



Mitigasi Academic Transition Anxiety Berbasis Sistem Kuliyyatul Mu'allimin al-Islamiyah pada Santri Baru Pesantren Modern

Gheapani Tri Yanuar¹, Lutfi Faishol²
UIN K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Corresponding Author:  gheapanitriyanuar@gmail.com

ABSTRACT

Academic Transition Anxiety (ATA) is a significant psychological phenomenon among new students, particularly in Islamic boarding schools (pesantren) environments that require students to adapt to new academic, social, and spiritual systems simultaneously. This study aims to analyze the ATA mitigation strategies based on the Kuliyyatul Mu'allimin al-Islamiyah (KMI) system at the Daarul Huda Banjar Patroman Modern Islamic Boarding School. Using a qualitative approach with a case study design, data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation from new students, homeroom teachers, and boarding school administrators. Data analysis employed the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña (2014). The results revealed three main mitigation pillars: (1) adaptive curriculum design through the KMI-national dual curriculum with a gradual language scaffolding strategy; (2) a continuous and personalized academic mentoring system through homeroom teachers and evening study programs; and (3) a comprehensive 24-hour dormitory system integrated with a structured orientation program (Khutbatul Arsy). These findings demonstrate that the KMI system functions not only as a pedagogical framework but also as a holistic ecosystem that supports adaptive psychological management for new students. This research contributes to an empirically based model for ATA mitigation within the context of modern Islamic boarding school education that is culturally relevant and contextually appropriate.

Keywords: *Academic Transition Anxiety, KMI System, Pesantren Modern, Mitigation Strategy*

ARTICLE INFO

Article history:

Received
May 22, 2026
Revised
May 29, 2026
Accepted
May 31, 2026

How to cite

Yanuar, G. T., & Faishol, L. (2026). Mitigasi Academic Transition Anxiety Berbasis Sistem Kuliyyatul Mu'allimin al-Islamiyah pada Santri Baru Pesantren Modern. *Journal of Society Counseling*. 4(1). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i1.885>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Transisi akademik merupakan fase kritis dalam perjalanan pendidikan individu yang ditandai oleh perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik, serta dinamika sosial yang baru. Proses ini tidak hanya melibatkan penyesuaian struktural, tetapi juga transformasi psikologis yang kompleks, termasuk kemampuan beradaptasi terhadap norma, sistem, dan ekspektasi baru. Studi mutakhir menunjukkan bahwa transisi pendidikan memiliki keterkaitan erat dengan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk munculnya kecemasan, kesepian, dan tekanan

mental (Jasmin, Sundqvist, Hemberg, et al., 2024). Fenomena *academic transition anxiety* menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama pada fase awal pendidikan formal di lingkungan baru.

Kecemasan akademik (*academic anxiety*) didefinisikan sebagai respons emosional berupa rasa takut, khawatir, dan ketegangan yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan sebagai ancaman. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan prestasi, adaptasi terhadap lingkungan baru, serta ekspektasi sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada konsentrasi, motivasi, dan capaian akademik mahasiswa (Rahmawati et al., 2024). Bahkan, dalam konteks transisi pendidikan, kecemasan akademik dapat meningkat secara signifikan akibat ketidakpastian dan perubahan sistem belajar.

Lebih lanjut, studi longitudinal menunjukkan bahwa kekhawatiran akademik pada masa transisi memiliki hubungan erat dengan penurunan motivasi belajar dan maladaptasi akademik. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat memperburuk capaian akademik serta meningkatkan risiko kegagalan adaptasi di lingkungan pendidikan baru (Duchesne & Ratelle, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa fase transisi bukan sekadar proses administratif, melainkan periode rentan yang membutuhkan intervensi sistematis dan terstruktur.

Berdasarkan perspektif psikologi pendidikan, transisi akademik sering kali diikuti oleh perubahan signifikan dalam relasi sosial, tuntutan kemandirian, serta peningkatan beban akademik. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak aman, kehilangan dukungan sosial, dan kesulitan dalam membangun identitas akademik baru. Penelitian kualitatif terbaru mengungkapkan bahwa perubahan jaringan sosial dan lingkungan fisik menjadi faktor utama yang memicu kecemasan dan gangguan kesehatan mental selama masa transisi (Jasmin, Sundqvist, Nyman-kurkiala, et al., 2024).

Pesantren modern berkembang sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan pendidikan formal dengan pembinaan karakter dalam satu sistem yang terstruktur. Keunikan lingkungan pesantren yang mengharuskan santri tinggal di asrama selama 24 jam menciptakan tantangan tersendiri bagi santri baru yang harus menyesuaikan diri dengan pola kehidupan yang sangat berbeda dari lingkungan sebelumnya. Kondisi ini berpotensi memunculkan *Academic Transition Anxiety* (ATA), yaitu kecemasan yang muncul akibat kesulitan adaptasi di lingkungan akademik baru, yang berdampak negatif pada kondisi psikologis dan sosial santri. Fenomena ini semakin relevan dalam konteks pendidikan berbasis asrama seperti pesantren modern, di mana santri baru tidak hanya mengalami transisi akademik, tetapi juga transisi sosial, budaya, dan spiritual secara simultan. Perubahan lingkungan yang drastis, aturan yang ketat, serta tuntutan kemandirian yang tinggi berpotensi meningkatkan risiko *academic transition anxiety*. Selain itu, keterpisahan dari keluarga dan adaptasi terhadap budaya pesantren menjadi faktor tambahan yang memperkuat tekanan psikologis pada santri baru.

