

SILENT ANXIETY ANTARA MAHASANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN BERLATAR BELAKANG PENDIDIKAN UMUM DAN ISLAM: STUDI ANALISIS NARATIF

Ahmad Hanafi Nurmawansyah¹, Imam Makruf², SF. Luthfie Arguby Purnomo³

^{1,2,3} UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Email: ahmad25.hanafi@gmail.com

Abstrak

Menghafal Al-Qur'an merupakan proses yang sarat tantangan psikologis, namun dalam budaya pesantren, kecemasan yang muncul sering kali tidak diungkapkan secara terbuka, melainkan dibungkus dalam narasi religius seperti kepasrahan pada takdir atau keyakinan bahwa Allah akan memberi jalan. Fenomena ini disebut spiritual bypassing, yaitu kecenderungan menggunakan gagasan dan praktik spiritual untuk menghindari penyelesaian persoalan emosional yang belum tuntas. Kecenderungan tersebut diduga tidak seragam pada seluruh mahasantri. Melihat mereka yang berlatar belakang pendidikan umum (SMA/SMK) sebelum menjalani program tahfidz, kemungkinan mengalami proses adaptasi religius-emosional yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang sebelumnya telah menempuh pendidikan Islam (MA/pesantren). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pola silent anxiety, yaitu kecemasan yang dipendam dan tidak diverbalisasi secara eksplisit pada mahasantri penghafal Al-Qur'an dari kedua latar belakang pendidikan tersebut, serta bagaimana narasi religius berfungsi sebagai mekanisme spiritual bypassing yang mengalihkan perhatian dari kecemasan, bukan menyelesaikannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis naratif terhadap sepuluh transkrip wawancara mendalam bersama mahasantri tahfidz dari berbagai daerah di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan empat pola utama: (1) pengalihan cepat dari pertanyaan yang menyentuh emosi ke jawaban bernuansa takdir atau kepasrahan; (2) minimalisasi pengakuan atas kecemasan yang dialami; (3) jawaban singkat yang berulang kali digali ulang oleh pewawancara sebagai penanda keengganan bercerita; serta (4) pembingkai kecemasan sebagai ujian yang harus diterima, bukan persoalan yang perlu dikelola secara emosional. Temuan ini memperkaya pemahaman tentang dinamika psikologis tersembunyi di lingkungan pendidikan berbasis agama dan menegaskan perlunya ruang dialog emosional yang tidak semata-mata berorientasi pada penguatan spiritual normatif.

Kata Kunci: *Silent Anxiety, Spiritual Bypassing, Mahasantri, Latar Belakang Pendidikan, Tahfidz Al-Qur'an, Analisis Naratif.*

Abstract

Memorizing the Quran is a fraught process with psychological challenges. However, within Islamic boarding school culture, the anxiety that arises often goes unexpressed openly, instead being cloaked in religious narratives, such as resignation to fate or the conviction that God will provide a way. This phenomenon is known as spiritual bypassing the tendency to employ spiritual concepts and practices to avoid addressing unresolved emotional issues. This tendency is hypothesized to vary among students. Specifically, students with a general education background (public high school or vocational school) prior to entering the tahfidz (Quran memorization) program are likely to undergo a different religious-emotional adaptation process compared to those with prior Islamic education (Islamic senior high school or pesantren). This study aims to explore patterns of silent anxiety, anxiety that is suppressed and not explicitly verbalized, among tahfidz students from both educational backgrounds, and

to examine how religious narratives function as a mechanism of spiritual bypassing that diverts attention from anxiety rather than resolving it. A qualitative approach was employed, using narrative analysis on ten in-depth interview transcripts with tahfidz students from various regions across Indonesia. The results reveal four primary patterns: (1) rapid shifting from emotionally charged questions to responses framed around fate or resignation; (2) minimization of the anxiety experienced; (3) brief responses that required repeated probing by the interviewer, signaling a reluctance to share; and (4) framing anxiety as a test to be accepted rather than an issue requiring emotional management. These findings enrich the understanding of hidden psychological dynamics within religiously oriented educational environments and underscore the need for spaces for emotional dialogue that are not solely focused on normative spiritual reinforcement.

