

Kiai sebagai Konselor: Pendekatan Spiritual dalam Mereduksi *Panic Attack* Santri di Pesantren

Shofa Aulia Kumala,^{1*}

¹Institut Agama Islam An-Nawawi Purworejo, Indonesia

¹kumaladziq@gmail.com

Received: 2024-10-05

Revised: 2024-11-25

Approved: 2024-12-01

*) Corresponding Author

Copyright ©2024 Authors

Abstract

High academic pressure, strict discipline, and social dynamics in Islamic boarding schools trigger panic attacks. This study aims to examine the role of Kiai as a counselor in overcoming panic attacks with a spiritual approach in Islamic boarding schools. This study used a qualitative method with a phenomenological approach at the Pesantren Takhasus Al-Qur'an Kalibeber Wonosobo. The results showed that the psychological pressure experienced by students was quite significant. The symptoms were excessive anxiety, restlessness, and difficulty in social interaction. Kiai played an essential role in relieving panic attacks through dhikr and prayer, Islamic reflection therapy, counseling based on Al-Qur'an values, and an individual approach. Several of these methods were able to reduce panic attack symptoms, increase emotional stability, and provide students with confidence in dealing with stress. The dynamics of interpersonal relationships between Kiai and students were the main supporting factors for the effectiveness of this approach. This study concluded that the integration of spiritual guidance, Islamic counseling methods, and social support created a conducive Islamic boarding school environment for students' mental recovery. These findings provide theoretical and practical contributions by emphasizing the importance of a holistic approach combining spiritual, psychological, and social aspects to support students' mental health.

Keywords: Kiai, Mental Health, Panic Attack, Spiritual Approach.

Abstrak

Tekanan akademis yang tinggi, disiplin yang ketat, dan dinamika sosial di pondok pesantren memicu serangan panik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran Kiai sebagai konselor dalam mengatasi serangan panik dengan pendekatan spiritual di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi di Pesantren Takhasus Al-Qur'an Kalibeber Wonosobo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dialami santri cukup signifikan. Gejalanya berupa kecemasan yang berlebihan, gelisah, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Kiai berperan penting dalam meredakan serangan panik melalui dzikir dan doa, terapi refleksi Islam, konseling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, dan pendekatan individual. Beberapa metode tersebut mampu mengurangi gejala serangan panik, meningkatkan kestabilan emosi, dan memberikan rasa percaya diri bagi santri dalam menghadapi stres. Dinamika hubungan interpersonal antara Kiai dan santri menjadi faktor pendukung utama efektivitas pendekatan tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi bimbingan spiritual, metode konseling Islam, dan dukungan sosial menciptakan lingkungan pondok pesantren yang kondusif bagi pemulihan mental santri. Temuan ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

dengan menekankan pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual, psikologis, dan sosial untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kiai, Pendekatan Spiritual, Serangan Panik.

Pendahuluan

Pesantren, sebagai institusi pendidikan tradisional Islam di Indonesia, memiliki fungsi yang jauh lebih luas daripada sekadar memberikan pendidikan agama.¹ Lingkungan pesantren mendukung santri dalam mengembangkan spiritualitas, dengan kiai sebagai pemimpin spiritual,² yang memainkan peran penting dalam mendampingi para santri menghadapi tantangan kehidupan, termasuk masalah kesehatan mental seperti *panic attack*.³ Dalam konteks modern yang diwarnai oleh tekanan akademis dan sosial, santri sering kali menghadapi tekanan psikologis yang dapat mengarah pada gangguan kecemasan, di antaranya *panic attack* kondisi di mana seseorang mengalami kecemasan mendalam yang muncul secara tiba-tiba disertai dengan gejala fisik dan emosional yang intens.⁴

Lingkungan pesantren yang padat dan disiplin tinggi sering kali menimbulkan stres dan tekanan di kalangan santri.⁵ Situasi ini membutuhkan pendekatan yang lebih sistematis dan terstruktur dari para kiai dalam memberikan bimbingan dan konseling, tidak hanya untuk mendukung kesehatan spiritual, tetapi juga untuk menjaga kesehatan mental santri secara menyeluruh.⁶

¹ Jerry Johnson dkk., “Engaging the African American Church to Improve Communication About Palliative Care and Hospice: Lessons From a Multilevel Approach,” *Journal of Palliative Care* 34, no. 3 (2019): 168–74, <https://doi.org/10.1177/0825859718810718>.

² James J.Q. Low dan Oluremi B. Ayoko, “The Emergence of Spiritual Leader and Leadership in Religion-Based Organizations,” *Journal of Business Ethics* 161, no. 3 (2020): 513–30, <https://doi.org/10.1007/s10551-018-3954-7>.

³ Jenny McDonnell dan Ellen Idler, “Promoting advance care planning in African American faith communities: literature review and assessment of church-based programs,” *Palliative Care and Social Practice* 14 (2020), <https://doi.org/10.1177/2632352420975780>; Chris J. Antal dkk., “Transforming Veteran Identity Through Community Engagement: A Chaplain–Psychologist Collaboration to Address Moral Injury,” *Journal of Humanistic Psychology* 63, no. 6 (1 November 2023): 801–26, <https://doi.org/10.1177/0022167819844071>.

⁴ Raysa Geaquito Rocha dan Paulo Gonçalves Pinheiro, “Organizational Spirituality: Concept and Perspectives,” *Journal of Business Ethics* 171, no. 2 (2021): 241–52, <https://doi.org/10.1007/s10551-020-04463-y>; Sih Darmi Astuti, Ali Shodikin, dan Maaz Ud-Din, “Islamic Leadership, Islamic Work Culture, and Employee Performance: The Mediating Role of Work Motivation and Job Satisfaction,” *The Journal of Asian Finance, Economics and Business* 7, no. 11 (2020): 1059–68, <https://doi.org/10.13106/jafeb.2020.vol7.no11.1059>.

⁵ M Fajrul Falah, “Strategi Coping Stree Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul ‘Ulum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas” (skripsi, Purwokerto, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2024), <https://repository.uinsaizu.ac.id/22907/>.

⁶ Riane Johnly Pio dan Johny Revo Elia Tampi, “The influence of spiritual leadership on quality of work life, job satisfaction and organizational citizenship behavior,” *International Journal of Law and Management* 60, no. 2 (2018): 757–67, <https://doi.org/10.1108/IJLMA-03-2017-0028>.

