

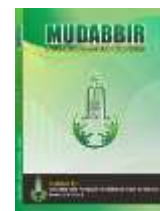


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

Peran Kecerdasan Spiritual dan Emosional dalam Mengatasi Kecemasan Santri Generasi Z Yang Terpapar Covid-19 di Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu

Fajar Romadhon¹, Isnaeni², Rafik Abdilah³, M. Taufid Hidayat⁴,
Achmad Faqihuddin⁵, Sulaeman Haryanto⁶

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Agama Islam Sayid Sabiq, Indramayu

⁵ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

⁶ Institut Agama Islam Ma'arif Darul Fikri, Indramayu

Email: ¹ fajarromadhon@sayidsabiq.ac.id, ² isnaenihidayah03@gmail.com,

³ rafikabdillah@sayidsabiq.ac.id, ⁴ muhamad.taufidchaniago@gmail.com,

⁵ faqih@upi.edu, ⁶ suleemanha@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan peran kecerdasan spiritual dan emosional serta faktor pendukung dan hambatan dalam mengatasi kecemasan santri generasi Z yang terpapar Covid-19 di Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus, melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan emosional berperan penting dalam menurunkan kecemasan santri. Rasa takut dan khawatir dapat mereda melalui peningkatan ibadah, internalisasi nilai ketuhanan, penguatan keyakinan pada takdir, serta bimbingan ustadz yang memberi arahan spiritual dan dukungan psikologis. Kecerdasan emosional santri dan pembimbing—melalui pengendalian diri, komunikasi positif, empati, dukungan emosional, rutinitas yang teratur, dan pembatasan akses media digital—juga terbukti efektif mengurangi kecemasan selama isolasi. Keteladanan ustadz, kedekatan emosional, dan budaya pesantren yang menekankan kebersamaan turut membentuk lingkungan yang mendukung ketenangan santri. Terdapat hambatan seperti keterbatasan interaksi, kecemasan orang tua, fasilitas kurang memadai, tekanan psikologis internal, dan paparan informasi berlebih. Penguatan kecerdasan spiritual dan emosional dapat dioptimalkan melalui kerja sama pembimbing, pesantren, keluarga, dan lingkungan sosial sebagai benteng psikologis bagi santri dalam menghadapi krisis serupa.

Kata Kunci: Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Emosional, Kecemasan, Generasi Z, Covid-19

PENDAHULUAN

Berdasarkan data update 27 Juli 2021 yang dihimpun dalam website covid19.co.id yang merujuk pada sumber *World Health Organization* (WHO) bahwa secara global negara yang terpapar Covid-19 terdapat 223 negara, terkonfirmasi positif Covid-19 194.080.019 orang dan meninggal sebanyak 4.162.304 orang. Sedangkan Indonesia, yang terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 3.239.936 orang, sembuh dari Covid-19 sebanyak 2.596.820 orang dan yang meninggal sebanyak 86.825 orang.

Wabah penyakit ini begitu sangat mengguncang masyarakat dunia, lebih dari 200 negara di dunia terjangkit oleh virus ini. Berbagai upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19 dilakukan oleh pemerintah di negara-negara dunia guna memutus rantai penyebaran virus Covid-19, yang di sebut dengan istilah *lockdown* dan *social distancing*. Pandemi Covid-19 telah mewabah di hampir seluruh dunia tidak terkecuali Indonesia. Kondisi ini membuat sebagian orang cemas dan bahkan panik. Potensi panik ini dapat menyerang siapapun tidak terkecuali generasi Z atau remaja (Saputra, 2020).

Hasil penelitian Rc Jiloha (2020) dalam (Natalya, 2020) mengenai Covid-19 and Mental Health menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Kondisi ini disebabkan oleh meningkatnya kecemasan masyarakat akibat kekhawatiran tertular virus. Kelompok lansia menjadi lebih rentan mengalami gangguan psikologis, terutama ketika menjalani isolasi, yang dapat memicu perasaan cemas, marah, stres, hingga menarik diri dari lingkungan sosial.

Berdasarkan survei internasional yang dilakukan oleh UNICEF dan Gallup di 21 negara dalam (Wandany & Retnowatik, 2024), ditemukan bahwa rata-rata satu dari lima remaja berusia 15 hingga 24 tahun mengaku sering mengalami stres dan kehilangan minat untuk beraktivitas. Temuan ini dipublikasikan dalam laporan *The State of the World's Children 2021* oleh UNICEF. Peningkatan angka tersebut dikaitkan dengan dampak yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19.

