kesehatan

Kesehatan menjadi garda depan menghadapi wabah covid-19. Pesantren tidak bisa dipungkiri seringkali mendapat stigma sebagai lembaga sosial yang kurang peka dengan factor kesehatan, dibuktikan dengan banyaknya santri yang terkena penyakit kulit di pesantren hingga banyak santri mengeluh sakit lambung atau terkena magh akut. Pesantren sebagai sub kultur yang sangat komunal, dimana hampir setiap fasilitas di dalamnya di gunakan secara bersama-sama, beramai-ramai dan bergantian, sangat rentan dengan wabah penyakit. Pesantren sering pula dicitrakan dengan kotor, kemproh dan tidak rapih. Hal demikian dapat dipahami mengingat jumlah santri yang pada umumnya tidak sebanding dengan faslitias.

Akan tetapi pandemi ini memberikan teguran dan pembelajaran bagi semua pihak, termasuk komunitas pesantren di dalamnya. Dalam rangka ikut mempromosikan protokol kesehatan dan mendukung program pemulihan dari wabah, pesantren Miftahul Huda menerapkan berbagai regulasi dan treatmen diantaranya, pada sector fisik dan non fisik. Pada sekotr fisik, pesantren miftahul huda mengadakan semprot disinfektan secara berkala setiap minggu, menyediakan *hand sanitizer* di setiap sudut yang banyak dijangkau santri, mengurangi kapasitas kamar dengan memanfaatkan ruang aula sebagai kamar tambahan sementara, memanfaatkan ruang kelas madin sebagai kamar isolasi bagi santri yang sakit, memaksimalkan kegiatan roan atau bersih-bersih bersama.

Pada sektor non fisik pesantren kemudian membentuk satgas covid-19, yang bertugas untuk siaga, mencegah dan mengobati (memberikan penanganan pada santri yang sakit). Satgas covid juga bertanggungjawab terhadap mobilitas orang yang keluar masuk pesantren. Pesantren juga membuat regulasi diantaranya mewajibkan santri pakai masker dalam kegiatan pengajian, menghilangkan sementara tradisi cium tangan kepada ustadz/ustadz dan pengasuh se usai kegiatan pembelajaran, memberhentikan kunjungan wali santri dan di ganti dengan paket dan transfer, mengadakan cek suhu secara berkala hingga pengadaan alat tes deteksi dini covid-19 berupa Genose.

Hingga akhir tahun 2020, adalah masa gelombang pertama covid-19 melanda bangsa ini, ketakutan, kecemasan, rasa putus asa, melanda siapa saja terlebih santri yang hanya memiliki sedikit akses terhadap informasi. Sempat terjadi gelombang kepanikan, banyak orang tua mempertanyakan anaknya melalui media informasi yang dimiliki pesantren, hingga muncul gelombang orang tua menjemput anaknya karena kekhawatiran dan kepanikan yang melanda. Perlahan tetapi pasti, keadaan dapat distabilkan, santri yang menetap di pesantren justru merasakan lebih aman di pesantren, karena terisolasi dari kontak dengan banyak orang yang memiliki mobilitas yang tinggi. Lingkungan pesantren justru menjadi alternatif isolasi dalam makna lain, yaitu tetap menjalankan kehidupan sebagaimana biasanya di lingkungan pesantren tetapi memiliki resiko penularan lebih kecil karena penyempitan kontak sosial individu dalam pesantren dengan dunia luar. Wali murid yang tadinya panik dan cemas pada akhirnya merasakan manfaat dari anaknya yang tetap di pesantren. Apalagi dengan realitas daring yang banyak dikeluhkan orang tua yang menyebabkan anak mengalami ketergantungan dengan HP,

biaya pulsa yang tinggi hingga tidak memiliki kegiatan yang produktif dan baik di rumah yang justru memicu stress dan kejenuhan bagi anak-anak yang berada di rumah.