Dalam beberapa tahun terakhir, beberapa pesantren telah mulai membuka ruang untuk konseling psikologis bagi santri melalui peran wali asuh.⁷ Namun, perlu diakui bahwa masih banyak pesantren yang menganggap masalah kesehatan mental sebagai sesuatu yang tabu, dan cenderung mengabaikan pentingnya memberikan perhatian khusus terhadap gangguan mental seperti *panic attack*. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang bagaimana pesantren, khususnya kiai, dapat berperan sebagai konselor yang mampu memberikan dukungan psikologis dan spiritual secara efektif.⁸

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dalam konteks pendidikan pesantren berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental santri.⁹ Namun, masih ada celah dalam penelitian yang membahas secara khusus peran kiai sebagai konselor dalam menangani gangguan mental melalui pendekatan spiritual. Beberapa studi telah menyoroti efektivitas pendekatan spiritual dalam meredakan kecemasan.¹⁰ Studi oleh Saniri menyoroti peran kiai sebagai pendidik dan pembimbing dalam menangani kesehatan mental pasien dengan gangguan jiwa di sebuah pesantren di Jawa Timur.¹¹ Penelitian ini menunjukkan bahwa kiai berperan dalam mendidik pasien untuk memaksimalkan potensi mereka melalui pendekatan ajaran Islam serta membimbing aspek kejiwaan dan akhlak berbasis tauhid. Sementara itu, penelitian oleh Hurairoh di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta mendokumentasikan bentuk-bentuk bimbingan spiritual yang digunakan untuk mengendalikan emosi negatif pada santri dengan gangguan jiwa. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis

⁷ Adi Wibowo dan Ita Nurmalasari, “Guardian Foster Service Program: Patterns of Handling Student Bullying Using An Ethnoparenting Approach,” *Jurnal Islam Nusantara* 7, no. 2 (30 Desember 2023): 145–57, <https://doi.org/10.33852/jurnalnu.v7i2.451>; Are Efendi dkk., “Peningkatan Perilaku Sosial Santri Melalui Peran Wali Asuh Di Pesantren,” *Kartika: Jurnal Studi Keislaman* 3, no. 2 (2023): 199–208, <https://doi.org/10.59240/kjsk.v3i2.40>; Alfi Najmatil Ilmy, Abd Hamid Wahid, dan Chusnul Muali, “Urgensi Keterlibatan Wali Asuh Dalam Dinamika Pendidikan Di Pesantren,” *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)* 6, no. 1 (17 Juli 2018): 44–66, <https://doi.org/10.15642/jpai.2018.6.1.44-66>; Agus Santoso dan Ummahatul Mu’minin, “Wali Asuh Counseling Service Program to Create Santri’s Independent at al-Hasyimiyah Region of Nurul Jadid Islamic Institute Paiton Probolinggo,” *Proceedings of International Conference on Da’wa and Communication* 1, no. 1 (5 November 2019): 294–303, <https://doi.org/10.15642/icondac.v1i1.298>.

⁸ Irina Karabulatova dkk., “Protest behavior of present-day Russian youth as ethnosocial deviation in an ethnopolitical conflict-prone situation,” *Central Asia and the Caucasus* 17, no. 2 (2016): 94–102.

⁹ Phuong V. Nguyen dkk., “The role of leader’s spiritual leadership on organisation outcomes,” *Asian Academy of Management Journal* 23, no. 2 (2018): 45–68, <https://doi.org/10.21315/aamj2018.23.2.3>.

¹⁰ Nobertus R. Santoso, Ike D. Sulistyaningtyas, dan Brahma P. Pratama, “Transformational Leadership During the COVID-19 Pandemic: Strengthening Employee Engagement Through Internal Communication,” *Journal of Communication Inquiry*, 2022, <https://doi.org/10.1177/01968599221095182>.

¹¹ Saniri Saniri, “Peran Kiai Dalam Menangani Kesehatan Mental Pasien Sakit Jiwa: Kasus Di Jawa Timur,” *Al-Adabiyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (9 Juli 2021): 88–103, <https://doi.org/10.35719/adabiyah.v2i2.210>.

Al-Qur'an dan As-Sunnah efektif dalam mengatasi permasalahan kejiwaan santri.¹² Penelitian lain oleh Lubis mengungkapkan secara teoritis dan empiris tentang konseling Islami serta peran kiai di pesantren dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada santri. Studi ini menunjukkan bahwa kiai berperan sebagai pembangkit motivasi untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan ketenangan batin pada santri.¹³ Penelitian oleh Syafitri dan Lestari mendalamai pendekatan psikoterapi Islami dalam menangani gangguan kecemasan, yang menggunakan konsep spiritual Islam seperti tawakal, sabar, doa, dan zikir. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu secara efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien Muslim.¹⁴

Studi-studi ini menegaskan bahwa pendekatan spiritual memiliki potensi besar dalam menangani gangguan mental, termasuk kecemasan. Namun, penelitian sebelumnya belum secara spesifik membahas peran kiai sebagai konselor dalam mengatasi *panic attack* di kalangan santri melalui pendekatan spiritual. Celaht penelitian ini menjadi dasar penting untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana kiai menggunakan pendekatan spiritual untuk membantu santri menghadapi kecemasan akut. Tetapi jarang yang membahas tentang peran kiai secara mendalam dalam mengatasi *panic attack*. Gap ini menunjukkan kebutuhan akan penelitian yang lebih spesifik mengenai cara kiai menggunakan pendekatan spiritual untuk membantu santri mengatasi kecemasan akut.

Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada peran kiai sebagai konselor dalam mereduksi *panic attack* di kalangan santri melalui pendekatan spiritual. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan model bimbingan yang holistik di pesantren, yang tidak hanya mengedepankan aspek spiritual tetapi juga memperhatikan kesehatan mental santri. Studi pendahuluan di pondok pesantren Kalibeber menunjukkan bahwa fenomena *panic attack* menjadi persoalan serius di kalangan santri, meskipun sering kali tidak teridentifikasi secara formal. Gejala yang ditemukan meliputi detak jantung yang cepat, sesak napas, pusing, rasa takut mendalam,

¹² Nurdin Abi Hurairoh, "Bimbingan Spiritual untuk Mengendalikan Emosi Negatif Santri Bina Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta" (skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2023), <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/63785/>.