Keywords: *Silent Anxiety, Spiritual Bypassing, Tahfidz Students, Educational Background, Quran Memorization, Narrative Analysis.*

A. PENDAHULUAN

Menghafal Al-Qur'an (tahfidz) adalah aktivitas yang menuntut disiplin kognitif, ketekunan emosional, dan konsistensi spiritual dalam jangka panjang. Di balik pencapaian target hafalan, mahasantri kerap menghadapi tekanan psikologis berupa kejenuhan, keraguan diri, dan dorongan untuk berhenti di tengah jalan. Namun, dalam banyak lingkungan pesantren, ekspresi emosi negatif sering dianggap bertentangan dengan nilai keikhlasan dan ketawakalan, sehingga kecemasan yang dialami mahasantri cenderung dipendam alih-alih dikomunikasikan secara terbuka (Lusiana et al., 2026).

Indikasi pola ini tampak ketika mahasantri yang ditanya tentang keraguan, kejenuhan, atau keinginan berhenti menghafal cenderung menjawab dengan segera mengalihkan pembicaraan ke narasi takdir, kepasrahan, atau keyakinan bahwa Allah Maha Kaya dan jalan yang terbaik akan datang, tanpa mengeksplorasi lebih jauh apa yang sebenarnya dirasakan. Pola ini berbeda dari strategi problem-focused maupun emotion-focused coping yang secara aktif mengelola sumber atau respons stres (Tuasikal & Retnowati, 2019) pengalihan melalui narasi religius semacam ini justru menggeser fokus dari pengalaman emosional itu sendiri sebelum sempat dikelola. Secara konseptual, pola pengalihan ini juga selaras dengan strategi regulasi emosi berupa expressive suppression, yang secara empiris berasosiasi dengan pengalaman emosi negatif yang lebih tinggi serta keterhubungan interpersonal yang lebih rendah dibandingkan strategi reappraisal (Gross, 2003). Kecenderungan mengalihkan diri dari pengalaman emosional ini kemungkinan tidak berjalan seragam pada semua mahasantri. Mereka yang baru pertama kali mengalami sistem pendidikan berbasis pesantren setelah sebelumnya menempuh pendidikan umum berpotensi mengalami semacam gegar budaya religius selama masa transisi, sebagaimana ditemukan pada santri baru yang berasal dari beragam latar belakang sekolah sebelumnya (Sulhan et al., 2025). Sementara itu, mahasantri yang telah lebih dahulu terbiasa dengan idiom dan register keagamaan sejak pendidikan Islam sebelumnya (MA/pesantren) mungkin lebih fasih dan karenanya lebih cepat menggunakan narasi religius sebagai jalan pengalihan.

Kecemasan yang tidak terverbalisasi ini dapat disebut sebagai silent anxiety, kondisi psikologis yang tetap dirasakan individu, namun tidak diungkapkan secara eksplisit, baik karena norma sosial, tuntutan citra diri, maupun keyakinan religius tertentu (Lusiana et al., 2026). Salah satu mekanisme yang memungkinkan silent anxiety ini bertahan tanpa terselesaikan adalah spiritual bypassing, yaitu kecenderungan menggunakan gagasan dan praktik spiritual untuk menghindari, bukan menghadapi, persoalan emosional yang belum tuntas (Picciotto, Fox, & Neto, 2018); Welwood, 2000). Studi fenomenologis Picciotto menunjukkan bahwa spiritual bypass kerap muncul sebagai respons atas ketakutan menghadapi

kerentanan emosional, dan berkontribusi pada peningkatan kecemasan serta hambatan perkembangan emosional jangka panjang. Temuan sejenis pada konteks generasi muda Indonesia juga menunjukkan bahwa religiositas dapat berfungsi sebagai strategi koping terhadap kecemasan, dengan intensitas dan bentuk yang bervariasi tergantung pengalaman keagamaan individu sebelumnya (Jannah et al., 2026). Studi kualitatif lain pada dewasa awal turut menunjukkan bahwa religiositas dapat berfungsi sebagai coping spiritual yang meredakan ketegangan psikologis akibat kecemasan sehari-hari, meskipun peran tersebut memiliki keterbatasan ketika kecemasan mencapai taraf yang lebih berat (Adha et al., 2026) sementara spiritualitas secara umum ditemukan berasosiasi positif dengan kesejahteraan psikologis pada generasi muda (Hanif & Widiyastari, 2024).

