

GAMBARAN GEJALA PSIKOSOMATIS PADA SANTRI TAHFIDZ DI PESANTREN NIZAMUDDIN PALOPO

Ayumi Athiyyah¹, Septya Suarja², Abdul Kadir³, Ainul Fahmi⁴

ayumiathiyyah59@gmail.com, septyasuarja@umpalopo.ac.id, abdulkdir@umpalopo.ac.id

Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstract

This study aims to describe the psychosomatic symptoms experienced by tahfidz students at Pesantren Nizamuddin Palopo and analyze the factors and implications for the learning process in pesantren education. Tahfidz students face high cognitive and emotional loads in the process of memorizing the Qur'an, which can trigger psychosomatic symptoms such as migraines, sleep disorders and other physical complaints without clear medical causes. This study used a qualitative research method with a phenomenological approach. The informants in the study were 5 female students of tahfidz Nizamuddin Palopo. Data collection techniques through observation, interviews and documentation. The results showed that there were tahfidz students who experienced psychosomatic symptoms related to the pressure of memorizing the Al-Qur'an, stress and anxiety as well as negative feelings and thoughts. The psychosomatic symptoms experienced by tahfidz students are symptoms in the head and gastrointestinal parts, symptoms of fatigue and sleep disturbances and symptoms in the chest and frequency changes. The novelty of this research is that it focuses on tahfidz students, which is a group involved in memorizing the Al-Qur'an. The findings show the importance of integrating a psychopedagogical approach in the tahfidz curriculum and coaching students, in order to create a healthy and sustainable learning environment. This research contributes to the development of a more holistic education, by considering mental health aspects as an integral part of the Islamic education process.

Keywords: *Psychosomatic symptoms, Quranic students, Mental health*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan gejala psikosomatis yang dialami santri tahfidz di Pesantren Nizamuddin Palopo serta menganalisis faktor dan implikasinya terhadap proses pembelajaran dalam pendidikan pesantren. Santri tahfidz menghadapi beban kognitif dan emosional yang tinggi dalam proses menghafal Al-Qur'an, yang dapat memicu gejala psikosomatis seperti migren, gangguan tidur dan keluhan fisik lainnya tanpa sebab medis yang jelas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian yakni santri tahfidz Nizamuddin Palopo berjumlah 5 informan, berjenis kelamin perempuan. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat santri tahfidz yang mengalami gejala psikosomatis yang berkaitan dengan tekanan dalam menghafal Al-Qur'an, stres dan kecemasan serta perasaan dan pikiran negatif. Gejala psikosomatis yang dialami santri tahfidz ialah gejala pada bagian kepala dan *gastrointestinal*, gejala kelelahan dan gangguan tidur serta gejala pada

bagian dada dan perubahan frekuensi. Kebaruan penelitian ini yakni dengan memfokuskan pada santri tahfidz, yaitu kelompok yang terlibat dalam aktivitas penghafalan Al-Qur'an. Temuan ini menunjukkan pentingnya integrasi pendekatan psikopedagogis dalam kurikulum tahfidz dan pembinaan santri, guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan berkelanjutan. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan pendidikan yang lebih holistik, dengan mempertimbangkan aspek kesehatan mental sebagai bagian integral dari proses pendidikan Islam. **Kata Kunci:** Gejala psikosomatis, Santri tahfidz, Kesehatan mental

PENDAHULUAN

Gangguan psikosomatis merujuk pada masalah psikologis yang menyebabkan timbulnya kondisi fisik, yang diidentifikasi oleh para ahli klinis (Rachmaniya & Rahayu, 2019). Sebagaimana didefinisikan dalam ilmu psikologi, psikosomatis ialah kondisi yang melibatkan interaksi antara aspek fisik dan psikologis, menunjukkan keterkaitan erat antara pikiran dan tubuh. Kondisi mental seseorang dapat memengaruhi fungsi tubuhnya, sehingga perubahan emosi bisa memperburuk atau meringankan rasa sakit (Arroisi et al., 2024). Pikiran yang tidak sehat dapat menyebabkan penyakit psikologis maupun fisik (Hasan & Mud'is, 2022). Jika dalam sebuah pemeriksaan medis, tidak ditemukan penyebab fisik atas gejala-gejala yang muncul atau jika penyakit ini muncul sebagai akibat dari kondisi emosional, seperti stres, depresi, rasa bersalah, maka penyakit ini dapat diklasifikasikan sebagai penyakit psikosomatis (Rachmaniya & Rahayu, 2019).