¹³ Saiful Akhyar Lubis, "Konseling Islami Di Pondok Pesantren (Studi Tentang Peranan Kyai)" (doctoral, Yogyakarta, Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga, 2004), <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/14343/>.

¹⁴ Mulyadi Mulyadi, Rifa Hidayah, dan M. Mahfur, "Kecemasan Dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an Dalam Menaggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Dan Pondok Pesantren Baiturrahmah Di Kota Malang)," *El-QUDWAH* 10, no. 2 (2006), <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/lemlit/article/view/2034>.

kecemasan akan kegagalan, serta perasaan tidak berdaya yang muncul tiba-tiba, terutama dalam situasi tekanan akademik atau disiplin ketat. Beberapa pemicu utama termasuk ujian, interaksi sosial yang sulit, atau ketegangan akibat aturan pesantren. Santri yang mengalami kondisi ini cenderung menarik diri, sulit fokus pada pembelajaran, dan enggan melaporkan gejala karena khawatir dianggap lemah secara spiritual.

Di sisi lain, wawancara dengan kiai menunjukkan bahwa meskipun mereka memainkan peran penting dalam memberikan bimbingan spiritual, pendekatan terhadap gangguan mental seperti *panic attack* masih informal dan bergantung pada pengalaman pribadi. Kiai umumnya menggunakan zikir, doa, serta nasihat tentang kesabaran dan tawakkal sebagai pendekatan utama, tetapi pesantren belum memiliki sistem formal untuk menangani gangguan mental, dan banyak kiai mengakui keterbatasan pengetahuan mereka mengenai kesehatan mental modern. Hal tersebut menunjukkan pentingnya peran kiai sebagai konselor dalam mereduksi *panic attack* melalui pendekatan yang holistik.

Melalui pendekatan tersebut, terdapat beberapa nilai inti yang perlu ditekankan mencakup empati spiritual untuk memahami tekanan psikologis santri, keterbukaan dialog untuk menciptakan ruang aman, dan penguatan spiritualitas sebagai terapi, seperti zikir dan doa, yang mengarahkan santri pada ketenangan batin dan kepasrahan kepada Allah. Selain itu, diperlukan integrasi nilai-nilai spiritual dengan pemahaman modern tentang kesehatan mental melalui pelatihan bagi kiai dan pengembangan sistem konseling formal di pesantren. Hubungan interpersonal yang erat antara kiai dan santri juga menjadi faktor penting, karena santri yang merasa dekat dengan kiai melaporkan penurunan gejala *panic attack* setelah mendapatkan bimbingan spiritual. Dengan pendekatan holistik yang memadukan nilai spiritual dan psikologis, pesantren di Kalibeber diharapkan dapat menjadi percontohan dalam mendukung kesejahteraan santri secara menyeluruh.

Berdasarkan latar belakang ini, kajian ini berfokus pada peran strategis kiai sebagai konselor spiritual yang membimbing santri dalam menghadapi kecemasan melalui nilai-nilai agama Islam, seperti zikir, doa, dan penguatan konsep sabar serta tawakal. Pendekatan ini tidak hanya membantu meredakan gejala fisik *panic attack*, tetapi juga membekali santri dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang ketenangan batin dan kepasrahan kepada Allah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literatur tentang kesehatan mental

dalam lingkungan pesantren, serta menawarkan model bimbingan holistik yang menggabungkan pendekatan spiritual dan psikologis untuk mendukung kesejahteraan santri secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjawab beberapa pertanyaan utama: Bagaimana tingkat tekanan psikologis yang dialami oleh santri di lingkungan pesantren? Seberapa besar peran kiai sebagai konselor dalam meredakan *panic attack*? Sejauh mana efektivitas pendekatan spiritual yang diterapkan oleh kiai dalam membantu santri menghadapi gangguan kecemasan? Serta, bagaimana dinamika hubungan interpersonal antara kiai dan santri mempengaruhi efektivitas kiai sebagai konselor dalam konteks ini?.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi untuk memahami fenomena *panic attack* di kalangan santri serta peran kiai sebagai konselor spiritual dalam menanganinya. Pendekatan kualitatif dipilih karena jenis data yang dikumpulkan berupa narasi, pengalaman, dan deskripsi mendalam yang diperoleh melalui wawancara, observasi, serta studi dokumen.¹⁵ Fokus penelitian ini adalah menggali pengalaman subjektif, persepsi, dan dinamika interaksi antara kiai dan santri dalam proses konseling spiritual. Studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi fenomena ini secara mendalam di Pesantren Takhassus Al-Qur'an Kalibeber Wonosobo, yang berfungsi sebagai unit analisis utama.

Dalam penelitian kualitatif ini, kehadiran peneliti sangat penting, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama yang mengumpulkan, menganalisis, dan melaporkan data.¹⁶ Peneliti terlibat langsung dalam kegiatan di pesantren, termasuk wawancara dan observasi mendalam, untuk memahami peran kiai sebagai konselor spiritual. Selain itu, penelitian ini juga didukung dengan instrumen tambahan seperti daftar pertanyaan wawancara, daftar jenis kegiatan observasi, dan kategori data dokumentasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Kehadiran peneliti di pesantren bersifat formal dan diketahui oleh para informan, sehingga penelitian dapat berlangsung transparan dan tertib.

Dalam penelitian ini, data diperoleh dari sumber data primer dan sekunder melalui metode wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Sumber data

¹⁵ Lauren Klaus dan Mario Fernando, "Enacting spiritual leadership in business through ego-transcendence," *Leadership and Organization Development Journal* 37, no. 1 (2016): 71–92, <https://doi.org/10.1108/LODJ-04-2014-0078>.

¹⁶ Saeeda Shah, "'We are equals'; datum or delusion: perceptions of Muslim women academics in three Malaysian universities," *British Journal of Sociology of Education* 39, no. 3 (2018): 299–315, <https://doi.org/10.1080/01425692.2017.1343126>.

primer mencakup individu-individu yang secara langsung terlibat dalam penelitian, yaitu kiai yang memberikan bimbingan dan konseling, santri yang mengalami *panic attack*, serta pengurus pesantren yang terlibat dalam kegiatan konseling. Selain itu, lingkungan pesantren, seperti ruang konseling, tempat ibadah, dan aktivitas keseharian santri, juga menjadi sumber data primer yang diamati melalui metode observasi partisipatif.

