



## GERAKAN "CURHAT YUK" UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA SANTRI BARU DI ASRAMA AI-FALAH PONDOK PESANTREN DARUL ULUM JOMBANG

(The "Curhat Yuk" Movement to Reduce Anxiety in New Students at The Al-Falah Dormitory Boarding School Darul Ulum Jombang)

Athi' Linda Yani<sup>1\*</sup>, Arifa Retnowuni<sup>1</sup>, Zulfa Khusniyah<sup>1</sup>, Zahrul Azhar<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang

### Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan khawatir atau gelisah yang biasa dialami oleh banyak orang dalam berbagai situasi. Santri baru, yang merupakan siswa di pondok pesantren juga dapat mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk, seperti mengalami kecapean, sulit melakukan penyesuaian adaptasi dengan lingkungan barunya sehingga banyak yang tidak krasan tinggal di pondok, kangen dengan keluarga dirumah, banyak yang masih nangis dan minta boyong. santri yang tidak betah tinggal dipondok karena bosan tidak ada teman bermain dan banyak menyendiri, takut mau kumpul dengan teman-teman lainnya dan juga ada perasaan khawatir tidak bisa mengikuti kegiatan dipondok. Gerakan curhat yuk merupakan progam yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengekspresikan perasaannya, menceritakan berbagai permasalahan yang dapat mengurangi beban pikiran dan membuat mereka semakin rileks dengan beberapa kegiatan yang dilakukan. Progam dari Gerakan curhat yuk diantaranya terlaksananya kegiatan penyuluhan terkait masalah seputar kesehatan pada santri baru, kemudian skrining tingkat kecemasan santri baru dan selanjutnya diberikan intervensi pada seluruh santri baru yang mengalami cemas dengan Latihan senam otot relaksasi dan curhat terkait seputar permasalahan yang dihadapi bersama dengan tim abdimas dan kader sehat santri pada santri Al-Falah. Kegiatan dari Gerakan curhat yuk terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan santri baru, dengan saling sharing dan mendapatkan dukungan dari teman-teman kader sehingga mereka merasa tidak sendirian dan tidak takut lagi dengan pengalaman baru mereka tinggal di asrama.

**Kata Kunci:** Air, Air limbah, Filtrasi

### ABSTRACT

*Anxiety is a feeling of worry or restlessness that is commonly experienced by many people in various situations. New students, who are students at Islamic boarding schools, can also experience anxiety in various forms. such as feeling tired, it is difficult to adapt to their new environment so that many do not feel comfortable living in the cottage, they miss their family at home, many are still crying and asking for help. Students who don't feel comfortable living in the boarding house because they are bored of not having anyone to play with and being alone a lot, are afraid to gather with other friends and also feel worried about not being able to take part in activities at the boarding school. Let's confide in the movement is a program that aims to help someone express their feelings, talk about various problems which can reduce the burden on their minds and make them more relaxed with several activities carried out. The programs of the Let's Confide Movement include carrying out outreach activities related to health issues for new students, then screening new students' anxiety levels and then providing intervention to all new students who experience anxiety with muscle relaxation exercises and confiding in related issues related to the problems faced together with the community service team. and healthy cadres of santri at Al-Falah santri. The activities of the Let's Confide Movement have been proven to be able to reduce the anxiety level of new students, by sharing with each other and getting support from fellow cadres so that they feel they are not alone and are no longer afraid of their new experience of living in a dormitory.*

**Keywords:** Filtration, Wastewater, Water

#### Correspondence

Athi' Linda Yani  
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang,  
Komplek Ponpes Darul Ulum, Rejoso, Kec. Peterongan,  
Jombang, Jawa Timur 61481 Indonesia  
Email: athiindayani@fik.unipdu.ac.id

#### Article History

Submitted: 05-11-2023  
Revised: 15-11-2023  
Accepted: 16-11-2023

#### How to cite:

Yani, A. L., Azwarudin, Retnowuni, A., Khusniyah, Z. & Azhar, Z. (2023). Gerakan "Curhat Yuk" Pada Santri Baru Yang Tinggal Di Asrama Al-Falah Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(3), 265-273. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i3.213>

10.58545/djpm.v2i3.213

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.  
Copyright (c) 2023 Athi' Linda Yani



## 1. PENDAHULUAN

Pesantren modern adalah merupakan bentuk pesantren yang mengintegrasikan tradisi pesantren Islam dengan pendidikan modern

dan kontemporer. Pesantren-pesantren modern lebih berfokus pada pendidikan yang seimbang antara pembelajaran agama, ilmu pengetahuan umum, teknologi, dan keterampilan modern.

