

Pengalaman Santriwati dalam Menghadapi Tekanan Ganda (Double Pressure) di Pondok Pesantren

Syafiqah Salsabila Subhan^{1*}, Emilia Mustary², Astinah³, Muhammad Haramain⁴

¹Institut Agama Islam Negeri Parepare, Indonesia

^{2,3,4}Institut Agama Islam Negeri Parepare, Indonesia

*Syafiqahsalsabila260@gmail.com

Abstrak: Fenomena tekanan psikologis pada santriwati di lingkungan pesantren menjadi isu yang penting untuk dikaji, terutama ketika tekanan tersebut muncul secara bersamaan dari keluarga dan lingkungan sosial pesantren. Kondisi ini dikenal sebagai tekanan ganda (double pressure), yaitu situasi ketika individu menghadapi tuntutan, harapan, dan konflik dari berbagai sumber secara simultan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman santriwati dalam menghadapi tekanan ganda, mengidentifikasi dampak psikologis dan sosial yang ditimbulkan, serta menganalisis strategi coping dan pengaplikasian tazkiyatun nafs dalam menghadapi tekanan tersebut di Pondok Pesantren An-Nahdlah Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap empat santriwati yang mengalami tekanan ganda. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan ganda berasal dari tuntutan keluarga, tekanan pertemanan, dinamika sosial pesantren, dan tuntutan akademik yang berlangsung secara bersamaan. Kondisi tersebut menimbulkan stres, kecemasan, kelelahan emosional, overthinking, penurunan motivasi belajar, serta gangguan hubungan sosial. Dalam menghadapi tekanan tersebut, santriwati menggunakan strategi coping emosional dan religius. Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa praktik tazkiyatun nafs melalui shalat, doa, zikir, membaca Al-Qur'an, muhasabah, tawakal, dan husnuzan menjadi strategi yang paling dominan dalam membantu santriwati memperoleh ketenangan batin dan memperkuat ketahanan diri. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi Islam dan bimbingan konseling Islam terkait penanganan tekanan ganda pada santriwati di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: Double Pressure, Santriwati, Coping Stress, Tazkiyatun Nafs, Pesantren.

Abstract: The phenomenon of psychological pressure on female students in Islamic boarding schools (pesantren) is an important issue to study, especially when the pressure arises simultaneously from the family and the social environment of the pesantren. This condition is known as double pressure, which is a situation where individuals face demands, expectations, and conflicts from various sources simultaneously. This study aims to understand the experiences of female students in facing double pressure, identify the psychological and social impacts that arise, and analyze coping strategies and the application of tazkiyatun nafs in dealing with this pressure at the An-Nahdlah Makassar Islamic Boarding School. The study used a qualitative approach with a phenomenological type. Data were obtained through in-depth interviews of four female students who experienced double pressure. Data analysis was carried out using the Miles and Huberman interactive model which includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that double pressure comes from family demands, peer pressure, the social dynamics of the pesantren, and academic demands that occur simultaneously. This condition causes stress, anxiety, emotional exhaustion, overthinking, decreased learning motivation, and disruption of social relationships. In the face of this pressure, female students use emotional, social, and religious coping strategies. The main findings of this study indicate that the practice of tazkiyatun nafs through prayer, dua, dhikr, reading the Quran, self-reflection, tawakal (religious devotion), and husnuzan (assertion) is the most dominant strategy in helping female students achieve inner peace and strengthen their resilience. This research contributes to the development of Islamic psychology studies and Islamic counseling guidance related to managing double pressure among female students in Islamic boarding schools.

Keywords: Double Pressure, Female Students, Coping Stress, Tazkiyatun Nafs, Islamic Boarding Schools.

