

PEMBENTUKAN KETAHANAN EMOSIONAL REMAJA MELALUI PENDIDIKAN TASAWUF DI PESANTREN MODERN

Masyal Dhiya Nasywa, Putri Yolanda

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka

Email: masyalnasywa@gmail.com, putriyolanda0104@gmail.com

Abstract

Pesantren is a tafaqquh fiddin (in-depth study of religion) institution aimed at preserving the teachings of the Prophet Muhammad (PBUH) and spreading Islamic teachings. Islamic boarding schools serve as places where students can develop a broad perspective on Islam. Sufi education is highly necessary in today's modern and practical lifestyle to balance religious and worldly values. The research methods used include library research, descriptive analysis, and qualitative data analysis. Sufi values such as mujahadah (self-discipline), dhikr (remembrance of God), tawakkal (reliance on God), sabar (patience), and ikhlas (sincerity) play a crucial role in shaping adolescents' emotional stability. To optimize its impact, Sufi education approaches need to be adapted to contemporary contexts and the psychological characteristics of today's youth. Thus, pesantren remains relevant and effective in nurturing a generation that is emotionally and spiritually resilient.

Keywords: Islamic Boarding School (Pesantren), Sufi Education, Emotional Stability, Sufi Values

Abstrak

Pesantren merupakan lembaga “tafaqquh fiddin” yang tujuannya adalah mewariskan ajaran Nabi Muhammad Saw. dan menyebarkan ajaran Islam. Pondok pesantren adalah tempat para santri untuk bisa memiliki perspektif luas tentang Islam. Pendidikan Tasawuf sangat dibutuhkan untuk kehidupan yang serba modern dan praktis untuk bisa menyeimbangkan nilai agama dan duniawi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka, deskriptif analisis, dan analisis data yang digunakan adalah kualitatif. Nilai-nilai tasawuf seperti mujahadah (pengendalian diri), zikir, tawakal, sabar, dan ikhlas memainkan peran penting dalam membentuk stabilitas emosional remaja. Agar lebih optimal, pendekatan pendidikan tasawuf perlu disesuaikan dengan konteks zaman serta karakteristik psikologis remaja masa kini. Dengan demikian, pesantren tetap relevan dan berdaya dalam membina generasi muda yang tangguh secara emosional dan spiritual.

Kata Kunci: Pesantren, Pendidikan Tasawuf, Stabilitas Emosional, Nilai-nilai Sufi.

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons](#)

[Attribution-](#)

[NonCommercial 4.0](#)

[International License](#)

Pendahuluan

Di Indonesia ada banyak sekali lembaga pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Bahkan dimulai dari TK (taman kanak-kanak) sampai profesi. Baik swasta maupun yang dikelola oleh pemerintah. Hal tersebut untuk menunjang kebutuhan potensi dan bakat setiap orang. Sekolah swasta sudah tersebar luas di Indonesia, salah satunya pesantren. Pesantren telah menjadi bagian dari institusi pendidikan sejak lama, dan telah menyebar banyak di Indonesia. Pondok pesantren memberikan pendidikan secara formal, nonformal, dan

informal. Dengan pendidikan yang bersifat kolaborasi tentu akan memaksimalkan sistem pendidikan itu sendiri. (Suparji, 2023)

Pesantren merupakan lembaga “tafaqquh fiddin” yang tujuan nya adalah mewariskan ajaran Nabi Muhammad Saw. dan menyebarkan ajaran islam. Pondok pesantren adalah tempat para santri untuk bisa memiliki perspektif luas tentang islam.

Pendidikan di pesantren adalah salah satu cara untuk mendidik agar sesuai dengan perkembangan jiwa. Pribadi santri dapat terbentuk melalui interaksi dan adaptasi tergantung dengan lingkungannya. Hal itu dijelaskan oleh Zakiyyah Drajat (1998) dalam bukunya, bahwa perkembangan agama atau akhlak pada masa peserta didik terjadi melalui hidupnya sejak kecil dalam keluarga, sekolah dan masyarakatnya. Semakin banyak pengalaman yang bersifat agama, semakin banyak unsur agama dalam pribadi peserta didik sehingga sikap, tindakan, kelakuan dan cara menghadapi hidup akan sesuai dengan ajaran agama. Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional yang membina moral dan akhlak para generasi muda, terutama di era yang semakin mengikis nilai etika dan moral. (Wirayanti, 2024)

Pada era generasi saat ini, pesatnya teknologi adalah salah satu alasan utama penurunan akhlak. Fokusnya remaja pada duniawi membuat individu menjadi acuh tak acuh kepada sesama, perilaku remaja yang menyimpang, dan penurunan nilai-nilai agama pada remaja di Indonesia. Banyak pula kasus murid yang tak acuh kepada gurunya, bahkan sampai adanya bullying siswa terhadap guru. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pendidikan karakter, perubahan sosial dan budaya, serta pengaruh media sosial. Walaupun akan kembali lagi kepada sifat internal individu.