Pembahasan

Resiliensi merupakan salah satu unsur psikis yang cukup strategis dalam membantu individu melewati rangkaian kehidupan terlebih dalam situasi yang sulit. Reivich dan Shatte mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat. Tetap produktif meski dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, traumatis dan kesengsaraan. Tujuannya adalah agar individu mampu mengendalikan tekanan hidup sehari-hari.¹⁵ Resiliensi merupakan proses adaptasi yang dapat dilalui individu dari pengalaman sulit dan menantang, terutama yang menyangkut mental, emosional serta perilaku yang fleksibel baik dalam bentuk adaptasi yang bersifat eksternal maupun internal.¹⁶ Dengan kemampuannya dalam mensupport ketahanan mental individu khususnya saat menghadapi kondisi *adversity* (kesengsaraan), maka resiliensi menjadi modal yang mutlak harus diupayakan agar individu senantiasa stabil dalam menjalani liku kehidupannya.

Resiliensi dipengaruhi oleh tujuh factor yang meliputi regulasi emosi, *self efficacy* (keyakinan diri), empati, optimism, pengendalian impulse dan *reaching out* (kemampuan individu untuk mengambil aspek positif dari kondisi *adversity*).¹⁷ Grotberg menjelaskan bahwa dalam dinamika pembentukan resiliensi tidak dapat terlepas dari tiga komponen pembentuk resiliensi yang meliputi:

1. *I am* (aku adalah) merupakan kemampuan individu untuk memahami dirinya dan besarnya dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosialnya.
2. *I have* (aku mempunyai) merupakan potensi yang dimiliki individu sebagai sumber resiliensi yang menyangkut kekuatan pribadi, perasaannya, serta sikap dan keyakinannya.
3. *I can* (aku dapat) merupakan keyakinan diri individu tentang kemampuannya untuk melakukan sesuatu sebagai bentuk ketrampilan baik dalam aspek personal maupun sosial.¹⁸

Dalam situasi pandemic Covid-19 di pesantren, yang sangat lekat dengan ketidakpastian, penderitaan, keterbatasan dan menjadi pemicu ketidakseimbangan mental santri, resiliensi menjadi komponen yang sangat berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental santri dari ancaman dampak pandemic. Sebagaimana dalam paparan hasil penelitian di atas, bahwa terdapat lima aspek yang dikuatkan pesantren melalui kebijakan yang diberikan dalam menjalani sistem pendidikan di pesantren selama pandemic. Lima aspek tersebut menjadi unsur terpenting yang dipandang pesantren akan sangat berpengaruh pada kesehatan mental santri selama pandemic karena sangat berimbas langsung pada kehidupan sehari-hari santri.

Penguatan terhadap aspek pendidikan, kesehatan, ekonomi, sosial dan spiritual menjadi implementasi pendekatan yang diberikan pesantren secara holistic.¹⁹ Pemahaman pendekatan holistic dalam penelitian ini merupakan pendekatan yang bersifat menyeluruh yang berpijak pada semua aspek kebutuhan santri dan semua unsur yang ada di pesantren yang meliputi pendidikan, kesehatan, sosial, ekonomi dan keagamaan.

¹⁵ Reivich and Shatte, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (New York: Three Rivers Press, 2002).

¹⁶ Vanden Bos, *APA Dictionary of Psychology*, Second (USA: American Psychological Association, 2015). Hal 910

¹⁷ Reivich and Shatte, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*.

¹⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010).

¹⁹ Definisi holistic adalah *having regard to the whole of something rather than just to part of it*. (dalam Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, fifth (New York: Oxford University Press, 1995).

Lima aspek kehidupan yang menjadi fokus pelayanan pesantren terhadap santri merupakan aspek yang sangat erat dengan kehidupan santri selama pandemic. Inovasi yang dilakukan oleh pengasuh dan didukung oleh pengurusnya membawa dampak pada stabilitas kehidupan pesantren meski dalam masa pandemic. Melalui inovasi yang dilakukan pesantren, keputusan untuk tetap melayani kebutuhan pendidikan santri tetap terpenuhi meski di bawah ancaman pandemic. Inovasi yang dilakukan merupakan upaya pesantren untuk menekan dampak psikis Covid-19 bagi santri melalui optimalisasi sumber daya pesantren baik yang bersifat material, moral maupun spiritual. Optimalisasi sumber daya pesantren tersebut berangkat dari kesadaran dan pemahaman diri pengasuh maupun pengelola pesantren akan keberadaan pesantren sebagai lembaga pendidikan keagamaan yang tetap memiliki tugas besar dalam ikut menyelesaikan permasalahan bangsa, termasuk permasalahan pandemic. Pengasuh menyadari bahwa situasi pandemic merupakan situasi yang rentan menjadi pemicu permasalahan psikos-sosial dan untuk itu peran pesantren menjadi kebutuhan masyarakat untuk menjadi naungan dan penyeimbang bagi ancaman dampak pandemic.