Pendahuluan

Santriwati sebagai remaja perempuan yang menempuh pendidikan di pondok pesantren berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, peningkatan sensitivitas emosional, serta kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial. (Aini, 2022) Pada

fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam konteks pesantren, proses perkembangan tersebut berlangsung dalam lingkungan yang memiliki sistem kehidupan berasrama, aturan yang ketat, aktivitas keagamaan yang intensif, serta interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini menjadikan kehidupan santriwati sebagai ruang yang sarat dengan tuntutan adaptasi sehingga berpotensi menimbulkan berbagai bentuk tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang memadai menurut. (Tri Rahayu, 2025)

Tekanan yang dialami santriwati tidak hanya berasal dari lingkungan pesantren, tetapi juga dari keluarga dan relasi pertemanan. Orang tua sering kali memiliki harapan yang tinggi terhadap prestasi akademik, kedisiplinan, dan perilaku religius anak selama menempuh pendidikan di pesantren. (Asmarani, 2023) Di sisi lain, kehidupan komunal di pesantren menuntut santriwati untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok, menjaga hubungan sosial dengan teman sebaya, serta

menghadapi berbagai dinamika interaksi sosial yang dapat memunculkan konflik maupun tekanan untuk diterima dalam kelompok. (Syafitri, 2025) Situasi tersebut menyebabkan sebagian santriwati menghadapi tekanan yang datang secara bersamaan dari berbagai sumber, yaitu keluarga, pertemanan, lingkungan sosial pesantren, dan tuntutan akademik. Kondisi ini dapat dipahami sebagai double pressure, yaitu pengalaman menghadapi berbagai tuntutan yang saling berinteraksi dan berpotensi menimbulkan beban psikologis yang lebih kompleks dibandingkan tekanan yang bersumber dari satu aspek saja. (Falah, 2024)

Kajian mengenai tekanan psikologis pada santri dan santriwati telah berkembang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa penelitian terdahulu banyak berfokus pada variabel-variabel seperti dukungan sosial teman sebaya, penyesuaian diri, harga diri, kejenuhan belajar, optimisme, stress-related growth, dan strategi coping. (Suprihatin, 2021) Variabel terikat yang dominan diteliti meliputi kemampuan menghadapi stres, penyesuaian diri, harga diri, dan kesejahteraan psikologis, sedangkan variabel bebas yang banyak dikaji adalah dukungan sosial, interaksi sosial, dan faktor-faktor psikologis lainnya. (Deni Rahmat Kurniawan, 2018) Dari sisi metodologi, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan atau pengaruh antarvariabel. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan strategi coping memiliki peran penting dalam membantu santri menghadapi berbagai tekanan kehidupan pesantren.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih cenderung memandang tekanan sebagai fenomena yang terpisah, misalnya tekanan akademik, tekanan keluarga, atau tekanan pertemanan secara individual. Akibatnya, pengalaman santriwati ketika menghadapi berbagai sumber tekanan secara simultan masih belum banyak dipahami. Selain itu, dominasi pendekatan kuantitatif

menyebabkan pengalaman subjektif santriwati dalam memaknai, merasakan, dan merespons tekanan yang mereka alami belum terungkap secara mendalam. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait bagaimana santriwati mengalami dan mengelola double pressure yang berasal dari keluarga, pertemanan, lingkungan sosial pesantren, dan tuntutan akademik yang hadir secara bersamaan dalam kehidupan sehari-hari.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengungkap pengalaman hidup (*lived experience*) santriwati dalam menghadapi double pressure yang bersumber dari keluarga, pertemanan, lingkungan sosial pesantren, dan tuntutan akademik secara simultan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mengkaji tekanan atau strategi coping secara parsial, penelitian ini memandang tekanan sebagai pengalaman multidimensional yang terbentuk melalui interaksi berbagai sumber tekanan dalam kehidupan santriwati. Selain itu, penelitian ini tidak hanya mengeksplorasi bentuk-bentuk tekanan yang dialami, tetapi juga mengkaji bagaimana santriwati memaknai pengalaman tersebut serta