Perubahan pola pikir, norma, etika, budaya, dan akhlak membuat generasi sekarang banyak kehilangan jati diri bahkan penyimpangan perilaku. Ini adalah salah satu dari banyaknya hal yang diabaikan pada zaman ini. Oleh karena itu pendidikan tasawuf bisa menjadi solusi karena mengajarkan pendidikan yang berfokus pada pembentukan karakter serta membantu individu untuk kembali kepada Tuhannya. (Huda, 2024)

Dalam konteks ini, ketahanan emosional menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperkuat. Ketahanan emosional adalah kemampuan individu untuk mengelola tekanan, bangkit dari kesulitan, dan tetap menjalani kehidupan dengan stabil. Salah satu teori yang relevan adalah Shift-and-Persist Model, yaitu kemampuan untuk mengubah cara pandang terhadap tekanan (shift) dan bertahan dalam komitmen nilai spiritual (persist), yang sangat sesuai dengan nilai-nilai dalam tasawuf.

Pondok pesantren adalah salah satu institusi yang masih menerapkan pembelajaran tasawuf secara jelas pada kurikulumnya. Oleh karena itu, akhlak menjadi standar awal dalam pembelajaran di pesantren, karena akhlak adalah nilai penting dalam tasawuf.

Pembelajaran tasawuf untuk remaja Gen Z dan milenial, terutama untuk santri, perlu dikemas dengan pendekatan yang relevan dan terkini agar mudah dipahami dan membentuk akhlak, kepribadian serta pola pikir mereka. (Kahari, 2022)

Pada dasarnya, pendidikan tasawuf bukanlah ilmu yang menolak ataupun menghindari kehidupan modern, melainkan sebagai cahaya dan penyejuk dalam kehidupan yang modern ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk memahami secara mendalam pandangan, pengalaman, dan dinamika sosial yang berkaitan dengan pembentukan ketahanan emosional remaja melalui pendidikan tasawuf di pesantren. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur agar peneliti dapat menggali informasi secara bebas namun tetap fokus pada topik utama.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Pendidikan tasawuf di pondok pesantren modern diberikan melalui pembelajaran kitab kuning. Namun pendidikan tasawuf tidak hanya diajarkan secara teoritis namun juga diimplementasikan secara langsung kepada santri melalui aturan-aturan yang ada. Seperti dzikir yang dilakukan setiap habis sholat wajib, puasa sunnah yang menjadi kewajiban ketika berada di pondok pesantren, adab kepada yang lebih tua terutama kepada asatidz dan ustadzah, aturan-aturan kecil seperti membuang sampah pada tempatnya, berjalan kaki tanpa diseret, mengetuk pintu tidak boleh lebih dari tiga kali, dan banyak pembelajaran lain yang diberikan di pondok pesantren untuk melatih mental dan karakter santrinya.

Aturan-aturan tersebut secara tidak langsung membentuk ketahanan emosional santri. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori Broaden-and-Build dari Barbara Fredrickson (1998), yang menyatakan bahwa emosi positif seperti sabar, ikhlas, dan syukur—yang diajarkan dalam tasawuf—dapat memperluas pola pikir dan membangun daya tahan psikologis jangka panjang. Pendidikan tasawuf yang menanamkan nilai-nilai tersebut membantu remaja mengembangkan ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional.

Selain itu, pendekatan ini juga sejalan dengan konsep Psikoedukasi Regulasi Emosi sebagaimana dijelaskan oleh Zainuddin dkk (2023), yang menegaskan pentingnya pendidikan yang membimbing remaja dalam mengelola emosi. Kegiatan dzikir, puasa sunnah, serta pengamalan adab harian merupakan bentuk latihan spiritual yang secara psikologis melatih kontrol diri dan kestabilan batin santri.

Lingkungan juga menjadi hal penting dalam pembentukan emosi. Setiap tahun, santri akan ditempatkan dalam kamar yang berbeda dengan teman yang baru pula. Kondisi ini mengharuskan mereka untuk beradaptasi, bersosialisasi, dan menumbuhkan toleransi serta empati. Ini menunjukkan bahwa selain dari sisi ritual spiritual, pendidikan tasawuf juga menguatkan aspek sosial emosional.

Wawancara dilakukan kepada alumni salah satu pondok pesantren Daar El Qolam. A menyatakan bahwa semua yang dilakukan di pondok pesantren ketika masih menjadi santri sangat berpengaruh pada kehidupannya saat ini. Ia merasa bahwa seluruh pembelajaran yang diajarkan sangatlah berguna. Ia lebih tenang ketika harus berhadapan dengan lingkungan baru, juga ketika dihadapkan berbagai masalah.