Pondok pesantren darul ulum merupakan pesantren yang memiliki jumlah santri ± 15.000 orang. Mereka datang dari berbagai penjuru daerah dengan latar belakang budaya yang berbeda dan tinggal disatu tempat komunitas yang sama. Rata-rata santri yang baru pertama kali tinggal dipesantren mereka masih sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya kondisi ini menyebabkan kecemasan social (Retnowuni & Yani, 2021).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir atau gelisah yang biasa dialami oleh banyak orang dalam berbagai situasi. Santri baru, yang merupakan siswa di pondok pesantren juga dapat mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk. Kecemasan merupakan hal yang fisiologis dialami oleh setiap individu, namun hal tersebut bisa menjadi patologis bagi individu yang tidak mampu mengontrol kecemasannya (Retnowuni & Yani, 2019). Kecemasan fisiologis merupakan kecemasan yang masih bisa ditoleransi oleh individu, sehingga individu mampu melaksanakan aktivitasnya dengan baik dan akan menghasilkan sesuatu yang positif, sedangkan kecemasan patologis, tidak mampu melaksanakan aktivitas dengan baik, sehingga menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal (Armika, 2021). Hal tersebut selaras dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa ketika mengalami ansietas, individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi

ansietas secara konstruktif merupakan penyebab utama terjadinya perilaku patologis (Masrikah, 2022).

Kecemasan santri baru dapat muncul karena berbagai hal diantaranya : santri takut dengan ketentuan tuntutan akademik seperti setoran hafalan, mengkaji kitab kuning dan semak'an Al\_Qur'an yang dilakukan setiap waktu setelah sholat fardhu. Beberapa santri merasa tidak mampu untuk mengikuti pelajaran di pondok pesantren, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri. Hal tersebut tidak menuntut kemungkinan pada santri baru banyak yang mengalami kecapean, sulit melakukan penyesuaian adaptasi dengan lingkungan barunya sehingga banyak yang tidak krasan tinggal di pondok, kangen dengan keluarga dirumah, banyak yang masih nangis dan minta boyong. Bahkan dari wawancara santri sebanyak 10% mengalami gejala fisik seperti mual, pusing, nafsu makan menurun dan sulit tidur. Hal tersebut mengakibatkan santri banyak yang sakit dan tidak masuk sekolah. Dan 8 % dari pernyataan santri yang tidak betah tinggal dipondok karena bosan tidak ada teman bermain dan banyak menyendiri, takut mau kumpul dengan teman-teman lainnya dan juga ada perasaan khawatir tidak bisa mengikuti kegiatan dipondok.

Gerakan curhat yuk merupakan program yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengekspresikan perasaannya, menceritakan berbagai permasalahan yang

dapat mengurangi beban pikiran. Meski curhat Nampak sepele namun penting untuk masalah Kesehatan fisik dan mental seseorang. Beberapa manfaat dari Gerakan curhat diantaranya : dengan berbicara dengan orang lain dapat meringankan beban pikiran, dapat mencegah stress, membantu memvalidasi perasaan sehingga tidak merasa terisolasi sendirian, Mekanisme masing-masing orang dalam menghadapi masalah tentu berbeda-beda. Ada yang melarikan diri ke makanan, menyakiti diri sendiri, dan lain-lain. Curhat dapat menjadi satu di antara mekanisme penyesuaian diri yang sehat dalam menghadapi masalah. Menurut penelitian, dukungan sosial dapat menolong seseorang untuk membentuk ketahanan terhadap stres dan berguna untuk menciptakan perubahan dalam hidup dan bisa terbuka mengatakan masalah pribadi secara tepat, lebih adaptif dalam menyesuaikan diri, memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, kompeten, bisa diandalkan, bersikap positif, mempercayai orang lain, objektif dan lebih terbuka (Rahman, 2013).