Studi-studi terdahulu banyak membahas spiritual bypassing secara umum maupun strategi coping religius pada penghafal Al-Qur'an, namun belum banyak yang secara khusus menelusuri bagaimana kecemasan itu sendiri disembunyikan, dialihkan, dan dibingkai ulang melalui narasi religius sebelum sempat dikelola secara aktif apalagi dengan memperhatikan perbedaan latar belakang pendidikan mahasiswa sebelum memasuki program tahfidz. Kebaruan (*novelty*) artikel ini terletak pada upaya mengidentifikasi pola linguistik dan naratif yang menunjukkan silent anxiety pada mahasiswa tahfidz, menganalisis bagaimana pola tersebut berkelindan dengan kecenderungan spiritual bypassing, sekaligus mencermati kemungkinan variasinya antara mahasiswa berlatar belakang pendidikan umum dan mahasiswa berlatar belakang pendidikan Islam. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berupaya menjawab tiga pertanyaan: (1) bagaimana pola silent anxiety termanifestasi dalam narasi mahasiswa penghafal Al-Qur'an ketika berbicara tentang pengalaman emosional mereka; (2) bagaimana narasi religius berfungsi sebagai bentuk spiritual bypassing yang mengalihkan perhatian dari kecemasan yang dialami, alih-alih menyelesaikannya; dan (3) bagaimana kedua pola tersebut bervariasi antara mahasiswa berlatar belakang pendidikan umum dan mahasiswa berlatar belakang pendidikan Islam.

Untuk membaca fenomena tersebut secara terpadu, artikel ini menggunakan konsep spiritual bypassing (Welwood, 2000) sebagai lensa utama untuk memahami bagaimana narasi religius dapat berfungsi menghindari pengalaman emosional (Picciotto, Fox, & Neto, 2018), kerangka strategi coping (Tuasikal & Retnowati, 2019) sebagai pembanding untuk menempatkan pola pengalihan tersebut di luar spektrum problem-focused maupun emotion-focused coping yang aktif mengelola sumber stres, serta perspektif adaptasi psikologis lintas latar belakang pendidikan (Sulhan et al., 2025) sebagai kerangka tambahan untuk membaca kemungkinan perbedaan pengalaman antara mahasiswa yang baru mengenal budaya pesantren dan mereka yang sudah lebih dahulu terbiasa di dalamnya, serta teori koping religius Pargament (1997) yang menegaskan bahwa strategi keagamaan dapat berfungsi baik secara adaptif maupun maladaptif tergantung pada bagaimana strategi tersebut digunakan dalam menghadapi tekanan (Pargament, 1997).

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain analisis naratif (*narrative analysis*) yang mengacu pada tradisi Riessman yang menekankan cara narasi dituturkan (*the telling*) sebagai unit analisis, bukan sekadar isi yang disampaikan. Berbeda dengan analisis tematik yang berfokus pada isi (apa yang dikatakan), analisis naratif dalam penelitian ini menaruh perhatian pada cara informan menjawab (bagaimana dikatakan) termasuk pola pengalihan topik, jeda, pengulangan pertanyaan oleh pewawancara, jawaban singkat, dan pergeseran dari pernyataan emosional ke pernyataan religius-normatif. Pada revisi ini, unit analisis diperluas dengan menyertakan latar belakang pendidikan sebelumnya (umum/Islam) sebagai variabel pembanding dalam membaca variasi pola tersebut antarinforman. Data penelitian berasal dari sepuluh wawancara mendalam terhadap mahasiswa

penghafal Al-Qur'an berusia 20–21 tahun dari berbagai daerah di Indonesia, yang sedang menjalani program tahfidz intensif selama dua tahun di sebuah lembaga pendidikan berbasis pondok. Karakteristik partisipan, termasuk latar belakang pendidikan sebelumnya, disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Nama	Asal Daerah	Usia	Pengalaman Menghafal Sebelumnya	Latar Belakang Pendidikan Sebelumnya
DM	Maluku	21	1 bulan	[Umum/Islam]
FT	Magelang	21	5 tahun	[Umum/Islam]
FN	Sragen	21	1 tahun	[Umum/Islam]
HD	Ngawi	20	2 tahun	[Umum/Islam]
MA	Boyolali	20	3 tahun	[Umum/Islam]
NS	Sleman	21	5–6 tahun	[Umum/Islam]
RF	Sukoharjo	20	5 tahun	[Umum/Islam]
RI	Kalimantan Barat	20	1 tahun	[Umum/Islam]
YY	Lamongan	20	Pembiasaan (surat pilihan)	[Umum/Islam]
ZI	Lamongan	20	2–3 tahun	[Umum/Islam]

Teknik Pengumpulan Data. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang mencakup 14-15 pertanyaan seputar motivasi menghafal, rutinitas, kejenuhan, keraguan diri, keinginan untuk berhenti, strategi mengatasi kesulitan, dan pengelolaan emosi. Pada artikel ini data dianalisis menggunakan pola naratif kecemasan yang tersembunyi serta variasinya menurut latar belakang pendidikan setiap informan.

