

PkM Penguatan Resiliensi Santri dengan Metode Thibbun Nabawi di Pondok Pesantren Wihdatul Ulum Yayasan Wakaf UMI Desa Bontokassi Gowa

Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar^{1,2*}, Nur Fadhillah Khalid^{2,3}

¹Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

²Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

³Departemen Islam Disiplin Ilmu Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

*Email Korespondensi: ilma.khaerina@umi.ac.id

ABSTRAK

PkM Penguatan Resiliensi Santri dengan Metode Thibbun Nabawi di Pondok Pesantren Wihdatul Ulum Yayasan Wakaf Umi Desa Bontokassi Gowa. Pondok Pesantren Wihdatul Ulum merupakan salah satu pesantren binaan Yayasan Wakaf UMI yang berlokasi di Desa Borisallo, Kabupaten Gowa. Dalam sistem pendidikan pesantren, santri menjalani kehidupan yang padat dan penuh tuntutan spiritual serta akademik. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kelompok mitra melalui edukasi dan pembentukan modul. Dengan pendekatan partisipatif dan teknologi tepat guna, mitra akan dibimbing untuk meningkatkan pengetahuan dan menggunakan modul serta membangun sistem yang berkelanjutan. Produk tersebut diharapkan dapat meningkatkan resiliensi santri dan membangun ketahanan mental. Kegiatan dilaksanakan selama enam bulan dengan tahapan meliputi: sosialisasi & koordinasi awal, pelatihan dasar kesehatan mental islami, praktik modul santri tangguh, pembentukan sistem pendampingan internal, monitoring & evaluasi awal, finalisasi & penyerahan produk luaran. Luaran kegiatan meliputi: (1) publikasi hasil kegiatan pada jurnal dan/atau media lokal, (2) dokumentasi video/foto dan poster sebagai sarana edukasi, (3) produk berupa modul santri tangguh, serta (4) terciptanya sistem ketahanan santri yang berkelanjutan. Melalui program ini, mitra diharapkan mampu meningkatkan resiliensi, mengembangkan keterampilan, dan menciptakan sistem ketahanan yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya mendorong peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga membangun sistem ketahanan dalam skala lokal. Pengabdian ini menjadi bentuk kontribusi nyata perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan ketahanan mental dan kesejahteraan masyarakat.