membangun strategi coping melalui kombinasi sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual, termasuk praktik tazkiyatun nafs sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis dan spiritual di lingkungan pesantren. (Suarni, 2020)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman santriwati dalam menghadapi double pressure di Pondok Pesantren An-Nahdlah Makassar, serta mengungkap bagaimana mereka memaknai, merespons, dan mengelola tekanan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini berargumen bahwa tekanan yang dialami santriwati tidak dapat dipahami sebagai fenomena tunggal, melainkan sebagai pengalaman multidimensional yang terbentuk melalui interaksi antara tuntutan keluarga, pertemanan, lingkungan sosial pesantren, dan akademik. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis santriwati dan strategi coping yang mereka gunakan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan pesantren.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya memahami bagaimana santriwati memaknai tekanan yang datang secara bersamaan dari berbagai sumber, bagaimana tekanan tersebut memengaruhi kehidupan mereka, serta bagaimana mereka membangun strategi untuk menghadapi dan mengelola tekanan tersebut. Fokus penelitian tidak hanya diarahkan pada bentuk tekanan yang dialami, tetapi juga pada bagaimana santriwati memaknai pengalaman tersebut, dampak yang dirasakan, serta strategi yang digunakan untuk menghadapi berbagai tuntutan yang muncul dalam kehidupan mereka. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer. Data primer diperoleh

langsung dari santriwati Pondok Pesantren An-Nahdlah Makassar sebagai partisipan utama penelitian. (Undari Sulung1, 2024) Data primer dipilih karena penelitian fenomenologi menempatkan pengalaman dan narasi partisipan sebagai sumber utama dalam memahami suatu fenomena. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang terdiri atas tiga tahapan utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah santriwati yang sedang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren An-Nahdlah Makassar, pernah mengalami tekanan yang berasal dari keluarga maupun lingkungan pertemanan, serta bersedia menceritakan pengalaman yang dialaminya secara terbuka.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, ditemukan bahwa pengalaman santriwati dalam menghadapi tekanan ganda (double pressure) di Pondok Pesantren An-Nahdlah Makassar merupakan pengalaman yang terbentuk dari pertemuan antara tekanan keluarga dan tekanan sosial di lingkungan pesantren. Tekanan keluarga muncul dalam bentuk tuntutan akademik, hafalan, kedisiplinan agama, dan harapan terhadap masa depan, sedangkan tekanan sosial muncul dalam bentuk pengucilan, bullying, konflik pertemanan, serta kebutuhan memperoleh penerimaan sosial. Ketika kedua tekanan tersebut hadir secara bersamaan, santriwati mengalami berbagai dampak psikologis seperti kesedihan, kelelahan emosional, overthinking, menurunnya motivasi belajar, hingga munculnya keinginan untuk menyerah. Dengan demikian, pengalaman double pressure pada santriwati merupakan pengalaman multidimensional yang memengaruhi aspek emosional, sosial, dan akademik selama menjalani kehidupan di pesantren.

Bentuk Tekanan Ganda (Double Pressure) yang Dialami Santriwati di Pondok Pesantren

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tekanan ganda (double pressure) yang dialami santriwati di Pondok Pesantren An-Nahdlah Makassar berasal dari dua sumber utama, yaitu keluarga dan lingkungan pertemanan di pesantren. Tekanan keluarga muncul dalam bentuk tuntutan akademik, target hafalan Al-Qur'an, harapan terhadap masa depan, serta keinginan orang tua agar santriwati mampu memenuhi standar keberhasilan tertentu. Pada sebagian informan, tuntutan tersebut tidak hanya dipersepsikan sebagai bentuk perhatian, tetapi juga sebagai beban psikologis yang menimbulkan kecemasan dan ketakutan ketika mereka tidak mampu memenuhi ekspektasi keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk persepsi keberhasilan santriwati, namun pada saat yang sama dapat menjadi

sumber tekanan apabila harapan yang diberikan melebihi kemampuan yang dimiliki.