Sistem *Kuliyyatul Mu'allimin al-Islamiyah* (KMI) merupakan sistem pendidikan khas pesantren modern yang dirancang untuk membentuk karakter santri melalui pembinaan terintegrasi antara kegiatan akademik dan non-akademik. Seluruh aktivitas santri, mulai dari kegiatan belajar mengajar, ibadah, hingga kegiatan keseharian di asrama, merupakan bagian dari proses pendidikan yang terstruktur dan sistematis. Sistem ini berpotensi menjadi instrumen efektif dalam memitigasi ATA pada santri baru melalui pendekatan pembinaan yang menyeluruh. Sistem pendidikan pesantren modern seperti *Kuliyyatul Mu'allimin al-Islamiyah* (KMI) memiliki karakteristik unik yang mengintegrasikan pendidikan formal, pembinaan karakter, serta pembentukan nilai-nilai keislaman secara holistik. Sistem ini berpotensi menjadi model intervensi

yang efektif dalam mitigasi kecemasan akademik karena menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Namun demikian, kajian empiris yang secara khusus mengkaji peran sistem KMI dalam mengatasi *academic transition anxiety* masih relatif terbatas.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas adaptasi santri di lingkungan pesantren dari berbagai perspektif, namun belum ada kajian yang secara spesifik mengaitkan strategi mitigasi ATA dengan sistem KMI. Hal ini menjadi novelty dari penelitian ini. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan akademik. Reformasi metode pembelajaran, dukungan sosial, serta program orientasi yang terstruktur terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dan meningkatkan kesiapan akademik (Ai et al., n.d.). Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada konteks pendidikan umum, sehingga belum sepenuhnya relevan dengan karakteristik unik pendidikan pesantren.

Selain itu, program orientasi dan pendampingan awal juga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan dan stabilitas emosional peserta didik. Studi terbaru menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa baru berkorelasi dengan kesiapan mereka dalam menghadapi lingkungan akademik baru (Afriani & Elsanti, 2025). Hal ini menegaskan pentingnya desain sistem transisi yang tidak hanya bersifat administratif, tetapi juga psikologis dan pedagogis. Pendekatan berbasis nilai dan spiritualitas memiliki potensi besar dalam membangun ketahanan psikologis individu. Integrasi nilai-nilai religius dalam sistem pendidikan dapat menjadi sumber coping mechanism yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, sistem KMI yang mengedepankan pembinaan karakter dan spiritualitas perlu dikaji lebih mendalam sebagai model mitigasi kecemasan transisi akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang signifikan terkait pengembangan model mitigasi *academic transition anxiety* yang berbasis pada sistem pendidikan pesantren, khususnya KMI. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada konteks pendidikan umum dan belum mengintegrasikan pendekatan religius-spiritual secara sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model mitigasi *academic transition anxiety* berbasis sistem KMI pada santri baru pesantren modern sebagai upaya untuk meningkatkan adaptasi akademik dan kesejahteraan psikologis secara holistik dan untuk menganalisis strategi mitigasi ATA berbasis sistem KMI pada santri baru serta mendeskripsikan implementasinya dalam kehidupan pesantren modern di Pondok Pesantren Modern Daarul Huda Banjar Patroman.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*) yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena *academic transition anxiety* pada santri baru serta bagaimana sistem *Kuliyyatul Mu'allimin al-Islamiyah* (KMI) berperan sebagai model mitigasi dalam konteks pendidikan pesantren modern. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu mengeksplorasi pengalaman subjektif, makna, serta dinamika sosial-psikologis yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Creswell & Poth, 2016; Babchuk, 2017; Tisdell et al., 2025). Desain studi kasus digunakan untuk menggali fenomena secara kontekstual dan holistik dalam setting alami pesantren.

Lokasi penelitian ditetapkan pada pesantren modern yang menerapkan sistem KMI secara konsisten, yaitu Pesantren Modern Daarul Huda Banjar Patroman Jawa Barat, dengan pertimbangan bahwa institusi tersebut memiliki struktur kurikulum, budaya organisasi, serta sistem pembinaan yang khas. Penentuan lokasi dilakukan secara purposif (*purposive sampling*)

dengan kriteria: (1) memiliki program KMI yang berjalan minimal lima tahun, (2) memiliki santri baru dalam jumlah signifikan, dan (3) memiliki program pembinaan atau orientasi santri baru. Pemilihan lokasi berbasis kriteria ini sejalan dengan prinsip *information-rich cases* dalam penelitian kualitatif (Patton, 2015).

Subjek penelitian terdiri dari tiga kelompok utama, yaitu: (1) santri baru (kelas awal) yang sedang mengalami masa transisi akademik, (2) guru atau *ustadz* yang terlibat dalam sistem KMI, dan (3) pengelola pesantren (bagian kurikulum atau pembinaan santri). Teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* dan dikembangkan dengan teknik *snowball sampling* untuk memperoleh data yang lebih mendalam. Jumlah informan tidak ditentukan secara pasti di awal, tetapi mengikuti prinsip *data saturation*, yaitu pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak menghasilkan temuan baru (Guest et al., 2013).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan fleksibilitas dalam menggali pengalaman subjektif santri terkait kecemasan transisi akademik serta persepsi mereka terhadap sistem KMI. Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati langsung aktivitas pembelajaran, interaksi sosial, serta praktik pembinaan yang berkaitan dengan mitigasi kecemasan. Sementara itu, dokumentasi meliputi kurikulum KMI, buku pedoman santri, serta program orientasi sebagai data pendukung (Yin, 2018; Silverman, 2020).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan dalam mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data. Untuk meningkatkan validitas data, peneliti menggunakan pedoman wawancara, lembar observasi, serta catatan lapangan (*field notes*). Penggunaan instrumen bantu ini bertujuan untuk menjaga konsistensi dan kedalaman data yang diperoleh (Lincoln & Guba, 1985).