Selama masa pandemi Covid-19, kasus gangguan kesehatan mental mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan publikasi hasil studi *Morbidity and Mortality Weekly Report* dalam (Azania & Naan, 2021) bahwa gejala depresi serta gangguan kecemasan di Amerika Serikat meningkat antara April hingga Juni 2020 dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun 2019. Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental tercatat sebesar 18,5%, yang menunjukkan bahwa dari setiap 1.000 penduduk, sedikitnya terdapat 185 orang yang mengalami gangguan kesehatan mental, atau dapat diartikan bahwa hampir setiap rumah tangga memiliki setidaknya satu anggota keluarga yang mengalaminya.

Selain itu, berbagai kajian sebelumnya juga membahas dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa (2020) serta Afendi dan Nurkholis (2020) dalam (Saputra, 2020) menunjukkan bahwa banyak individu merespons situasi pandemi dengan tingkat kecemasan yang berlebihan. Informasi yang terus-menerus terkait Covid-19 menjadi salah satu faktor pemicu

munculnya gejala psikosomatik akibat ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Huanga dan Ning (2020) dalam (Natalya, 2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi pada kelompok remaja cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lanjut. Hal ini disebabkan oleh kemudahan remaja dalam mengakses informasi melalui jaringan internet. Data menunjukkan bahwa 93,9% generasi Z telah terhubung dengan internet, dengan mayoritas menggunakan internet selama 4–6 jam per hari (39,0%). Sebagai generasi yang lahir dan berkembang di era digital, generasi Z memiliki ketergantungan tinggi terhadap teknologi dan internet. Pola penggunaan tersebut menempatkan mereka dalam kategori pengguna intensif (*heavy users*) hingga pengguna dengan tingkat kecanduan tinggi (*addicted users*) (Ali & Purwandi, 2020).

Generasi Z tumbuh dalam era digital dengan akses informasi yang tidak terbatas. Meskipun kemajuan teknologi menawarkan berbagai peluang, generasi ini menghadapi tantangan kesehatan mental yang signifikan. Tekanan sosial, ekspektasi akademik, dan paparan media sosial secara terus-menerus berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mereka (Nasution, Wahyuni, Cahaya, & Fikri, 2024).

Livingstone (2017) menyebutkan bahwa generasi Z memiliki karakteristik seperti ketergantungan tinggi pada teknologi, individualisme, dan kecenderungan mengalami kecemasan atau depresi akibat eksposur media sosial yang berlebihan. Kondisi ini ditandai oleh munculnya gangguan fungsi kognitif, penurunan kemampuan mempertahankan perhatian, serta meningkatnya gejala kecemasan ketika individu berada jauh dari perangkat digital (Romadhon, et al., 2025).

Isu kesehatan mental soal kecemasan yang dialami generasi Z diperkuat oleh penelitian Riset Kesehatan Dasar (2018) dan Prayitno et al., (2022) dalam (Katili, Gobel, & Akhirun, 2024) bahwa di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada individu berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari total populasi. Secara global, diperkirakan terdapat sekitar 450 juta penduduk yang mengalami gangguan mental dan perilaku, dengan angka tertinggi tercatat di India sebesar 4,5%. Selain itu, satu dari empat individu diperkirakan pernah mengalami satu atau lebih gangguan mental sepanjang hidupnya.

Kecemasan akibat pandemi Covid-19 tidak hanya dialami oleh masyarakat di kota-kota besar, tetapi juga dirasakan hampir di seluruh wilayah Indonesia, termasuk Kabupaten Indramayu, Jawa Barat. Penyebaran Covid-19 di Indramayu menimbulkan beragam respons perilaku masyarakat, sebagian menunjukkan rasa takut dan cemas, sementara sebagian lainnya bersikap acuh. Namun, seiring dengan meningkatnya jumlah kasus dari waktu ke waktu, tingkat kewaspadaan dan kekhawatiran masyarakat terhadap penyebaran virus ini pun semakin meningkat.

Menurut laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu (dalam indramayu.pikiran-rakyat.com) pada 19 Juli 2021, tercatat secara akumulatif sebanyak

14.153 kasus terkonfirmasi positif Covid-19. Dari jumlah tersebut, 1.853 pasien masih menjalani perawatan, 11.692 pasien dinyatakan sembuh, dan 608 pasien meninggal dunia akibat infeksi virus tersebut.