Gejala psikosomatis dapat terjadi di semua kalangan, yang sering disertai dengan pikiran negatif saat seseorang berada dalam kondisi mental yang tidak sehat (Muslim et al., 2023). Hal inilah yang memungkinkan seseorang mengalami berbagai macam penyakit atau sakitnya kian parah ketika merasa stres (Ardhiyanti, 2023). Fenomena kecenderungan psikosomatis juga dapat dialami oleh santri tahfidz yang tinggal di pesantren. Pesantren Nizamuddin Palopo merupakan tempat pendidikan Al-Qur'an bagi santri yang menghafal Al-Qur'an. Santri penghafal Al-Qur'an idealnya memiliki ketenangan batin serta kondisi psikologis yang stabil (Fawwaz & Nasution, 2024). Kegiatan di pondok pesantren tentu sangat berbeda dengan kegiatan di rumah. Rangkaian jadwal kegiatan serta peraturan yang sudah dibuat oleh pondok harus dilaksanakan oleh santri. Hal tersebut dapat memicu santri mengalami kondisi psikologis yang tertekan dan tidak nyaman. Permasalahan yang menekan dapat menyebabkan gejala psikosomatis seperti sakit kepala, mudah lelah dan sebagainya.

Fenomena ini sering dialami oleh santri yang tinggal di pesantren, serta perlu ditangani dengan tepat agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental (Ardhiyanti, 2023). Sejalan dengan penelitian berjudul “*Are Adolescents with High Self-Esteem Protected from Psychosomatic Symptomatology?*”, menunjukkan bahwa kelelahan merupakan gejala psikosomatik yang paling sering dialami oleh remaja di Hungaria, selain itu juga diikuti dengan masalah tidur dan sakit punggung (bagian bawah)” (Piko et al, 2016 dalam Rachmaniya & Rahayu, 2019). Kegiatan yang padat serta tugas-tugas di sekolah maupun di pondok membuat remaja yang berada di pondok pesantren umumnya mengalami kelelahan (Rachmaniya & Rahayu, 2019). Kematangan emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala psikosomatis pada santri yang tinggal di Pondok Pesantren Cendekia Amanah (Ardhiyanti, 2023). Masalah tidur juga merupakan salah satu gejala dari psikosomatis (Murniti & Marselinawati, 2023). Psikosomatis salah satu penyebabnya disebabkan oleh *stressor*, mempunyai pengaruh pada syaraf yang bekerja pada tubuh, sehingga tubuh yang terdampak akan mengalami sakit yang disebabkan oleh psikis (Arroisi et al, 2024).

Peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang dikaji. Penelitian berjudul “Kecenderungan Psikosomatis Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren”, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di pondok pesantren (Rachmaniya & Rahayu, 2019). Penelitian lain berjudul “Gambaran Gejala Psikosomatik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh sebelum Mengikuti Ujian Blok”, hasil penelitian menyatakan bahwa terkait dengan kelompok klasifikasi *Pakistani Bradford Somatic Inventory*, semua mahasiswa tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Unimal mengalami gejala psikosomatik sebelum mengikuti Ujian Blok (Muslim et al., 2023). Penelitian berjudul “Hubungan Kematangan Emosi dengan Gejala Psikosomatis pada santri yang Tinggal di Pondok Pesantren Cendekia Amanah, Depok, Jawa Barat”, hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala psikosomatis erat kaitannya dengan kematangan emosi pada santri yang tinggal di Pondok Pesantren Cendekia Amanah (Ardhiyanti, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa gejala psikosomatis dapat terjadi pada berbagai kelompok, termasuk santri, remaja di pesantren, dan mahasiswa. Terdapat hubungan signifikan antara kematangan emosi dengan

psikosomatis, di mana semakin tinggi kematangan emosi, risiko gejala psikosomatis semakin rendah.

Kebaruan penelitian yakni dengan memfokuskan pada santri tahfidz, yaitu kelompok yang terlibat dalam aktivitas penghafalan Al-Qur'an. Sebelumnya, penelitian yang ada lebih banyak meneliti remaja di pondok pesantren secara umum (seperti yang dilakukan oleh Rachmaniya & Rahayu, 2019) atau mahasiswa (seperti yang diteliti oleh Muslim et al., 2023). Fokus utama penelitian ini yakni bagaimana gambaran gejala psikosomatis yang dialami santri tahfidz di pesantren Nizamuddin Palopo.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif, sementara penelitian sebelumnya mengandalkan pendekatan kuantitatif. Perbedaan lainnya terletak pada subjek yang digunakan, di mana penelitian ini melibatkan santri tahfidz yang tinggal di pondok pesantren, sementara penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswa dan remaja yang tinggal di pondok pesantren secara umum. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menggambarkan gejala psikosomatis, sementara penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada hubungan antara kematangan emosi dan gejala psikosomatis.