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan sejak awal pengumpulan data dengan menggunakan model (Miles et al., 2014) yang meliputi tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan menyederhanakan dan mengkategorikan data berdasarkan tema-tema yang relevan, khususnya terkait bentuk kecemasan transisi akademik dan strategi mitigasi berbasis KMI. Penyajian data dilakukan dalam bentuk matriks, narasi, dan model konseptual untuk memudahkan interpretasi. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan secara terus-menerus dengan melakukan verifikasi terhadap temuan di lapangan. Penelitian ini menggunakan empat kriteria utama, yaitu kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas (Lincoln & Guba, 1985). Kredibilitas dicapai melalui teknik triangulasi sumber dan metode serta *member checking* kepada informan. Transferabilitas dilakukan dengan menyajikan deskripsi kontekstual secara rinci (*thick description*). Dependabilitas dijaga melalui audit proses penelitian, sedangkan konfirmabilitas dilakukan dengan memastikan bahwa temuan didasarkan pada data empiris, bukan pada bias peneliti.

Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, seperti memperoleh persetujuan dari pihak pesantren, menjaga kerahasiaan identitas informan, serta memastikan bahwa partisipasi informan bersifat sukarela. Peneliti juga berupaya membangun hubungan yang setara dan saling menghormati dengan informan untuk menciptakan suasana wawancara yang terbuka dan reflektif (Orb et al., 2001).

Sebagai penguatan metodologis, penelitian ini mengacu pada berbagai studi kualitatif mutakhir yang menekankan pentingnya pendekatan kontekstual dalam memahami fenomena kecemasan akademik dan transisi pendidikan. Studi dalam jurnal bereputasi menunjukkan bahwa

pendekatan kualitatif efektif dalam mengungkap dinamika emosional dan strategi adaptasi peserta didik dalam lingkungan pendidikan berbasis komunitas (Bamber et al., 2023). Hal ini memperkuat relevansi pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa *Academic Transition Anxiety* (ATA) pada santri baru Pesantren Modern Daarul Huda Banjar Patroman merupakan fenomena yang kompleks, berlapis, dan bersifat multidimensional. Dari analisis data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, ditemukan tiga pola utama yang saling berkaitan: (1) manifestasi ATA dalam berbagai bentuk psikologis dan perilaku; (2) strategi mitigasi yang dijalankan melalui desain kurikulum KMI; dan (3) mekanisme pembinaan asrama sebagai ekosistem pendukung adaptasi. Ketiga pola ini tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk satu sistem yang terintegrasi dan saling menopang.

Manifestasi *Academic Transition Anxiety* pada Santri Baru

Tabel 1. Manifestasi *Academic Transition Anxiety* pada Santri Baru

| No | Aspek | Kutipan Wawancara | Makna/Interpretasi |
|----|----------------------|--|---|
| 1 | <i>Shock</i> Jadwal | “Setiap kegiatan sudah ada jam nya, kalo di rumah kan ga kaya gini, jadi saya kebingungan dan kewalahan menyesuaikan jadwal kegiatan yang sangat padat” | Disosiasi psikologis akibat ketidakesuaian antara ritme lama dengan ritme pesantren yang sangat terstruktur |
| 2 | <i>Homesickness</i> | “Saya sering kangen keluarga, apalagi pas malam. Kalo lagi kangen biasanya saya menyendiri, ga mau berbaur sama yang lain” | Kerinduan pada keluarga mengikis fondasi dukungan psikologis dan menghambat pembentukan hubungan sosial. |
| 3 | Kecemasan linguistik | “Paling kepikiran sih penggunaan bahasa. Waktu awal pelajaran <i>muthala'ah</i> kan pakai bahasa Arab, ya. Saya ga paham dan bingung. Mau nanya di kelas juga malu dan tidak berani” | Ketidakmampuan berbahasa Arab maupun Inggris memicu rasa malu dan rasa tidak kompeten. |
| 4 | Gejala somatik | “Awal-awal tuh saya ga betah, suka nangis-nangis, susah tidur, sampe sakit berhari-hari. Terus suka kepikiran juga saya bisa ga ya disini” | ATA bermanifestasi secara fisik berupa insomnia, sakit, disertai overthinking dan penurunan kepercayaan diri. |

Sumber: Hasil wawancara mendalam dengan santri baru (2026)

Temuan penelitian mengonfirmasi bahwa *Academic Transition Anxiety* pada santri baru manifestasinya tidak tunggal, melainkan hadir dalam spektrum yang luas, dari gejala kognitif seperti kekhawatiran berlebihan (*overthinking*) dan penurunan kepercayaan diri, hingga gejala

somatik berupa sakit kepala, insomnia, dan keluhan fisik lainnya. Temuan ini sejalan dengan konseptualisasi kecemasan akademik dalam literatur kontemporer yang memandang ATA sebagai fenomena biopsikososial yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku (Rahmawati et al., 2024).

Gejala awal yang paling konsisten ditemukan adalah shock terhadap kepadatan dan keteraturan jadwal pesantren. Santri baru yang sebelumnya terbiasa dengan ritme kehidupan di rumah yang relatif fleksibel, dihadapkan pada sistem yang sangat terstruktur di mana setiap jam, bahkan setiap momen, telah diatur dalam koridor yang jelas. Kontras antara 'dunia lama' dan 'dunia baru' ini menciptakan ketidakseimbangan psikologis yang signifikan pada minggu-minggu pertama. Fenomena ini dapat dipahami melalui kerangka teori *person-environment fit*, di mana ketidaksesuaian antara karakteristik individual dengan tuntutan lingkungan baru menjadi sumber stres utama (Duchesne & Ratelle, 2024).

