

Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy Islamic* di Pondok Pesantren

Toha Tohir, Ahmad Fauzi, Yeniati Ulfah.

¹ Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Probolinggo, Indonesia; tohirtho542@gmail.com

² Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Probolinggo, Indonesia; fauzichika82@gmail.com

³ Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Probolinggo, Indonesia; yeniati.ulfah@gmail.com

Keywords:

Adaptation of new students, Islamic cognitive behavioral therapy, and Islamic educational psychology

Abstract

This study is in the field of Islamic educational psychology and aims to build the adaptation of new students in the Islamic boarding school environment through the Cognitive Behavioral Therapy Islamic (CBT-I) approach. Adaptation is an initial challenge often experienced by new students, marked by the emergence of anxiety, social difficulties, and culture shock that have an impact on the learning process and personality development. CBT-I was chosen because it integrates cognitive-behavioral techniques with Islamic values, which are relevant to the context of Islamic boarding schools. This study uses a descriptive qualitative method with a case study approach to a number of new students in one of the Islamic boarding schools in West Java. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The results showed that the application of CBT-I helped students recognize negative thoughts, build positive beliefs based on Islamic values, and improve social and emotional abilities. This study contributes to the development of an Islamic-based psychological intervention model in the Islamic boarding school environment. The conclusion shows that CBT-I is effective in supporting the adaptation process of new students, and this approach is important to be applied more widely to support the psychological well-being of students holistically.

Kata kunci:

Adaptasi santri baru, Cognitive behavioral therapy, Psikologi pendidikan islam

Abstrak

Penelitian ini berada dalam bidang psikologi pendidikan Islam dan bertujuan untuk membangun adaptasi santri baru di lingkungan pesantren melalui pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic (CBT-I). Adaptasi menjadi tantangan awal yang sering dialami santri baru, ditandai dengan munculnya kecemasan, kesulitan sosial, dan kejutan budaya yang berdampak pada proses belajar dan perkembangan kepribadian. CBT-I dipilih karena mengintegrasikan teknik kognitif-perilaku dengan nilai-nilai Islam, yang relevan dengan konteks pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap sejumlah santri baru di salah satu pesantren di Jawa Barat. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT-I membantu santri dalam mengenali pikiran negatif, membangun keyakinan positif berbasis nilai Islam, serta meningkatkan kemampuan sosial dan emosional. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan model intervensi psikologis berbasis keislaman di lingkungan pesantren. Simpulan menunjukkan bahwa CBT-I efektif dalam mendukung proses adaptasi santri baru, dan pendekatan ini penting untuk diterapkan secara lebih luas guna mendukung kesejahteraan psikologis santri secara holistik.

Corresponding Author:

Toha Tohir

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Probolinggo, Indonesia; tohirtho542@gmail.com

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang terus mengalami perkembangan seiring dengan dinamika zaman dan kebutuhan generasi (Syafe'i, 2017) Pesantren tidak hanya menjadi tempat pendidikan agama, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, kemandirian, serta integritas moral peserta didik. Di berbagai daerah, pendidikan di pesantren masih menjadi pilihan utama bagi orang tua, dan ketika anak bersedia menempuh pendidikan di pesantren, hal tersebut menjadi sumber kebanggaan tersendiri (Hetii Aisah, Qiqi Yulianti Zaqiah, 2021)

Namun demikian, tidak sedikit santri baru yang mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri terhadap kehidupan pesantren (Saadah, 2023) Lingkungan pesantren memiliki sistem yang berbeda dari kehidupan di rumah, dengan jadwal yang padat, aturan disiplin yang ketat, serta adaptasi sosial yang menuntut keterampilan emosional dan spiritual (Muhimmatul Hasanah, 2024) Kesulitan ini sering kali mengakibatkan stres psikologis yang berdampak pada proses belajar dan kondisi mental santri. Beberapa santri menunjukkan gejala seperti kecemasan berlebih, ketidaknyamanan, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya keinginan untuk keluar dari pesantren (Munjirin, 2020) Dalam beberapa kasus, ditemukan adanya santriwati yang menngis histeris, meronta, bahkan mengancam orang tuanya untuk melarikan diri jika tidak dipindahkan. Hal ini menunjukkan bahwa proses adaptasi di awal masa pendidikan pesantren merupakan tantangan serius yang perlu mendapatkan perhatian dari pihak lembaga. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tepat dan sistematis dalam membantu santri baru menghadapi masa transisi ini, salah satunya melalui intervensi psikologis berbasis nilai-nilai Islam. (Wulandari et al., 2025)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang menekankan pentingnya pola pikir terhadap perasaan dan perilaku seseorang. CBT bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan adaptif, sehingga mendorong perubahan perilaku yang positif. (Anugraha, 2024) Terapi ini efektif digunakan dalam mengatasi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan adaptasi. Dalam konteks kehidupan pesantren, CBT sangat relevan karena santri sering kali dihadapkan pada tekanan tinggi, seperti target hafalan, pengawasan disiplin yang ketat, dan ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar. CBT dapat membantu santri mengenali distorsi kognitif seperti rasa takut gagal, merasa tidak mampu, atau tidak diterima oleh lingkungan, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih konstruktif. Tidak seperti pendekatan motivasional biasa atau metode hukuman-reward, CBT membekali santri