Berdasarkan hasil observasi di pesantren Nizamuddin Palopo, santri diwajibkan menyetorkan hafalan setiap hari kecuali hari libur. Namun, ketidاكلancaran hafalan sering terjadi karena kurangnya keseriusan persiapan dan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain. Selain itu, aktivitas fisik sehari-hari seperti mencuci, memasak, dan membersihkan pondok menambah beban sehingga menyebabkan kelelahan yang mengurangi energi dan konsentrasi santri dalam menghafal.

Beberapa santri merasa tertekan, terutama ketika diminta menyetorkan hafalan dalam jumlah besar, seperti lima juz, padahal hafalan belum benar-benar lancar. Hal ini menimbulkan stres hingga sakit kepala. Namun, setelah selesai menyetorkan hafalan, gejala fisik seperti sakit kepala perlahan mereda. Di samping itu, beberapa santri juga mengalami gangguan tidur, yang kemungkinan besar dipicu oleh tekanan mental terkait hafalan yang harus disetorkan. Wawancara dengan beberapa santri menunjukkan bahwa yang bersangkutan akan merasa malas ketika hafalannya tidak lancar, serta merasa pusing ketika persiapan 1 juz, 5 juz bahkan ketika akan setoran hafalan sehari-hari.

Melalui penelitian ini, diharapkan membantu santri lebih memahami kondisi fisik dan mental mereka. Dengan mengenali gejala psikosomatis dan penyebab stres sejak dini,

santri bisa lebih waspada, menjaga keseimbangan antara hafalan dan kesehatan, serta mencari solusi yang tepat agar proses menghafal berlangsung optimal dan sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini yakni santri tahfidz Nizamuddin Palopo berjumlah 5 informan, berjenis kelamin perempuan. Informan dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan didasarkan atas kriteria. Kriteria yang ditetapkan oleh peneliti adalah: 1) Santri tahfidz yang tinggal di pesantren, 2) Santri yang mengalami gejala psikosomatis, 3) Gejala fisik yang terjadi secara berulang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Keabsahan data diperoleh melalui *member checking*, yaitu dengan cara kembali ke lokasi penelitian untuk memverifikasi keakuratan informasi yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis wawancara dengan santri tahfidz di pesantren Nizamuddin Palopo menunjukkan bahwa tekanan menghafal, stres akibat target yang tidak tercapai, dan perasaan negatif seperti sedih dan kecewa menjadi penyebab utama gejala psikosomatis. Gejala yang sering muncul meliputi sakit kepala, migrain, gangguan pencernaan, kelelahan, dan gangguan tidur. Beberapa santri juga mengalami sesak dada dan perubahan frekuensi buang air terkait tekanan saat hafalan. Gejala ini menyebabkan kesulitan fokus, menurunnya semangat, dan gangguan konsentrasi yang berdampak pada kelancaran program pesantren. Rasa pusing dan kelelahan menandakan tingginya tekanan psikologis yang berpengaruh pada kondisi fisik santri. Secara keseluruhan, beban hafalan dan stres emosional menjadi faktor utama yang mengganggu kesehatan dan proses belajar santri tahfidz.

Tekanan dalam menghafal seringkali dialami oleh santri. Tekanan yang dirasakan oleh lima informan seperti digambarkan dalam petikan transkrip wawancara berikut:

“Ya, sedikit tertekan, karena 5 juz-an itu bukanlah sesuatu yang mudah. 5 juz-an itu we susah sekali.” (AS baris 22-25)

“Tidak bisa masuk hafalan sampai sakit kepala ku.” (JK baris 9-10)

“Iyye, pada saat menghafal Al-Qur’an, setelah masuk kelas. Capek, sudah menghafal, roan (bersih-bersih).” (TH baris 16-17, 46-47)

“Yang memperburuk kalau susah hafalan masuk, makin sakit kepala” (AK baris 9-11)

“karena hafalan, kalau susah masuk sering ka sakit kepala tiba-tiba. Ketika kelas tahfidz apalagi soal manzil, sama kitab yang susah itu fiqih, karena menerjemahkan bahasa Arab ke bahasa Indonesia terus di tanya satu-satu.” (HH baris 10-12, 55-62)

Santri mengalami tekanan dan kelelahan dalam menghafal Al-Qur’an, terutama saat menghadapi target 5 juz. Stres, sakit kepala, dan kelelahan meningkat akibat aktivitas tambahan serta kesulitan mengingat hafalan. Sejalan dengan pernyataan informan pendukung dalam transkrip wawancara yang menyatakan bahwa.