Homesickness atau kerinduan terhadap keluarga merupakan dimensi ATA yang secara konsisten muncul pada santri baru. Keterpisahan fisik dari orang tua dan saudara tidak hanya menimbulkan rasa rindu secara emosional, tetapi juga mengikis fondasi dukungan psikologis yang selama ini menjadi sumber ketahanan. Data penelitian menunjukkan bahwa intensitas *homesickness* berkorelasi positif dengan kesulitan dalam membangun relasi sosial baru. Santri yang mengalami *homesickness* yang intens cenderung lebih sulit membuka diri terhadap *peer group* baru, sehingga terjebak dalam lingkaran isolasi sosial yang justru memperburuk kondisi psikologisnya. Jasmin et al. (2024) mengonfirmasi temuan serupa dalam konteks transisi pendidikan Eropa, di mana perubahan jaringan sosial menjadi prediktor signifikan terhadap tingkat kesepian dan gangguan kesehatan mental selama masa transisi.

Kecemasan linguistik merupakan dimensi ATA yang paling unik dalam konteks pesantren modern berbasis KMI. Tuntutan untuk berkomunikasi dalam bahasa Arab dan Inggris, dua bahasa yang bagi sebagian besar santri baru merupakan bahasa asing, menciptakan hambatan kognitif sekaligus emosional. Di kelas, ketidakmampuan memahami penjelasan guru dalam bahasa Arab pada pelajaran *muthala'ah*, misalnya, bukan sekadar menghambat pemahaman konten akademik, tetapi juga memicu perasaan malu, tidak kompeten, dan takut dievaluasi secara negatif oleh teman sebaya. *Language anxiety* ini diperburuk oleh sistem setoran hafalan individual di depan guru. Situasi ini menciptakan tekanan psikologis yang cukup intensif, terutama bagi santri dengan latar belakang pendidikan yang minim paparan bahasa asing.

Selain itu, penelitian menemukan adanya keanekaragaman yang signifikan dalam respons santri terhadap stresor yang sama. Sebagian santri menunjukkan kemampuan adaptasi yang tinggi sehingga mereka mampu mengadopsi *coping mechanism* yang konstruktif seperti proaktif mendatangi wali kelas atau berkolaborasi dengan teman sebaya ketika mengalami kesulitan. Di sisi lain, sebagian santri lain mengalami *anxiety* yang lebih berat, bahkan hingga mengalami gejala psikosomatis seperti sakit berkepanjangan dan ketidakstabilan yang ekstrem. Keanekaragaman respons ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor individual seperti kemampuan beradaptasi, *locus of control*, dan kualitas *support system* sebelum masuk pesantren memainkan peran yang penting (Ai et al., 2024).

Strategi Mitigasi Melalui Desain Kurikulum KMI

Tabel 2. Strategi Mitigasi ATA Melalui Desain Kurikulum KMI

| No | Aspek | Kutipan Wawancara | Makna/Interpretasi |
|----|---------------------------|---|---|
| 1 | <i>Scaffolding</i> bahasa | "Di semester pertama kami masih boleh menerjemahkan ke bahasa Indonesia | Santri diberi bantuan awal yang dikurangi |

| | | | |
|---|--------------------------|---|---|
| | | agar santri tidak kehilangan makna pelajaran. Nanti secara bertahap terjemahan dikurangi” | secara gradual sehingga kecemasan linguistik berkurang. |
| 2 | Sistem setoran fleksibel | “Santri bisa menyeter hafalan tidak hanya di kelas, tapi juga waktu <i>muwajahah</i> malam, bahkan di luar jam itu kalau mereka butuh kesempatan tambahan” | Mengurangi tekanan <i>time pressure</i> sebagai sumber utama kecemasan akademik |
| 3 | Pendampingan privat | “Kalau ada santri yang tertinggal akademiknya, kami panggil secara pribadi. Tidak kami umumkan di depan kelas supaya tidak malu di hadapan teman-temannya” | Pendekatan personal sehingga santri bebas mengakui kesulitan tanpa risiko <i>public embarrassment</i> yang memperburuk kecemasan. |
| 4 | Stabilitas kurikulum | “Kurikulum KMI sudah berjalan lebih dari sembilan dekade, tidak berubah-ubah seperti kurikulum nasional. Santri bisa fokus belajar tanpa khawatir sistemnya berubah mendadak” | Stabilitas lingkungan akademik berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecemasan transisi karena santri dapat membentuk ekspektasi yang jelas dan stabil. |

Sumber: Hasil wawancara mendalam dengan wali kelas dan ustadz (2026)

Sistem *Kuliyyatul Mu'allimin al-Islamiyah* (KMI) hadir bukan sekadar sebagai kurikulum akademik, melainkan sebagai kerangka pembinaan yang dirancang untuk mengoptimalkan proses adaptasi santri secara menyeluruh. Dari analisis data, ditemukan bahwa desain kurikulum KMI mengandung beberapa strategi mitigasi yang disengaja (*deliberate mitigation strategies*) dan bersifat sistematis.