dengan keterampilan berpikir kritis terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya melalui proses refleksi internal.

Namun, penerapan CBT konvensional dinilai belum sepenuhnya menyentuh aspek spiritual santri yang hidup dalam konteks religius seperti pesantren. Oleh karena itu, pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic (CBT-I) dikembangkan sebagai integrasi antara prinsip terapi kognitif-perilaku dengan ajaran Islam. CBT-I tidak hanya membantu restrukturisasi kognitif, tetapi juga melibatkan nilai-nilai keislaman seperti tawakal, sabar, syukur, muhasabah, dan husnuzan dalam proses terapi. (Terapi et al., 2023) Pendekatan ini mengaktifkan fungsi qalb dalam mengenali diri sebagai hamba Allah SWT, sehingga terapi tidak hanya bersifat klinis tetapi juga spiritual.

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas pendekatan spiritual dalam konseling terhadap peningkatan ketenangan batin, pengendalian diri, dan pemaknaan hidup. (Akhmad et al., 2019) Namun demikian, studi yang secara spesifik mengkaji penerapan CBT-I dalam membantu proses adaptasi santri baru di pesantren masih sangat terbatas. Di sinilah letak celah penelitian (*research gap*) yang coba diisi dalam studi ini.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Islamic sebagai pendekatan psikologis dan spiritual dalam mendukung proses adaptasi santri baru penerima beasiswa di Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong (Mawadah, 2025). Diharapkan, penelitian ini dapat menghasilkan model intervensi yang relevan dengan nilai-nilai pesantren dan kebutuhan perkembangan psikososial remaja Muslim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman santri dalam menghadapi stres akademik serta mengeksplorasi efektivitas pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic (CBT-I) dalam membantu proses adaptasi santri baru di lingkungan pesantren. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini menitikberatkan pada makna subjektif yang dialami oleh individu dalam konteks alami, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi realitas secara mendalam dan holistik (Hadi, 2020). Sebagaimana dikutip dalam penelitian metode kualitatif digunakan untuk meneliti objek dalam konteks yang alami, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama. (Handayani, 2020) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam pengalaman santri dalam menghadapi stres akademik serta menilai efektivitas adaptasi melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy Islamic* (CBT-I) dalam lingkungan pesantren. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini menitik

beratkan pada pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman santri, sehingga pendekatan ini dianggap paling sesuai. (Hidayat et al., 2020)

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (field research). (Maros et al., 2016) Penelitian ini dilakukan secara langsung di lingkungan Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong, Probolinggo, Jawa Timur, di mana peneliti berinteraksi langsung dengan subjek penelitian dalam konteks keseharian mereka. Penelitian studi lapangan merupakan jenis penelitian yang dilakukan secara langsung di lapangan atau di tengah masyarakat, yang berarti data atau informasi diperoleh langsung dari sumber di lapangan. (Ahmad & Laha, Saleh, 2023) Subjek penelitian adalah para santri baru yang sedang menjalani masa awal adaptasi di pesantren. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria: (1) santri baru yang menunjukkan gejala stres akademik, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi CBT-I, dan (3) mampu mengungkapkan pengalaman secara verbal dalam proses wawancara.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama, yaitu: (1) observasi partisipatif terhadap aktivitas santri sehari-hari dan selama proses terapi, (2) wawancara mendalam dengan partisipan untuk menggali pengalaman pribadi, serta (3) studi dokumentasi terhadap catatan kegiatan pesantren dan proses pelaksanaan terapi (Fadli, 2021). Prosedur pelaksanaan CBT-I dirancang berdasarkan pendekatan terapi perilaku kognitif yang dikontekstualisasikan dengan nilai-nilai Islam. Terapi dilaksanakan dalam beberapa sesi, yang mencakup: edukasi tentang stres dan pola tidur sehat dari perspektif Islam, restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif, latihan relaksasi berbasis ibadah seperti dzikir dan doa, serta penguatan spiritual melalui praktik ibadah rutin yang mendukung kestabilan psikologis santri. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang meliputi proses transkripsi data wawancara, identifikasi kode dan tema, pengelompokan tema-tema utama, serta interpretasi makna yang terkandung dalam pengalaman partisipan (Palopo et al., 2024). Analisis ini bertujuan untuk mengungkap pola-pola adaptasi yang muncul selama proses terapi dan kehidupan di pesantren.