“Sejauh ini belum ada anak anak yang mengeluh ke saya secara pribadi kalau lelah, capek, walaupun yang saya lihat sih sebagian ada beberapa anak yang daya hafal kurang, lemah gitu”. (AH baris 17-20)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres psikologis pada santri dipicu oleh tuntutan akademik dan ekspektasi tinggi dari orang tua serta ustaz. Beban tugas harian, ujian, dan kajian ilmiah membuat mereka kesulitan membagi waktu antara belajar, ibadah, dan hafalan (Misbahudin, 2024). Tekanan akademik di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara berdampak signifikan pada kesehatan mental santri, memicu stres, kelelahan emosional, dan burnout (Wulandari & Anikoh, 2024).

Stres dan kecemasan

Kewajiban menghafal sering kali menjadi beban tersendiri bagi santri, yang dapat menimbulkan tekanan baik secara fisik maupun mental. Hal ini diungkapkan santri dalam transkrip wawancara berikut:

“...Baruuu, tidak sering, beberapa kali ji karena stres. Karena banyak sekali pikiran, cemas kalau mau setoran. Hem, stres kalau tidak ada kemajuan tidak maju apa-apa dalam sehari, tidak bertambah hafalan” (AS baris 9-10, 133-135, 212-215)

“stres, terganggu pikiran ta kalau tidak tercapai target karena capek mi ki menghawal. karena cemas ki, dipikir hafalan untuk setoran besok.” (JK baris 15-17, 36-38)

“Stres kak, kalau tidak lancar sabaq (hafalan baru) ku lancar-lancarkan lagi sampainya lancar.” (TH baris 9-12)

“Kalau tidak tercapai targetku ya sedih, kecewa, dan stres, kepikiran.” (AK baris 48-50)

“stres kalau kayak manzil susah sekali.” (HH baris 27-30)

Semua informan mengalami stres dan kecemasan dalam menghafal Al-Qur’an, terutama saat menghadapi setoran, gagal mencapai target, atau tidak ada kemajuan.

Informan pendukung menyatakan bahwa target standar bagi santri yakni 5 juz setahun. Hal ini diungkapkan dalam transkrip wawancara berikut.

“Target paling standar ya 5 juz setahun.” (AH baris 22-23)

Proses menghafal Al-Qur’an ini juga menjadi salah satu faktor utama munculnya rasa cemas dan stres di kalangan santri. Stres merupakan kondisi yang timbul ketika seseorang menghadapi tuntutan yang melebihi kapasitas atau kemampuannya untuk merespons atau menanganinya secara efektif (Amira D.A et al., 2020; Muliani & Lestari, 2023).

Perasaan dan pikiran negatif

Salah satu santri menyatakan bahwa perasaan dan pikiran negatif merupakan faktor penyebab gejala psikosomatis yang ia alami. Hal tersebut diungkapkan santri sebagai berikut.

“kalau hafalan tidak mencapai target ya sedih, karena menyesal membuang-buang waktu, mengganggu pikiran sampai semuanya keteteran, mager, badmood.” (II baris 34-39)

Gagal mencapai target hafalan membuat santri merasa sedih dan menyesal, seolah membuang waktu. Hal ini mengganggu emosi, konsentrasi, dan proses belajar mereka.

Remaja yang menjadi santri rentan stres akibat tekanan dari keluarga dan kehidupan pesantren, yang bisa memicu gejala fisik dan emosional. Santriwati cenderung lebih mudah mengalami emosi negatif akibat dinamika pesantren (Hyoscyamina & Karim, 2023).

Peneliti menyimpulkan bahwa santri tahfidz di Pesantren Nizamuddin Palopo mengalami tekanan signifikan dalam proses menghafal Al-Qur’an. Tekanan ini berdampak secara fisik, emosional, dan mental, seperti sakit kepala, kelelahan, stres, kecemasan, serta gangguan tidur. Kegagalan mencapai target juga mengganggu keseimbangan emosi dan konsentrasi, sehingga menurunkan performa hafalan dan belajar secara keseluruhan.