Teknik Analisis Data. Analisis dilakukan dalam empat tahap. Pertama, pembacaan berulang atas seluruh transkrip untuk mengidentifikasi titik-titik dalam wawancara di mana pertanyaan menyentuh ranah emosional (kejenuhan, keraguan, keinginan berhenti). Kedua, pengkodean pola respons pada titik-titik tersebut, dengan kategori meliputi: (a) pengalihan ke jawaban religius, (b) minimalisasi pengakuan emosi, (c) jawaban singkat yang memerlukan pewawancara mengulangi pertanyaan, dan (d) pembungkahan ulang kecemasan sebagai ujian/takdir. Ketiga, sintesis pola lintas partisipan untuk melihat konsistensi maupun variasi bentuk silent anxiety dan spiritual bypassing. Keempat, pengelompokan partisipan berdasarkan latar belakang pendidikan sebelumnya (umum/Islam) untuk membandingkan kecenderungan dan intensitas pola tersebut antarkelompok. Untuk menjaga trustworthiness temuan, penelitian ini mengacu pada kriteria kredibilitas dan konfirmabilitas yang diajukan Lincoln dan Guba yang diupayakan melalui pembacaan berulang transkrip dan diskusi analitik antarpemelitian (Lincoln & Guba, 1985). Desain penelitian naratif secara keseluruhan juga merujuk pada prinsip yang diuraikan Creswell dan Poth (Creswell & Poth, 2018), sementara proses wawancara mendalam mengikuti pedoman wawancara kualitatif dari Brinkmann dan Kvale (Brinkmann & Kvale, 2015).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengalihan Cepat ke Narasi Takdir dan Kepasrahan

Pola paling menonjol muncul ketika informan ditanya tentang pikiran-pikiran yang mengganggu konsentrasi menghafal (misalnya membayangkan bekerja dan mendapat penghasilan). Alih-alih menjelaskan perasaan yang menyertai pikiran tersebut, informan cenderung segera mengalihkan jawaban ke narasi takdir:

"Takdir Allah itu lebih baik daripada harapan kita... insya Allah, Allah itu maha kaya."
(sumber: wawancara dengan DM)

"Saya merasa saya dikirim di Pondok ini bukan hal yang kebetulan. Itu emang sudah garis takdir" (sumber: wawancara dengan RI)

Pola serupa ditemukan pada hampir seluruh informan lain ketika ditanya bagaimana menyikapi pikiran yang mendistraksi motivasi menghafal jawaban jarang menyentuh perasaan spesifik (cemas, takut, bimbang) dan lebih cepat berpindah ke penegasan keyakinan religius yang bersifat umum.

2. Minimalisasi Pengakuan atas Kecemasan

Ketika ditanya langsung apakah pernah ragu dengan kemampuan diri atau ingin berhenti menghafal, pola jawaban umum adalah pengakuan singkat yang segera diikuti penegasan bahwa hal tersebut tidak signifikan atau sudah teratasi:

"Kalau tidak, ya tidak. Tidak pernah... terlanjur kita sudah nyemplung." (Sumber: wawancara dengan RF)

"Pernah sempat ragu... tapi setelah menjalani beberapa hari, saya membiasakan diri." (Sumber: wawancara dengan ZI)

Pola ini konsisten dengan ciri spiritual bypass berupa penekanan kebutuhan emosional dasar (Welwood, 2000) pengakuan atas kesulitan psikologis muncul sekilas, namun segera ditutup tanpa eksplorasi lebih lanjut terhadap sumber maupun intensitas kecemasan tersebut. Pola minimalisasi semacam ini memiliki kemiripan konseptual dengan silencing the self yang diajukan Jack yaitu kecenderungan menyembunyikan pengalaman emosional otentik demi mempertahankan citra diri yang dianggap sesuai secara sosial maupun religius (Jack, 1991).