Upaya pesantren menguatkan resiliensi santri tampak pada kebijakan dan kegiatan yang berorientasi pada mengukuhkan sikap optimis, keyakinan diri, saling peduli dan bersama-sama saling menguatkan untuk menyelesaikan masalah. Pesantren memahami kondisi diri, visi-misi, hambatan dan potensi yang dimiliki untuk menjadi daya dukung untuk bersama-sama menghadapi pandemic secara bijak. Pemahaman diri beserta kelemahan dan potensi tersebut merupakan manifestasi komponen pembentuk resiliensi *I am* dan *I have*, yang menjadi pijakan bagi pesantren untuk selanjutnya mengambil langkah kebijakan di situasi pandemic sebagai implementasi dari komponen *I can*.

Dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki pesantren berupa sumber daya manusia baik santri maupun alumni maka pesantren memutuskan membuka akses bagi alumni santri turut berkontribusi dalam membantu untuk menopang ketahanan pangan dan kesehatan santri, maupun masyarakat sekitar pesantren serta keluarga santri yang tidak mampu secara ekonomi, melalui program alumni peduli. Kegiatan ini mengindikasikan pendekatan sosial yang berpengaruh pada pembentukan resiliensi sosial. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan Pereirenha bahwa adaptasi terhadap situasi pandemic dengan pendekatan sosial terbukti memberi dampak pada kesejahteraan dan resiliensi sosial masyarakat.²⁰ Pendekatan sosial dalam penelitian ini juga mengindikasikan adanya kohesi sosial sebagaimana dalam penelitian Jewett, dkk yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan aspek psikis yang tidak bisa lepas dari intervensi kohesi sosial khususnya di masa pandemi.²¹

Penguatan resiliensi pada aspek pendidikan menjadi fokus utama pesantren. Inovasi yang dilakukan pesantren untuk memberi tambahan pendidikan dan pelatihan vokasional merupakan kesigapan pesantren dalam meminimalisir ketidakseimbangan mental santri yang dipicu kebosanan karena adanya kebijakan pemerintah untuk mengurangi jam belajar dan sistem pembelajaran daring. Hak santri untuk memperleh media dalam mengembangkan bakat dan minat mereka tetap terpenuhi melalui pengembangan ketrampilan, seni dan intelektual melalui kegiatan lomba-lomba yang bermanfaat untuk mengembangkan bakat dan minat, sekaligus menjadi sarana hiburan di tengah kondisi PSBB.

Inovasi kegiatan sebagai bentuk pendekatan intelektual di bidang pendidikan tersebut menjadi hal yang sangat kontributif dalam mengupayakan resiliensi santri di tengah banyaknya masalah yang muncul di bidang pendidikan akibat pandemi. Fenomena

²⁰ José António Correia Pereirinha and Elvira Pereira, "Social Resilience and Welfare Systems under COVID-19: A European Comparative Perspective," *Global Social Policy*, 2021, 146801812110129, <https://doi.org/10.1177/14680181211012946>.

²¹ Jewett et al., "Social Cohesion and Community Resilience During COVID-19 and Pandemics: A Rapid Scoping Review to Inform the United Nations Research Roadmap for COVID-19 Recovery."

ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Barseli, dkk tentang fenomena stress akademik yang banyak terjadi sebagai dampak pandemic Covid-19.²² Temuan dalam penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian Jannah dan Santoso yang menyatakan bahwa pembelajaran daring sebagai kebijakan pemerintah atas pandemic berdampak pada stress pembelajar karena penyampaian materi yang tidak efektif dan lingkungan yang tidak kondusif.²³ Jatira dan Neviyarni dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa pembelajaran daring memicu stress yang diakibatkan oleh kebosanan²⁴ dan hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Andiarna dan Kusumawati.²⁵

Pada penguatan aspek ekonomi, pesantren memiliki kepekaan terhadap keterpurukan kondisi perekonomian sebagian orang tua santri dan memberi kebijakan dengan membebaskan santri dari pembayaran syahriyah. Kebijakan yang diberi nama “*rukshoh pandemic*” tersebut cukup membantu meringankan beban ekonomi keluarga santri dan menjadi salah satu upaya untuk menguatkan resiliensi santri yang secara ekonomi dalam keadaan penuh keterbatasan sehingga rentan untuk mengalami keguncangan mental akibat pandemic. Untuk menopang kebutuhan santri selama di pesantren, pengasuh mengoptimalkan komponen *I have* melalui pemanfaatan sumber daya yang dimiliki pesantren sehingga mampu membantu menguatkan ekonomi pesantren. Sebagaimana dalam penelitian ini, peran asset pertanian yang dimiliki pesantren cukup berkontribusi secara signifikan dalam menopang perekonomian pesantren.

Inovasi pesantren dalam mengatasi permasalahan ekonomi di masa pandemic membawa dampak positif terhadap resiliensi santri. Santri tetap merasa tenang, fokus pada proses pembelajaran, dan semua kegiatan pengembangan diri tanpa khawatir menjadi beban keluarga yang sedang mengalami keterpurukan secara ekonomi. Kontribusi pesantren dalam membantu ketahanan ekonomi santri menunjukkan kemandirian pesantren dalam membantu setiap warga masyarakat yang mengalami keterpurukan akibat pandemic. Di masa pandemic, justru pesantren mampu memerankan dirinya dalam membantu masyarakat untuk meringankan beban ekonomi dengan berbagai inovasinya. Inovasi pesantren dalam melakukan penguatan ekonomi sejalan dengan penelitian Kholis, dkk yang menjelaskan bahwa penguatan ekonomi pesantren dapat dilakukan melalui pelatihan kewirausahaan bagi santri sehingga membangkitkan motivasi santri untuk berwirausaha di masa pandemic,²⁶ juga peran pesantren dalam membantu ketahanan pangan.²⁷ Adapun inovasi yang dilakukan pesantren dalam penelitian ini adalah melalui program *rukshoh* santri sebagai implementasi dari pendekatan ekonomi.

Pendekatan kesehatan merupakan aspek paling penting dalam menciptakan resiliensi santri pada aspek kesehatan fisik utamanya mengingat pandemic merupakan kondisi yang memerlukan perhatian khusus pada penguatan imunitas masyarakat demi mencegah penularan. Penguatan pada aspek kesehatan fisik yang menjadi target pesantren

²² Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria, “Stress Akademik Akibat Covid-19,” *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 5, no. 2 (2020): 95–99.

²³ Riazul Jannah and Harri Santoso, “Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (2021): 130–46, <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>.

²⁴ Yadi Jatira and Neviyarni S, “Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2021): 35–43, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>.

²⁵ Funsu Andiarna and Estri Kusumawati, “Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19,” *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2020): 139, <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.

²⁶ Nur Cholis et al., “Kemandirian Ekonomi Santri Pondok Pesantren Menghadapi Masa Pandemi,” *Jurnal Abdidias* 1, no. 3 (2020): 761–69, <https://doi.org/http://abdidias.org/index.php/abdidias>.

²⁷ Noga Riza Faisol, “Pemberdayaan Ketahanan Pangan: Pengolahan Tempe Sebagai Makanan Alternatif di Masa Pandemi Covid 19 di Pondok Pesantren Nurul Chotib Wringinagung Kecamatan Jombang Kabupaten Jember,” *Al-Ijtima': Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 116–24, <https://doi.org/https://doi.org/10.53515/aijpkm.v1i2.13>.

akan berimbang pada kesehatan psikis santri. Inovasi pendekatan kesehatan yang dilakukan pesantren tidak hanya menyangkut kebutuhan kesehatan santri namun juga masyarakat setempat sebagai bentuk kepedulian sosial yang dilandasi oleh perasaan empati. Reivich dan Shatte menjelaskan bahwa empati merupakan salah satu factor yang berkontribusi dalam membentuk resiliensi individu.²⁸ Sikap empati pengasuh dan pengurus pesantren dalam bentuk kepedulian tersebut mejadi factor yang berperan penting dalam menguatkan resiliensi santri baik secara fisik maupun psikis yang sangat dibutuhkan santri di masa pandemic.