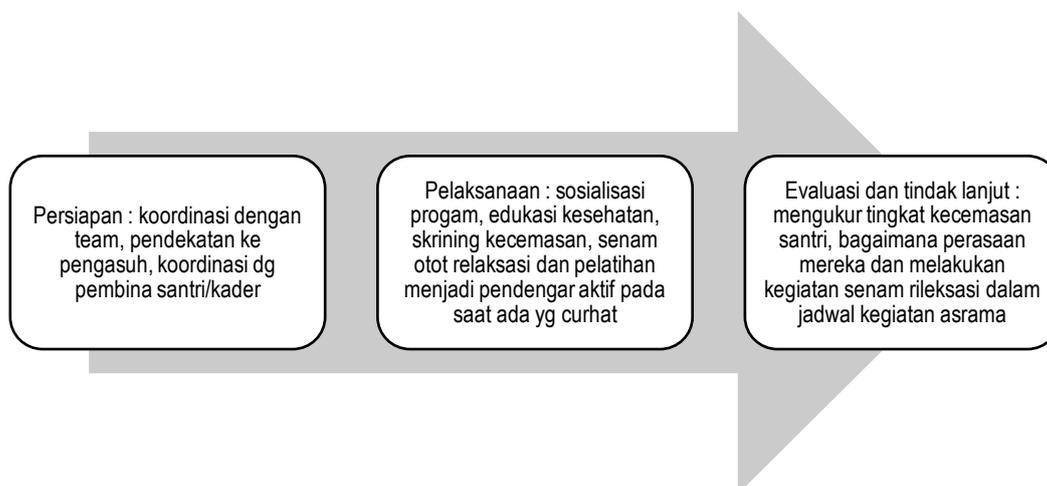
Pengungkapan diri berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang. Pengungkapan diri merupakan jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi diri pribadi yang biasanya kita sembunyikan kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat berupa berbagai topik

seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri orang yang bersangkutan (Ananda, 2022). Curhat atau curahan hati merupakan salah satu cara manusia untuk sedikit meringankan beban pikiran yang bersumber dari masalah personal maupun keresahan yang sedang atau pernah dirasakannya. Umumnya curhat dilakukan seseorang dengan berbagi cerita tentang keluh kesahnya kepada orang lain yang dia percaya. Misalnya kepada teman, sahabat, keluarga atau kepada psikiater atau psikolog. Banyak orang berasumsi bahwa orang yang curhat itu membutuhkan pendapat orang lain untuk mendapatkan solusi dari masalah yang sedang dihadapinya. Namun sebenarnya tidak sedikit juga orang melakukannya hanya karena ingin didengarkan keluh kesahnya ataupun hanya untuk mencari perhatian dari orang lain (Kurniasari, 2019). Pada kegiatan abdimas ini peneliti bertujuan ingin memberikan pelatihan pada kader santri untuk menjadi pendengar aktif dan bisa menjadi teman curhat pada santri baru yang mengalami cemas. Kegiatan curhat yuk dibuat terjadwal dengan memberikan ruangan khusus sehingga membuat klien merasa aman dan nyaman sehingga dapat menurunkan tingkat cemas santri baru yang tinggal dipesantren.

## 2. METODE

Berdasarkan temuan permasalahan diatas, tim abdimas meminta izin kepada pengasuh pondok pesantren dan melakukan sosialisasi terkait progam gerakan curhat yuk pada santri di asrama tersebut. Setelah mendapat izin ketua tim melakukan koordinasi dengan pembina santri terkait pelaksanaan kegiatan Gerakan curhat yuk. Kegiatan ini akan dilakukan terjadwal dalam seminggu. Sasaran berfokus pada santri yang baru tinggal dipesantren dan mengalami kecemasan. Sebelumnya tim abdimas juga melakukan sosialisasi dan edukasi pada seluruh santri baru pada saat kegiatan MOSBA (masa orientasi santri baru) terkait masalah kecemasan dan

cara penanganan terhadap cemas. Kegiatan berikutnya Santri diberikan senam relaksasi otot secara bersama-sama. Kemudian dari beberapa diantaranya yang masih terlihat cemas dan kurang bersosialisasi dengan lingkungannya dijadwalkan untuk mengikuti progam curhat yuk. Kegiatan curhat yuk dengan melibatkan kader santri sejumlah 30 orang untuk menjadi pendengar aktif. Sebelumnya para kader diberikan pengetahuan dan praktek langsung bagaimana menjadi seorang pendengar aktif. Dalam kegiatan tersebut kader diminta untuk praktek berpasangan dengan temannya untuk saling curhat dan mampu menjadi pendengar dengan baik.



