

## **Konseling Manajemen Stres pada Santri Lembaga Tahfidz Qur'an Cahaya Mujahadah dengan Media Point of You**

**Fida Nirmala Nugraha<sup>1</sup>, Litasari Widyastuti Suwarsono<sup>2</sup>, Atya Nur Aisha<sup>3</sup>,  
Melly Uswatun Hasanah<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi S1 Teknik Industri, Universitas Telkom, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi S1 Psikologi Digital, Universitas Telkom, Indonesia

<sup>3,4</sup> Program Studi S1 Manajemen Rekayasa, Universitas Telkom, Indonesia

Received : 4 Agustus 2026, Revised : 14 Agustus 2026, Published : 19 Agustus 2026

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Fida Nirmala Nugraha

**E-mail:** [fida1619@gmail.com](mailto:fida1619@gmail.com)

### **Abstrak**

Pendidikan tahfidz bertujuan untuk mendukung kegiatan menghafal Al-Qur'an, sehingga dapat menghasilkan penghafal Al-Qur'an yang berakhlak baik. Namun demikian, proses menghafal Al-Qur'an tidaklah mudah dan disertai kegiatan yang padat, serta target yang tinggi, berdampak pada kondisi para santri. Tekanan, konflik, dan tanggung jawab moral sebagai penghafal AL-Qur'an memicu munculnya stres di kalangan santri. Survei awal yang dilakukan pada Lembaga Tahfidz Qur'an Cahaya Mujahadah menunjukkan bahwa terdapat 32% santri yang merasa sedang mengalami stres dalam tiga bulan terakhir. Apabila stres tidak ditanggulangi dengan baik, dapat berdampak pada pencapaian target hafalan yang telah ditentukan. Sementara masih terdapat 29% santri yang belum mengetahui manajemen stres dengan tepat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan bertujuan untuk memberikan konseling terkait manajemen stres bagi para santri tahfidz melalui pemanfaatan media Point of You. Selain penggunaan media, diberikan pemahaman secara teori mengenai stres dan cara mengelola stres. Dari hasil pengukuran umpan balik pelaksanaan kegiatan, para santri dapat memahami mengenai gejala mengenai stres dan mengetahui hal yang perlu dilakukan untuk coping stress. Mayoritas peserta memberikan umpan balik positif terhadap kesesuaian materi dan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat memberikan gambaran kepada para santri maupun pengelola Lembaga Tahfidz dalam manajemen stres, sehingga dapat memberikan lingkungan dan kegiatan operasional yang nyaman sejalan dengan tujuan program tahfidz yang direncanakan.

**Kata kunci** – konseling, manajemen stres, Point of You, santri

### **Abstract**

Tahfidz education aims to support the activity of memorising the Qur'an, so that it can produce Qur'an memorisers with good morals. However, the process of memorising the Qur'an is not easy and is accompanied by a busy schedule and high targets, which affects the condition of the students. Pressure, conflict, and moral responsibility as Quran memorisers trigger the emergence of stress among the students. An initial survey conducted at the Cahaya Mujahadah Qur'an Memorisation Institute showed that 32% of the students felt they were experiencing stress in the past three months. If stress is not managed properly, it can affect the achievement of the set memorisation targets. Meanwhile, there are still 29% of students who do not yet know how to manage stress properly. Therefore, the community service activities conducted aim to provide counselling related to stress management for tahfidz students through the use of Point of You media. In addition to the use of media, theoretical understanding of stress and ways to manage stress were also provided. From the feedback measurement results of the activity implementation, the students were able to understand the symptoms of stress and know what needs to be done to cope with stress. Majority of the participants

*positive feedback regarding the relevance of the material and the benefits of the community service activities conducted. Through this community service activity, it is hoped that it can provide an overview to the students and the managers of the Tahfidz Institution in stress management, thereby creating a comfortable environment and operational activities in line with the planned tahfidz program objectives.*

**Keywords** – *counseling, stress management, Point of You, Islamic boarding school students*

**How To Cite :** Nugraha, F. N., Suwarsono, L. W., Aisha, A. N., & Hasanah, M. U. (2026). *Konseling Manajemen Stres pada Santri Lembaga Tahfidz Qur'an Cahaya Mujahadah dengan Media Point of You*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 5(1), 128 – 136. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i1.1685>

**Copyright** ©2026 Fida Nirmala Nugraha, Litasari Widyastuti Suwarsono, Atya Nur Aisha, Melly Uswatun Hasanah

## PENDAHULUAN

Kesadaran dalam memberikan program Pendidikan berbasis agama, melalui program tahfidz, mengalami peningkatan di Indonesia. Pada tahun 2020 hingga 2023 terdapat peningkatan 38% Lembaga tahfidz, sejalan dengan penambahan minat masyarakat pada hafalan Al-Qur'an melalui program pendidikan agama yang mendalam dan terstruktur (Hendra et al., 2024; Muhammad & Iswanti, 2023; Anwar & Munastiwi, 2021). Rumah tahfidz di Jawa Barat—seperti di Bandung, Cirebon, Cianjur, dan Bogor—tersebar secara merata, baik yang dikelola secara mandiri oleh komunitas (Kirom, 2024) maupun dikelola oleh pihak yayasan (Sopha et al., 2023; Irawati et al., 2022). Program tahfidz dirancang untuk menghasilkan generasi penghafal Al-Qur'an yang dapat memahami dan mengamalkan isi Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Program tahfidz menjadi pilihan orang tua untuk memberikan dan menguatkan nilai keagamaan pada anak-anak (Ubaidillah et al., 2025).