Untuk menjaga kredibilitas dan validitas data, digunakan teknik triangulasi sumber dan metode, yakni dengan membandingkan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi (Winasis & Setyawan, 2016). Selain itu, dilakukan pula member checking dengan mengonfirmasi hasil interpretasi kepada partisipan, serta penerapan audit trail guna mendokumentasikan proses penelitian secara sistematis dan transparan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Islamic (CBT-I) dalam membangun adaptasi santri baru tercermin dalam perannya yang strategis dalam membantu santri memahami, mengelola, dan merespons tantangan psikologis yang muncul selama masa transisi ke lingkungan pesantren. Metode ini bekerja melalui pendekatan restrukturisasi kognitif yang dikombinasikan dengan nilai-nilai keislaman seperti tawakal, sabar, syukur, dan muhasabah, yang secara holistik memperkuat aspek psikologis dan spiritual santri. Terapi ini memungkinkan santri untuk mengganti pola pikir negatif yang muncul akibat kecemasan, homesick, atau tekanan sosial, dengan cara pandang yang lebih adaptif dan Islami. Selain itu, CBT Islami juga membekali santri dengan keterampilan emosional dan sosial, seperti kemampuan mengelola emosi, membangun relasi sosial yang sehat, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi dinamika kehidupan pesantren yang sarat dengan aturan, kedisiplinan, dan interaksi sosial yang intens. Dengan demikian, pendekatan ini terbukti efektif dalam menciptakan proses adaptasi yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, sesuai dengan karakteristik kehidupan pesantren dan kebutuhan perkembangan remaja Muslim.

Secara umum, santri baru yang datang dari latar belakang kehidupan yang berbeda menghadapi tantangan signifikan di masa awal penyesuaian. Mereka harus menyesuaikan diri dengan pola hidup baru yang jauh berbeda dari rumah, seperti jadwal kegiatan yang padat, aturan kedisiplinan yang ketat, dan suasana sosial baru yang menuntut keterampilan komunikasi dan toleransi. **Hasil observasi menunjukkan** bahwa banyak santri mengalami gejala stres psikologis seperti kecemasan berlebihan, sulit tidur, kelelahan emosional, hingga munculnya pikiran-pikiran negatif seperti keinginan untuk pulang atau perasaan tidak mampu beradaptasi.

Dalam konteks ini, penerapan CBT-I dilakukan melalui sesi konseling kelompok dan individual yang menggabungkan prinsip-prinsip terapi kognitif-perilaku dengan nilai-nilai Islam. Santri diajak mengenali distorsi kognitif—seperti keyakinan “saya tidak berguna”, “saya tidak mampu mengikuti pesantren”, atau “semua orang di sini menakutkan”—dan dilatih untuk menggantikannya dengan pikiran yang lebih rasional dan positif. Proses ini tidak hanya didasarkan pada logika psikologis, tetapi juga pada prinsip keimanan, seperti ikhtiar, husnuzan, dan keyakinan akan takdir Allah. Santri juga dilatih mengelola emosi melalui latihan pernapasan sadar, dzikir, dan penguatan diri melalui ayat-ayat Al-Qur’an, yang relevan dengan kondisi mereka. Misalnya, ayat “*Inna ma’al usri yusra*” sering digunakan untuk membangun optimisme dan

daya tahan mental. Dari **wawancara mendalam** dengan santri baru yang mengikuti terapi, ditemukan bahwa mayoritas dari mereka mengalami perubahan yang signifikan, baik dalam cara berpikir, perasaan, maupun perilaku mereka. Seorang partisipan menyatakan: *"Dulu saya gampang panik, apalagi waktu malam hari. Tapi setelah terapi, saya jadi bisa tenang. Dzikir dan doa sebelum tidur benar-benar bikin hati lebih adem."* Partisipan lain mengungkapkan: *"Saya merasa lebih percaya diri. Kalau dulu saya takut ngomong sama teman baru, sekarang saya malah senang ngobrol. Saya jadi sadar bahwa saya bisa berubah."*

Selain itu, observasi lapangan menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan santri dalam kegiatan harian pesantren, penurunan keluhan psikosomatis (seperti sakit kepala karena stres), serta meningkatnya interaksi positif dengan sesama santri.