Salah satu keunggulan struktural KMI yang secara langsung berkontribusi pada mitigasi ATA adalah stabilitasnya. Berbeda dengan kurikulum nasional yang rentan terhadap perubahan akibat pergantian kebijakan pemerintah, kurikulum KMI telah berkembang dan disempurnakan selama lebih dari sembilan dekade. Stabilitas ini memberikan *sense of security* kepada santri baru sehingga mereka dapat fokus pada proses adaptasi tanpa dikhawatirkan oleh ketidakpastian silabus atau perubahan sistem penilaian yang mendadak. Temuan ini memperkuat argumen bahwa *predictability* lingkungan akademik merupakan faktor protektif terhadap kecemasan transisi (Duchesne & Ratelle, 2024).

Pesantren Modern Daarul Huda menerapkan model kurikulum ganda (50% KMI dan 50% kurikulum nasional) yang secara strategis menyeimbangkan kebutuhan pembinaan keislaman dengan tuntutan standar pendidikan formal. Proporsi ini bukan sekadar keputusan administratif, melainkan mencerminkan filosofi pendidikan yang memandang kedua dimensi, yakni dimensi keislaman dan dimensi keilmuan umum, sebagai dua pilar yang sama-sama fundamental dalam pembentukan karakter santri. Dari perspektif mitigasi ATA, kombinasi ini memiliki implikasi penting sehingga santri baru tidak mengalami keasingan total terhadap sistem akademik yang

pernah mereka kenal sebelumnya, karena sebagian kurikulum yang mereka hadapi masih berbasis standar nasional yang familiar.

Strategi *scaffolding* bahasa merupakan mekanisme mitigasi kecemasan linguistik yang paling konkret dan terukur dalam implementasi KMI. Pada semester pertama, wali kelas diizinkan untuk memberikan terjemahan bahasa Indonesia ketika mengajar dalam bahasa Arab maupun bahasa Inggris, sehingga santri baru tidak sepenuhnya kehilangan pemahaman materi yang dijelaskan. Kebijakan ini didesain secara gradual, semakin lama santri beradaptasi, semakin intens penggunaan bahasa target dan semakin berkurang ketergantungan pada terjemahan. Model *scaffolding* seperti ini secara konseptual selaras dengan Vygotsky's Zone of Proximal Development, di mana bantuan yang diberikan secara bertahap memungkinkan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang tidak dapat mereka raih secara mandiri pada tahap awal. Ini juga mengonfirmasi temuan Ai et al. (2024) bahwa reformasi metode pembelajaran yang adaptif berkorelasi positif dengan penurunan kecemasan akademik.

Sistem setoran hafalan yang dirancang dalam kerangka KMI juga memiliki dimensi mitigasi yang signifikan, meskipun pada permukaan tampak sebagai instrumen evaluasi. Wali kelas tidak hanya menerima setoran hafalan pada jam pelajaran formal, tetapi juga pada waktu belajar malam (*muwajjahah*), bahkan di luar jam terstruktur jika santri memerlukan waktu tambahan. Peluang-peluang ini secara efektif mengurangi tekanan akibat *time pressure*, salah satu sumber kecemasan akademik yang paling umum. Santri yang belum sempat menyeter hafalan tidak perlu merasa tertinggal permanen, karena mereka tahu bahwa masih ada jalan untuk mengejar ketinggalan. Pendekatan ini merefleksikan prinsip belajar tuntas yang menekankan bahwa semua peserta didik dapat mencapai kompetensi yang ditargetkan, selama diberikan waktu dan dukungan yang cukup.

Untuk santri yang mengalami keterlambatan akademik yang signifikan, wali kelas melakukan pendekatan privat yang bersifat individual. Santri dipanggil secara individual untuk mendiskusikan strategi mengejar ketertinggalan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan santri masing-masing. Pendekatan ini secara strategis menghindari situasi di mana kegagalan akademik santri diekspos di depan teman sebaya yang diketahui dapat memperburuk kecemasan secara signifikan. Dengan mempertahankan privasi dalam pendampingan akademik individual, sistem KMI menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis di mana santri merasa nyaman mengakui kesulitan tanpa takut dihakimi.

Strategi Mitigasi Melalui Sistem Asrama 24 Jam

Tabel 3. Strategi Mitigasi ATA Melalui Sistem Asrama 24 Jam

| No | Aspek | Kutipan Wawancara | Makna/Interpretasi |
|----|-----------------------------|---|---|
| 1 | Penempatan kamar strategis | “Santri baru kami tempatkan di kamar yang isinya sesama santri baru, ada ketua kamar dan pembimbing yang tinggal bersama mereka agar lebih mudah beradaptasi” | Santri diberi bantuan awal yang dikurangi secara gradual sehingga kecemasan linguistik berkurang. |
| 2 | Pembiasaan bahasa di asrama | “Setiap malam sebelum tidur, santri menyeter hafalan kosakata Arab dan Inggris kepada ketua kamar. Selain itu, santri baru juga belajar bersama dalam kelompok kecil” | Konteks kelompok kecil yang informal menciptakan <i>safe space</i> linguistik. Rutinitas positif ini secara |

| | | | |
|---|----------------------------------|--|---|
| | | | bertahap membangun kepercayaan diri berbahasa. |
| 3 | Program Orientasi Khutbatul Arsy | “Khutbatul Arsy dirancang untuk santri baru supaya mereka merasa menjadi bagian dari pesantren. Ada apel, lomba berbaris, kuliah umum, sampai panggung seni akbar yang tujuan semuanya adalah untuk penyambutan dan pengenalan santri baru.” | Orientasi multidimensional memfasilitasi sosialisasi, pembangunan identitas kolektif, dan <i>self-efficacy</i> , sehingga dapat mempercepat adaptasi sosial psikologis santri baru. |
| 4 | Pendekatan Individual | “Santri yang masih tidak nyaman dan lebih rewel dibanding temannya kami dekati secara personal, tapi tetap kami jaga agar tidak menimbulkan kecemburuan di antara sesama penghuni kamar” | Intervensi disesuaikan tanpa mengganggu kesetaraan komunitas asrama. |