Peserta program tahfidz, sering disebut sebagai santri, menjalankan rangkaian kegiatan yang padat dan terstruktur untuk menjadi Hafidz Qur'an. Para santri, khususnya pada tahun pertama, rentan mengalami kelelahan secara fisik dan psikologis akibat proses adaptasi yang kompleks (Herlina et al., 2024; Hasanah & Sa'adah, 2021). Kompleksitas tersebut meliputi pergeseran gaya hidup, tuntutan untuk hidup mandiri, jarak yang jauh dari keluarga, tantangan penyesuaian diri dengan lingkungan atau rekan sebaya yang baru, serta beban target hafalan yang harus dicapai.

Kondisi dibawah tekanan akibat tuntutan dan tanggung jawab dikenal sebagai stres. Gejala stres dapat dikenali dari kondisi mental, fisik, emosional dan perilaku (Hidayat et al., 2025). Berkaitan dengan gejala mental, kondisi umum yang ditemukan adalah kesulitan mengambil keputusan sederhana, krisis percaya diri, kesulitan menyimpan memori, kehilangan rasa humor, kehilangan gairah, serta gejala lainnya. Pada gejala fisik, indikasi stres dikenali melalui mual, otot tegang, pernapasan tidak beraturan, terasa pusing, sakit dada, dan lainnya. Pada gejala emosional meliputi emosi yang meluap, kecemasan, rasa takut yang tidak rasional, merasa bersalah, sementara pada gejala perilaku kondisi yang terlihat adalah kurang merawat diri, kualitas tidur yang buruk, gangguan pola makan, memukul diri, dan lainnya (Hasanah & Sa'adah, 2021).

Fenomena stres pada santri penghafal Al-Qur'an (*tahfidz*) merupakan salah satu topik penting yang banyak dikaji dalam literatur psikologi pendidikan Islam. Proses menghafal Al-Qur'an menuntut ketekunan tinggi, konsentrasi, serta pengelolaan mental yang baik di tengah padatnya aktivitas pesantren (Hasanah & Sa'adah, 2021). Ditinjau dari sudut pandang psikologi pendidikan Islam, tekanan mental yang dialami oleh santri tahfidz dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkatan (Hasanah & Sa'adah, 2021; Sodiq et al., 2023). Tingkatan tersebut meliputi stres ringan, stres tingkat sedang yang ditandai oleh kejenuhan serta hambatan dalam menjaga konsistensi hafalan (Hasanah & Sa'adah, 2021), hingga stres berat yang berpotensi menyebabkan penurunan drastis pada motivasi belajar dan berujung pada risiko keluar (*drop out*) dari pesantren.

Untuk meminimasi risiko dan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, perlu mengelola stres secara tepat (Hidayat et al., 2025). Mekanisme pengelolaan stres (*coping stress*) yang efektif dapat mengatasi permasalahan, mendukung fokus untuk mencapai target, serta menjalani aktivitas harian (Haq, 2024). Terdapat dua mekanisme umum dalam mengatasi stres, yaitu *problem focused coping* (penanganan dengan mengubah masalah yang menimbulkan stres), serta *emotion-focused coping* (penyelesaian stres dengan memperhatikan respon emosional) (Aryati & Widyastuti, 2019). Pengelolaan manajemen stres pada lembaga pendidikan diperlukan untuk membantu promosi dan meminimasi gangguan kesejahteraan dan beradaptasi pada rentang usia remaja (Safitri et al., 2026).

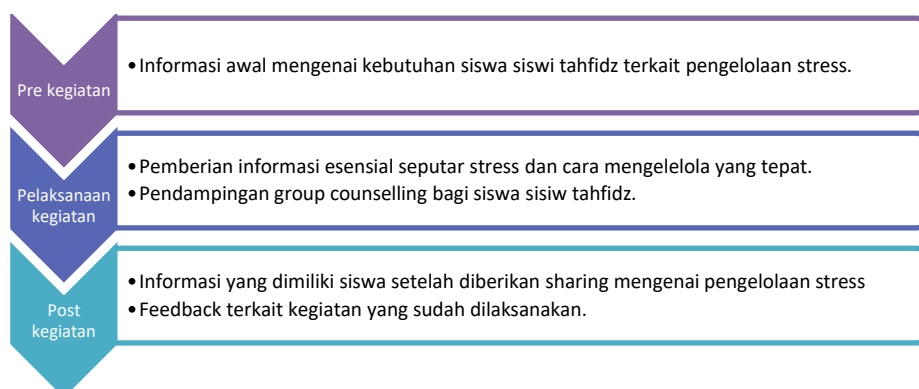
Sejauh ini berbagai lembaga tahfidz dan pondok pesantren telah menerapkan langkah-langkah preventif maupun kuratif guna mendukung kesehatan mental santri diantaranya penerapan strategi