3. Jawaban Singkat yang Memerlukan Pengulangan Pertanyaan

Pada level naratif, ditemukan pola berulang bahwa pewawancara harus mengulang atau merumuskan ulang pertanyaan emosional beberapa kali sebelum mendapatkan jawaban yang lebih substantif. Pola ini paling terlihat pada wawancara dengan YY dan NS, di mana pertanyaan tentang keraguan diri dan kejenuhan diulang hingga tiga hingga empat kali sebelum informan memberikan jawaban yang menjelaskan perasaannya secara lebih spesifik. Keengganan awal untuk menjawab, diikuti dorongan pewawancara mislanya dengan berkata "jawab aja, gak apa-apa, gak usah takut salah", hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengalaman emosional yang dirasakan dan kesiapan informan untuk mengungkapkannya secara verbal.

4. Pembungkai Kecemasan sebagai Ujian yang Harus Diterima

Pola keempat adalah kecenderungan membungkai ulang kejenuhan atau kecemasan bukan sebagai persoalan yang perlu dikelola secara emosional, melainkan sebagai ujian yang harus dijalani dengan kepasrahan atau pemaksaan diri:

"Kalau kesulitan, saya berusaha berpikir itu mudah yang pertama" (sumber: wawancara dengan MA)

"Susahnya... waktu bagian susah. Terus pengen gak selesai. Tapi ya, waktu masih ada." (sumber: wawancara dengan NS)

Framing semacam ini konsisten dengan temuan Picciotto, Fox, dan Neto bahwa spiritual bypass sering muncul dari ketakutan menghadapi kerentanan emosional secara langsung (Picciotto, Fox, & Neto, 2018), sehingga individu memilih jalan spiritual-normatif yang tampak lebih 'aman' secara sosial dan religius dibandingkan mengekspresikan kecemasan secara terbuka.

5. Catatan Awal tentang Variasi Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan

Pembacaan awal terhadap transkrip menunjukkan indikasi bahwa kecepatan dan kefasihan pengalihan ke narasi religius (Pola 1) berpotensi berbeda antara informan yang telah lama berada dalam lingkungan pendidikan Islam sebelum program tahfidz dan mereka yang baru mengenal register keagamaan tersebut setelah sebelumnya menempuh pendidikan umum.

Sebaliknya, pola keengganan bercerita yang memerlukan pengulangan pertanyaan (Pola 3) tampak lebih menonjol pada informan dengan pengalaman menghafal sebelumnya yang singkat seperti hasil wawancara dari DM, YY.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa silent anxiety pada mahasantri tahfidz tidak muncul dalam bentuk pernyataan eksplisit tentang kecemasan, melainkan tersembunyi di balik pola naratif yang secara konsisten mengarah pada narasi religius. Hal ini sejalan dengan konsep spiritual bypassing yang dikemukakan Welwood yaitu kecenderungan menggunakan gagasan spiritual untuk melampaui persoalan emosional yang belum selesai, alih-alih menghadapinya secara langsung (Welwood, 2000). Studi psikometrik terhadap alat ukur spiritual bypass turut menunjukkan bahwa kecenderungan ini dapat bervariasi menurut afiliasi keagamaan dan karakteristik demografis lain (Picciotto, Fox, Cashwell, & Neto, 2018), sejalan dengan dugaan variasi pola berdasarkan latar belakang pendidikan pada penelitian ini.

Dalam konteks budaya pesantren, kecenderungan ini dapat dipahami sebagai produk dari norma sosial (Nurhidayati et al., 2024) yang menempatkan keluhan emosional sebagai sesuatu yang kurang sejalan dengan nilai keikhlasan dan tawakal (Lusiana et al., 2026). Ketika mengungkapkan kecemasan berisiko dipersepsikan sebagai kurangnya kepasrahan spiritual, mahasantri cenderung memilih jalur aman berupa jawaban normatif-religius yang secara sosial lebih diterima, meskipun hal ini berpotensi menghambat pemrosesan emosional yang sehat.