Sumber: Hasil wawancara mendalam dengan pengelola dan pembimbing asrama (2026)

Salah satu keunikan pesantren modern dibandingkan dengan institusi pendidikan lain adalah sistem asrama 24 jam yang mengintegrasikan kehidupan akademik dan personal dalam satu jangkauan. Dari perspektif mitigasi ATA, sistem ini memiliki potensi yang luar biasa karena memungkinkan intervensi psikososial yang berkelanjutan, bukan hanya pada jam belajar formal, tetapi sepanjang hari. Analisis data mengungkapkan beberapa mekanisme kunci dalam sistem asrama yang berkontribusi pada mitigasi kecemasan santri baru.

Penempatan kamar yang strategis merupakan salah satu desain struktural yang paling berpengaruh. Santri baru ditempatkan dalam kamar yang hanya dihuni oleh sesama santri baru, dengan beberapa ketua kamar dan pembimbing kamar yang turut tinggal di kamar yang sama. Desain ini dirancang untuk menciptakan ikatan yang kuat di antara santri baru sebelum mereka berinteraksi dengan santri dari kelas yang lebih tinggi. Kesamaan pengalaman dan persamaan menghadapi *shock* yang sama serta berjuang dengan tantangan yang serupa menciptakan perasaan saling memahami dan mempercepat pembentukan *peer support network*. Penelitian Jasmin et al. (2024) mengonfirmasi bahwa kualitas *peer support* memiliki peran yang sangat signifikan dalam moderasi dampak negatif transisi pendidikan terhadap kesehatan mental.

Program pembiasaan bahasa yang diimplementasikan di asrama merupakan perpanjangan dari strategi *scaffolding* linguistik yang ada di kurikulum. Santri baru dibagi dalam kelompok-kelompok kecil untuk mempelajari kosakata dasar bahasa Arab dan Inggris bersama pengurus asrama. Hafalan kosakata kemudian disetorkan kepada ketua kamar atau pembimbing sebelum tidur. Hal ini menjadi sebuah rutinitas yang menciptakan struktur positif di penghujung hari. Konteks kelompok kecil yang informal ini menciptakan *safe space* di mana santri dapat berlatih dan membuat kesalahan tanpa risiko evaluasi formal. Mekanisme ini membangun kepercayaan diri linguistik yang pada gilirannya mengurangi kecemasan bahasa di kelas.

Program orientasi komprehensif bertitel Khutbatul Arsy merupakan intervensi institusional yang paling terstruktur dan multidimensional dalam sistem KMI. Program ini dirancang sebagai serangkaian aktivitas berturut-turut di awal tahun ajaran yang bertujuan memfasilitasi sosialisasi,

pengenalan budaya pesantren, dan pembangunan identitas kolektif santri baru. Khutbatul Arsy mencakup beberapa komponen yang saling melengkapi.

Komponen pertama adalah apel pembukaan dan lomba Baris-Berbaris *antarpaguyuban* (pengelompokan santri berdasarkan daerah asal). Melalui kesamaan daerah asal, santri baru memiliki jangkar awal untuk membangun koneksi emosional sebelum jaringan pertemanan yang lebih luas terbentuk. Ini merupakan strategi yang cerdas secara psikologis: alih-alih memaksa santri untuk segera beradaptasi dengan semua aspek lingkungan baru sekaligus, program ini menyediakan 'pulau familiar' yang menjadi basis psikologis awal. Kedua, kuliah umum yang diisi oleh kiai dan pimpinan pondok berfungsi sebagai ritual inisiasi yang memberikan visi dan makna terhadap kehidupan pesantren. Pemahaman tentang tujuan dan nilai-nilai yang mendasari sistem KMI membantu santri baru untuk memaknai ulang tantangan yang mereka hadapi sebagai bagian dari proses pembentukan diri yang bermakna. Komponen ketiga adalah PORSIDA (Pekan Olahraga dan Seni Santri Daarul Huda) yang menggabungkan lomba olahraga dan kesenian antarkelas. Integrasi santri baru dengan santri senior dalam format kompetisi yang menyenangkan secara efektif mencairkan jarak sosial antargenerasi santri. Keempat, demonstrasi bahasa yang menggunakan setting kontekstual (kantor, toko, klinik) memberikan pengalaman langsung bahwa bahasa adalah alat komunikasi yang fungsional, bukan sekadar mata pelajaran yang menakutkan. Kelima, LPPSDH (Lomba Perkemahan Pramuka Santri Daarul Huda) yang bersifat *outdoor* memberikan ruang psikologis dari tekanan akademik sekaligus membangun ikatan yang tak terlupakan. Terakhir, Pagelaran Seni Akbar Panggung Gembira memberikan kesempatan kepada santri untuk mengekspresikan diri secara publik, sebuah *achievement* yang berkontribusi pada pembangunan *self-efficacy* dan kepercayaan diri.