pendekatan spiritual (Ramadhan & Saputri, 2020; Affandi & Mubarak, 2024), fleksibilitas target dan penyesuaian target dengan kapasitas individu dan manajemen waktu istirahat yang seimbang (Hasanah & Sa'adah, 2021), konseling dan mentorship oleh pengasuh (Affandi & Mubarak, 2024; Ramadhan & Saputri, 2020)

Pada Lembaga Tahfidz Qur'an Cahaya Mujahadah, terdapat 25 santri yang sedang menjalankan program tahfidz dengan rentang usia bervariasi antara 18-23 tahun. Hasil pengukuran awal mengenai tingkat stres yang dialami oleh para santri tahfidz dapat dilihat bahwa terdapat 32% santri mempersepsikan sedang mengalami stres, dengan tingkat stres yang dirasakan rata-rata pada nilai 2,06 dari skala 5 (sangat stres). Sementara masih terdapat 29% dari responden yang mengalami stres ini belum mengetahui bagaimana cara mengelola stres dengan efektif. Gejala yang terlihat di kalangan para santri, mulai dari berteriak tanpa sebab, mengurung diri, tidak melakukan setoran hafalan, serta beberapa indikasi lainnya yang disebabkan karena permasalahan pribadi maupun interaksi sosial. Sementara pengelola Lembaga tahfidz mengalami kebingungan untuk mengatasi dan memberikan penanganan terhadap kondisi yang dihadapi oleh para santri. Kondisi ini mendesak untuk ditangani karena jika stres tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat menghambat pencapaian target hafalan santri. Bentuk penanganan dilakukan melalui aktivitas pengabdian masyarakat Program Studi Teknik Industri yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan awal mengenai manajemen stres serta memberikan konseling secara berkelompok menggunakan media *Point of You (PoY)* untuk dapat mengarahkan proses eksplorasi terhadap kondisi para santri. Diharapkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan, pengelola Lembaga tahfidz maupun para santri mampu mengenali dan mengelola stres dengan lebih efektif.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat pada Lembaga Tahfidz Qur'an Cahaya Mujahadah dilaksanakan dalam tiga tahapan, seperti diperlihatkan pada Gambar 1 berikut. Pada tahap pertama Pre Kegiatan, dilakukan diskusi awal dengan pihak pengelola Lembaga tahfidz dan melakukan penyebaran survei kepada para santri untuk mengenali kondisi yang dihadapi.



**Gambar 1.** Tahapan pelaksanaan kegiatan

Hasil dari pengukuran survei terhadap kondisi para santri serta wawancara dengan pengelola Lembaga tahfidz selanjutnya menjadi acuan untuk merancang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Pada perancangan ini ditentukan materi dan metode penyampaian relevan yang sesuai untuk menjelaskan manajemen stres bagi santri tahfidz, serta mempersiapkan kuesioner umpan balik atas kegiatan yang akan diselenggarakan.

Tahap selanjutnya adalah Pelaksanaan Kegiatan, yang terbagi kedalam dua sesi pelaksanaan kegiatan. Pada sesi awal dilakukan pemaparan materi mengenai konsep stres dan cara pengelolaan stres untuk memberikan peningkatan wawasan kepada santri maupun pengelola Lembaga tahfidz. Menurut Sastaviana dan Waji (2023), penyampaian materi di awal sesi memberikan gambaran awal secara teori umum kepada peserta mengenai isu yang akan diselesaikan.

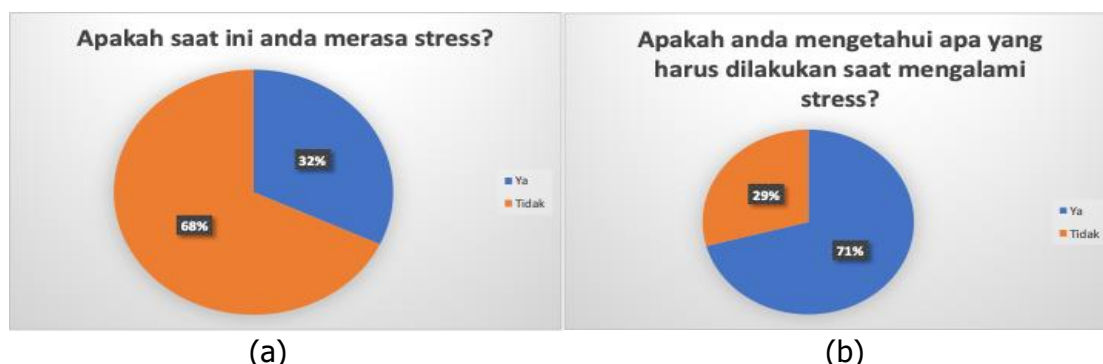
Pada sesi kedua dilaksanakan dengan pendekatan konseling kelompok yang memanfaatkan media *Point of You (PoY)*. *PoY* merupakan media yang dapat dipergunakan dalam proses konseling, yang memuat kumpulan foto dan kata-kata dengan fokus pada proses perubahan dan perkembangan