Sementara itu, sumber data sekunder diperoleh dari dokumentasi yang ada di pesantren, seperti catatan konseling, jadwal kegiatan, dan laporan evaluasi program bimbingan spiritual. Literatur atau studi terkait, termasuk penelitian sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Smigelsky et al. (2020), juga digunakan sebagai data sekunder. Kombinasi data primer dan sekunder ini memberikan landasan yang kuat untuk menganalisis peran kiai sebagai konselor dalam mereduksi *panic attack* di kalangan santri melalui pendekatan spiritual.¹⁷

Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih informan yang memiliki pengetahuan dan keterlibatan langsung dalam proses konseling, sementara teknik *snowball sampling* diterapkan untuk mendapatkan informan tambahan hingga data mencapai titik jenuh, prevalensi kecemasan mendalam di kalangan santri berkisar antara 10%-20% dari total populasi maka ada 25 santri yang menjadi subjek riset. Teknik pengumpulan data meliputi observasi langsung terhadap kegiatan konseling, wawancara semi-terstruktur dengan kiai, santri, dan pengurus, serta dokumentasi dari catatan konseling, buku harian santri, dan dokumen lainnya.¹⁸

Metode analisis data dalam penelitian ini mengikuti model interaktif yang melibatkan tiga tahap utama: kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap pertama, kondensasi data, dilakukan dengan menyederhanakan dan mengorganisasikan data yang telah dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data mentah dari kiai, santri, dan pengurus pesantren direduksi untuk menyaring informasi yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu peran kiai dalam mereduksi *panic attack*. Data kemudian dikelompokkan berdasarkan tema seperti metode konseling spiritual (zikir, doa, penguatan sabar dan tawakal), hubungan interpersonal antara kiai dan santri, serta pemahaman kiai tentang kesehatan mental.

¹⁷ Melissa A. Smigelsky dkk., “Dynamic Diffusion Network: Advancing moral injury care and suicide prevention using an innovative model,” *Healthcare* 8, no. 3 (2020), <https://doi.org/10.1016/j.hjdsi.2020.100440>.

¹⁸ Minna Hökkä dkk., “Nursing competencies across different levels of palliative care provision: A systematic integrative review with thematic synthesis,” *Palliative Medicine*, 2020, <https://doi.org/10.1177/0269216320918798>.

Kategori tematik disusun untuk memfokuskan perhatian pada aspek-aspek utama yang relevan dengan tujuan penelitian.

Tahap kedua adalah penyajian data, di mana informasi yang telah direduksi diorganisasikan dalam bentuk tabel, matriks tematik, atau diagram konseptual untuk memperlihatkan pola dan hubungan antar tema. Misalnya, pola antara pendekatan spiritual yang digunakan kiai dengan respon santri terhadap *panic attack* disajikan dalam tabel atau diagram yang mempermudah analisis. Selain itu, data juga diuraikan secara naratif untuk memberikan penjelasan yang lebih rinci dan mendalam. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan, yang dimulai dengan mengidentifikasi pola dan hubungan dalam data, seperti efektivitas pendekatan spiritual dalam mengurangi gejala *panic attack*. Kesimpulan sementara dibuat berdasarkan pola yang ditemukan, kemudian diverifikasi melalui triangulasi data, *member-checking* dengan informan, dan membandingkan data dari berbagai sumber untuk memastikan validitas. Hasil akhirnya adalah kesimpulan yang terorganisasi dan valid mengenai peran kiai sebagai konselor dalam mereduksi *panic attack* melalui pendekatan spiritual, dengan temuan yang memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi integrasi kesehatan mental dan spiritual di pesantren.

Hasil dan Pembahasan

Tekanan Psikologis Santri di Pondok Pesantren

Hasil Penelitian ini menemukan bahwa santri di Pondok Pesantren Kalibeber menghadapi tekanan psikologis yang cukup signifikan, terutama akibat tuntutan akademik dan disiplin tinggi yang menjadi ciri khas lingkungan pesantren. Santri dituntut untuk menyeimbangkan kegiatan akademik dan keagamaan, yang sering kali menciptakan rasa cemas dan stres. Salah satu santri yang diwawancara, berinisial A, mengungkapkan, “*Kadang saya merasa tertekan karena tugas hafalan Al-Qur'an yang banyak, sementara waktu belajar pelajaran sekolah juga terbatas.*” Tekanan ini diperburuk oleh kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial pesantren, terutama bagi santri yang berasal dari daerah berbeda atau baru pertama kali tinggal jauh dari keluarga. Gejala yang muncul di antaranya adalah kecemasan berlebihan, sulit tidur, perasaan gelisah, hingga serangan panik secara tiba-tiba.

Namun, pesantren telah mengambil langkah strategis untuk menangani tekanan psikologis ini melalui pendekatan spiritual. Bimbingan dari kiai melalui zikir, doa, dan penguatan nilai-nilai Islam menjadi metode utama untuk membantu santri mengelola

tekanan psikologis mereka. Salah satu kiai di pesantren menyatakan, “*Kami selalu mendorong santri untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui zikir dan doa, karena ini membantu mereka merasa lebih tenang dan percaya diri.*” Santri yang sebelumnya sering merasa gelisah melaporkan adanya perubahan positif setelah mengikuti bimbingan spiritual secara rutin. Mereka merasa lebih tenang, lebih mampu mengendalikan emosi, dan lebih percaya diri dalam menjalani kegiatan sehari-hari di pesantren. Salah satu santri lainnya, berinisial F, mengatakan, “*Setiap selesai zikir bersama, hati saya terasa lebih ringan, dan saya bisa fokus belajar lagi.*”

Rutinitas ibadah harian di pesantren juga memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk menurunkan tekanan psikologis. Kegiatan seperti salat berjemaah, pengajian, dan zikir bersama memberikan stabilitas emosional dan spiritual bagi para santri. Para ustaz dan pengurus pesantren juga berperan aktif dalam memantau kondisi santri, baik melalui interaksi langsung maupun pengamatan selama kegiatan sehari-hari. Salah seorang pengurus asrama menyampaikan, “*Kami selalu memperhatikan perubahan perilaku santri, terutama yang terlihat murung atau menarik diri dari teman-temannya, dan segera mengarahkan mereka ke kiai untuk mendapatkan bimbingan.*” Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat tekanan psikologis santri di pesantren cukup tinggi, pendekatan spiritual yang terstruktur dan dukungan dari komunitas pesantren efektif dalam membantu santri mengatasi kecemasan mereka.