Inovasi pendekatan agama yang diterapkan pesantren Miftahul Huda Banyumas menjadi point utama dari upaya penguatan resiliensi santri. Beragam kegiatan ibadah yang menjadi media penguatan spiritual menjadi factor yang berkontribusi cukup besar dalam menjaga kesehatan mental santri, Ibadah merupakan sarana untuk mendekatkan diri pada Allah sekaligus media bagi individu untuk memperoleh ketenangan diri. Situasi mencekam di masa pandemic yang membawa dampak pada munculnya rasa takut, cemas, depresi dan tidak berdaya menjadikan individu rentan mengalami gangguan mental. Penguatan batin atau mental yang diberikan Pesantren Miftahul Huda selama pandemi dilakukan dengan mengoptimalkan inovasi semua kegiatan keagamaan berdampak pada munculnya perasaan tenang dan optimis bahwa mereka mampu melewati badai pandemic ini.

Pendekatan agama merupakan penguatan aspek spiritual yang berperan penting untuk menciptakan stabilitas mental di masa pandemic. El Syam dalam penelitiannya menjelaskan bahwa intervensi pendekatan agama di masa pandemic berdampak pada kebahagiaan individu Melalui pendekatan agama akan terbentuk keyakinan yang dapat memberi ketahanan mental individu dari pengaruh eksternal yang diakibatkan oleh pandemic.²⁹ Dengan menjalankan praktik agama individu memperoleh media untuk melakukan *coping* religius, yang dapat menghalau dampak fisik, psikis, sosial dan spiritual saat individu dihadapkan pada situasi krisis.³⁰

Memberikan penguatan mental melalui pendekatan agama yang inovatif juga menjadi upaya pesantren Miftahul Huda Banyumas dalam mendukung program pemerintah untuk memenuhi kebutuhan layanan agama bagi masyarakat di masa pandemic Covid-19. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Balitbang Kementerian Agama pada Juni 2021 terhadap 1.570 responden dari 34 propinsi di Indonesia, sebanyak 97% masyarakat Indonesia merasakan bahwa dengan keyakinan dan keberagaman merupakan komponen hidup yang dapat membantu mereka dalam menghadapi situasi pandemic Covid-19 sekaligus dampaknya.³¹ Agama merepresentasikan keyakinan individu dimana keyakinan merupakan factor yang berpengaruh kuat dalam menciptakan keseimbangan mental.³² Dalam perspektif resiliensi, kontribusi agama dalam memberi ketenangan, keyakinan dan kepercayaan diri mampu melewati situasi pandemic merupakan interpretasi dari factor efikasi diri dan optimism. Efikasi diri merupakan keyakinan diri bahwa individu mampu melewati situasi sulit sehingga menghasilkan sikap optimis meski ancaman pandemic belum berakhir.

²⁸ Reivich and Shatte, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*.

²⁹ Robingun Suyud El-Syam, "Tetap Bahagia dalam Pandemi Corona (Covid-19): Makna Hidup dalam Otoritas Agama," *Manarul Qur'an: Jurnal Ilmiah Studi Islam* 20, no. 1 (2020): 35–56, <https://doi.org/10.32699/mq.v20i1.1613>.

³⁰ Iredho Fani Reza, "Implementasi Coping Religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial-Spiritual pada Pasien Gagal Ginjal Kronik," *Intizar* 22, no. 2 (2016): 243, <https://doi.org/10.19109/intizar.v22i2.940>.

³¹ As Ruhana et al., "Urgensi Layanan Keagamaan di Masa Pandemi Covid-19" (Jakarta, 2021), [https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/upload/files/REPORT Survei Agama-Pandemi Juni 2021.pdf](https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/upload/files/REPORT%20Survei%20Agama-Pandemi%20Juni%202021.pdf).