Gejala pada bagian kepala dan *Gastrointestinal*

Hasil penelitian ini menemukan bahwa beban kognitif dan tekanan emosional yang berkaitan dengan kegiatan menghafal dapat menimbulkan gejala fisik, terutama di area kepala. Gejala migren/ sakit kepala dirasakan oleh lima informan seperti digambarkan dalam petikan transkrip wawancara berikut:

“Emmm, pernah merasa migren sampe ada suara berdenging di telinga kalau sakit sekali mi. Baruuu, ndk sering, beberapa kali ji karena stres.” (AS baris 4-7)

“Hee, sering. Kalau sudah ki menghafal sakit sekali kepala ta’.” (JK baris 4-6)

"Iyee, sakit kepala kalau sudah menghafal." (TH baris 4-5)

"Iye sering sakit kepala, gejalanya muncul ketika sudah menghafal." (AK baris 4-6)

"Ya, sakit kepala kalau hafalan susah masuk, sakitnya kayak mau pecah kepalaku, panas (HH baris 4-7)

Proses menghafal Al-Qur'an sering kali menimbulkan keluhan fisik berupa sakit kepala pada santri. Gejala pada bagian kepala ini ditandai dengan sakit kepala berat, tekanan di dalam kepala seperti akan meledak, serta adanya suara berdenging di telinga atau kepala. Sensasi kepala seperti akan meledak akibat penyempitan pembuluh darah (*Vasokonstriksi*) di area kepala yang dipicu oleh stres. Sementara itu suara berdenging di telinga atau kepala dapat terjadi karena penyempitan pembuluh darah di sekitar area tersebut, yang memengaruhi otot-otot pendengaran seperti otot tensor timpani, sehingga menimbulkan bunyi denging atau desingan (Hou et al., 2020). Permasalahan-permasalahan yang membuat santri tertekan dapat menyebabkan gangguan fisik seperti tukak lambung, gangguan pencernaan, sakit kepala dan sebagainya (Rachmaniya & Rahayu, 2019). Gejala *gastrointestinal* juga merupakan gejala psikosomatis yang dialami informan. Rasa tidak nyaman di perut diungkapkan informan berikut ini:

"Pernah, sakit perutku, naik asam lambung terganggu hafalanku sampai kepikiran" (HH baris 34-36)

Kondisi fisik yang kurang sehat, seperti sakit perut, dapat mengganggu konsentrasi dan proses menghafal Santri. Rasa sakit yang dialami tidak hanya berdampak pada tubuh, tetapi juga memengaruhi pikiran, sehingga hafalan menjadi sulit untuk dikuasai.

Stres menjadi salah satu penyebab utama *gastritis* karena memicu peningkatan produksi asam lambung yang berlebihan, sehingga mengganggu pencernaan. Pada remaja, *gastritis* juga dipicu oleh pola makan tidak teratur dan konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, yang dapat menyebabkan iritasi lambung (Monika et al., 2021; Muna & Kurniawati, 2022).

Gejala kelelahan dan gangguan tidur

Salah satu gejala psikosomatis yang dialami informan penelitian adalah munculnya rasa lelah berlebihan serta gangguan tidur. Gejala yang dirasakan oleh lima informan seperti digambarkan dalam petikan transkrip informan berikut:

"Ya, lelah, sering pusing, sakit kepala. Malas makan karena badmoodlah, karena keseharian juga sih. Hehe, stres kalau mode serius." (AS baris 71-76)

“Biasa, lelah. Badanku lemas sekali.” (JK baris 70-71)

”Iye, pernah mudah lelah kayak tidak semangat ki mengaji, menghafal sampai tidak lancar hafalan, susah masuk ke otak.” (TH baris 55-59)

“hem, iya. Lelah, sering mengantuk di kelas, apalagi kalau tidak lancar hafalan.” (AK baris 34-36)

“Iya, kepikiran sampai susah tidur.” (HH baris 19-20)

Santri sering mengalami kelelahan fisik dan mental akibat proses menghafal, seperti sakit kepala, lemas, kehilangan semangat, sulit tidur, hingga kurang nafsu makan. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa keseharian santri di lingkungan pesantren telah terjadwal secara ketat sejak bangun tidur hingga waktu istirahat malam. Akibatnya, tekanan dari padatnya jadwal dapat memunculkan rasa letih yang berkepanjangan, menurunkan konsentrasi, mengganggu hafalan, serta memperburuk hubungan sosial bila terdapat konflik yang tidak terselesaikan (Muliani & Lestari, 2023). Penelitian sebelumnya mengungkapkan gangguan tidur termasuk salah satu indikasi dari gejala psikosomatis (Murniti & Marselinawati, 2023).

