

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan komponen penting dalam kesehatan mental yang menunjukkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, memiliki kepuasan hidup, serta mampu menghadapi stres dan tantangan kehidupan secara adaptif (Aryo & Kusumo, 2025). Santri baru di pondok pesantren berada pada masa transisi yang rentan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis akibat tuntutan adaptasi lingkungan, perubahan pola hidup, serta tekanan akademik dan sosial. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kecemasan, stres, gangguan tidur, perasaan rindu rumah, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan budaya pesantren. Apabila kondisi *psychological well-being* yang rendah ini tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, terganggunya hubungan sosial, serta meningkatnya resiko gangguan kesehatan mental pada santri baru.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Hadi Asrama Annur, peneliti menemukan bahwa santri baru pada rentang usia 12–14 tahun yang sering mengalami kesulitan dalam proses adaptasi pada lingkungan pesantren. Kesulitan adaptasi tersebut ditunjukkan melalui munculnya rasa rindu terhadap keluarga, kesulitan mengikuti jadwal pembelajaran dan kegiatan keagamaan yang padat, serta tekanan emosional akibat perubahan pola hidup yang signifikan dibandingkan dengan kehidupan sebelum masuk pesantren. Beberapa

santri juga menunjukkan tanda-tanda kecemasan, gangguan tidur, serta kelelahan psikologis dalam menjalani aktivitas harian pesantren yang menuntut kedisiplinan tinggi, kewajiban ibadah berjamaah, serta penyesuaian sosial dengan teman sebaya dan lingkungan baru. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan kesejahteraan psikologis pada santri baru usia 12–14 tahun yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat berdampak pada menurunnya kualitas belajar, hubungan sosial, dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Fenomena kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada remaja merupakan isu penting dalam bidang kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh (Triana et al., 2021), menunjukkan bahwa 56% remaja di Indonesia berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, dengan rata-rata tingkat *psychological well-being* remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja, khususnya remaja perempuan, merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Secara regional, data di Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja masih memerlukan perhatian serius. Beberapa studi mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja di Jawa Timur berada pada kategori *psychological well-being* sedang hingga rendah, yang berkaitan dengan faktor stres akademik, tekanan sosial, serta proses penyesuaian diri terhadap lingkungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja di Jawa Timur memiliki potensi risiko terhadap gangguan kesejahteraan psikologis apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Data jumlah santri di Pondok Pesantren Provinsi Jawa Timur mencapai 297.506 orang. Meskipun jumlah pesantren

tercatat sebanyak 7.347 lembaga, Jawa Timur tetap menjadi provinsi dengan jumlah santri terbanyak. Hal ini mencerminkan tingginya minat masyarakat terhadap pendidikan berbasis pesantren di wilayah tersebut. Hasil wawancara yang dilakukan pada 10 Januari 2025 dengan kepala Pondok Pesantren An-Nur menunjukkan bahwa terdapat 118 santriwati yang sedang menempuh pendidikan di pondok tersebut. Kondisi ini menegaskan pentingnya kajian lebih lanjut untuk memahami kesejahteraan psikologis remaja, khususnya santri baru di Pondok Pesantren An-Nur. Pemerintah Bojonegoro menyebutkan adanya kasus remaja termasuk santri yang mengalami tekanan mental berat misalnya beberapa kasus bunuh diri pada remaja yang menunjukkan tantangan kesehatan mental lokal (Pemkab Bojonegoro, 2025).

Psychological well-being santri baru merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis, menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, serta mempertahankan motivasi dalam mengikuti kegiatan pendidikan dan keagamaan. Kondisi *psychological well-being* yang kurang optimal pada santri baru dapat ditandai dengan munculnya perasaan tertekan, kecemasan, ketegangan emosional, gangguan tidur, serta penurunan motivasi dan keterlibatan sosial, yang berpotensi memengaruhi proses adaptasi dan kesejahteraan mental santri secara keseluruhan (Sefianmi et al., 2024).

Pamuji et al (2023) menemukan bahwa santri dengan penyesuaian diri yang baik cenderung merasa nyaman berada di pondok, tidak mengalami perasaan kesepian, mampu mengatasi kesulitan, dan merasa bahagia mengikuti aktivitas

pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* berperan penting dalam kemampuan santri baru untuk menghadapi tekanan adaptasi tersebut. Selanjutnya, kondisi kesejahteraan psikologis santri pondok pesantren juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti dukungan sosial dari teman dan pembimbing, rutinitas disiplin, serta tuntutan akademik yang tinggi. Studi lain melaporkan bahwa sebagian besar santri mengalami stress dan tantangan psikologis akibat tuntutan disiplin yang ketat dan interaksi sosial yang intens di lingkungan pesantren, meskipun faktor religiusitas memberi makna dan tujuan dalam hidup mereka.

Dalam praktik keperawatan komunitas dan kesehatan mental, pendekatan intervensional non-farmakologis menunjukkan peran penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis individu. Salah satu pendekatan alternatif yang berkembang adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan teknik terapi komplementer yang menggabungkan aspek spiritual dengan teknik stimulasi titik saraf melalui tapping disertai doa atau elemen spiritual lain untuk membantu meredakan tekanan emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa SEFT berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis secara umum, karena mampu membantu individu menghadapi stres serta meningkatkan kapasitas emosional untuk berfungsi optimal (Rachmawardany et al., 2024).

Meski demikian, penelitian mengenai pengaruh SEFT terhadap tingkat spiritual *psychological well-being* khususnya pada santri baru di lingkungan pondok pesantren masih sangat terbatas. Padahal, karena karakteristik kehidupan

pesantren yang menggabungkan dinamika sosial, spiritual, dan akademik, santri baru merupakan kelompok yang sangat relevan untuk diteliti dalam konteks intervensi psikologis komplementer seperti SEFT. Penelitian di bidang ini akan membantu memberikan bukti empiris yang lebih kuat tentang efektivitas SEFT dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada populasi santri, sehingga dapat menjadi dasar rekomendasi praktik dalam keperawatan komunitas di lingkungan pesantren.

Dengan latar tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat *psychological well-being* pada santri baru di Pondok Pesantren, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi praktik keperawatan holistik serta pemahaman tentang strategi peningkatan kesehatan mental di kalangan santri.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat *psychological well-being* santri baru di Pondok Pesantren?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat *Psychological Well Being* santri baru di pondok pesantren.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *psychological well-being* santri baru di pondok pesantren sebelum diberikan terapi SEFT.

2. Mengidentifikasi tingkat *psychological well-being* santri baru di pondok pesantren setelah diberikan terapi SEFT.
3. Menganalisis pengaruh terapi SEFT terhadap peningkatan *psychological well-being* santri baru di pondok pesantren.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan mental dan psikologi, mengenai efektivitas terapi SEFT sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi psikologis pada santri baru di lingkungan pondok pesantren.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan dapat membantu santri baru dalam meningkatkan *psychological well-being*, mengelola stres, serta menyesuaikan diri secara psikologis dengan lingkungan dan tuntutan kehidupan di pondok pesantren.

2. Bagi Pengelola Pesantren

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak pondok pesantren dalam mengembangkan program pembinaan kesehatan mental santri, khususnya melalui penerapan terapi SEFT sebagai pendekatan non-farmakologis yang mudah, aman, dan efektif.

3. Bagi Tenaga Kesehatan/ Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi komplementer yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan, konselor, atau pendidik dalam mendukung kesejahteraan mental santri baru.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan lagi terkait penurunan kadar gula darah melalui terapi akupresur zusanli sehingga pasien DM tidak selalu bergantung dengan terapi farmakologi.