³² Christoffer H Grundmann, "Faith and Healing – What Faith-Healing Is About, with Special Reference to the Christian Tradition," 2015, <https://doi.org/10.1177/0021140015583248>.

Kesimpulan

Penelitian ini menjadi bukti bahwa pandemic tidak selalu membawa kondisi terpuruk dan meruntuhkan resiliensi. Pandemi tidak selalu berakhir dengan gangguan mental yang diakibatkan oleh situasi ketidakpastian dan terpuruknya segala aspek kehidupan. Peran pesantren dalam menjaga kesehatan mental santri sebagai dampak dari pandemic dapat diupayakan melalui penguatan aspek resiliensi dengan menempuh pendekatan yang bersifat holistic. Pendekatan holistic yang dimaksud meliputi pendekatan sosial, pendidikan, ekonomi, sosial, kesehatan dan keagamaan. Lima pendekatan tersebut menjadi pijakan bagi upaya penguatan resiliensi santri mengingat kelimanya merupakan aspek yang berhubungan dengan kebutuhan santri dalam kehidupan sehari-harinya di pesantren. Inovasi kegiatan dan kebijakan pesantren dalam menangani pandemic Covid-19 merupakan representasi upaya pesantren untuk menguatkan resiliensi santri melalui kelima aspek tersebut.

Kebijakan dan kegiatan yang diterapkan pesantren dalam mengupayakan kesehatan mental santri selama pandemic mengindikasikan tiga komponen resiliensi yang meliputi *I am*, *I have* dan *I can*. Tercermin pada kemampuan pesantren dalam memahami identitas pesantren baik visi misi dan tujuan pesantren, juga dalam memahami kelemahan dan potensi yang kemudian ditindaklanjuti dengan upaya aktualisasi program yang mengoptimalkan potensi pesantren sehingga membawa kontribusi pada resiliensi dan kesehatan mental santri dan masyarakat sekitar pesantren semasa pandemic. Inovasi yang dilakukan Pesantren Miftahul Huda Rawalo Banyumas dalam menguatkan resiliensi santri di masa pandemic melalui pendekatan yang bersifat holistic ini menjadi informasi yang kontributif dalam menciptakan kesehatan mental di lingkungan pesantren melalui penguatan resiliensi santri khususnya di masa krisis.

Daftar Pustaka

- Alini, and Langen Nidhana Meisyalla. "PKM Manajemen Stress pada Pandemi Covid-19 di Desa Kuok Kecamatan Kuok." *Communnity Development Journal* 2, no. 2 (2021): 323–30. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/1764>.
- Alonzo, Dana, Marciana Popescu, and Pinar Zubaroglu-Ioannides. "The Current Pandemic, a Complex Emergency? Mental Health Impact of the COVID-19 Pandemic on Highly Vulnerable Communities in Guatemala." *International Journal of Social Psychiatry*, 2021. <https://doi.org/10.1177/00207640211027212>.
- Andiarna, Funsu, and Estri Kusumawati. "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2020): 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. "Stress Akademik Akibat Covid-19." *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 5, no. 2 (2020): 95–99.
- Bos, Vanden. *APA Dictionary of Psychology*. Second. USA: American Psychological Assosiation, 2015.
- Bozdağ, Faruk, and Naif Ergün. "Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic." *Psychological Reports*, 2020. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>.
- Cholis, Nur, ida Ayu Kade Rachmawati, Hestin Muthmainah, and Rosita. "Kemandirian Ekonomi Santri Pondok Pesantren Menghadapi Masa Pandem." *Jurnal Abdidas* 1, no. 3 (2020): 761–69. <https://doi.org/http://abdidas.org/index.php/abdidas>.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- El-Syam, Robingun Suyud. "Tetap Bahagia dalam Pandemi Corona (Covid-19): Makna Hidup dalam Otoritas Agama." *Manarul Qur'an: Jurnal Ilmiah Studi Islam* 20, no. 1 (2020): 35–56. <https://doi.org/10.32699/mq.v20i1.1613>.
- Faisol, Noga Riza. "Pemberdayaan Ketahanan Pangan: Pengolahan Tempe Sebagai