Gejala pada bagian dada dan perubahan frekuensi

Berdasarkan hasil wawancara, Informan dua mengalami gejala bagian dada/ saluran pernapasan. Rasa sesak diungkapkan informan berikut ini:

“Biasa sakit dadaku. Kalau mau ka tidur sakit dadaku, sesak.” (JK baris 32-34)

Aktivitas menghafal yang menimbulkan tekanan dapat memicu keluhan fisik seperti sakit dan sesak di dada, terutama saat hendak tidur. Berdasarkan penelitian terdahulu, kondisi ini terjadi ketika seseorang bernapas secara berlebihan, yang kemudian memicu perubahan dalam sistem kimia dan sirkulasi tubuh, sehingga menimbulkan berbagai keluhan fisik (Yuliadi, 2021). Perubahan frekuensi juga termasuk gejala psikosomatis.

Berdasarkan hasil wawancara, Informan satu merasakan gejala perubahan frekuensi. Rasa ingin buang air kecil/ BAB diungkapkan informan satu berikut ini:

“ya, setiap mau 1 juz-an sering ke wc buang air kecil, BAB, karena tegang, biasa 2 kali.” (AS baris 112-116)

Kebiasaan pergi ke toilet, baik untuk buang air kecil maupun besar, sebelum menghafal satu juz merupakan reaksi tubuh karena rasa tegang yang dirasakan oleh informan. Ketidakseimbangan kondisi psikologis telah diketahui memiliki kaitan dengan perubahan aliran darah pada mukosa rektum, yang mengindikasikan bahwa faktor mental dapat

memengaruhi kerja sistem pencernaan melalui jalur saraf otonom eferen (Gozali et al., 2023).

Peneliti menyimpulkan bahwa santri tahfidz di Pesantren Nizamuddin Palopo mengalami gejala psikosomatis seperti sakit kepala, migrain, telinga berdenging, gangguan pencernaan, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan akibat tekanan dan stres dari proses hafalan. Jadwal padat dan target hafalan yang berat memperparah kondisi ini, termasuk keluhan dada dan sesak napas saat tekanan emosional meningkat. Gejala tersebut menunjukkan kaitan erat antara kesehatan mental dan fisik.

Tidak fokus/ tidak konsentrasi

Dari hasil analisis yang diperoleh melalui wawancara dengan para informan, terlihat bahwa ketidakmampuan untuk berkonsentrasi erat kaitannya dengan kondisi fisik yang tidak stabil. Tidak fokus/ tidak konsentrasi diungkapkan oleh informan sebagai berikut:

“.....Kalau lelah ki ndk fokus.” (AS baris 127-128)

“susah ki fokus menghupal. Biasa susah masuk hafalan kak” (AK baris 14, 43-44)

“Iya, tidak bisa masuk hafalan kalau sakit perut, tidak konsentrasi.” (HH baris 40-42)

Gangguan fisik seperti kelelahan, nyeri kepala, dan gangguan pencernaan memberikan pengaruh langsung terhadap kemampuan fokus dan daya ingat, yang merupakan komponen penting dalam proses belajar santri di lingkungan pesantren. Selaras dengan temuan studi awal yang dilakukan melalui wawancara pada Kamis, 8 Desember 2022 terhadap 10 remaja santri di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara yang terdiri dari 3 santri laki-laki dan 7 santriwati menunjukkan bahwa 40% sering cemas saat interaksi sosial, 40% mengalami kesulitan konsentrasi dan merasa pusing, serta 20% merasa gelisah, sulit mengendalikan emosi, dan kewalahan menghadapi tanggung jawab (Rahmah et al., 2023). Salah satu faktor pendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa yakni kondisi fisik yang optimal (Mustofa et al., 2023).