Peran Kiai dalam Mereduksi *Panic Attack* Santri di Pesantren

Hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Kalibeber menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memiliki peran signifikan dalam membantu santri mengatasi *panic attack* dan kecemasan. Berdasarkan wawancara dengan Kiai M, salah satu pengasuh utama pesantren, ia menjelaskan bahwa zikir dan doa menjadi metode utama dalam membantu santri menghadapi tekanan mental. “*Kami mendorong santri untuk berzikir setiap selesai shalat dan berdoa bersama, agar hati mereka menjadi lebih tenang dan mereka merasa lebih dekat dengan Allah,*” ungkap Kiai M. Observasi yang dilakukan selama kegiatan harian pesantren juga mendukung pernyataan ini. Santri yang sebelumnya gelisah dan menarik diri dari lingkungan sosial mulai menunjukkan perubahan positif setelah mengikuti bimbingan spiritual secara konsisten. Perubahan ini tidak hanya terlihat dalam aspek emosional, tetapi juga dalam keterlibatan santri dalam kegiatan pesantren sehari-hari.

Peran pendukung dari ustaz dan pengurus asrama juga signifikan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental santri. Ustaz F, salah satu pembimbing asrama, menyampaikan dalam wawancara, "*Kami mengamati bahwa setelah santri rutin melakukan zikir dan berpartisipasi dalam pengajian, mereka menjadi lebih stabil secara emosional dan mampu menghadapi tekanan belajar dengan lebih baik.*" Data ini diperkuat oleh dokumentasi pesantren yang mencatat penurunan jumlah laporan masalah perilaku di kalangan santri sejak program bimbingan spiritual intensif diterapkan. Stabilitas emosi yang diperoleh melalui pendekatan spiritual ini juga diiringi oleh kebersamaan sosial yang ditekankan dalam kehidupan pesantren. Para santri sering melaporkan bahwa dukungan dari teman-teman mereka, seperti melalui diskusi ringan atau kegiatan ibadah bersama, sangat membantu dalam mengatasi stres dan kecemasan.

Dampak positif dari pendekatan spiritual tidak hanya dirasakan oleh santri, tetapi juga oleh wali santri. Salah satu wali santri, Ny. S (orang tua dari santri berinisial D), menyatakan, "*Anak saya sekarang lebih sabar dan tenang setelah mendapatkan bimbingan di pesantren. Dia juga menjadi lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaannya.*" Wawancara dengan para wali santri lainnya juga menunjukkan apresiasi yang tinggi terhadap pendekatan *holistik* pesantren yang menggabungkan bimbingan spiritual dengan konseling berbasis psikologi Islami. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Koenig,¹⁹ pendekatan spiritual yang mendalam dapat membantu individu membangun ketahanan psikologis melalui hubungan yang lebih erat dengan Tuhan dan komunitas sosial. Hal ini sejalan dengan pengamatan di Pesantren Kalibeber, di mana pendekatan ini berhasil menciptakan keseimbangan emosional dan mental yang positif di kalangan santri.

Kombinasi antara bimbingan spiritual yang intensif, dukungan sosial, dan pendekatan psikologi Islami terbukti efektif dalam membantu santri menghadapi *panic attack*. Pendampingan pribadi yang diberikan oleh Kiai, seperti yang diungkapkan oleh beberapa santri dalam wawancara, memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi masalah tanpa merasa dihakimi. Salah satu santri, berinisial A, menyatakan, "*Setiap kali saya berbicara dengan Kiai, saya merasa lebih tenang, karena beliau selalu memberikan solusi yang membuat saya merasa tidak sendiri.*" Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan kaya dengan aktivitas spiritual, pesantren berhasil

¹⁹ Harold G Koenig, "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications," *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 278730.

membangun mekanisme pendukung yang kuat bagi santri. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan spiritual bukan hanya alat untuk meredakan gejala kecemasan, tetapi juga strategi jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup santri secara keseluruhan.

Pendekatan Spiritual dalam Penanganan *Panic Attack* Santri

Berdasarkan hasil penelitian di Pesantren Kalibeber menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang diterapkan terbukti efektif dalam mereduksi gejala *panic attack* di kalangan santri. Kiai sebagai pemimpin spiritual pesantren memegang peran sentral dalam memberikan bimbingan melalui zikir, doa, serta penguatan nilai keimanan. Berdasarkan wawancara dengan Kiai MH, beliau menjelaskan bahwa zikir dan doa bersama setelah salat berjamaah menjadi metode utama dalam membantu santri menenangkan diri dan mengendalikan emosi ketika serangan panik muncul. "*Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang. Kami mendorong para santri untuk menjadikan doa dan zikir sebagai bagian dari rutinitas mereka,*" ungkap Kiai MH. Hasil observasi selama kegiatan pesantren mendukung pernyataan ini, di mana santri yang mengikuti zikir dan doa secara konsisten menunjukkan penurunan intensitas gejala *panic attack* dan peningkatan stabilitas emosional.

Pengaruh pendekatan spiritual ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga melibatkan lingkungan pesantren yang kaya akan suasana religius. Kegiatan ibadah terstruktur, seperti salat berjamaah, pengajian, dan zikir bersama, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk meredakan stres dan kecemasan. Ustaz F, salah satu pembimbing asrama, menyatakan bahwa santri yang mengikuti ibadah harian secara teratur lebih mampu mengatasi tekanan emosional. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Syifa dkk.,²⁰ yang menyebutkan bahwa pendekatan spiritual melalui zikir dan doa mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, terutama pada individu yang memiliki keyakinan religius yang kuat. Dalam konteks Pesantren Kalibeber, hal ini terlihat dari peningkatan rasa percaya diri santri dalam menghadapi kecemasan setelah mengikuti program spiritual intensif.