kemampuan. Dari kumpulan foto tersebut terdapat gambaran kondisi yang relevan dengan situasi saat ini, sehingga akan membantu untuk menyelesaikan masalah dan fokus perbaikan di masa depan (Hurriyati & Salsabil, 2023). PoY dipilih karena merupakan alat bantu konseling yang menggunakan foto dan kata-kata untuk membantu proses eksplorasi diri, perubahan, serta fokus pada perbaikan di masa depan. Rincian empat tahapan penggunaannya, yaitu: (1) *Pause* untuk refleksi diri; (2) *Expand* untuk memperluas sudut pandang melalui kartu; (3) *Focus* untuk melihat relevansi kartu dengan situasi pribadi; dan (4) *Doing* untuk menentukan langkah konkret ke depan (Damayanti et al., 2021). Pendekatan konseling kelompok dipilih untuk dapat membantu proses eksplorasi dan mengatasi permasalahan di kalangan santri secara bersamaan. Menurut Harahap dan Silvianetri (2024), konseling kelompok menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah kecemasan pada kelompok individu yang berfokus pada perbaikan di masa depan.

Pada tahap terakhir Post Kegiatan, dilakukan pengumpulan data mengenai umpan balik (*feedback*) atas kegiatan yang diselenggarakan, serta mengumpulkan informasi untuk perbaikan dan kegiatan tindak lanjut berikutnya. Dalam pengumpulan umpan balik ini, dilakukan pula evaluasi terhadap pemahaman santri mengenai konsep stres dan cara penanganan stres untuk mengukur pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran awal mengenai tingkat stres yang dialami oleh para santri tahfidz dapat dilihat bahwa terdapat 32% santri mempersepsikan sedang mengalami stres, dengan tingkat stres yang dirasakan rata-rata pada nilai 2,06 dari skala 5 (sangat stres). Sementara masih terdapat 29% dari responden yang mengalami stres ini belum mengetahui bagaimana cara mengelola stres dengan efektif. Hasil survei awal yang dilakukan diperlihatkan pada Gambar 2. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat santri yang saat ini mengalami kondisi stres ringan, namun dikarenakan masih terdapat yang belum mengetahui cara penanganan stres yang efektif, hal tersebut dapat mengganggu aktivitas santri pada lembaga tahfidz. Sejalan dengan ungkapan dari hasil wawancara dengan pengelola lembaga tahfidz yang memerlukan bantuan dan arahan dari pihak profesional/akademisi dalam memberikan wawasan kepada para santri sesuai dengan teori yang tepat.



**Gambar 2.** (a) Hasil survei mengenai kondisi stres; (b) Hasil survei mengenai penanganan stres

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat diselenggarakan pada hari Kamis tanggal 8 Mei 2025 bertempat di Lembaga Tahfidz Qur'an Cahaya Mughadah. Kegiatan ini diikuti oleh 25 santri, terdiri dari 13 santri ikhwan dan 12 santri akhwat. Pada kegiatan awal dilaksanakan pemaparan materi mengenai teori stres dan bagaimana penanganan stres yang efektif oleh Dr. Fida Nirmala Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Gambar 3 menunjukkan sesi pelaksanaan penyampaian materi mengenai teori stres.

PoY adalah metode pembinaan dan alat bantu konseling kreatif ciptaan Efrat Shani dan Yaron Golan yang mengintegrasikan elemen visual berupa kartu foto, kata kunci, dan peta proses (Hildebrandt, 2019). Dalam lingkungan pesantren, khususnya bagi santri tahfidz yang menghadapi tekanan tinggi untuk mencapai jumlah hafalan tertentu, kejenuhan (*burnout*). Gambar berfungsi sebagai media proyeksi yang memunculkan respon emosional yang dirasakan para santri. Otak manusia memproses informasi visual jauh lebih cepat dan mendalam dibandingkan teks atau ucapan verbal. Bagi santri tahfidz yang mungkin merasa canggung, takut, atau enggan untuk menceritakan