Di Indramayu sempat terjadi kasus penyebaran Covid-19 yang menghebohkan masyarakat, khususnya ketika muncul klaster pesantren. Salah satu klaster tersebut berasal dari Pondok Pesantren Al-Urwatul Wutsqo yang berlokasi di Kecamatan Sindang. Kasus ini mencuat pada masa penerapan PPKM Mikro tahap kedua dan menjelang relaksasi kegiatan sekolah. Berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan oleh Satgas Covid-19 Kabupaten Indramayu, ditemukan sejumlah besar santri dan guru di pesantren tersebut yang terkonfirmasi positif Covid-19. Juru bicara Satgas Covid-19 Kabupaten Indramayu, Deden Bonni Koswara (dalam republika.co.id), menjelaskan bahwa awalnya terdapat 32 santri yang dinyatakan positif, namun setelah dilakukan tracing dan testing lanjutan, jumlah kasus bertambah menjadi 42 santri yang terinfeksi.

Selanjutnya, pihak pimpinan Pondok Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu berkoordinasi dengan Satgas Covid-19 Kabupaten Indramayu dan menetapkan kebijakan pelaksanaan isolasi mandiri di lingkungan pondok selama 20 hari. Dalam pelaksanaannya, santri yang terkonfirmasi positif dan yang negatif Covid-19 ditempatkan di lokasi terpisah, dengan memanfaatkan ruang asrama serta kelas sebagai area isolasi mandiri bagi para santri.

Ketika hasil pemeriksaan Satgas Covid-19 Kabupaten Indramayu disampaikan kepada pihak pesantren, banyak santri yang dinyatakan positif Covid-19 mengalami kepanikan, kecemasan, dan ketakutan, bahkan sebagian besar ingin segera menghubungi orang tuanya untuk dijemput pulang. Di sisi lain, para wali santri yang memperoleh informasi mengenai klaster Covid-19 di Pondok Pesantren Al-Urwatul Wutsqo melalui media sosial turut menunjukkan reaksi cemas dan panik, serta menghubungi para pembimbing untuk menanyakan kondisi anak-anaknya di pesantren.

Dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kepanikan, kecemasan, dan kekhawatiran di kalangan santri generasi Z di Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu yang terpapar Covid-19, diperlukan kemampuan dalam mengelola kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional. Kedua aspek tersebut berperan penting dalam menstabilkan kondisi psikologis serta menjaga keseimbangan batin santri yang mengalami tekanan mental. Kecerdasan spiritual dan emosional tidak hanya menumbuhkan kesadaran moral dan kemampuan membedakan antara yang baik dan buruk, tetapi juga membantu individu beradaptasi dengan situasi serta aturan-aturan baru yang muncul akibat pandemi (Budiana, 2021).

Linda & Ifdil (2020) dalam (Azania & Naan, 2021) menyebutkan bahwa salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan karena Covid-19 adalah dengan layanan konseling, baik individual maupun konseling kelompok. Layanan konseling merupakan salah satu metode dalam mengelola atau manajemen emosional dan spiritualitas setiap pribadi.

Terdapat beberapa penelitian mengenai peran kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional serta kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemik Covid-19. Namun belum ada penelitian yang menggunakan *variable* dengan *term* generasi Z dan santri pesantren dalam pembahasan mengenai peran kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dalam mengatasi kecemasan saat pandemik Covid-19.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dalam menghadapi kecemasan santri generasi Z yang terpapar Covid-19 di Pondok Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pendampingan psikologis berbasis nilai spiritual dan emosional di lingkungan pesantren, khususnya dalam menghadapi situasi krisis seperti pandemi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan tujuan memahami secara mendalam dinamika pengalaman ustadz dan santri yang terpapar Covid-19 di lingkungan pesantren. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna, persepsi, dan interaksi sosial yang muncul selama masa penanganan pandemi (Sukmadinata, 2010). Desain ini menekankan proses eksplorasi terhadap fenomena secara naturalistik, sehingga data diperoleh dalam konteks asli tanpa manipulasi variabel. Dengan demikian, penelitian mampu menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai kondisi dan strategi penanganan yang berkembang di pesantren.

Subjek penelitian terdiri atas sepuluh narasumber, yaitu lima ustadz atau pembimbing serta lima santri yang pernah terpapar Covid-19. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive untuk memastikan narasumber memiliki pengalaman relevan dengan fokus penelitian. Lokasi penelitian berada di Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu, yang menjadi salah satu lembaga pendidikan Islam dengan aktivitas pembelajaran berasrama. Lingkungan pesantren dipilih karena memiliki dinamika interaksi intens, sehingga menjadi konteks penting untuk memahami pola penanganan pandemi pada komunitas tertutup.