Selain berasal dari keluarga, tekanan juga muncul dari dinamika hubungan sosial di lingkungan pesantren. Para informan mengungkapkan pengalaman berupa pengucilan, konflik pertemanan, ejekan verbal, diskriminasi, hingga kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dari kelompok sosial. Lingkungan pesantren yang mengharuskan santriwati hidup bersama dalam waktu yang panjang menyebabkan interaksi sosial berlangsung secara intensif sehingga berbagai konflik sosial menjadi sulit dihindari. Ketika hubungan pertemanan berjalan kurang harmonis, santriwati tidak hanya mengalami ketidaknyamanan sosial, tetapi juga merasakan tekanan emosional yang berkelanjutan karena harus tetap berinteraksi dengan lingkungan yang sama setiap hari.

Temuan ini memperlihatkan bahwa tekanan ganda pada santriwati bukan sekadar akumulasi dua jenis tekanan yang berbeda, melainkan interaksi antara tuntutan keluarga dan tekanan sosial yang saling memperkuat satu sama lain. Ketika santriwati menghadapi tuntutan tinggi dari keluarga, mereka membutuhkan lingkungan sosial yang suportif sebagai sumber dukungan emosional. Namun, ketika lingkungan sosial juga menjadi sumber tekanan, maka kemampuan santriwati untuk beradaptasi menjadi semakin terbatas. Situasi tersebut menyebabkan tekanan yang dirasakan menjadi lebih kompleks dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis santriwati secara menyeluruh.

Dampak Psikologis dan Sosial dari Pengalaman Double Pressure pada Santriwati

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman tekanan ganda memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis santriwati. Seluruh informan menggambarkan munculnya berbagai reaksi emosional seperti sedih, kecewa, takut, bingung, lelah secara mental, hingga perasaan ingin menyerah. Reaksi tersebut muncul ketika tuntutan keluarga dan konflik sosial di lingkungan pesantren terjadi secara bersamaan. Dalam kondisi demikian, santriwati merasa kehilangan ruang yang aman untuk menenangkan diri karena sumber tekanan berasal dari lingkungan yang memiliki kedekatan emosional dan sosial dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Dampak psikologis tersebut juga memengaruhi aspek kognitif dan perilaku santriwati. Beberapa informan mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kehilangan motivasi akademik, mengalami overthinking, menyalahkan diri sendiri, serta munculnya pikiran untuk meninggalkan pesantren. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan ganda tidak hanya memengaruhi perasaan individu, tetapi juga memengaruhi fungsi akademik dan kemampuan adaptasi mereka. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa dukungan yang memadai, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

Selain berdampak pada kondisi psikologis, tekanan ganda juga memengaruhi hubungan sosial santriwati. Sebagian informan memilih menarik diri dari lingkungan sosial, memendam masalah, mengurangi interaksi dengan teman sebaya, serta merasa kesulitan menemukan figur yang dapat

dipercaya untuk berbagi cerita. Akibatnya, santriwati mengalami hambatan dalam memperoleh dukungan sosial yang sebenarnya sangat dibutuhkan untuk menghadapi tekanan. Temuan ini menunjukkan bahwa double pressure dapat menciptakan lingkaran tekanan yang kompleks, di mana masalah psikologis memperburuk hubungan sosial, sementara hubungan sosial yang kurang suportif semakin meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan.

Strategi Coping dan Pengaplikasian Tazkiyatun Nafs dalam Menghadapi Double Pressure

Meskipun menghadapi berbagai tekanan, santriwati menunjukkan kemampuan untuk bertahan melalui beragam strategi coping. Bentuk coping yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi coping emosional dan coping religius. Pada coping emosional, informan berusaha mengurangi tekanan yang dirasakan melalui aktivitas seperti menangis, menyendiri, tidur, atau merenungkan masalah yang dihadapi. Strategi ini digunakan sebagai cara untuk menstabilkan kondisi emosi ketika tekanan yang dialami dirasakan terlalu berat untuk diungkapkan kepada orang lain.

Sebagian informan mencari dukungan dari teman sebaya, orang tua, maupun individu yang dianggap dapat dipercaya. Kehadiran figur yang mampu mendengarkan tanpa menghakimi menjadi faktor penting dalam membantu santriwati mengurangi beban emosional yang mereka rasakan. Dukungan sosial memberikan rasa diterima, dipahami, dan dihargai sehingga mampu meningkatkan kemampuan santriwati dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalani kehidupan di pesantren.