Program pesantren tidak berjalan lancar

Hasil analisis wawancara menunjukkan bahwa kondisi fisik yang menurun berpengaruh langsung terhadap kelancaran pelaksanaan program di pesantren. Hal tersebut diungkapkan informan dalam transkrip wawancara berikut:

“kalau lemas terganggu hafalan Al-Qur’an ku.” (TH baris 21-22)

“Terganggu program, karena izin sakit tidak masuk kelas.” (HH baris 96-97)

Temuan ini mengindikasikan bahwa stamina fisik yang tidak stabil dapat menghambat proses pembelajaran dan pelaksanaan program intensif di lingkungan pesantren, khususnya yang berkaitan dengan hafalan yang menuntut konsentrasi tinggi. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa tidur yang tidak berkualitas dapat memicu berbagai masalah, seperti berkurangnya energi untuk menjalani aktivitas harian, tubuh terasa cepat lelah, serta menurunnya sistem kekebalan tubuh (Rohmah & Santik, 2020).

Pusing

Berdasarkan hasil analisis wawancara dengan informan, salah satu dampak gejala psikosomatis yakni rasa pusing. Hal tersebut diungkapkan informan dalam petikan wawancara berikut.

“...kalau lelah merasa Pusing, sakit-sakit badan.” (AS baris 122-123)

“pusing ki kalau banyak pikiran.” (AK baris 54-55)

Pusing tidak hanya disebabkan oleh kelelahan fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi emosional dan beban mental, yang pada akhirnya dapat mengganggu kenyamanan serta produktivitas dalam menjalani aktivitas di lingkungan pesantren. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa nyeri kepala dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk masalah psikologis seperti stres, kualitas tidur yang buruk, kelelahan, serta perubahan hormonal yang terjadi selama menstruasi (Meilani et al., 2024).

Peneliti menyimpulkan bahwa gejala psikosomatis berdampak langsung pada santri di pesantren, ditandai dengan kelelahan, nyeri, gangguan pencernaan, dan penurunan konsentrasi. Hal ini mengganggu proses belajar dan hafalan, serta memicu stres yang memperburuk kondisi fisik dan mental. Kombinasi gangguan fisik dan emosional ini menunjukkan bahwa psikosomatis dapat menghambat pencapaian santri di pesantren.

Cara mengatasi gejala psikosomatis

Berdasarkan hasil analisis wawancara dengan informan, terdapat cara mengatasi gejala psikosomatis yang dialami santri tahfidz. Hal tersebut diungkapkan informan dalam transkrip wawancara berikut.

“...Ngobrol, sharing biar hilang beban pikiran”. (AS baris 49-51)

“Cara mengatasinya ya tidur, terus istirahat yang cukup”. (AK baris 39-40)

Untuk mengatasi beban pikiran, AS memilih berbicara dan berbagi cerita dengan orang lain, sedangkan AK lebih memilih tidur dan istirahat yang cukup sebagai cara untuk

meredakan stres dan kelelahan. Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa, sahabat dianggap memiliki hubungan yang erat terhadap stres karena sahabat dapat menjadi tempat untuk mengungkapkan segala keluh kesah, dan perasaan yang dimiliki partisipan (Rachmanie & Swasti, 2022). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tidur yang berkualitas akan membuat tubuh menjadi lebih sehat dan menurunkan risiko terjadinya beberapa penyakit (Monifa et al., 2022). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gejala psikosomatis dapat ditangani melalui dua cara, yaitu psikoedukasi dan hipnoterapi. Psikoedukasi membantu santri di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur memahami gangguan psikosomatik. Kegiatan ini diharapkan meningkatkan motivasi, pengetahuan, serta kemampuan santri dalam mengelola emosi dan kecemasan yang mengganggu aktivitas harian (Aprizal et al., 2024). Di sisi lain, hipnoterapi juga terbukti efektif dalam penanganan pasien dengan gangguan psikosomatis. Terapi dimulai dengan edukasi tentang gejala dan penyebabnya sebagai dampak stres. Pasien diberi ruang untuk berbagi beban emosional, lalu terapis memberikan sentuhan terapeutik dan saran pengelolaan stres (Aini & Husnawati, 2022).

Gejala psikosomatis pada santri tahfidz dapat dikurangi melalui istirahat cukup dan dukungan emosional dari teman sebaya. Tidur membantu pemulihan fisik dan mental, sementara berbagi cerita mengurangi stres. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi, sedangkan hipnoterapi memberikan intervensi langsung terhadap stres dan gejala fisik.

SIMPULAN

Gejala psikosomatis pada santri tahfidz di Pesantren Nizamuddin Palopo muncul sebagai respons terhadap tekanan hafalan, kegagalan mencapai target, dan perasaan negatif seperti sedih dan kecewa. Tekanan ini memicu berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala, migrain, gangguan pencernaan, kelelahan, gangguan tidur, hingga sesak napas. Kondisi tersebut berdampak langsung pada konsentrasi, stamina, dan kelancaran aktivitas hafalan, sehingga mengganggu jalannya program pesantren. Stres yang terus-menerus memperburuk gejala, menunjukkan adanya kaitan erat antara tekanan emosional dan gangguan fisik yang dialami santri.