masalahnya secara langsung kepada pembimbing/konselor, gambar pada kartu bertindak sebagai proyektor eksternal. Santri dapat memindahkan fokus dari diri mereka yang "terancam" ke objek visual di hadapan mereka, sehingga pertahanan psikologis menurun. Masalah psikologis atau hambatan menghafal sering kali berakar dari emosi bawah sadar yang terkadang sulit diekspresikan dengan kata-kata logis (dominasi otak kiri). Media visual dan metafora dalam PoY, memicu aktivitas belahan otak kanan yang berkaitan dengan intuisi, citra, dan emosi (Wang, et al., 2025; Kensinger & Choi, 2009), sehingga santri lebih mudah mengenali apa yang sebenarnya mereka rasakan (misalnya: rasa jenuh, cemas tidak tercapai target, atau masalah relasi dengan teman sesama santri). PoY dapat memindahkan emosi individu terhadap tantangan yang dihadapi pada alat bantu (dalam hal ini foto) yang digunakan (Irbath, 2019). Secara umum melalui proyeksi visual, dapat memicu kesadaran terdalam dan memperluas sudut pandang melalui stimulasi otak kanan (Damayanti, et al., 2022).



**Gambar 3.** Sesi pemaparan materi mengenai manajemen stres

Pada sesi pertama, setelah penjelasan materi diberikan, para santri diberikan kesempatan untuk memberikan pertanyaan. Dari pertanyaan yang diberikan, keingintahuan yang dimiliki berkaitan dengan cara mengatasi stres di lingkungan yang terbatas, serta konflik yang muncul secara berulang. Respon jawaban diberikan untuk mengatasi dan mengelola konflik di lingkungan yang terjadi. Salah satunya diarahkan untuk menerapkan *pause* (jeda) sebelum memberikan reaksi atas konflik yang terjadi. Untuk mengatasi konflik tersebut, diperlukan juga koordinasi dengan pihak pengelola lembaga tahfidz untuk meminimalkan efek negatif yang mungkin terjadi dan menghambat aktivitas para santri.

Kegiatan pada sesi dua dilaksanakan konseling kelompok (*group counselling*), yang dibawakan oleh Litasari Widyastuti Suwarsono, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Pada sesi pembuka ini para peserta diminta untuk memberikan testimoni awal mengenai kondisi yang dihadapi saat ini. Mayoritas para santri mengungkapkan kondisi yang baik pada hari pelaksanaan kegiatan. Namun, tidak dipungkiri beberapa gejala yang mengarah pada indikasi stres dirasakan oleh beberapa santri.

Eksplorasi berikutnya dilakukan menggunakan alat bantu PoY. Terdapat empat tahapan yang diarahkan dalam penggunaan kartu PoY, yaitu *pause*, *expand*, *focus*, *doing* (Damayanti et al., 2021). Pada tahap *Pause*, para peserta diminta untuk merefleksikan dan merenungkan untuk memahami kondisi saat ini. Rutinitas harian santri tahfidz yang padat—dari bangun tidur hingga malam hari untuk setoran dan muraja'ah—membuat mereka rentan mengalami kelelahan kronis. Tahap *Pause* mengajak santri untuk berhenti sejenak dari aktivitas mekanis tersebut guna menenangkan sistem saraf dan menurunkan hormon stres (Points of You®, 2024). Melalui tahap *Pause*, kesadaran penuh (*mindfulness*) dan ketenangan sistem saraf dapat membangun kesadaran diri (Vago & Silbersweig, 2012) memberi santri ruang untuk memahami realitas kondisi fisik dan mental mereka, misalnya menyadari bahwa stres terjadi karena kelelahan. Setelah itu, para peserta akan memilih kartu secara acak untuk masuk tahap *expand*. Pada tahap *expand* ini melalui gambar pada kartu, membuka pintu asosiasi bebas. Santri diajak melihat simbol-simbol di luar masalah utama mereka (misalnya melihat gambar jembatan, akar pohon,

atau jalan berliku), yang kemudian merangsang pemikiran lateral (Yu, et.al, 2025) dan memperluas perspektif bahwa hambatan dalam menghafal adalah proses yang dinamis, bukan jalan buntu. Selain itu tahap ini memperluas sudut pandang yang berbeda dari para santri maka dari foto yang diberikan diarahkan untuk mengungkapkan makna atau sudut pandang kejadian pada foto tersebut. Gambar 4 menunjukkan pelaksanaan diskusi mengenai konseling kelompok yang dilaksanakan.