Penelitian ini mengikuti prinsip etika penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan identitas narasumber, meminta persetujuan partisipan, serta memastikan bahwa seluruh proses pengumpulan data tidak menimbulkan dampak negatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk menangkap pengalaman personal, observasi untuk memahami kondisi nyata di lapangan, dan studi dokumen untuk menguatkan data penelitian. Ketiga teknik ini digunakan secara terintegrasi agar peneliti memperoleh data yang kaya dan valid dari berbagai sudut pandang (Kurniawan, 2018).

Langkah penelitian meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, verifikasi, dan analisis berkelanjutan. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman dalam

(Sugiyono, 2008), yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi relevan, kemudian disajikan dalam bentuk matriks atau narasi terstruktur untuk memudahkan interpretasi. Selanjutnya, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola, tema, dan hubungan antar kategori, sehingga menghasilkan temuan valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecerdasan spiritual memainkan peran fundamental dalam menurunkan kecemasan santri generasi Z yang terpapar Covid-19 di Pesantren Al-Urwatul Wutsqo. Reaksi emosional awal berupa rasa takut, khawatir, dan kebingungan berhasil distabilkan melalui intensifikasi praktik ibadah, internalisasi nilai-nilai ketuhanan, dan penguatan keyakinan terhadap takdir Ilahi. Aktivitas religius seperti salat, dzikir, tilawah, dan doa – yang dilakukan baik secara individual maupun berjamaah – menjadi mekanisme *positive religious coping* yang efektif dalam menghadirkan ketenangan batin dan rasa aman. Selain itu, peran ustadz sebagai pembimbing spiritual memperkuat resiliensi emosional santri melalui pemberian tausiyah, dukungan psikologis, serta bimbingan personal yang menumbuhkan optimisme dan husnuzan kepada Allah Swt. Dengan demikian, kecerdasan spiritual tidak hanya membantu santri mengendalikan kecemasan dalam situasi krisis, tetapi juga membentuk kemampuan adaptif dan ketahanan mental yang berkelanjutan selama masa pandemi.

Pendekatan ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa strategi koping spiritual dan religius efektif dalam mengelola stres dan kecemasan di kalangan pelajar (Radzi, Ramly, Ghazali, Sipon, & Othman, 2014). Misalnya, studi menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti salat, dzikir, dan meditasi terbukti efektif meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental (Mirawati, Suud, & Ismail, 2024). Secara khusus, zikir telah terbukti meningkatkan fungsi kognitif, mengurangi stres, dan kecemasan, serta memperdalam hubungan spiritual individu (Anwar, et al., 2023). Selain itu, refleksi spiritual melalui pendekatan tasawuf juga terbukti efektif dalam membentuk dan meningkatkan resiliensi emosional siswa, membantu mereka menjadi lebih tenang dan sabar dalam menghadapi masalah (Jamilah & Missouri, 2025). Lebih lanjut, keterlibatan aktif dalam praktik keagamaan dan komunitas religius secara signifikan berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi, mengindikasikan peran vital agama sebagai sumber koping spiritual (Shchaslyvyi, Antonenko, & Telegeev, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis keimanan, khususnya yang berakar pada tradisi Islam, menyediakan kerangka yang kuat untuk membangun ketahanan psikologis selama krisis dengan mengintegrasikan praktik spiritual ke dalam strategi kesehatan mental (Anwar, et al., 2023; Jamilah & Missouri, 2025). Integrasi ini selaras dengan berbagai penelitian yang

menunjukkan bahwa keterlibatan religius dan kesejahteraan spiritual dapat secara signifikan mengurangi dampak stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Alawiyah & Handayani, 2019; Shchaslyvyi, Antonenko, & Telegeev, 2024). Selain itu, psikologi spiritual Islam yang berakar kuat pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah memberikan kerangka komprehensif untuk pengelolaan kesehatan mental dengan menekankan ketahanan melalui konsep *sabr* (kesabaran), *tawakkul* (percaya kepada Allah), dan *shukr* (syukur) (Al-Krenawi & Graham, 2000; Gumindari, Madjid, Nafi'a, Safii, & Hidayat, 2022).