Model CBT Islami ini merupakan bentuk integrasi antara teori psikologi dan ajaran Islam, yang tidak hanya menyorot aspek klinis, tetapi juga memperkuat identitas spiritual santri. Dalam konteks adaptasi, model ini berfokus pada tiga aspek utama: (1) restrukturisasi pikiran negatif, (2) penguatan perilaku adaptif, **dan** (3) internalisasi nilai-nilai keislaman. Dengan menggabungkan teknik-teknik seperti *cognitive restructuring*, *self-monitoring*, dan *problem-solving* dengan pendekatan spiritual Islam, terapi ini menjadikan proses adaptasi sebagai pengalaman transformasi psikospiritual. Maka, pendekatan ini tidak hanya efektif sebagai terapi psikologis, tetapi juga sebagai pendidikan karakter Islami, yang secara holistik mendukung penyesuaian diri santri baru secara emosional, sosial, dan spiritual di lingkungan pesantren.

Dengan demikian, penerapan CBT-I di Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong tidak hanya efektif dalam mereduksi kecemasan dan stres adaptasi, tetapi juga mampu membentuk struktur berpikir yang lebih matang, religius, dan tangguh pada diri santri. Terapi ini terbukti relevan dalam konteks pesantren karena menyentuh aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara bersamaan, menjadikannya pendekatan yang holistik dan sesuai dengan nilai-nilai Islam yang menjadi dasar kehidupan pesantren.

Pembahasan

Hasil penelitian mengenai *Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic (CBT-I) di Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong* menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan pengaruh signifikan dalam membantu santri baru menyesuaikan diri secara psikologis dan spiritual. CBT-I terbukti efektif dalam menangani masalah umum yang dialami santri baru seperti kecemasan berlebih, homesickness, kesulitan beradaptasi dengan ritme kehidupan pesantren, serta konflik batin akibat perubahan lingkungan sosial yang drastis. Pendekatan ini bekerja tidak hanya

dengan memperbaiki pola pikir dan perilaku, tetapi juga melalui integrasi nilai-nilai Islam seperti *tawakal*, *sabar*, *syukur*, dan *muhasabah*, yang secara sinergis membentuk ketahanan psikologis dan spiritual santri.

Pendekatan CBT-I di pesantren ini menggunakan berbagai teknik yang disesuaikan dengan karakteristik budaya religius, antara lain: identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif Islami, self-talk positif berbasis tauhid, dan penulisan jurnal pikiran Islami. Contohnya, santri yang merasa tidak mampu mengikuti ritme pesantren dilatih untuk menantang pikiran negatif tersebut dengan refleksi terhadap ayat Al-Qur'an, seperti QS. Al-Insyirah ayat 6, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Di samping itu, teknik relaksasi spiritual melalui *dzikir*, pernapasan teratur, dan praktik *tadabbur* juga digunakan untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kesadaran spiritual.

Pentingnya pendekatan ini terletak pada sinergi antara intervensi kognitif-perilaku dengan nilai-nilai transendental. CBT-I tidak sekadar memodifikasi cara berpikir, tetapi juga mengarahkan santri untuk memaknai pengalaman sulit sebagai bagian dari pendidikan jiwa yang diridhai oleh Allah SWT. Teknik *problem-solving Islami* membantu santri dalam mengelola masalah sehari-hari dengan pendekatan sistematis yang disertai dengan prinsip *ikhtiar* dan *tawakal*, sehingga tercipta keseimbangan antara usaha lahiriah dan penyerahan batiniah kepada Tuhan.

Secara teoritis, efektivitas CBT-I dapat dijelaskan melalui teori kognitif Beck, di mana restrukturisasi kognitif berperan dalam menurunkan distress psikologis melalui perubahan skema berpikir yang maladaptif. Ketika dikombinasikan dengan nilai spiritual, skema tersebut tidak hanya menjadi rasional, tetapi juga bermakna secara eksistensial. Hal ini menjawab kelemahan CBT konvensional yang kurang menyentuh aspek makna dan transendensi dalam kehidupan individu muslim.