Selain dampak langsung dari aktivitas spiritual, edukasi kesehatan mental yang diberikan oleh kiai dan ustaz juga berperan penting dalam mengubah pandangan santri tentang *panic attack*. Kiai menjelaskan kepada para santri bahwa serangan panik bukanlah tanda kelemahan iman, melainkan masalah kesehatan mental yang bisa diatasi

²⁰ Aulia Syifa, Mufidatul Khairiyah, dan Setia Asyanti, "Relaksasi pernafasan dengan zikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 11, no. 1 (2019): 1–8.

dengan pendekatan yang tepat. Santri yang awalnya enggan membicarakan masalah kecemasan mereka kini lebih terbuka dan merasa didukung. Salah satu santri, berinisial A, menyatakan, "Awalnya saya pikir kecemasan ini karena saya kurang beriman, tapi setelah berbicara dengan Kiai, saya belajar bahwa ini bisa diatasi dengan lebih banyak zikir dan mengelola pikiran." Penjelasan ini selaras dengan temuan Sutarman dkk.,²¹ yang menyebutkan bahwa pendekatan edukatif berbasis nilai-nilai Islam mampu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental di kalangan santri.

Lingkungan pesantren yang kondusif menjadi elemen pendukung lain dalam pemulihan santri. Interaksi sosial yang terjalin dalam kegiatan seperti zikir bersama atau diskusi kelompok mendorong santri untuk saling mendukung secara emosional. Observasi menunjukkan bahwa santri yang memiliki dukungan teman sebaya lebih mampu mengelola kecemasan dibandingkan dengan mereka yang cenderung menyendiri. Hal ini memperkuat teori Koenig,²² yang menyebutkan bahwa dukungan sosial berbasis religiusitas memberikan efek positif pada keseimbangan mental individu. Lingkungan religius yang mendukung di Pesantren Kalibeber tidak hanya membantu santri mengatasi *panic attack*, tetapi juga menciptakan rasa damai dan perlindungan yang mempercepat pemulihan mereka.

Secara keseluruhan, pendekatan spiritual yang diterapkan di Pesantren Kalibeber, mulai dari zikir, doa, hingga edukasi kesehatan mental, telah terbukti efektif dalam mereduksi gejala *panic attack* di kalangan santri. Kombinasi antara bimbingan spiritual, lingkungan sosial yang mendukung, dan edukasi berbasis nilai Islam menciptakan mekanisme holistik untuk mendukung kesehatan mental dan emosional santri. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana pendekatan spiritual dapat diterapkan sebagai solusi dalam menangani masalah kesehatan mental di pesantren.

Keberhasilan Pendekatan Spiritual Kiai terhadap Kesejahteraan Mental Santri

Pondok Pesantren Kalibeber menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang diterapkan oleh Kiai memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional santri, khususnya dalam mengatasi *panic attack* dan kecemasan berlebihan. Bimbingan spiritual melalui zikir, doa, dan penguatan keimanan menjadi metode utama

²¹ Sutarman Sutarman dkk., "Internalisasi Islam progresif: Penguatan Nilai Daya Lenting berbasis Program Hizbul Wathan Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah," *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 6, no. 1 (2024): 339–52.

²² Koenig, "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications."

yang digunakan Kiai untuk membantu santri menenangkan diri. Dalam wawancara, Kiai MH menyatakan, “*Zikir dan doa membantu santri mendekatkan diri kepada Allah, sehingga mereka lebih tenang dan mampu mengendalikan kecemasan.*” Observasi lapangan juga menunjukkan bahwa santri yang secara konsisten menjalankan praktik ini mengalami penurunan frekuensi dan intensitas *panic attack*. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Syahdiah dkk.,²³ yang menyebutkan bahwa pendekatan spiritual berbasis zikir dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan melalui penguatan hubungan individu dengan Tuhan.

Santri yang mengikuti bimbingan spiritual melaporkan perubahan positif dalam kondisi mental mereka. Salah satu santri, berinisial A, menyampaikan, “*Setelah mengikuti zikir bersama, saya merasa lebih tenang dan serangan panik tidak lagi seintens sebelumnya.*” Perubahan ini juga diamati oleh para ustaz, yang mencatat bahwa santri yang menjalankan zikir dan doa secara rutin menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik dibandingkan dengan santri yang kurang konsisten. Konsistensi dalam menjalankan praktik spiritual terbukti berperan penting dalam membantu santri mengelola tekanan psikologis mereka. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Maharani dkk.,²⁴ yang menunjukkan bahwa konseling berbasis nilai-nilai Islam membantu individu untuk lebih terbuka terhadap masalah kesehatan mental dan mengembangkan mekanisme coping yang lebih efektif.

Selain dampak pada stabilitas emosional, pendekatan spiritual juga memengaruhi perilaku sosial santri. Santri yang sebelumnya cemas dan menarik diri kini menjadi lebih terbuka dan aktif dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Dalam pengamatan Ustaz F, salah satu pembimbing asrama, santri yang dulunya enggan berinteraksi kini terlibat dalam kegiatan sosial seperti diskusi kelompok dan ibadah bersama. “*Mereka mulai percaya diri untuk berbicara dan bekerja sama dengan teman-teman mereka,*” ujar Ustaz F. Hal ini mencerminkan temuan Sari dkk.,²⁵ yang menekankan pentingnya dukungan sosial berbasis religiusitas dalam meningkatkan keseimbangan mental individu. Suasana religius di pesantren juga menciptakan rasa aman bagi santri, yang mendorong mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan pesantren.

²³ Utami Syahdiah dkk., “Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian,” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 2 (2022): 370–80.

²⁴ Reizki Maharani dkk., “Dakwah dan Konseling dalam Menghadapi Isu Kesehatan Mental di Indonesia,” *Idarotuna* 6, no. 2 (t.t.): 87–103.

²⁵ Ida Septiani Sari dkk., “Peran Agama Islam Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UIN Jakarta,” *Jurnal Salome : Multidisipliner Keilmuan* 1, no. 5 (24 Desember 2023): 436–46.