Bukan hanya setelah menjadi alumni, namun ketika masih menjadi santri ia merasa bahwa dapat mengendalikan emosinya seiring berjalannya waktu. Tidak serta merta masuk pesantren langsung menjadi baik. Banyak hal baik terjadi karena pembelajaran yang ada di pesantren, seperti dzikir setelah sholat. Hal tersebut terbawa hingga saat ini. Begitu menurut A.

Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran di pondok pesantren modern bukan hanya mempelajari akademik, namun juga pendidikan untuk mengasah diri menjadi lebih baik. Pendidikan yang diajarkan melalui nilai-nilai yang terkandung dalam tasawuf. Selain itu, pendidikan di pesantren juga meningkatkan kualitas hidup seseorang.

KESIMPULAN

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat yang tepat untuk membangun kepribadian seseorang terutama santri, serta membentuk ketahanan emosi seperti mengelola stres dan bagaimana harus bersikap. Pendidikan di pesantren merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam tasawuf kemudian ditanamkan secara konsisten sehingga dapat membentuk karakter para santri. Pondok pesantren modern menggabungkan pembelajaran sesuai perkembangan zaman dengan pembinaan rohani serta keagamaan. Sehingga para santri dapat bertahan menghadapi dunia luar.

Pesantren sebagai institusi yang konsisten dalam mengajarkan nilai-nilai tasawuf menjadi solusi strategis di tengah arus globalisasi dan modernisasi yang seringkali menggerus nilai moral

generasi muda. Ketahanan emosional yang terbentuk melalui pendidikan tasawuf menjadikan remaja lebih siap menghadapi tekanan sosial, memiliki empati, serta menjalani kehidupan yang seimbang antara aspek duniawi dan ukhrawi.

Agar lebih optimal, pendekatan pendidikan tasawuf perlu disesuaikan dengan konteks zaman serta karakteristik psikologis remaja masa kini. Dengan demikian, pesantren tetap relevan dan berdaya dalam membina generasi muda yang tangguh secara emosional dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Dacholfany, I. (2015). PENDIDIKAN TASAWUF DI PONDOK MODERN. pp. <https://media.neliti.com/media/publications/154627-ID-pendidikan-tasawuf-di-pondok-modern-daru.pdf>.
- Fajri, A. (2023). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN TASAWUF PADA AMALIYAH THORIQOHQODIRIYAH WA AL-NAQSYABANDIYAHSESUAI KONSEP TASAWUF IMAM AL-GHOZALI(Studi di Pondok Pesantren Al Yazier Desa Panggung Jaya Kecamatan Rawajitu Utara Kabupaten Mesuji). p. <https://journal.assyfa.com/index.php/ajis/article/view/198/417>.
- Huda, N. (2024). Penerapan nilai-nilai tasawuf dalam pembinaan akhlak santri pada pondok pesantren al-mukhlisin. pp. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/4268>.
- Kahari. (2022). PERANAN PENDIDIKAN TASAWUF SANTRI PADA KEHIDUPAN MODERN DALAM PERSPEKTIF FILSAFAT IDEALISM. p. <https://ijsr.internationaljournallabs.com/index.php/ijsr/article/view/220/258>.
- Solichin, M. M. (2012). REKONSTRUKSI PENDIDIKAN PESANTREN SEBAGAI CHARACTER BUILDINGMENGHADAPI TANTANGAN KEHIDUPAN MODERN. p. <https://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/karsa/article/view/53/51>.
- Suparji, M. (2023). Sistem PengelolaanPendidikan Pesantren Modern(Studi Kasus Pondok Pesantren Annur Darunnajah 8 Bogor). pp. <http://ejournal.stit-alquraniyah.ac.id/index.php/jpia/article/view/104/90>.
- Syefei, I. (2017). PONDOK PESANTREN:LEMBAGA PENDIDIKAN PEMBENTUKAN KARAKTER. p. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/view/2097/1585>.
- Tabroni, I. (2023). PERAN PESANTREN MODERN DALAM PENGEMBANGAN KETERAMPILAN MENJADI GENERASI BERTALENTA. p. <https://ejournal.sidyanusa.org/index.php/joswae/article/view/164/189>.
- Wirayanti. (2024). Metode PendidikanTradisional Pesantren dalam Membina Akhlak Santri (Studi Pesantren Nahdlatul Ulum Kabupaten Maros). p. <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/804/858>.
- Zaini, A. (2016). PEMIKIRAN TASAWUF IMAM AL - GHAZALI. pp. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56893803/PEMIKIRAN_TASAWUF_IMAM_AL-GHAZALI-libre.pdf?1530293768=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPemikiran_Tasawuf_Imam_Al_Ghazali.pdf&Expires=1750675165&Signature=TiZiTAr2gbRv0PnEPLTYxxH3cLX5THPKWGM.