Kecerdasan emosional memainkan peran sentral dalam mereduksi tingkat kecemasan santri generasi Z selama masa isolasi akibat paparan Covid-19. Kecerdasan emosional para pembimbing, yang tercermin melalui kemampuan pengendalian diri, komunikasi positif, dan pemberian dukungan emosional yang konsisten, terbukti menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan pendampingan yang aman dan stabil. Upaya pembatasan informasi menakutkan, pembentukan kelompok kecil, serta penerapan rutinitas fisik – psikologis – spiritual turut memperkuat efektivitas strategi pendampingan tersebut. Pada saat yang sama, kecerdasan emosional santri sendiri berkontribusi pada proses adaptasi mereka terhadap situasi krisis, terlihat melalui kemampuan mengelola stres, menunjukkan empati, dan mempertahankan komunikasi suportif di antara sesama penghuni pesantren. Keterpaduan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual muncul sebagai faktor protektif yang signifikan dalam mencegah eskalasi kecemasan kolektif, sementara pembatasan akses media digital berfungsi sebagai mekanisme preventif terhadap paparan informasi yang berpotensi mengganggu kestabilan emosi. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan kecerdasan emosional – baik pada pendamping maupun santri – merupakan komponen kunci dalam pengelolaan kecemasan di lingkungan pesantren pada masa pandemi.

Temuan ini selaras dengan penelitian yang menegaskan peran penting kecerdasan emosional dalam mengelola stres, beradaptasi dengan situasi baru, dan mengatasi berbagai hambatan, terutama pada masa krisis seperti pandemi Covid-19 (Ferdiana & Yuwono, 2023; Rodriguez-Barboza, 2024). Secara khusus, kecerdasan emosional berperan sebagai penyangga terhadap stres bagi individu selama periode tekanan tinggi, termasuk saat pandemi global, meskipun efektivitasnya dapat berbeda tergantung pada jenis stres yang dialami (Robbins, Brown, Marks, & Ransbotham, 2024). Selain itu, penerapan komunikasi teman sebaya yang suportif dan mekanisme dukungan emosional yang konsisten di lingkungan pesantren secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan para santri, sekaligus memperkuat kesejahteraan psikologis mereka selama masa isolasi (Irawan, Asri, Priasmoro, & Lutfi, 2025). Pendekatan holistik yang mengintegrasikan kecerdasan emosional dengan praktik spiritual dan dukungan komunitas ini sangat penting bagi generasi Z, yang sering rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi di era digital (Kurniawan, Daeli, Asbari, & Santoso, 2023). Strategi komprehensif yang mencakup sumber daya psikologis individu seperti regulasi

emosi dan sistem dukungan kolektif ini sangat penting untuk menumbuhkan ketahanan di lingkungan pendidikan selama periode gangguan yang berkepanjangan (Santi, Arifiana, & Ubaidillah, 2022). Temuan ini menegaskan pentingnya menumbuhkan kecerdasan emosional sebagai kompetensi inti untuk membangun ketahanan pribadi dan komunal, terutama saat menghadapi tantangan global yang belum pernah terjadi sebelumnya dan mengganggu kehidupan sehari-hari serta struktur sosial (Demirbilek, et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi, sejalan dengan pandangan Goleman mengenai pengelolaan diri, motivasi, dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan (Madoni & Mardiyah, 2021).

Peran kecerdasan spiritual dan emosional menjadi modal utama bagi santri generasi Z dalam mengatasi kecemasan saat terpapar Covid-19 di Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu. Keteladanan ustadz, kedekatan emosional pembimbing, serta budaya pesantren yang menekankan kebersamaan, ibadah berjamaah, dan ketundukan kepada Allah menciptakan lingkungan religius-emosional yang hangat. Penanaman nilai Qur'ani dan Hadis melalui sikap sabar, empati, dan kepedulian, dipadu aktivitas jama'i (bersama), permainan positif, dan pendampingan intensif membuat santri merasa didampingi dan tidak sendirian. Namun, sejumlah hambatan seperti keterbatasan interaksi akibat protokol kesehatan, kecemasan orang tua, kurangnya fasilitas, tekanan psikologis internal, dan paparan informasi berlebih membuat fungsi kecerdasan spiritual dan emosional belum optimal bagi semua santri. Oleh karena itu, penguatan kedua kecerdasan tersebut perlu dilakukan secara lebih terstruktur dan komprehensif melalui kolaborasi antara ustadz, pesantren, keluarga, dan lingkungan sosial agar menjadi benteng psikologis yang lebih kokoh dalam menghadapi krisis serupa di masa depan.