Kata kunci: Santri; resiliensi; thibbun nabawi; pondok Pesantren Wihdatul Ulum

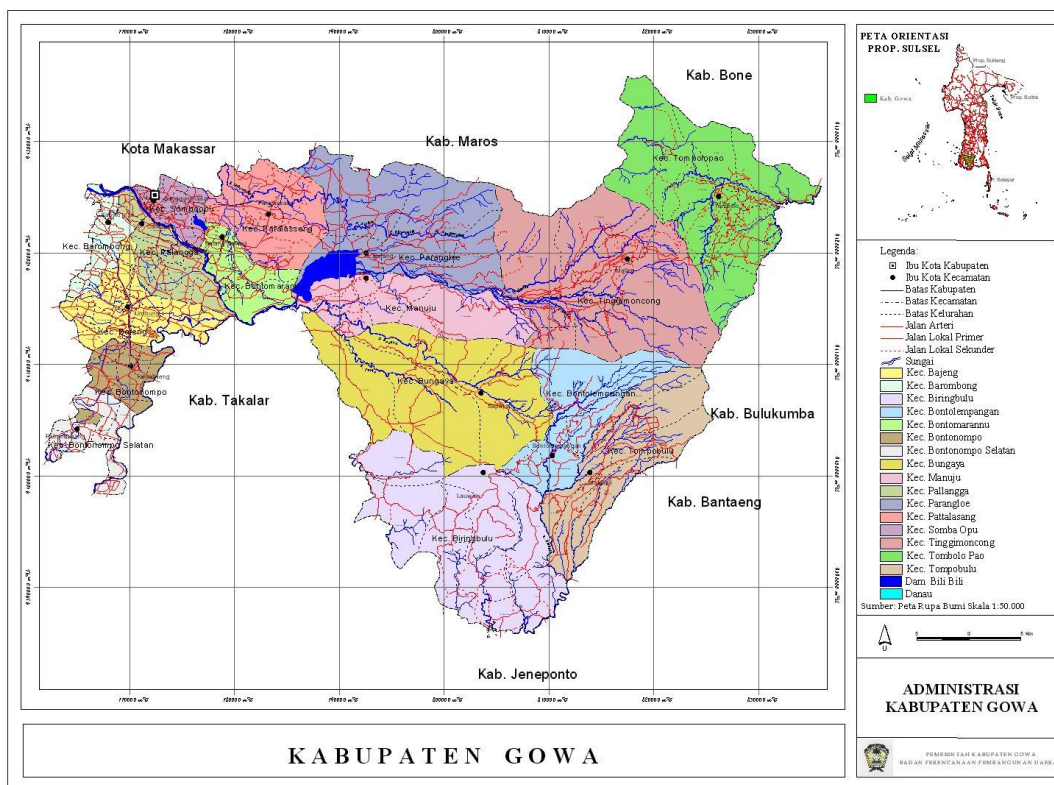
ABSTRACT

Community Service Program to Strengthen the Resilience of santri (Islamic Boarding School Students) using the Thibbun Nabawi Method at the Wihdatul Ulum Islamic Boarding School, UMI Waqf Foundation, Bontokassi Village, Gowa. The Wihdatul Ulum Islamic Boarding School is one of the Islamic boarding schools established by the UMI Waqf Foundation, located in Borisallo Village, Gowa Regency. In the pesantren education system, santri lead busy lives full of spiritual and academic demands. This community service program aims to empower partner groups through education and module development. Using a participatory approach and appropriate technology, partners will be guided to increase their knowledge and use the modules to build a sustainable system. The product is expected to increase santri resilience and build mental toughness. The activity will be carried out over six months with the following stages: initial socialization & coordination, basic islamic mental health training, resilient student module practice, internal mentoring system development, initial monitoring & evaluation, finalization & delivery of outputs. the outputs of the activity include: (1) publication of the results of the activity in journals and/or local media, (2) video/photo documentation and posters as educational tools, (3) products in the form of resilient santri modules, and (4) the creation of a sustainable santri resilience system. Through this program, partners are expected to be able to increase resilience, develop skills, and create a sustainable resilience system.

Keywords: Santri; resilience; thibbun nabawi; the Wihdatul Ulum Islamic boarding school

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Gowa merupakan salah satu kabupaten yang terletak disebelah Selatan Kota Makassar. Kabupaten Gowa berada pada 119.3773° Bujur Barat dan 120.0317° Bujur Timur, 5.0829342862° Lintang Utara dan 5.577305437° Lintang Selatan. Luas wilayah Kabupaten Gowa adalah 1.883,33 km² atau sama dengan 3,01% dari luas wilayah Provinsi Sulawesi Selatan, yang terdiri dari 18 (delapan belas) kecamatan dan 167 (seratus enam puluh tujuh) desa/kelurahan. Kabupaten Gowa memiliki 2 (dua) dimensi wilayah, yakni wilayah dataran rendah dan wilayah dataran tinggi. Wilayah Kabupaten Gowa sebagian besar merupakan dataran tinggi, yaitu sekitar 72,26%. Dari total luas Kabupaten Gowa 35,30% mempunyai kemiringan tanah di atas 40 derajat, yaitu pada wilayah Kecamatan Parangloe, Tinggimoncong, Bungaya dan Tompobulu. Kabupaten Gowa dilalui oleh banyak sungai yang cukup besar yaitu ada 15 sungai. Sungai dengan luas daerah aliran yang terbesar adalah Sungai Jeneberang yaitu seluas 881 km² dengan panjang 90 km.¹⁻³



Gambar 1. Peta Kabupaten Gowa

Pondok Pesantren Wihdatul Ulum merupakan salah satu pesantren binaan Yayasan Wakaf UMI yang berlokasi di Desa Borisallo, Kabupaten Gowa. Dalam sistem pendidikan pesantren, santri menjalani kehidupan yang padat dan penuh tuntutan spiritual serta akademik. Pola hidup seperti ini berpotensi menumbuhkan kedisiplinan dan spiritualitas, namun juga dapat memunculkan tekanan psikologis bila tidak dikelola dengan baik.⁴

Studi oleh Nisa & Darmawan (2022) menunjukkan bahwa remaja usia santri di pesantren rentan terhadap stres belajar, *homesickness*, bahkan kecemasan sosial, meskipun sering tidak teridentifikasi secara eksplisit karena budaya kepatuhan yang tinggi. Lingkungan religius di pesantren sejatinya adalah modal besar untuk memperkuat mental resiliensi.⁵

Metode *Thibbun Nabawi*, atau pengobatan ala Nabi, merupakan pendekatan holistik dalam Islam yang mengintegrasikan aspek spiritual, psikis, dan fisik. Pendekatan ini dapat digunakan untuk membangun ketahanan mental dengan menanamkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan jiwa-raga serta kekuatan iman dalam menghadapi tekanan hidup.⁶

Tema dari kegiatan pengabdian ini adalah PKM Penguatan Resiliensi Santri Dengan Metode Thibbun Nabawi di Pondok Pesantren Wihdatul Ulum Yayasan Wakaf Umi Desa Bontokassi Gowa.