**Gambar 1.** Alur kegiatan gerakan “Curhat Yuk” untuk menurunkan kecemasan pada santri baru

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan di salah satu pondok pesantren darul ulum tepatnya diasrama Al-falah. Pelaksanaan dilaksanakan mulai 12 maret 2023, kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahapan yang pertama

dengan melakukan edukasi kesehatan dengan tema management stress dan kenali tanda gejala ansietas. Kegiatan diikuti oleh seluruh santri baru yang tinggal di asrama Al-falah kurang lebih sebanyak 150 santri dengan di dampingi oleh Pembina santri dan kader sehat

santri. Setelah dilakukan edukasi dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah itu tim abdimas dibantu dengan kader santri untuk membagikan kuesioner kecemasan pada

seluruh santri yang mengikuti kegiatan edukasi. Berikut table data dari penjelasan diatas terkait data kecemasan dan data umum pada santri.

**Tabel 1.** Data usia, pengalaman mondok dan tangka kecemasan santri (N=150)

No	Keterangan	Frekuwensi	Persentase (%)
1	Usia		
	12-15 tahun	87	58
	16-18 tahun	63	42
2	Pengalaman mondok sebelumnya		
	Ya	42	28
	Tidak	108	72
3	Tingkat kecemasan		
	Ringan	51	34
	Sedang	93	62
	Berat	6	4

Dari hasil distribusi frekuensi didapatkan jumlah santri yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 62 % dan berat 4%. Dari data umum didapatkan rata-rata santri yang baru pertama kali tinggal dipondok sebanyak 72% rata-rata mereka belum pernah sama sekali meninggalkan rumah, sedangkan paling banyak yang mengalami kecemasan sedang berusia 12 th sebanyak 58%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Devilata & Swarna, 2015). yang menyatakan terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan sebanyak 83% responden dari usia remaja dan lansia mengalami kecemasan dari

yang ringan sampai berat. Menurut Stuart, 2016 menyatakan bahwa maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih matur sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum matur. Terbukti pada penelitian didapatkan usia yang matur yaitu usia dewasa lebih prevalensi tingkat kecemasannya lebih sedikit dibandingkan dengan usia remaja. Hal ini membuktikan usia yang matur memiliki kemampuan coping yang cukup dalam mengatasi kecemasan.



**Gambar 2.** Kegiatan pelaksanaan edukasi kesehatan pada santri

Kegiatan berikutnya pada 15 maret 2023 dilaksanakan kegiatan senam relaksasi otot yang dilaksanakan pada pagi hari jam 07.00 WIB. Seluruh santri menggunakan seragam olah raga dan dipimpin oleh tim dari abdimas untuk memimpin senam otot relaksasi, kegiatan senam berlangsung selama 40 menit. Seluruh santri antusias mengikuti kegiatan senam tersebut. Tujuan dari kegiatan senam ini agar santri merasa rileks dan bisa menurunkan

cemasnya, senam otot relaksasi adalah teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan napas dalam dengan gerakan menegangkan otot dan merilekannya secara bergantian (Yani, et al., 2018). Saat relaksasi otak akan menghasilkan gelombang alpha yang menghasilkan keseimbangan mental dan emosional sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin (Kurniasari, 2019).



**Gambar 3.** Foto kegiatan santri Al-falah melakukan senam ototot relaksasi

Kegiatan selanjutnya melakukan pelatihan pada kader sehat santri asrama Al-falah untuk menjadi fasilitator program curhat yuk. Pada kegiatan ini kader dilatih bagaimana caranya menjadi pendengar aktif dan diajarkan cara bagaimana melakukan komunikasi efektif pada santri lainnya, sehingga mereka merasa nyaman dan tumbuh kepercayaan kemudian dapat menceritakan segala permasalahannya baik yang berkaitan dengan dirinya atau orang lain pada fasilitator. Selain curhat permasalahannya mereka juga bisa saling sharing dan tukar pengalaman seputar pengalaman tinggal dipesantren. Karena rata-

rata yang dialami oleh santri baru mereka mengalami kecemasan karena adaptasi dengan lingkungan barunya dan takut nanti tidak lulus karena banyak hafalannya.

Tim abdimas melakukan pendampingan selama satu minggu untuk melatih ketrampilan kader sehat dalam berkomunikasi. Kader santri yang didampingi tim abdimas membuka layanan curhat di asrama. Pada santri yang memiliki masalah atau ingin sharing datang ke pojok curhat kemudian terlebih dahulu santri mengisi daftar hadir dan dilakukan wawancara untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami klien. Kader harus bisa membina hubungan

saling percaya terlebih dahulu sehingga klien mau dengan senang hati mengungkapkan perasaannya kepada petugas. Kader akan menjadi pendengar aktif dan memberikan masukan jika memang dibutuhkan saran dari klien dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 45mnt dan dilaksanakan diluar jam kegiatan

pondok. Progam kegiatan curhat yuk selain bermanfaat untuk expres felling pada klien juga manfaat lain didapat pada kader untuk melatih kepedulian, saling mengenal dan meningkatkan rasa saling menghormati satu sama lain. Sehingga dirasa sangat efektif dalam menciptakan suasana yang nyaman bagi santri yang baru tinggal di pesantren.