Temuan yang paling menonjol adalah penggunaan coping religius yang terintegrasi dengan praktik Tazkiyatun Nafs. Seluruh informan menjadikan ibadah sebagai sumber kekuatan utama dalam menghadapi tekanan. Praktik seperti shalat, doa, zikir, wirid, membaca Al-Qur'an, mengikuti pengajian, serta menanamkan sikap tawakal dan husnuzan kepada Allah memberikan ketenangan batin dan membantu mereka memaknai kesulitan secara lebih positif. (Hidayat, 2022) Temuan ini menunjukkan bahwa Tazkiyatun Nafs tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu santriwati membangun ketahanan diri, mengelola emosi, serta mempertahankan kesejahteraan mental di tengah tekanan yang mereka alami.

Dialog Temuan dengan Teori Coping Stress Lazarus dan Folkman serta Teori Tazkiyatun Nafs

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori coping stress yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Berdasarkan teori tersebut, individu akan menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi tekanan yang dihadapi, baik melalui problem-focused coping maupun emotion-focused coping. Dalam penelitian ini, sebagian besar santriwati lebih banyak menggunakan emotion-focused coping karena sumber tekanan yang mereka alami tidak selalu dapat diubah secara langsung. (Maryam, 2017) Tuntutan keluarga, aturan pesantren, maupun konflik sosial tertentu merupakan kondisi yang sulit dikendalikan oleh santriwati. Oleh karena itu, mereka cenderung

mengelola respons emosional melalui menangis, menyendiri, mencari dukungan sosial, serta melakukan aktivitas yang dapat memberikan ketenangan. Di sisi lain, bentuk problem-focused coping juga terlihat ketika beberapa informan berusaha mencari bantuan kepada orang tua, teman dekat, atau figur yang dipercaya untuk memperoleh solusi atas masalah yang dihadapi.

Temuan penelitian ini juga memperkuat konsep Tazkiyatun Nafs sebagai pendekatan psikologi Islam dalam mengelola tekanan hidup. (Haeranah, 2024) Praktik ibadah, zikir, doa, muhasabah, tawakal, dan husnuzan yang dilakukan para informan menunjukkan adanya proses penyucian jiwa yang selaras dengan tahapan Takhalli, Tahalli, dan Tajalli. Pada tahap Takhalli, santriwati berusaha melepaskan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan putus asa melalui introspeksi diri dan pendekatan spiritual. Pada tahap Tahalli, mereka menumbuhkan sifat-sifat positif seperti sabar, ikhlas, dan tawakal dalam menghadapi berbagai tekanan. Selanjutnya, pada tahap Tajalli, para informan merasakan ketenangan batin, penerimaan diri, dan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki hikmah yang diberikan oleh Allah. Dengan demikian, Tazkiyatun Nafs dalam penelitian ini terbukti berfungsi sebagai coping religius yang membantu santriwati menjaga kesehatan mental sekaligus memperkuat kualitas spiritual mereka dalam menghadapi tekanan ganda.

Dialog Temuan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian (Finanin Nur Indana, 2024) yang menunjukkan bahwa santri menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, aturan pesantren, dan harapan keluarga. Penelitian ini juga menemukan bahwa santriwati menggunakan strategi coping berupa aktivitas religius, dukungan sosial, dan pengelolaan emosi dalam menghadapi tekanan. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik karena mengungkap bahwa tekanan yang dialami santriwati tidak hanya berasal dari satu sumber, melainkan merupakan kombinasi tekanan keluarga dan tekanan pertemanan yang terjadi secara bersamaan (double pressure). Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bagaimana kedua sumber tekanan tersebut saling berinteraksi dan menghasilkan dampak psikologis yang lebih kompleks dibandingkan tekanan tunggal.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian (Wahyuni, 2015), (Nur Anifatul Aliyah', 2024), (Deni Rahmat Kurniawan^{1*}, 2018), serta (Suprihatin, 2021) yang menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif dapat membantu santriwati mengurangi tekanan dan meningkatkan kemampuan adaptasi, sedangkan hubungan sosial yang negatif justru menjadi sumber tekanan psikologis. Namun, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesejahteraan santriwati. Faktor keluarga, tekanan akademik, dan praktik coping religius berbasis Tazkiyatun Nafs juga memiliki peran yang sangat penting. Dengan demikian,