Pendekatan yang komprehensif ini sangat penting bagi generasi Z, yang sering menghadapi tekanan emosional dari stres akademik, interaksi sosial, dan tuntutan masyarakat, yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi di era digital (Kurniawan, Daeli, Asbari, & Santoso, 2023). Keterlibatan yang sangat intens dari generasi ini dalam teknologi dan media sosial, meskipun memberikan berbagai manfaat, juga menghadirkan risiko signifikan seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan rasa keterasingan sosial (Al-Krenawi & Graham, 2000). Tantangan digital ini menuntut adanya intervensi holistik, termasuk bimbingan spiritual, untuk meningkatkan kesejahteraan mental generasi Z, terutama ketika mereka menghadapi kecenderungan membandingkan diri dan ketergantungan dalam lingkungan daring (Abdullah, Uyuni, & Adnan, 2023; Kambira, Makananging, & Oktasari, 2025). Dari perspektif Islam, kesehatan mental dipandang secara holistik, mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan spiritual, sehingga prinsip-prinsip Islam dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengelola tantangan kesehatan mental yang dihadapi generasi Z di lingkungan digital (Al-Krenawi & Graham, 2000). Seperti tasawuf, dengan konsep seperti *takhalli* dan *tazkiyah al-nafs*, menawarkan metode untuk membersihkan hati dan menumbuhkan sifat-sifat mulia, yang dapat

menghadirkan ketenangan batin di tengah berbagai tekanan digital (Waluyoati & Swari, 2024). Selain itu, kerangka maqasid syariah, khususnya penekanannya pada penjagaan akal (*hifz al-'aql*) dan jiwa (*hifz al-nafs*), memberikan landasan teoretis yang kuat untuk memahami dan menangani kebutuhan kesehatan mental generasi Z di era digital (Zakaria, Setiawan, Solahudin, & Sitinoramalina, 2025).

KESIMPULAN

Kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional memainkan peran yang sangat strategis dalam mereduksi kecemasan santri generasi Z yang terpapar Covid-19 di Pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu. Kecerdasan spiritual terbukti menjadi fondasi utama yang membantu santri menstabilkan emosi melalui intensifikasi ibadah, penguatan nilai-nilai ketuhanan, serta keyakinan terhadap takdir Ilahi. Praktik religius seperti salat, dzikir, tilawah, dan doa memberikan ketenangan batin yang signifikan, sementara bimbingan ustadz melalui tausiyah dan dukungan psikologis memperkuat resiliensi santri dalam menghadapi situasi penuh ketidakpastian. Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas yang terinternalisasi dengan baik mampu menjadi instrumen penting dalam pengelolaan kecemasan pada masa krisis.

Di sisi lain, kecerdasan emosional juga menjadi pilar penting dalam menciptakan lingkungan pendampingan yang aman dan suportif. Kemampuan ustadz dalam mengelola emosi, menjaga komunikasi positif, serta memberikan dukungan yang konsisten membantu membangun stabilitas psikologis santri. Keterampilan emosional santri sendiri—seperti kemampuan mengelola stres, empati, dan interaksi suportif—mendorong terciptanya solidaritas dan ketenangan kolektif. Kolaborasi antara kecerdasan spiritual dan emosional tersebut berfungsi sebagai faktor protektif yang mencegah eskalasi kecemasan, terutama ketika dipadukan dengan strategi seperti pembatasan informasi menakutkan dan penguatan rutinitas harian.

Meskipun demikian, beberapa hambatan masih muncul, termasuk keterbatasan fasilitas, kekhawatiran orang tua, ketatnya protokol kesehatan, serta ketidakseimbangan dukungan emosional bagi seluruh santri. Oleh karena itu, penguatan kedua kecerdasan ini perlu dilakukan secara lebih sistematis melalui sinergi antara pembimbing, pesantren, keluarga, dan lingkungan sosial. Upaya berkelanjutan tersebut penting agar pesantren memiliki ketahanan psikologis yang lebih kokoh dalam menghadapi potensi krisis di masa depan.