Penelitian ini selaras dengan (Khaerani, 2024), bahwa dalam konteks pesantren, penguatan dimensi spiritual menjadi kunci utama dalam membantu santri menghadapi tekanan lingkungan. Temuan ini memperkuat relevansi dan urgensi penerapan CBT-I sebagai pendekatan holistik dalam pendidikan berbasis keislaman.

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Teknik pengumpulan data yang bersifat kualitatif membuat generalisasi hasil terbatas pada konteks dan subjek yang diteliti. Selain itu, tantangan implementasi seperti keterbatasan waktu, kesiapan tenaga konselor, dan resistensi awal dari santri perlu menjadi catatan dalam penerapan lebih luas. Implikasi teoretis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan model terapi berbasis nilai Islam

yang lebih terstandar, serta pelatihan khusus bagi konselor pesantren agar mampu menerapkan pendekatan ini secara profesional.

Dengan demikian, CBT-I terbukti tidak hanya berperan dalam mereduksi masalah psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi keagamaan yang menjadi fondasi kehidupan santri. Integrasi antara teknik psikoterapi dan spiritualitas Islam menjadikan pendekatan ini relevan, efektif, dan kontekstual dalam membantu proses adaptasi santri baru. Ke depan, pendekatan ini berpotensi untuk diadopsi secara luas di pesantren-pesantren lain, guna mendukung terbentuknya generasi muslim yang tangguh secara mental, matang secara emosional, dan dalam secara spiritual.

Tabel 1 1.1

Tema	Sub- Tema	Kutipan verbatim dari santri	Makna/Interpretasi
Kecemasan dan kesulitan adaptasi	Rindu rumah, merasa tidak cocok dengan aturan pesantren	"Saya awalnya nangis terus, pengen pulang. Gak biasa jauh dari orang tua dan hidup diatur terus."	Santri mengalami homesickness dan tekanan karena perubahan lingkungan yang drastis
Pikiran negatif terhadap diri sendiri	Merasa tidak mampu, takut gagal, merasa tidak diterima	"Saya merasa gak cocok di sini, takut nggak bisa hafalan. Kayaknya saya bukan anak pesantren."	Munculnya automatic thoughts negatif yang menurunkan self-esteem dan motivasi belajar
Restrukturisasi kognitif Islami	Penguatan melalui ayat Al-Qur'an dan refleksi spiritual	"Waktu ustadz bilang 'inna ma'al usri yusra', saya mulai mikir kalau mungkin ini ujian yang bikin saya kuat nanti."	CBT-I membantu mengubah persepsi negatif menjadi positif melalui refleksi nilai-nilai spiritual
Penggunaan dzikir dan relaksasi	Menenangkan hati, meredakan cemas	"Saya diajarin tarik napas sambil dzikir, itu bikin tenang banget sebelum tidur."	Teknik relaksasi spiritual membantu pengaturan emosi dan kestabilan psikologis santri

Pemaknaan ujian hidup secara Islami	Kesulitan sebagai bagian dari pendidikan jiwa	"Saya sadar kalau ini semua bukan hukuman, tapi proses. Saya belajar sabar dan nerima."	CBT-I membantu santri membentuk spiritual meaning atas pengalaman hidup
Perubahan sikap dan perilaku	Lebih tenang, lebih percaya diri, mulai menikmati kegiatan pesantren	"Sekarang saya sudah terbiasa. Malah jadi senang ikut kegiatan, ada rasa punya tujuan."	CBT-I efektif membentuk respons adaptif terhadap situasi sosial dan akademik yang sebelumnya menekan

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic (CBT-I) secara efektif dapat membantu proses adaptasi santri baru di Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong, baik dari aspek psikologis maupun spiritual. Santri baru yang umumnya mengalami kecemasan, rindu rumah, kesulitan menyesuaikan diri dengan ritme dan budaya pesantren, serta konflik batin, terbantu dengan penerapan teknik-teknik CBT yang dikombinasikan dengan nilai-nilai keislaman. Melalui identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif Islami, self-talk positif, journaling Islami, latihan relaksasi spiritual, serta problem solving Islami, santri dibimbing untuk memahami dan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka secara lebih sehat dan sesuai dengan ajaran agama. Selain itu, praktik muhasabah dan tadabbur turut memperkuat ketahanan spiritual mereka dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan pesantren.