REFERENSI

- Aini, Q., & Husnawati, H. (2022). Peran Hipnoterapi dalam Mengatasi Psikosomatis di Pondok Terapi La Tahzan. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.37216/taujih.v1i1.762>
- Amira D.A, I., Sriati, A., Hendrawati, & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres Di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinagor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 106–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/JKPM.V3I1.2465>
- Aprizal, F., Safhira, N., Safarina, N. A., Balqis, M., Aulia, S., Malikussaleh, U. U., Paloh, D., & Dewantara, K. (2024). Believe In Yourself: Psikoedukasi Cara Efektif Mengelola Gejala Psikosomatik Pada Remaja Dayah Madinatuddiniyah Jabar Nur. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(6), 1820–1825.
- Ardhiyanti, L. P. (2023). Hubungan Kematangan Emosi dengan Gejala Psikosomatis pada Santri yang Tinggal di Pondok Pesantren Cendekia Amanah, Depok, Jawa Barat. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 4(2), 139–147. <https://jogoroto.org/index.php/hq/article/view/63>
- Arroisi, J., Saifuddin, A. F., & Islam, M. N. (2024). Terapi Psikosomatis Ibnu Sina (Analisa Studi Al-Nafsdalam Psikologi Islam). *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/spiritualita.v8i1.1344>
- Fawwaz, S. A., & Nasution, H. B. (2024). Keutamaan Ayat Hīrzi : Bukti Pengaruh Psikologi Santri Dalam Menghapal Al-Quran Di Pondok Pesantren Tahfizh Al-Quran Azharul Muniroh , Serdang Bedagai. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 18(4), 2660–2677. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35931/aq.v18i4.3532>
- Gozali, F. S., Febiana, B., Putra, I. G. N. S., Karyana, I. P. G., & Hegar, B. (2023). Relationship between psychological stress with functional constipation in children: a systematic review. *Pan African Medical Journal*, 46. <https://doi.org/10.11604/pamj.2023.46.8.41130>
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 40–55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>
- Hou, S. J., Yang, A. C., Tsai, S. J., Shen, C. C., & Lan, T. H. (2020). Tinnitus Among Patients With Anxiety Disorder: A Nationwide Longitudinal Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00606>
- Hyoscyamina, D. E., & Karim, C. H. Al. (2023). Peran Kebersyukuran terhadap Emosi Negatif pada Santriwati. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 189–205. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i2.10525>
- Meilani, Aras, D., & Hasyar, A. R. A. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.52019/ijpt.v4i1.6315>
- Misbahudin, H. M. (2024). Analisis Pengaruh Tekanan Psikologis Dan Beban Tugas Terhadap Kesejahteraan Mental Santri: Studi Kasus. *ANNAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan)*, 3(Juli), 331–335. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/355/227>
- Monifa, S., Herlinawati, S., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Tingkat Kecemasan

- dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 213–222.
- Monika, K., Wibowo, T. H., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 252–256. <https://doi.org/https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/798>
- Muliani, N., & Lestari, A. (2023). Pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan santri menghafal al-qur'an. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 345–354. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.345-354>
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2022). Hubungan Sstres Dengan Kejadian Gastritis. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4), 277–282. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.714.277>
- Murniti, N. W., & Marselinawati, P. S. (2023). Yoga Dalam Mengatasi Gejala Psikosomatis Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(3), 285–298. <https://doi.org/10.37329/jpah.v7i3.2400>
- Muslim, Z. A., Maulina, N., & Khairunnisa, C. (2023). Gambaran Gejala Psikosomatik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh sebelum Mengikuti Ujian Blok. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(6), 80–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i6.11874>
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35. <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 82. <https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Rachmaniya, A. S., & Rahayu, S. A. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Psikosomatis Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. 9(01), 45–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jbki.2019.9.1.45-53>
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Wulandari, R. P., & Anikoh, I. (2024). Implikasi Tekanan Akademik Pada Kesehatan Mental Santri: Studi Kasus Santri Penghafal Alfyyah Di Pondok Pesantren. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 9(4), 567–577. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i4.567-577>
- Yuliadi, I. (2021). HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik HPA Aksis and Psychosomatic disorder. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 6(1), 1–22. <https://doi.org/https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/>