REFERENSI

- Abdullah, F., Uyuni, B., & Adnan, M. (2023). Tantangan dan Peluang Pendidikan Qur'an di Kota Besar. *Spektra Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 5(1), 1-17. doi:10.34005/spektra.v4i1.3097
- Alawiyah, D., & Handayani, I. (2019). Penanaman Nilai Spiritual dalam Dimensi Psikoterapi Islam di PP. Rehabilitasi Salafiyah Syafi'iyah Nashrun Minallah. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 23-32. doi:https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4073
- Ali, H., & Purwandi, L. (2020). *Indonesia Gen Z and Millennial Report 2020: The Battle of Our Generation*. Jakarta: Alvara Research Center.
- Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). Culturally Sensitive Social work Practice With Arab Clients in Mental Health Settings. *Health & Social Work*, 25(1), 9-22. doi:https://doi.org/10.1093/hsw/25.1.9
- Anwar, S., Marniati, Putri, E. S., Khairunnas, Mulyani, I., Is, J. M., & Duana, M. (2023). The Dhikr and Healthy aging in Indonesia: A Literature Review. *Archives of Current Research International*, 23(8), 74-82. doi:https://doi.org/10.9734/acri/2023/v23i8613
- Avita, R. N., Putri, A., Qodariyah, M., Izzah, N., & Yahya, A. (2021). Skala Kecerdasan spiritual Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2, 26-31. doi:10.38156/psikowipa.v2i2.72
- Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran Spiritual Bagi KEsehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45. doi:https://doi.org/10.36835/humanistika.v7i1.384
- Budiana, I. (2021). Peran Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional Bagi Generasi Digital Native. *Istighna*, 4(1), 57-75. Retrieved from https://ejournal.uca.ac.id/index.php/istighna/article/view/103/pdf
- Demirbilek, M., Ilvonen, I., Valtins, K., Mauro, M. D., Bernardes, S. O., & Williams, I. (2021). Exploring Neighbourness and Intercultural Challenges in Higher Education: Views of Teachers and Students. (pp. 181-191). Antalya, Turkey: Istes Organization.
- Fatah, V. F., Larasati, M. G., Desmaniarti, Rukman, Muttaqin, Z., & Muryati. (2025). Relationship Between Spiritual Intelligence Level and Coping Mechanism in Adolescents. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(2), 549-555. doi:https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v17i2.2858
- Ferdiana, S. R., & Yuwono, S. (2023). Kecerdasan Emosional dan Kemandirian dengan Penyelesaian Masalah Pada Generasi Z. *Proyeksi*, 18(1), 90-101. doi:10.30659/jp.18.1.90-101
- Gumiandari, S., Madjid, A., Nafi'a, I., Safii, & Hidayat, A. (2022). Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19

- Pandemic. *Afkar: Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam*, 313-348. doi:https://doi.org/10.22452/afkar.sp2022no1.10
- Hidayah, U. A., Rachma, N., & Hufron, M. (2020). Pengaruh Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Emosional dan Motivasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada PT. Anugerah Putra Property. *e-JRM: Jurnal Ilmiah Riset Manajemen*, 9(10), 42-53. Retrieved from https://jim.unisma.ac.id/index.php/jrm/article/view/6306/5191
- Irawan, H., Asri, Y., Priasmoro, D. P., & Lutfi, E. I. (2025). Prevalence of Mental Health Stress among Indonesian Islamic Boarding Schools Students in the Early Post-COVID-19: A Cross-Sectional Study. *Journal of Nursing Practice*, 8(4), 782-794. doi:https://doi.org/10.30994/jnp.v8i4.854
- Jamilah, S., & Missouri, R. (2025). Refleksi Spiritual untuk Resiliensi Emosional Sebagai Inovasi Pendekatan Tasawuf di Kalangan Pelajar SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(4), 1838-1847. doi:https://doi.org/10.53299/jppi.v5i4.2484
- Kambira, D. A., Makananging, N. A., & Oktasari, G. M. (2025). Implementasi Pastoral Konseling Terhadap Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan di Era Digital. *Atohema: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 2(3), 62-75. doi:https://doi.org/10.70420/atohema.v2i3.138
- Katili, A. Y., Gobel, S. A., & Akhirun, L. (2024). Pencegahan Depresi dan Kesehatan Mental Generasi Z dalam Menjawab Kecemasan di Era Digital. *Awara: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 35-50. Retrieved from https://e-journal.unbitago.ac.id/home/index.php/ajpm/article/view/216
- Kumalasari, I., Amin, M., Jaya, H., & Ningsih, R. (2021). Edukasi Generasi Z (Digital) dan Pola Kehidupan Baru Menghadapi Masa New Normal. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 59-71. doi:https://doi.org/10.32832/abdidos.v5i1.823
- Kurniawan, A. (2018). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbary, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(2), 21-25. doi:https://doi.org/10.70508/literaksi.v1i02.9
- Livingstone, S. (2017). iGen: why Today's Super-Connected Kids are Growing up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood. *Journal of Children and Media*, 12(1), 118-123. doi: https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1417091
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 1-10. doi:https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964