Dugaan variasi pola berdasarkan latar belakang pendidikan yang diajukan pada bagian Hasil dapat dibaca melalui dua kemungkinan penjelasan yang saling melengkapi. Pertama, mahasantri yang baru pertama kali memasuki sistem pendidikan berbasis pesantren setelah sebelumnya menempuh pendidikan umum berpotensi mengalami gegar budaya religius pada masa transisi perasaan asing terhadap norma, bahasa, dan ekspektasi emosional lingkungan barunya (Sulhan et al., 2025) sehingga narasi religius yang mereka gunakan untuk menjawab pertanyaan emosional bisa jadi lebih merupakan upaya meniru register yang dianggap benar secara sosial ketimbang ekspresi keyakinan yang telah terinternalisasi. Kedua, mahasantri yang sejak pendidikan Islam sebelumnya (MA/pesantren) sudah terbiasa dengan idiom keagamaan justru berpeluang menggunakan narasi tersebut secara lebih otomatis dan reflektif, sehingga spiritual bypassing pada kelompok ini tampak lebih sebagai kebiasaan naratif yang mapan ketimbang strategi adaptif yang baru dipelajari. Kedua penjelasan ini bersifat hipotetis dan memerlukan konfirmasi begitu klasifikasi latar belakang pendidikan seluruh informan tersedia.

Penting untuk dicatat bahwa penggunaan narasi religius dalam menghadapi kesulitan bukanlah sesuatu yang inheren negatif. Beberapa peneliti menegaskan bahwa spiritual bypass dapat berfungsi adaptif (Cashwell et al., 2007) sebagai strategi sementara dalam menghadapi tekanan akut (Cashwell et al., 2010), dan religiositas secara umum telah ditemukan berperan sebagai strategi koping terhadap kecemasan pada generasi muda (Jannah et al., 2026). Pola serupa turut dilaporkan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang menjadikan salat, dzikir, doa, dan dukungan teman sebaya sebagai strategi coping religius dalam menghadapi tekanan akademik (Anugraeni et al., 2026), maupun pada santri tahfidz yang membentuk resiliensi melalui motivasi spiritual di tengah tuntutan kurikulum ganda (Shofi & Hidayah, 2026). Kecenderungan budaya kolektivistik untuk menekan ekspresi emosi negatif demi menjaga keharmonisan sosial (Matsumoto et al., 2008) turut memberi konteks mengapa narasi religius-normatif menjadi jalan keluar yang lebih diterima secara sosial dibandingkan pengungkapan kecemasan secara langsung. Namun, pola yang konsisten dan berulang seperti yang ditemukan di seluruh sepuluh transkrip penelitian ini mengindikasikan sesuatu yang lebih menetap: sebuah pola relasional dan budaya yang secara sistemik mendorong penghindaran emosional, bukan sekadar respons situasional individu.

Temuan ini juga memberikan nuansa penting bagi pembahasan tentang kesehatan mental di lingkungan pesantren. Sejumlah penelitian terdahulu telah mengidentifikasi tekanan akademik dan sosial sebagai pemicu kecemasan pada santri (Wulandari & Anikoh, 2025),