**Gambar 4.** Kegiatan Curhat Yuk yang dilakukan di Asrama Al-Falah

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan di salah satu pondok pesantren tepatnya di asrama Al-Falah selama bulan Maret 2023 sampai selesai dapat berjalan sesuai dengan progam yang direncanakan. Beberapa progam dari Gerakan curhat yuk diantaranya terlaksananya kegiatan penyuluhan terkait masalah seputar kesehatan pada santri baru, kemudian skrining tingkat kecemasan santri baru dan selanjutnya diberikan intervensi pada seluruh santri baru yang mengalami cemas dengan Latihan senam otot relaksasi dan curhat terkait seputar permasalahan yang dihadapi santri baru yang selama ini takut kalau di bully dengan seniornya, ada juga yang merasa dirinya tidak bisa ngaji jadi takut

ditertawakan kalau salah dan beberapa hal juga terkait masalah yang ada dikeluarga mereka. Dengan adanya progam ini santri merasa lebih diperhatikan dan diarahkan bersama dengan tim abdimas dan kader sehat santri pada santri Al-Falah.

#### ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh tim yang membantu dalam kegiatan pengabdian Masyarakat sehingga dapat berjalan dengan baik. Terimakasih juga kepada pengasuh asrama yang telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat di asrama Al-Falah. Serta pada tim mahasiswa dan pengurus asrama yang terlibat dalam kegiatan ini telah

membantu menyiapkan lokasi dan berkoordinasi dengan santri baru.

### KONTRIBUSI PENULIS

Kegiatan ini melibatkan tim dari Dosen Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang dengan peran sebagai berikut: Athi' Linda Yani, Arifa Retnowuni, Zulfa Khusniyah dan Zahrul Azhar bertugas dalam penyusunan rencana kegiatan, koordinasi persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan pengabdian, dan mendokumentasikan kegiatan. Athi' Linda Yani berperan dalam pelaporan hasil kegiatan dan penulisan artikel publikasi.

### DAFTAR PUSTAKA

Ananda, T. (2022). Self-Help Group Untuk Menurunkan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan*. pp. 10(2), 43–46. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.18967>

Vianti, R. A., & Hasanah, N. (2021). Quality of life nurses on covid-19 pandemic with curhat online. *Media Ilmu Kesehatan*, 10(1), 71-76. <https://doi.org/10.30989/mik.v10i1.523>

Swarna, S. (2015). Effectiveness of Pre Delivery Preparation on Anxiety Among Primigravida Mothers at Maternal Child Health Centre Tirupati, AP, India.

Kurniasari, C. I. (2019). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Interaksi Sosial Pasien Skizofrenia Dengan Aplikasi Android Si-Desis Di Rumah Sakit Jiwa. <https://www.semanticscholar.org/paper/>

Masrikah, H. P. d., (2022). Efektifitas CULUN KIA (Curhat Online Kesehatan Ibu dan Anak) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan. *Midwifery Jurnal Kebidanan*. pp. 56-70. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v8i1.1636>

Rahman, A. A., (2013). Psikologi Sosial. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Retnowuni, A. & Yani, A. L., (2019). Pengalaman Santri Mengikuti Program Gpm (Gerakan Pondok Menyenangkan) Terhadap Perilaku Bullying di Pesantren. *Jurnal EDUNursing*, pp. 1-10. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/1841>

Retnowuni, A. & Yani, A. L., (2021). Kesiapan psikologis santri baru di era pandemi Covid-19 di Ponpes Darul Ulum Jombang. *Borobudur Nursing Review*, pp. 34-42. <https://doi.org/10.31603/bnur.5249>

Yani, A. L., Urifah, S. & Wibowo, E., (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) To Decreasing Blood Pressure Among Elder People In Primary Health

Care Center of Cukir, Jombang. Jombang,

Proceeding Joint International Conference.

pp.160-166.

<https://proceeding.tenjic.org/jic2/index.php>

[/jic2/article/view/21](https://proceeding.tenjic.org/jic2/index.php/jic2/article/view/21)