penelitian ini memperluas pemahaman mengenai pengalaman tekanan pada santriwati

dengan menempatkan tekanan keluarga dan tekanan sosial sebagai satu kesatuan pengalaman yang membentuk fenomena double pressure di lingkungan pesantren.

Kelemahan Penelitian dan Arah Penelitian Masa Depan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama pada jumlah informan yang relatif terbatas dan lokasi penelitian yang hanya berfokus pada satu pesantren sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh santriwati di Indonesia. Selain itu, penelitian ini hanya menggali pengalaman subjektif santriwati tanpa melibatkan perspektif orang tua, pengasuh pesantren, maupun guru sebagai sumber data pendukung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas, menggunakan pendekatan mixed methods, serta membandingkan pengalaman tekanan ganda pada berbagai jenis pesantren dan kelompok usia yang berbeda. Penelitian mendatang juga dapat mengembangkan model intervensi berbasis bimbingan dan konseling Islam atau program Tazkiyatun Nafs yang terstruktur guna membantu santriwati meningkatkan kemampuan coping dan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan ganda.

Kesimpulan

Penelitian ini berangkat dari permasalahan mengenai pengalaman tekanan ganda (double pressure) yang dialami santriwati di Pondok Pesantren An-Nahdlah Makassar. Tekanan ganda tersebut muncul karena santriwati harus menghadapi tuntutan keluarga sekaligus tekanan dari lingkungan sosial pesantren dalam waktu yang bersamaan. Kondisi ini menjadikan santriwati berada pada situasi yang kompleks karena mereka tidak hanya dituntut untuk memenuhi harapan keluarga terkait prestasi akademik, hafalan Al-Qur'an, dan masa depan, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan berbagai dinamika hubungan sosial di lingkungan pesantren.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga temuan utama. Pertama, bentuk tekanan ganda yang dialami santriwati berasal dari tekanan keluarga dan tekanan pertemanan. Tekanan keluarga meliputi tuntutan nilai, hafalan, harapan masa depan, dan kontrol keluarga terhadap kehidupan santriwati. Sementara itu, tekanan pertemanan muncul dalam bentuk pengucilan, konflik sosial, perundungan verbal, diskriminasi, serta kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial dari lingkungan sekitar. Kedua, tekanan ganda tersebut menimbulkan berbagai dampak psikologis dan sosial, seperti stres, kecemasan, kelelahan emosional, overthinking, hilangnya motivasi belajar, ketidakstabilan emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya keinginan untuk menyerah atau meninggalkan pesantren. Ketiga, santriwati mengembangkan berbagai strategi coping untuk menghadapi tekanan tersebut, meliputi coping emosional dan coping religius. Di antara ketiga strategi tersebut, coping religius yang diwujudkan melalui praktik tazkiyatun nafs menjadi strategi yang paling dominan dan dirasakan paling efektif oleh informan.

Signifikansi penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam memperkaya kajian mengenai tekanan ganda pada santriwati yang selama ini masih jarang diteliti secara khusus. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsep tazkiyatun nafs tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengelola stres dan membangun ketahanan diri. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling Islam di pesantren untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam pendampingan santri yang mengalami tekanan psikologis.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan sejumlah kecil informan dari satu pesantren sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh santriwati di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam, membandingkan beberapa pesantren dengan karakteristik berbeda, serta mengembangkan pendekatan campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai tekanan ganda, faktor-faktor yang memengaruhinya, dan efektivitas berbagai strategi coping berbasis psikologi Islam.