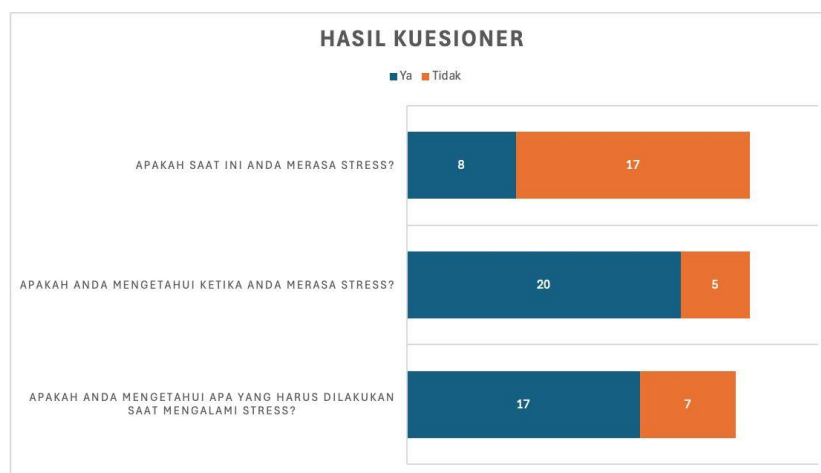


**Gambar 4.** Sesi konseling kelompok dengan media Point of You ©

Tahap ketiga adalah *focus*, dimana peserta diarahkan untuk menyadari kondisi relevansi antara media foto dengan situasi yang dihadapi saat ini. Ini adalah tahap yang menjembatani antara rangsangan visual eksternal dengan realitas internal individu. Santri diminta menghubungkan apa yang mereka lihat pada foto dan kata yang menyertainya dengan situasi spesifik yang sedang mereka hadapi sebagai penghafal Al-Qur'an. Melalui pertanyaan pemandu, santri merefleksikan relevansi kartu tersebut (misalnya: "*Bagaimana gambar rantai yang terputus ini merefleksikan hambatan setoran hafalanmu minggu ini?*"). Tahapan tersebut memfasilitasi proses *insight* (pemahaman mendalam) agar individu mampu mengidentifikasi inti permasalahan secara utuh melihat dari perspektif yang berbeda (Ferara, et al., 2022).

Tahap terakhir adalah *doing*, para peserta diminta untuk mengidentifikasi potensi penyelesaian situasi serta aktivitas konkrit yang dapat dilakukan ke depan. Tahap ini menerjemahkan wawasan emosional dan kognitif yang baru saja diperoleh menjadi rencana tindakan yang terukur (*action plan*). Santri mulai merumuskan komitmen praktis untuk perbaikan masa depan mereka, seperti mengubah strategi waktu hafalan, mengurangi distraksi, berkonsultasi secara rutin dengan *musyrif* (pembimbing), atau menerapkan teknik manajemen stres yang sehat (Bachtiar, et.al, 2023). Langkah ini mengembalikan *sense of control* kepada santri atas target hafalan mereka. Dari rangkaian kegiatan yang telah diselenggarakan, para santri terlibat aktif dalam proses diskusi maupun sesi konseling yang diselenggarakan. Pada akhir sesi, dilakukan penyebaran kuesioner terhadap evaluasi pemahaman atas materi yang disampaikan serta umpan balik atas kegiatan yang diselenggarakan.

Hasil ini meskipun tidak diukur secara objektif dalam bentuk angka seperti pada penelitian Kusuma et al. (Kusuma et al., 2025; Hurriyati & Salsabiil, 2023). PoY dalam penelitian Kusuma (Kusuma et.al, 2025) dapat meningkatkan skor self efficacy, sedangkan dari penelitian Hurriyati & Salsabiil (Hurriyati & Salsabiil, 2023) PoY dapat meningkatkan kemampuan problem solving respondennya. Dalam kegiatan konseling manajemen stress ini, berdasarkan pengamatan dan hasil pengisian kuesioner terbuka kepada para santri, dapat diketahui bahwa santri dapat mengidentifikasi gejala fisik yang menyertai saat mengalami stres, serta dapat melakukan tindakan penyesuaian untuk mengatasi hal tersebut secara mandiri setelah mengikuti pelatihan ini.



**Gambar 5.** Hasil kuesioner identifikasi terkait stress

Hasil kuesioner evaluasi, menunjukkan bahwa 80% santri mampu menuliskan gejala-gejala stres awal yang terjadi seperti: gemetar, mudah menangis, gelisah, cemas berlebihan, pusing, melamun, kesulitan tidur, serta sakit kepala. Respon ini menunjukkan pemahaman peserta untuk deteksi awal kondisi stres telah dicapai, dengan menunjukkan gejala terkait aspek fisik, mental, emosional, hingga perilaku. Terdapat 20% peserta yang belum memberikan jawaban atas gejala stres. Terkait materi penanganan stres, mayoritas jawaban berupa penanganan stres dalam aktivitas sehari-hari seperti menulis jurnal, berkegiatan lain, tidur, serta berolahraga.