Dengan demikian, pendekatan CBT-I tidak hanya berperan sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter dan spiritualitas yang mendalam. Pendekatan ini terbukti relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan pesantren dan dapat dijadikan model alternatif dalam membantu santri baru membangun adaptasi secara menyeluruh, holistik, dan kontekstual sesuai nilai-nilai Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, B., & Laha, Saleh, M. (2023). Penerapan Studi Lapangan Dalam Meningkatkan Kemampuan Analisis Masalah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Sosiologi Iisip Yapis Biak) Implementation of Field Studies To Improve Problem Analysis Ability (Case Study in the Stu. *Penerapan Studi Lapangan Dalam Meningkatkan Kemampuan Analisis Masalah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Sosiologi IISIP Yapis Biak*, 51(10), 1295–1307.
- Akhmad, A., Hadi, I., Askrening, A., & Ismail, I. (2019). Efektivitas Terapi Spritual Shalat dan Dzikir terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Napza. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 11(2), 77–90. <https://doi.org/10.36990/hijp.v11i2.148>
- Anugraha, D. Y. (2024). Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Smp. 11, 42–51.
- Azmi, W., & Casmini, C. (2022). Handling of Religious Students With Anxiety Disorders Through Prayer and Ruqyah Therapy: a Case Study. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1), 55–66.
- El Iq Bali, M. M., & Fadli, M. F. S. (2019). Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri. *Palapa*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.164>
- Enjelina, L., & Rosada, U. D. (2024). *Problematika penyesuaian diri santri putra dan putri di pondok pesantren modern kota yogyakarta* 1. 77–91.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Firmansyah, F., Ali, M., Rosad, A., Fauzi, M., & Husni, M. (2025). *Self-Instruction in Islamic Religious Education Learning : Improving Critical Thinking and Student Motivation*. 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v9i1.1714>
- Hadi, I. P. (2020). Penelitian Media Kualitatif. In *Penelitian Media Kualitatif*.
- Handayani, R. (2020). Metode Penelitian Sosial. In *Bandung* (Issue September).
- Heti Aisah, Qiqi Yulianti Zaqiah, A. S. (2021). Jurnal pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1, 128–135.
- Hidayat, H., Mulyani, H., Fatimah, A. S., Sholihat, A., Latifah, A. Z., Islam, U., Sunan, N., & Djati, G. (2020). Penerapan Metode Mind Mapping Untuk. *Jurnal Pendidikan*, 21(1), 38–50. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13892264>
- Khaerani, S. (2024). *Metode Pendidikan Tradisional Pesantren dalam Membina Akhlak Santri (Studi Pesantren Nahdlatul Uloom Kabupaten Maros)*. 1, 424–437.
- Maragustam, & Nur Aini, L. (2019). Pengembangan Input Santri Baru Berbasis Adaptasi-Karantina (Studi Analisis Santri Baru Di Pesantren Yanaabii'Ul Qur'an Kudus). *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 16(2), 203–222. <https://doi.org/10.14421/jpai.2019.162-05>
- Maros, F., Julian, E., Ardi, T., & Ernawati, K. (2016). Penelitian Lapangan (Field Research). *Ilmu Komunikasi*, 25.
- Mawadah, K. (2025). *Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam*. 1–8.
- Muhimmatul Hasanah. (2024). Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 19(1), 75–81.

- <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>
Munjirin, A. (2020). *Ahmad Munjirin* 160303003.
- Palopo, U. M., Info, A., Keuangan, L., & Tangga, I. R. (2024). *Peran Literasi Keuangan Dalam Meningkatkan Inklusi Keuangan Bagi Ibu Rumah Tangga Yang Mengelola Usaha*. 02(02), 83–91.
- Rahmah, M. (2021). *Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup*. 7170.
- Saadah, N. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Santri Baru Kelas Vii Di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran. *CENDEKIA: Jurnal Studi Keislaman*, 9(1), 108–120. <https://doi.org/10.37348/cendekia.v9i1.255>
- Syafe'i, I. (2017). Mastuhu, 1994. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(I), 61–82.
- Terapi, P., Kognitif, P., & Pendekatan, I. (2023). *Jurnal Al-Taujih*. 9(2).
- Winasis, A., & Setyawan, D. (2016). Efektivitas Program Pengembangan Desa Wisata Melalui Kelembagaan Dalam Peningkatan Sumber Daya Alam (Sda). *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (JISIP)*, 5(2), 12. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fisip/article/view/235>
- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). *Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren*. 8(1), 23–36.