- Makanan Alternatif Di Masa Pandemi Covid 19 Di Pondok Pesantren Nurul Chotib Wringinagung Kecamatan Jombang Kabupaten Jember.” *Al-Ijtima’*: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 116–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.53515/aijpkm.v1i2.13>.
- Fitria, Linda, and Ifdil Ifdil. “Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3, no. 3 (2021): 483–92. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>.
- Gayatri, Maria, and Dian Kristiani Irawaty. “Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review.” *Family Journal*, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.1177/10664807211023875>.
- Grundmann, Christoffer H. “Faith and Healing – What Faith-Healing Is About, with Special Reference to the Christian Tradition,” 2015. <https://doi.org/10.1177/0021140015583248>.
- Hornby. *Oxford Advanced Learner’s Dictionary of Current English*. Fifth. New York: Oxford University Press, 1995.
- Jannah, Riazul, and Harri Santoso. “Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (2021): 130–46. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>.
- Jatira, Yadi, and Neviyarni S. “Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2021): 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>.
- Jewett, Rae L., Sarah M. Mah, Nicholas Howell, and Mandi M. Larsen. “Social Cohesion and Community Resilience During COVID-19 and Pandemics: A Rapid Scoping Review to Inform the United Nations Research Roadmap for COVID-19 Recovery.” *International Journal of Health Services* 51, no. 3 (2021): 325–36. <https://doi.org/10.1177/0020731421997092>.
- John W. Creswell. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset; Memilih di Antara Lima Pendekatan (Terj)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Kurniawan, Yudi, and Markus Nanang Irawan Budi Susilo. “Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19.” *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2021): 131. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>.
- M, Shodiq. “Pesantren Dan Perubahan Sosial.” *Islam, Jurnal Sosiologi* 1, no. 1 (2011): 107–18.
- Mana, Adi, Sabina Super, Claudia Sardu, Dolores Juvinya Canal, Neuman Moran, and Shifra Sagy. “Individual, Social and National Coping Resources and Their Relationships with Mental Health and Anxiety: A Comparative Study in Israel, Italy, Spain, and the Netherlands during the Coronavirus Pandemic.” *Global Health Promotion* 28, no. 2 (2021): 17–26. <https://doi.org/10.1177/1757975921992957>.
- Pereirinha, José António Correia, and Elvira Pereira. “Social Resilience and Welfare Systems under COVID-19: A European Comparative Perspective.” *Global Social Policy*, 2021, 146801812110129. <https://doi.org/10.1177/14680181211012946>.
- Reivich, and Shatte. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life’s Hurdles*. New York: Three Rivers Press, 2002.
- Reza, Iredho Fani. “Implementasi Coping Religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial-Spiritual pada Pasien Gagal Ginjal Kronik.” *Intizar* 22, no. 2 (2016): 243. <https://doi.org/10.19109/intizar.v22i2.940>.
- Roy, Adrija, Arvind Kumar Singh, Shree Mishra, Aravinda Chinnadurai, Arun Mitra, and Ojaswini Bakshi. “Mental Health Implications of COVID-19 Pandemic and Its Response in India.” *International Journal of Social Psychiatry* 67, no. 5 (2021): 587–600. <https://doi.org/10.1177/0020764020950769>.
- Ruhana, As, Riski Riyadu, Haris Burhani, Rahmat Andri, Sri Hendriani, and Dewi Indah Ayu. “Urgensi Layanan Keagamaan di Masa Pandemi Covid-19.” Jakarta, 2021.

[https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/upload/files/REPORT Survei Agama-Pandemi Juni 2021.pdf](https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/upload/files/REPORT_Survei_Agama-Pandemi_Juni_2021.pdf).

Shofiyyah, Nilna Azizatus, Haidir Ali, and Nurhayati Sastraatmadja. "Model Pondok Pesantren di Era Milenial." *BELAJEA: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2019): 1. <https://doi.org/10.29240/belajea.v4i1.585>.

Whasfi Velasufah, Adib Rifqi Setiawan. "Nilai Pesantren Sebagai Dasar Pendidikan Karakter." *Pelłntan*, no. September (2019): 1–8.