Hasil kuesioner umpan balik (*feedback*) atas pelaksanaan kegiatan, dapat dilihat pada Tabel 1. Mayoritas peserta memberikan respon positif atas kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan, serta mengharapkan kegiatan lanjutan dapat dilaksanakan kembali. Masukan dari santri terkait pelaksanaan kegiatan mengungkapkan perlunya waktu tambahan, karena sesi konseling yang diselenggarakan dirasa masih kurang. Tindak lanjutnya, apabila santri masih merasakan gejala stres dan tidak dapat mengatasinya secara individu, diarahkan kepada pengelola lembaga tahfidz untuk berkoordinasi dengan pihak profesional sehingga dapat diberikan proses konseling secara individu.

**Tabel 1.** Hasil umpan balik kegiatan

| No | Pertanyaan                                                                                | Respon Jawaban |    |     |     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|-----|-----|
|    |                                                                                           | STS            | TS | S   | SS  |
| 1  | Kegiatan ini sudah sesuai dengan tujuan kegiatan itu sendiri                              | 0%             | 0% | 48% | 52% |
| 2  | Kegiatan ini sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasarannya                          | 0%             | 0% | 52% | 48% |
| 3  | Waktu pelaksanaan kegiatan ini relatif mencukupi sesuai kebutuhan                         | 0%             | 4% | 60% | 36% |
| 4  | Pemateri bersikap ramah, cepat tanggap dan membantu selama kegiatan                       | 0%             | 0% | 20% | 80% |
| 5  | Masyarakat setempat menerima dan mengharapkan kegiatan saat ini dan masa yang akan datang | 0%             | 0% | 40% | 60% |

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat terselenggara secara lancar, mulai dari tahap persiapan kegiatan hingga evaluasi kegiatan. Pihak pengelola Lembaga Tahfidz Qur'an Cahaya Mujahadah maupun para santri memberikan respon positif terhadap kegiatan yang diselenggarakan. Hasil evaluasi pemahaman di kalangan peserta menunjukkan bahwa para santri telah mengetahui gejala stres dan cara penanganan stres sederhana, sehingga dapat mendeteksi lebih awal kondisi yang dihadapi masing-masing. Apabila diperlukan penanganan dan dampak yang lebih meluas, maka pengelola lembaga tahfidz diharapkan dapat berkoordinasi dengan pihak profesional untuk memberikan penanganan stres yang lebih efektif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan memberikan manfaat kepada seluruh pihak terkait, terutama santri dan pengelola lembaga tahfidz untuk mendukung kegiatan operasional secara efektif untuk mencapai target dan tujuan program tahfidz yang direncanakan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Telkom yang telah memberikan dana hibah untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta Lembaga Tahfidz Qur'an Cahaya Mujahadah yang menjadi mitra untuk menyelenggarakan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. & Mubarak, A.S. (2022). Resiliensi mahasiswa santri tahfidz ditinjau dari kecerdasan spiritual dan religiusitas. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 43–55. <https://doi.org/10.18860/jpi.v9i2.15234>
- Anwar, F. S., & Munastiwi, E. (2021). Implementasi program tahfidz di MTs Al-Muhsin II dalam menumbuhkan minat tilawatil Quran. *Jurnal Isema: Islamic Educational Management*, 6(1), 25–36. <https://doi.org/10.15575/isema.v6i1.9356>
- Aryati, D. P., & Widyastuti, R. H. (2019). Aplikasi strategi intervensi melalui proses kelompok dalam penatalaksanaan stres pada lansia Jawa. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2), 205-210. <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4794>
- Bachtiar, M. A., Izzah, H. A., & Kasyfillah, M. H. (2023). Urgency of Islamic psychotherapy in decreasing physical and psychological stress. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 43(1), 28–48. <https://doi.org/10.21580/jid.v43.1.16125>
- Damayanti, E., Nur, F., Rasyid, M. R., Samad, R., & Hasan, R. (2022). Pelatihan berbantu kartu Points of You dapat mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja. *DIMAS: Jurnal Pemikiran Agama dan Pemberdayaan*, 22(1), 19–38. <https://doi.org/10.21580/dms.2022.221.9993>
- Damayanti, E., Nur, F., U., M. S., Samad, R., & Hasan, R. (2021). Efektivitas pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu *Points of You* pada remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(6), 3338–3353. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i6.5801>
- Ferrara, V., Shaholli, D., Iovino, A., Cavallino, S., Colizzi, M. A., Della Rocca, C., & La Torre, G. (2022). Visual thinking strategies as a tool for reducing burnout and improving skills in healthcare workers: Results of a randomized controlled study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(24), 7501. <https://doi.org/10.3390/jcm11247501>
- Haq, A. I. (2024). Metode pengembangan Coping stress melalui layanan konseling individu pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut. (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Jawa Barat. <https://digilib.uinsgd.ac.id/92924/>
- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektifitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107-122. <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>
- Hendra, S. H., Darmila, L., & Banurea, S. (2024). Rumah Tahfidz: Pembentukan sistem pembelajaran Islam berbasis hafalan dan dampak psikologis pada anak didik. *Arini: Jurnal Ilmiah dan Karya Inovasi Guru*, 1(2), 78-87. <https://doi.org/10.71153/arini.v1i2.159>
- Herlina, L., Syahbana, M. A., Ramadhan, S., & Paris, I. (2024). Penyuluhan manajemen stres dan manajemen waktu pada santri di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Pengabdian dan Inovasi*, 2(4), 829–840. <https://doi.org/10.57248/jilpi.v2i4.404>
- Hidayat, T. R. C., Holifah, T. N. I., Ismawati, R., Habibah, R., & Muhopilah, P. (2025). Psikoedukasi pengelolaan distress dan mekanisme coping pada siswa SMKN 1 Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 985–990. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.561>
- Hildebrandt, T. H. (2019). The coaching game: A unique tool to tap into intuition and right-brain thinking. *Choice Magazine: The Magazine of Professional Coaching*, 16(2), 38–40.
- Hurriyati, D., & Salsabiil, M. (2023). Penggunaan media Point of You pada konseling individu dalam problem solving pada karyawan PT X Palembang. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(6), 1395-1402
- Irawati, I., Sunardi, A., Gunawan, W., Kartikasari, D., & Gazali, R. (2024). Penataan instalasi listrik Rumah Tahfidz Quran An-Nur Cirebon Jawa Barat. *SWADIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.56486/swadimas.vol2no1.414>
- Irbath, N. (2019). Coaching dan Training dengan Points of You® untuk Membangun Jembatan Emas Pusat Karier. Dalam *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, 57-60.