Pendekatan spiritual yang dilakukan oleh Kiai tidak hanya memberikan dampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada kemampuan kognitif santri. Santri yang sebelumnya terganggu fokusnya karena *panic attack* mulai menunjukkan peningkatan konsentrasi dalam belajar. Salah satu wali santri, Ny. S, mengungkapkan, “*Anak saya dulu sering gelisah dan sulit fokus belajar, tapi setelah mengikuti bimbingan di pesantren, dia menjadi lebih tenang dan prestasi akademisnya meningkat.*” Data ini diperkuat oleh hasil observasi ustaz, yang melaporkan bahwa santri lebih cepat memahami pelajaran setelah menjalani praktik spiritual secara rutin. Penelitian Rofiqah juga mendukung temuan ini, menyebutkan bahwa bimbingan spiritual berbasis nilai-nilai Islam dapat meningkatkan kemampuan kognitif individu melalui pengurangan kecemasan.²⁶

Secara keseluruhan, pendekatan spiritual yang diterapkan oleh Kiai di Pesantren Kalibeber menunjukkan keberhasilan yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, dan kognitif santri. Dengan kombinasi bimbingan spiritual, dukungan sosial, dan pemantauan berkelanjutan, pesantren berhasil menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pemulihan mental santri. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis nilai-nilai Islam dapat menjadi solusi holistik dalam menangani masalah kesehatan mental di lingkungan pesantren.

Kesimpulan

Artikel ini menemukan bahwa pendekatan spiritual yang diterapkan oleh Kiai di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Asy'ariyyah Kalibeber Wonosobo memiliki dampak signifikan dalam mereduksi *panic attack* dan meningkatkan kesejahteraan mental serta emosional santri. Kiai berperan strategis sebagai konselor yang mengintegrasikan pendekatan spiritual, psikologi Islam, dan dukungan sosial dalam bimbingannya. Melalui pendampingan personal yang konsisten, Kiai memberikan bimbingan berupa zikir, doa, dan penguatan nilai-nilai keimanan, yang menciptakan lingkungan aman dan nyaman bagi santri. Pendekatan holistik ini tidak hanya membantu santri mengatasi kecemasan, tetapi juga meningkatkan stabilitas emosional, kemampuan sosial, dan prestasi akademik mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa

²⁶ Tamama Rofiqah, “Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy,” *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 3, no. 2 (2016): 75–85, <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>.

pendekatan berbasis nilai-nilai Islam di pesantren efektif dalam menciptakan keseimbangan mental dan emosional yang berkelanjutan.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting pada literatur tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental di pesantren, menyoroti peran Kiai sebagai konselor yang memadukan pendekatan spiritual dengan dukungan sosial sebagai mekanisme coping. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya fokus pada satu pesantren dengan pendekatan kualitatif, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi. Penelitian mendatang disarankan menggunakan pendekatan campuran (*mixed-methods*) untuk data yang lebih kaya dan melibatkan pesantren lain untuk wawasan yang lebih beragam. Secara teoritis, penelitian ini mendukung teori Koenig tentang religiusitas sebagai faktor peningkatan keseimbangan mental, sementara secara praktis, temuan ini memberikan panduan bagi pesantren untuk mengembangkan program bimbingan spiritual yang terstruktur dan pelatihan konseling berbasis nilai-nilai Islam bagi Kiai dan pengasuh. Pendekatan spiritual yang diterapkan di Pondok Pesantren Al-Asy'ariyyah Kalibeber dapat menjadi model relevan bagi pengembangan pendidikan Islam yang mendukung kesehatan mental santri.

Ucapan Terima Kasih

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kiai dan staf Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Asy'ariyyah Kalibeber Wonosobo atas dukungan dan bimbingan yang tak henti-hentinya selama penelitian ini. Wawasan dan dedikasi mereka terhadap kesejahteraan para santri sangat berharga dalam membentuk penelitian kami. Kami juga menyampaikan penghargaan kepada para santri yang berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman mereka, sehingga memungkinkan kami untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang dampak pendekatan spiritual terhadap kesehatan mental mereka. Selain itu, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam (Diktis) Kementerian Agama atas pendanaan penelitian ini, serta Rektor IAI An-Nawawi Purworejo dan para dosen dari FTIK IAI An-Nawawi Purworejo atas dukungan dan bantuan yang terus-menerus dalam memastikan keberhasilan penelitian ini.

Referensi

- Antal, Chris J., Peter D. Yeomans, Rotunda East, Douglas W. Hickey, Solomon Kalkstein, Kimberly M. Brown, dan Dana S. Kaminstein. "Transforming Veteran Identity Through Community Engagement: A Chaplain–Psychologist Collaboration to Address Moral Injury." *Journal of Humanistic Psychology* 63, no. 6 (1 November 2023): 801–26. <https://doi.org/10.1177/0022167819844071>.
- Astuti, Sih Darmi, Ali Shodikin, dan Maaz Ud-Din. "Islamic Leadership, Islamic Work Culture, and Employee Performance: The Mediating Role of Work Motivation and Job Satisfaction." *The Journal of Asian Finance, Economics and Business* 7, no. 11 (2020): 1059–68. <https://doi.org/10.13106/jafeb.2020.vol7.no11.1059>.
- Efendi, Are, Reza Ahmad Zahid, Makhfud Makhfud, dan Abbas Sofwan Matla'il Fajar. "Peningkatan Perilaku Sosial Santri Melalui Peran Wali Asuh Di Pesantren." *Kartika: Jurnal Studi Keislaman* 3, no. 2 (2023): 199–208. <https://doi.org/10.59240/kjsk.v3i2.40>.
- Falah, M Fajrul. "Strategi Coping Stree Santri Sepuh Pondok Pesantren Roudlotul 'Ulum Balong Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas." Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2024. <https://repository.uinsaizu.ac.id/22907/>.
- Hökkä, Minna, Sandra Martins Pereira, Tarja Pölkki, Helvi Kyngäs, dan Pablo Hernández-Marrero. "Nursing competencies across different levels of palliative care provision: A systematic integrative review with thematic synthesis." *Palliative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1177/0269216320918798>.
- Huraiyah, Nurdin Abi. "Bimbingan Spiritual untuk Mengendalikan Emosi Negatif Santri Bina Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2023. <https://digilib.uinsuka.ac.id/id/eprint/63785/>.
- Ilmy, Alfi Najmatil, Abd Hamid Wahid, dan Chusnul Muali. "Urgensi Keterlibatan Wali Asuh Dalam Dinamika Pendidikan Di Pesantren." *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)* 6, no. 1 (17 Juli 2018): 44–66. <https://doi.org/10.15642/jpai.2018.6.1.44-66>.
- Johnson, Jerry, Tara Hayden, Lynne Allen Taylor, Arthur Gilbert, Cedric Hughes Jones, Marshall Paul Hughes Mitchell, dan Brenda Curtis. "Engaging the African American Church to Improve Communication About Palliative Care and Hospice: Lessons From a Multilevel Approach." *Journal of Palliative Care* 34, no. 3 (2019): 168–74. <https://doi.org/10.1177/0825859718810718>.
- Karabulatova, Irina, Irina Mkrtumova, Zinaida Polivara, Bigaysha Akhmetova, Svetlana Galiullina, Ekaterina Loskutova, dan Erzhan Abylkasymov. "Protest behavior of present-day Russian youth as ethnosocial deviation in an ethnopolitical conflict-prone situation." *Central Asia and the Caucasus* 17, no. 2 (2016): 94–102.
- Klaus, Lauren, dan Mario Fernando. "Enacting spiritual leadership in business through ego-transcendence." *Leadership and Organization Development Journal* 37, no. 1 (2016): 71–92. <https://doi.org/10.1108/LODJ-04-2014-0078>.
- Koenig, Harold G. "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications." *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 278730.