- Mirawati, Suud, F. M., & Ismail, F. B. (2024). Revealing the Meaning of Religiosity in Overcoming FOMO in the Digital Age Among Students. *E3S Web of Conferences*, 594(03001), 1-7. doi:<https://doi.org/10.1051/e3sconf/202459403001>
- Morales-Rodríguez, F. M., Pérez, J., & Mármol. (2019). The Role of Anxiety, Coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students. *Front. Psychology*, 10. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>
- Nasution, A. K., Wahyuni, S., Cahaya, & Fikri, M. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z. *Adabiyah Islamic Journal*, 2(2), 194-205. doi:10.31289/aij.v2i2.13715
- Natalya, W. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Warga Terdampak Covid-19 di Kecamatan Comal Kabupaten Pematang. *Prosiding University Research Colloquium*, (pp. 458–463). Retrieved from <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1230>
- Pramudiani, D., Dewanti, L., & Kustanti, E. P. (2025). The Role of Emotional Intelligence in Moderating the Impact of Doomscrolling on Adolescent Anxiety Levels. *The Journal of Academic Science*, 2(8), 1969-1978. doi:<https://doi.org/10.59613/6ekayp28>
- Radzi, H. M., Ramly, L. Z., Ghazali, F., Sipon, S., & Othman, K. (2014). Religious and Spiritual Coping Used By Student In Dealing With Stress and Anxiety. *International Journal aof Asian Social Science*, 4(2), 314-319. Retrieved from <https://archive.aessweb.com/index.php/5007/article/view/2634>
- Rahmadanty, I. P., Alfianto, A. G., & Ulfa, M. (2022). Stres, Kecemasan Dan Perilaku Merokok Merupakan Masalah Psikososial Yang Dialamai Generasi Z. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 19-26. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/2443>
- Robbins, M. M., Brown, K. G., Marks, A., & Ransbotham, E. M. (2024). Emotional intelligence moderates the stress-depression link in college students before and during COVID. *Current Psychology*, 43, 17854–17865. doi:<https://doi.org/10.1007/s12144-023-05178-9>
- Rodriguez-Barboza, J. R. (2024). Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes. *Revista Docentes 2.0*, 17(1), 400–411. doi:<https://doi.org/10.37843/rtded.v17i1.496>
- Romadhon, F., Hidayaturrohman, N., Abdilah, R., Faqihuddin, A., Muflih, A., & Syafitri, L. N. (2025). Fenomena Brain Rot Pada Siswa Generasi Alpha di Indramayu. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 275-294. doi:<https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34269>
- Rumintang, A., & Rustika, I. M. (2020). Peran Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Adveritas Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 77-92. doi:10.24843/JPU.2020.v07.i02.p.08

- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri Selama Pandemi Covid-19 dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(1), 123-133. doi:<http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v7i1.829>
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55-61. doi:10.31602/jbkr.v6i1.2941
- Shchaslyvyi, A. Y., Antonenko, S. V., & Telegeev, G. D. (2024). Comprehensive Review of Chronic Stress Pathways and the Efficacy of Behavioral Stress Reduction Programs (BSRPs) in Managing Diseases. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8), 1-55. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph21081077>
- Sugiyono. (2008). Penelitian Pendidikan – Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syakurah, R. A., & Moudy, J. (2020). Pengetahuan terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 333-346. doi:<https://doi.org/10.15294/higeia.v4i3.37844>
- Waluyoajati, M. P., & Swari, D. I. (2024). Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(4), 199-209. doi:<https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484>
- Wandany, E., & Retnowatik, F. W. (2024). Upaya UNICEF dalam Mengatasi Kesehatan Mental Pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia (Studi Kasus: Generasi Z). *Regionalism Global Journal: Jurnal Penstudi Hubungan Internasional*, 1(1), 2024. doi:<https://doi.org/10.30872/RGJ.v27i1/3642>
- Zakaria, A., Setiawan, B., Solahudin, & Sitinoramalina. (2025). Tafsir Maqashid: Islamic Solutions to Generation Z's Mental Health Challenges. *ZAD Al-Mufasssirin*, 7(1), 28-53. doi:<https://doi.org/10.55759/zam.v7i1.252>
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54-62. doi: <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>
- www.covid19.co.id
- <https://indramayu.pikiran-rakyat.com/lokal-indramayu/pr-112245954/update-covid-19-kabupaten-indramayu-hari-ini-19-juli-2021-total-pasien-sembuh-capai-11692-orang?page=2>
- <https://www.republika.co.id/berita/qpmmui382/penularan-covid19-klaster-pesantren-di-indramayu-bertambah>