Pendekatan terhadap santri dengan reaktivitas emosional tinggi dalam sistem KMI juga patut mendapat perhatian. Pembimbing asrama melakukan pendekatan khusus yang personal, namun tetap mempertahankan kesetaraan komunitas (tidak menimbulkan kecemburuan sosial). Ini menunjukkan bahwa sistem KMI secara sadar menghindari *one-size-fits-all approach* dan mengakui adanya perbedaan individual dalam kebutuhan mitigasi. Prinsip diferensiasi ini selaras dengan perspektif pendidikan inklusif yang menekankan penyesuaian intervensi berdasarkan kebutuhan individual (Babchuk, 2017).

Sintesis: KMI sebagai Ekosistem Mitigasi Holistik

Tabel 3. Strategi Mitigasi ATA Melalui Sistem Asrama 24 Jam

| No | Strategi Mitigasi | Bentuk Kegiatan | Fokus Mitigasi |
|----|---------------------------|---|---------------------------|
| 1 | Adaptasi bahasa | Pemberian kosa kata harian dalam kelompok kecil bersama pengurus | Kecemasan linguistik |
| 2 | Konsistensi Sistem KMI | Penerapan kurikulum yang stabil dan terstruktur | Kepastian sistem belajar |
| 3 | Penyesuaian KBM awal | Mayoritas pembelajaran santri baru masih menggunakan bahasa Indonesia | <i>Shock</i> akademik |
| 4 | Bantuan terjemah saat KBM | Wali kelas diperbolehkan memberikan terjemah pada pelajaran berbahasa Arab dan Inggris selama semester awal | Kesulitan memahami materi |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------------------|
| 5 | Pendampingan hafalam | Santri dapat menyetorkan hafalan di luar jam KBM saat muwajjahah | Tekanan akademik |
| 6 | Pendekatan personal akademik | Wali kelas memanggil santri yang tertinggal secara privat | Ketertinggalan akademik |
| 7 | Kedekatan emosional dengan wali kelas | Wali kelas mendatangi santri saat jam belajar malam | <i>Homesickness</i> dan rasa kesepian |
| 8 | Pendampingan asrama | Adanya ketua kamar dan pembimbing kamar yang tinggal bersama santri baru | Adaptasi kehidupan pesantren |
| 9 | Pendampingan kemandirian | Pembimbing kamar membantu aktivitas dasar | Kemandirian santri |
| 10 | Penempatan kamar | Santri baru ditempatkan bersama sesama santri baru | Adaptasi sosial |
| 11 | Khutbatul 'Arsy | Rangkaian kegiatan pengenalan pesantren di awal tahun ajaran | Pengenalan lingkungan pesantren |
| 12 | Pendekatan khusus pada santri tertentu | Pembimbing melakukan pendekatan personal kepada santri yang sulit beradaptasi | Stres dan penarikan diri |

Dari analisis menyeluruh terhadap ketiga pilar mitigasi yang ditemukan, tampak bahwa sistem KMI berfungsi bukan sebagai seperangkat strategi yang terpisah-pisah, melainkan sebagai sebuah ekosistem yang terintegrasi secara organis. Kurikulum yang adaptif, pendampingan akademik yang personal, dan sistem asrama yang supportif saling memperkuat dan melengkapi satu sama lain. Ketika santri menghadapi kecemasan linguistik di kelas, strategi scaffolding bahasa KMI meredamnya; ketika isolasi sosial mengancam, sistem penempatan kamar dan program Khutbatul Arsy membangunnya kembali; ketika tekanan akademik memuncak, fleksibilitas sistem setoran dan pendampingan privat wali kelas menjadi katup pengaman.

Integrasi nilai-nilai spiritualitas dan religiusitas yang menjadi inti dari seluruh aktivitas KMI menambahkan dimensi yang tidak dimiliki oleh model-model mitigasi kecemasan akademik konvensional. Nilai-nilai keislaman yang diajarkan dan dipraktikkan sehari-hari berfungsi sebagai sumber makna (*meaning-making*) yang membantu santri menafsirkan ulang kesulitan adaptasi sebagai bagian dari proses pematangan diri yang bernilai ibadah. Mekanisme coping berbasis spiritualitas ini sejalan dengan temuan penelitian psikologi positif yang mengidentifikasi religiusitas sebagai faktor protektif terhadap kecemasan dan depresi (Bamber et al., 2023).