Ucapan Terimakasih

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih sebesar – besarnya kepada Institut Agama Islam Negeri Parepare atas dukungan akademisnya selama beberapa tahun ini kepada peneliti dan juga terimakasih atas semua fasilitas yang telah disediakan dan juga terimakasih banyak atas kesempatan yang telah diberikan selama proses masa studi. Terimakasih juga sebesar – besarnya peneliti haturkan kepada Pondok Pesantren An – Nahdlah Makassar karena telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengeksplor penelitian di Pondok Pesantren An – Nahdlah Makassar dan juga terimakasih tak terhingga peneliti haturkan kepada adik- adik santriwati yang bersedia jadi informan dan juga kepada ustadz – ustadzah dan juga staf – staf di Pondok Pesantren An – Nahdlah Makassar semoga selalu dilimpahi keberkahan. Dan sekali lagi terimakasih banyak sedalam – dalamnya dan sebesar-besarnya kepada Institut Agama Islam Negeri Parepare karena telah memberikan kesempatan yang sangat berharga bagi peneliti selama masa studi dan juga seluruh pengalaman – pengalaman yang sangat berharga sehingga peneliti dapat berkembang bertumbuh lebih baik dan juga yang paling utama bisa menyelesaikan karya ini dengan sangat baik. Semoga Institut Agama Islam Negeri Parepare selalu konsisten dalam mencetak lulusan yang terbaik, unggul dan mampu berdaya saing demi kemajuan ilmu pengetahuan dan pengabdian kepada masyarakat di Indonesia.

Referensi

- Aini, L. (2022). Peran Teman Sebaya Dalam Penyesuaian Diri Santri Putri Di Pondok Pesantren.
Asmarani, Y. (2023). Dinamika Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al- Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna.

- Deni Rahmat Kurniawan^{1*}, S. N. (2018). Hubungan Interaksi Teman Sebaya Dengan Kejenuhan Belajar Pada Santri Aliyah Pondok Pesantren Al Falah Putra Banjarbaru.
- Falah, M. F. (2024). Strategi Coping Stress Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Balong.
- Finanin Nur Indana, F. H. (2024). Coping Stress Santri Asrama Bahasa Pusat Putri Ditinjau Dari Tahap Perkembangan Remaja Dan Dewasa Awal Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy*, 267-277.
- Haeranah. (2024). Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' 'Ulumuddin Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Akhlak. Mataram: Sumber: Repository - Uin Jurai Siwo Lampung <https://share.google/Qae4lszaw17ifzdaa>.
- Hidayat, M. C. (2022). Menenangkan Hati Remaja Dengan Tazkiyatun Nafs: Terapi Spiritual Untuk Membersihkan Dan Menenangkan Hati Remaja Desa Jumputrejo, Sidoarjo.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*.
- Nur Anifatul Aliyah', M. V. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Pada Santri. *Jurnal Cahaya Mandalika*, Vol. 5, No. 1, 2024, E-Issn: 2721-4796, P-Issn: 2828-495x.
- Suarni, S. (2020). Strategi Coping Santriwati Dalam Menghadapi Stres Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare (Doctoral Dissertation, Iain Parepare).
- Suprihatin, F. T. (2021). Dukungan Sosial Dan Optimisme Sebagai Prediktor Stress- Related Growth Pada Santri Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* Volume 06 Nomor 01, 2021.
- Syafitri, I. A. (2025). Hubungan Antara Kemandirian Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Darussa'adah Kabupaten Lampung Tengah.
- Tri Rahayu^{1*}, H. B. (2025). Strategi Pembinaan Karakter Mandiri Dan Disiplin Santri Di Pondok Pesantren. *Indonesian Journal Of Character Education Studies*, 83-92.
- Undari Sulung¹, M. M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, Dan Tersier.
- Wahyuni, M. A. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Santri. *Harkat: Media Komunikasi Islam Tentang Gender Dan Anak*, 11 (2), 160-171.