- Low, James J.Q., dan Oluremi B. Ayoko. "The Emergence of Spiritual Leader and Leadership in Religion-Based Organizations." *Journal of Business Ethics* 161, no. 3 (2020): 513–30. <https://doi.org/10.1007/s10551-018-3954-7>.
- Lubis, Saiful Akhyar. "Konseling Islami Di Pondok Pesantren (Studi Tentang Peranan Kyai)." Doctoral, Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga, 2004. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/14343/>.
- Maharani, Reizki, Yasril Yazid, Rafdeadi Rafdeadi, dan Azwar Azwar. "Dakwah dan Konseling dalam Menghadapi Isu Kesehatan Mental di Indonesia." *Idarotuna* 6, no. 2 (t.t.): 87–103.
- McDonnell, Jenny, dan Ellen Idler. "Promoting advance care planning in African American faith communities: literature review and assessment of church-based programs." *Palliative Care and Social Practice* 14 (2020). <https://doi.org/10.1177/2632352420975780>.
- Mulyadi, Mulyadi, Rifa Hidayah, dan M. Mahfur. "Kecemasan Dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an Dalam Menaggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Dan Pondok Pesantren Baiturrahmah Di Kota Malang)." *El-QUDWAH* 10, no. 2 (2006). <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/lemlit/article/view/2034>.
- Nguyen, Phuong V., Khoa T. Tran, Khanh Hai Dao, dan Ho Phi Dinh. "The role of leader's spiritual leadership on organisation outcomes." *Asian Academy of Management Journal* 23, no. 2 (2018): 45–68. <https://doi.org/10.21315/aamj2018.23.2.3>.
- Pio, Riane Johnly, dan Johny Revo Elia Tampi. "The influence of spiritual leadership on quality of work life, job satisfaction and organizational citizenship behavior." *International Journal of Law and Management* 60, no. 2 (2018): 757–67. <https://doi.org/10.1108/IJLMA-03-2017-0028>.
- Rocha, Raysa Geaquito, dan Paulo Gonçalves Pinheiro. "Organizational Spirituality: Concept and Perspectives." *Journal of Business Ethics* 171, no. 2 (2021): 241–52. <https://doi.org/10.1007/s10551-020-04463-y>.
- Rofiqah, Tamama. "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy." *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 3, no. 2 (2016): 75–85. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>.
- Saniri, Saniri. "Peran Kiai Dalam Menangani Kesehatan Mental Pasien Sakit Jiwa: Kasus Di Jawa Timur." *Al-Adabiyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (9 Juli 2021): 88–103. <https://doi.org/10.35719/adabiyah.v2i2.210>.
- Santoso, Agus, dan Ummahatul Mu'minin. "Wali Asuh Counseling Service Program to Create Santri's Independent at al-Hasyimiyyah Region of Nurul Jadid Islamic Institute Paiton Probolinggo." *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication* 1, no. 1 (5 November 2019): 294–303. <https://doi.org/10.15642/icondac.v1i1.298>.
- Santoso, Nobertus R., Ike D. Sulistyaningtyas, dan Brahma P. Pratama. "Transformational Leadership During the COVID-19 Pandemic: Strengthening

- Employee Engagement Through Internal Communication." *Journal of Communication Inquiry*, 2022. <https://doi.org/10.1177/01968599221095182>.
- Sari, Ida Septiani, Nasichah Nasichah, Tiara Syaumi Rizki, dan Muhamad Zaki Mubarok. "Peran Agama Islam Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UIN Jakarta." *Jurnal Salome : Multidisipliner Keilmuan* 1, no. 5 (24 Desember 2023): 436–46.
- Shah, Saeeda. "'We are equals'; datum or delusion: perceptions of Muslim women academics in three Malaysian universities." *British Journal of Sociology of Education* 39, no. 3 (2018): 299–315. <https://doi.org/10.1080/01425692.2017.1343126>.
- Smigelsky, Melissa A., Jason A. Nieuwsma, Keith Meador, Ryan J. Vega, Blake Henderson, dan George L. Jackson. "Dynamic Diffusion Network: Advancing moral injury care and suicide prevention using an innovative model." *Healthcare* 8, no. 3 (2020). <https://doi.org/10.1016/j.hjdsi.2020.100440>.
- Sutarman, Sutarman, Muhammad Ragil Kurniawan, Kun Hidayat, dan Yusron Masduki. "Internalisasi Islam progresif: Penguatan Nilai Daya Lenting berbasis Program Hizbul Wathan Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah." *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 6, no. 1 (2024): 339–52.
- Syahdiah, Utami, Mursyidatul Fadhliah, Nurhidayah Nurhidayah, Ahmad Soleh Sakni, dan Winona Lutfiah. "Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 2 (2022): 370–80.
- Syifa, Aulia, Mufidatul Khairiyah, dan Setia Asyanti. "Relaksasi pernafasan dengan zikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 11, no. 1 (2019): 1–8.
- Wibowo, Adi, dan Ita NurmalaSari. "Guardian Foster Service Program: Patterns of Handling Student Bullying Using An Ethnoparenting Approach." *Jurnal Islam Nusantara* 7, no. 2 (30 Desember 2023): 145–57. <https://doi.org/10.33852/jurnalnu.v7i2.451>.