namun belum banyak yang menyoroti bagaimana mekanisme budaya-spiritual justru dapat menyembunyikan kecemasan tersebut dari pengamatan luar termasuk dari pembimbing maupun peneliti yang menggunakan pendekatan wawancara terbuka tanpa penggalian naratif yang mendalam, dan bagaimana kerentanan terhadap penyembunyian ini dapat berbeda menurut sejauh mana seorang mahasantri sudah terbiasa dengan lingkungan pendidikan Islam sebelumnya. Implikasinya, intervensi kesehatan mental berbasis pesantren perlu mempertimbangkan pendekatan yang tidak hanya menyediakan ruang religius-normatif, tetapi juga ruang aman untuk validasi emosi tanpa penghakiman spiritual dengan perhatian khusus pada mahasantri yang baru menjalani transisi dari pendidikan umum.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, data bersumber dari transkrip wawancara yang awalnya dirancang untuk tujuan penelitian lain (strategi coping terhadap academic burnout), sehingga penggalian terhadap pengalaman emosional tidak selalu mendalam secara konsisten pada setiap informan, dan riwayat pendidikan sebelumnya tidak selalu tergalil secara eksplisit dan seragam. Kedua, analisis naratif terhadap pola pengalihan topik bersifat interpretatif dan berpotensi dipengaruhi oleh sudut pandang peneliti; triangulasi dengan observasi langsung atau wawancara lanjutan akan memperkuat validitas temuan pada penelitian berikutnya. Ketiga dan menjadi keterbatasan utama pada revisi ini klasifikasi latar belakang pendidikan (umum/Islam) untuk kesepuluh informan belum lengkap tersedia, sehingga pembacaan variasi pola antarkelompok pendidikan pada bagian Hasil dan Pembahasan masih bersifat sementara dan perlu diverifikasi terhadap data primer sebelum artikel ini disubmisikan.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan empat pola yang mengindikasikan *silent anxiety* pada mahasantri penghafal Al-Qur'an: pengalihan cepat ke narasi takdir, minimalisasi pengakuan kecemasan, jawaban singkat yang memerlukan penggalian berulang, serta pembingkai kecemasan sebagai ujian yang harus diterima secara pasrah. Pola-pola ini konsisten dengan konsep spiritual bypassing, di mana narasi dan praktik religius digunakan untuk mengalihkan perhatian dari kecemasan yang belum terselesaikan, bukan untuk menyelesaikannya secara emosional. Temuan juga mengarah pada dugaan bahwa intensitas dan bentuk pola-pola tersebut bervariasi menurut latar belakang pendidikan mahasantri sebelum memasuki program tahfidz, meskipun konfirmasi atas dugaan ini menunggu pelengkapan data klasifikasi partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, F. A., Chairia, N. F., Maula, Z. K., Septiana, D. A., Ramadhan, Y. L., & Sururin, S. (2026). Religiusitas sebagai coping spiritual dewasa awal dalam menghadapi kecemasan akibat penggunaan media sosial. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 3(5), 63–73. <https://doi.org/10.61722/jinu.v3i5.10890>
- Anugraeni, L., Prayogi, A., & Nasrullah, R. (2026). Dukungan teman sebaya dan coping religius dalam mengatasi stres akademik mahasiswa PAI. *SURAU: Journal of Islamic Education*, 4(1), 55–69. <https://doi.org/10.30983/surau.v4i1.11046>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed.). Sage Publications.
- Cashwell, C. S., Bentley, P. B., & Yarborough, J. P. (2007). The only way out is through: The peril of spiritual bypass. *Counseling and Values*, 51(2), 139–148. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00071.x>
- Cashwell, C. S., Glosoff, H. L., & Hammond, C. (2010). Spiritual bypass: A preliminary investigation. *Counseling and Values*, 54(2), 162–174. <https://doi.org/10.1002/j.2161->

007X.2010.tb00014.x

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Gross, J. J. John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hanif, S. I., & Widiyari, A. R. (2024). Peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 139–146.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jannah, R., Alfika, L. S., Fadhilla, S. Z., Ulum, J., & Surawan, S. (2026). Religiosity as a coping strategy for Generation Z in dealing with anxiety: A phenomenological study of religious psychology. *Madinah Jurnal Studi Islam*, 13(1), 182–192.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Lusiana, L., Hatta, A., & Purnama, M. (2026). Menjaga Keseimbangan Emosional Santri: Tantangan Kesehatan Mental di Lingkungan Pondok Pesantren. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 2199–2211.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & Rules, M. S. of C. D. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- Nurhidayati, I., Murtana, A., Mawardi, M., & Nurhudaf, M. (2024). Konsep Diri Berkorelasi dengan Kesehatan Mental Santri. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 69–73.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Picciotto, G., Fox, J., Cashwell, C. S., & Neto, F. (2018). The Spiritual Bypass Scale-Brazilian Adaptation: How religious affiliation, age, and gender can predict levels of psychological avoidance and spiritualizing. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(1), 23–46.
- Picciotto, G., Fox, J., & Neto, F. (2018). A phenomenology of spiritual bypass: Causes, consequences, and implications. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20(4), 333–354.
- Shofi, M. B. A., & Hidayah, N. (2026). Resiliensi Psikologis Santri Tahfidz dalam Menghadapi Tekanan Akademik Dual-Curriculum di PP Hidayatul Qurro Pikatan Wonodadi Kabupaten Blitar. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 752–760. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v6i1.2454>
- Sulhan, M., Aurina HS, P., & Syamsuddin. (2025). Studi Fenomenologi: Dinamika Adaptasi Psikologis Santri Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Kota Palu. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 156–166.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105–118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Welwood, J. (2000). *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Shambhala Publications.
- Wulandari, R. P., & Anikoh, I. (2025). Implikasi Tekanan Akademik pada Kesehatan Mental Santri: Studi Kasus Santri Penghafal Alfiyyah di Pondok Pesantren. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(4), 567–577.