Implikasi temuan ini melampaui konteks pesantren semata. Model mitigasi ATA berbasis KMI yang ditemukan dalam penelitian ini dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan berasrama lainnya, baik yang berbasis keagamaan maupun umum, dalam merancang sistem transisi yang lebih humanistik dan efektif. Komponen-komponen kunci seperti stabilitas kurikulum, *scaffolding* bertahap, *multiple assessment opportunities*, *cohort-based placement*, dan program orientasi multidimensional merupakan prinsip-prinsip yang dapat diadaptasi secara lintas konteks.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi dan mendokumentasikan model mitigasi *Academic Transition Anxiety* (ATA) berbasis sistem *Kuliyyatul Mu'allimin al-Islamiyah* (KMI) di Pesantren Modern Daarul Huda Banjar Patroman secara komprehensif. Temuan utama penelitian ini dapat dirangkum dalam tiga proposisi kunci yang saling terkait. Pertama, *Academic Transition Anxiety* pada santri baru pesantren modern merupakan fenomena yang nyata, kompleks, dan multidimensional. Manifestasinya mencakup dimensi kognitif (*overthinking, self-doubt*), afektif (*homesickness, isolasi sosial*), linguistik (kecemasan bahasa Arab-Inggris), dan somatik (gejala psikosomatis). Keanekaragaman respons antarindividu menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti *resilience, locus of control*, dan kualitas support system sebelum masuk pesantren berperan sebagai moderator yang signifikan. Kedua, sistem KMI berfungsi sebagai instrumen mitigasi ATA yang efektif melalui tiga pilar yang terintegrasi: (a) desain kurikulum adaptif yang mempertimbangkan *readiness* santri baru, termasuk kebijakan *scaffolding* bahasa dan sistem setoran yang fleksibel; (b) pendampingan akademik yang personal dan berkelanjutan melalui wali kelas yang hadir tidak hanya di kelas formal tetapi juga di waktu belajar malam; dan (c) sistem asrama 24 jam yang dirancang untuk membangun *secure attachment* dan *peer support network* melalui penempatan kamar yang strategis dan program orientasi Khutbatul Arsy yang komprehensif. Ketiga, integrasi nilai-nilai spiritualitas dan religiusitas dalam seluruh dimensi sistem KMI menambahkan komponen *coping* berbasis makna (*meaning-based coping*) yang tidak dimiliki oleh model-model mitigasi kecemasan akademik konvensional. Komponen ini berpotensi menjadi keunggulan komparatif pendidikan pesantren modern dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri secara holistik. Sebagai rekomendasi, penelitian ini mengusulkan agar pesantren modern terus melakukan evaluasi berkelanjutan terhadap efektivitas strategi mitigasi ATA yang telah ada, dengan mengintegrasikan mekanisme deteksi dini berbasis data yang lebih sistematis. Selain itu, penguatan kapasitas wali kelas dalam kompetensi konseling dasar dan psikologi pendidikan perlu menjadi prioritas pengembangan sumber daya manusia pesantren. Untuk kasus ATA yang lebih intensif, integrasi layanan konseling formal dan profesional ke dalam sistem KMI menjadi sebuah keniscayaan yang tidak dapat diabaikan lebih lama. Bagi penelitian selanjutnya, studi komparatif yang melibatkan beberapa pesantren modern dengan karakteristik KMI yang berbeda akan sangat berharga untuk menguji generalisabilitas model yang ditemukan. Pendekatan *mixed methods* dengan penambahan instrumen pengukuran psikometrik juga dapat memperkuat evidensialitas temuan dan membuka peluang untuk menguji secara statistik hubungan antara variabel-variabel kunci dalam model mitigasi ATA berbasis KMI ini.

REFERENSI

- Afriani, N., & Elsanti, D. (2025). Impact of anxiety and stress on the readiness among students after new student orientation programs. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7, 1294–1299. <https://doi.org/10.33024/minh.v7i10.478>
- Ai, Z., Yuan, D., Dong, R., & Li, Y. (2024). Revealing the impact of teaching methods on anxiety among college students through a bibliometric study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378987>
- Babchuk, W. A. (2017). Qualitative research: A guide to design and implementation, by S.B. Merriam and E.J. Tisdell (Review). *Adult Education Quarterly*, 67(2), 165–167. <https://doi.org/10.1177/0741713616685404>

- Bamber, M. D., Solatikia, F., Gaillard, P., & Spratling, R. (2023). The Impact of Caregiving for Children with Special Healthcare Needs on Negative Affect, Quality of Life, and Trait Mindfulness. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(4), 1096–1106. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10071-8>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications. [Google Scholar](#)
- Duchesne, S., & Ratelle, C. F. (2024). Antecedents and consequences of student academic worries about the secondary school transition. *Learning and Individual Differences*, 113, 102485. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102485>
- Guest, G., Namey, E. E., & Mitchell, M. L. (2013). *Collecting qualitative data: A field manual for applied research*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781506374680>
- Jasmin, A., Sundqvist, E., Hemberg, J., & Nyman-Kurkiala, P. (2024a). Are educational transitions related to young people's loneliness and mental health: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2373278>
- Jasmin, A., Sundqvist, E., Nyman-Kurkiala, P., & Ness, O. (2024b). The influence of educational transitions on loneliness and mental health from emerging adults' perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 19(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2422142>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications. [Google Scholar](#)
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications. [Google Scholar](#)
- Mujib, A. (2022). Sistem pendidikan pesantren dan pengembangan karakter santri: Kajian terhadap kurikulum KMI Pondok Modern Gontor. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 45–62. <https://doi.org/10.14421/jpi.2022.111.45-62>
- Mulyani, S., & Hidayat, R. (2023). Adaptasi psikologis santri baru di pesantren modern: Perspektif resilience dan coping strategies. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 33–48. <https://doi.org/10.18860/psi.v20i1.18423>
- Nurhayati, E. (2022). Peran wali kelas dalam pendampingan akademik santri di pesantren berbasis KMI. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 107–120. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v18i2.1124>
- Orb, A., Eisenhauer, L., & Wynaden, D. (2001). Ethics in qualitative research. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 93–96. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2001.00093.x>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications. [Google Scholar](#)
- Rahmawati, E., Ahman, Setiawati, Rukman, Z., & Rahayu, D. (2024). Academic Anxiety Among College Students Reviewed From Gender, Age, and Academic Year Perspective. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9, 603–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124>
- Silverman, D. (2020). *Qualitative research* (5th ed.). SAGE Publications. [Google Scholar](#)
- Tisdell, E. J., Merriam, S. B., & Stuckey-Peyrot, H. L. (2025). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (5th ed.). John Wiley & Sons. [Google Scholar](#)
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications. [Google Scholar](#)
- Zuhriyah, L. F. (2023). Efektivitas program orientasi santri baru dalam mitigasi culture shock di pesantren modern. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 14(1), 55–74. <https://doi.org/10.22515/jbki.v14i1.5623>

Copyright Holder :

© Yanuar, G. T., & Faishol, L. (2026).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