- Kensinger, E. A., & Choi, E. S. (2009). When side matters: Hemispheric processing and the visual specificity of emotional memories. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 35(1), 247–253. <https://doi.org/10.1037/a0013414>
- Kirom, S., Iskandar, A., & Suhada, S. A. (2024). Filsafat agama dan implementasi moderasi beragama di Rumah Tahfidz Qur'an Masjid Raya At Taqwa Kota Cirebon, Jawa Barat. *PATISAMBHIDA: Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama*, 5(2), 97–105. <https://doi.org/10.53565/patisambhida.v5i2.1308>
- Kusuma, P., Aqilah, N. L. D., Syamsul, N. S., Husain, N. F., & Arifah, N. (2025). Meningkatkan refleksi dan harapan warga binaan perempuan melalui media *Points of You*. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 265–269. <https://doi.org/10.59435/gjpm.v3i2.1591>
- Nur, M., & Iswanti, I. (2023). The development of tahfidz institution and PAI in Indonesia. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 2(1), 310–316. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v2i1.55>
- Points of You®. (2024). *Creative facilitation, mindfulness & cards with Points of You®*. Points of You Official Website. <https://points-of-you.com/creative-facilitation-mindfulness-cards/>
- Ramadhan, Y. A., & Saputri, A. K. H. (2019). Pelatihan relaksasi dzikir untuk menurunkan stres santri Rumah Tahfidz "Z". *Motiva: Jurnal Psikologi*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.31293/mv.v2i1.4265>
- Safitri, L. E., Soviya, O., & Setianingsih, F. (2026). Promosi dan prevensi kesehatan jiwa serta manajemen stres di SMPN 1 Moyo Hulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3341–3346. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1029>
- Sastaviana, D., & Waji, R. S. (2023). Sesi berbagi untuk mengurangi tekanan psikologis mahasiswa karena perkuliahan daring. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(2), 359–364. <https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.11183>
- Sodiq, A. M., Widjanarko, M., & Suharsono. (2023). Strategi coping pada santri penghafal Al-Qur'an 30 juz di Kudus. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 8(3), 186–192. <https://doi.org/10.36722/sh.v8i3.2104>
- Sophan, I., Wahyuni, R. S., Redjeki, F., Herlina, H., & Purnama, S. A. (2023). Santri Digital Berinovasi Dalam Berwirausaha Di Desa Benjot Cugenang Cianjur Jawa Barat (Rumah Tahfidz Baitul Qur'an Al-Karim Benjot). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 18–24. <https://jurnal.pdpi.or.id/index.php/jpm/article/view/18>
- Ubaidillah, F. A., Hasan, N., & Rasyid, M. G. (2025). Peranan regulasi diri terhadap stres akademik santri tahfidz Al-Qur'an. *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy*, 2(2), 213–222. <https://doi.org/10.35316/jummy.v2i2.6609>
- Vago D.R. & Silbersweig D.A. (2012) Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*. 6:296. doi: 10.3389/fnhum.2012.00296
- Wang, J., Zhang, B., Yahaya, R., & Abdullah, A. B. (2025). Colors of the mind: A meta-analysis of creative arts therapy as an approach for post-traumatic stress disorder intervention. *BMC psychology*, 13(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02361-4>
- Yu, F., Zhang, Z., & Zhang, W. (2025). Therapeutic metaphors enhance memory systems in mental health contexts. *Brain and Behavior*, 15(1), e70270. <https://doi.org/10.1002/brb3.70270>