Tujuan PkM ini adalah:

1. Meningkatkan ketahanan mental (resiliensi) santri melalui pendekatan edukatif dan spiritual berbasis nilai-nilai Islam, khususnya metode *Thibbun Nabawi*.
2. Memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan jiwa dan mental kepada santri dan pengasuh pesantren agar mampu mengenali, memahami, dan mengelola tekanan psikologis secara positif.
3. Mengembangkan sistem pembinaan mental di lingkungan pesantren yang dapat diaplikasikan secara berkelanjutan melalui modul “Santri Tangguh ala Rasulullah”.
4. Mengintegrasikan pendekatan *Thibbun Nabawi* sebagai bagian dari pola hidup sehat dan pembentukan karakter santri, bukan hanya dari sisi fisik, tapi juga mental dan spiritual.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Solusi dan Target Luaran

Solusi yang ditawarkan

a. Edukasi kesehatan jiwa Islami

Pemberian edukasi kesehatan mental yang dikaitkan dengan nilai-nilai Islam terbukti efektif membangun kesadaran santri dan mendorong keterbukaan terhadap masalah psikologis.^{7,8}

b. Praktik *Thibbun Nabawi* untuk penguatan resiliensi

Thibbun Nabawi adalah metode pengobatan dan pencegahan penyakit yang didasarkan pada petunjuk Al-Qur'an dan hadits shahih dari Nabi Muhammad SAW. Pengobatan ini mencakup pendekatan fisik (herbal, bekam) dan spiritual (doa, ruqyah), serta bertujuan menjaga kesehatan jasad dan ruh secara holistik. Apabila diringkas dari berbagai pendapat ulama, *Thibbun Nabawi* adalah *segala sesuatu yang disebutkan oleh Al-Quran dan As-Sunnah yang Shahih*. Beberapa pendekatan yang efektif di lingkungan pesantren meliputi: praktik dzikir sebagai terapi ketenangan⁹, teknik relaksasi napas dengan lafadz Allah¹⁰⁻¹², dan penjadwalan tidur/makan sunnah untuk keseimbangan emosi.¹³ Resiliensi terbukti menurunkan gejala stres.^{14,15}

c. Modul edukatif

Pembuatan modul “Santri Tangguh ala Rasulullah” dengan aktivitas harian seperti jurnal dzikir dan evaluasi diri, dapat menjadi media penguatan karakter dan resilien.^{5,10,11,15,16}

Modul ini dibuat menggunakan pendekatan Thibbun Nabawi dengan pendekatan spiritual yang bertujuan menjaga kesehatan jasad dan ruh secara holistik.

Luaran program ini mencakup produk, jasa, dan sistem yang langsung dapat dimanfaatkan oleh mitra pondok pesantren Wihdatul Ulum dan berpotensi direplikasi oleh komunitas lain.

2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

Waktu Pelaksanaan bulan November 2025 di Pondok Pesantren Wihdatul Ulum Yayasan Wakaf UMI.

2.3 Metode Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dalam program PKM ini dirancang secara bertahap dan partisipatif, mencakup tahapan penguatan aspek psikososial, spiritual, dan manajerial dalam sistem pendidikan pesantren. Metode pelaksanaan disusun berdasarkan permasalahan utama mitra yaitu rendahnya kesadaran akan kesehatan mental, belum adanya sistem pembinaan resiliensi, serta minimnya pengetahuan praktis pendekatan Thibbun Nabawi. Kegiatan ini meliputi bidang edukasi, manajemen pembinaan, serta penguatan sistem internal yang berkelanjutan.

1. Identifikasi dan Sosialisasi Awal

- Observasi awal kondisi psikososial santri dan wawancara informal dengan pengasuh.
- Sosialisasi program kepada pimpinan pesantren dan pengurus, menyamakan persepsi tentang pentingnya pembinaan resiliensi berbasis Islam.

2. Pelatihan dan Edukasi Kesehatan Mental Islami

- Penyampaian materi tentang konsep mental resiliensi, stres, dan emosi dari perspektif Islam.
- Perkenalan prinsip dan praktik dasar *Thibbun Nabawi* dalam penguatan jiwa (dzikir, journaling syukur, tidur sehat, relaksasi napas, dll).
- Diskusi kelompok dan refleksi santri tentang pengalaman pribadi mengelola tekanan.

3. Penerapan Modul Santri Tangguh

- Setiap santri akan menerima lembar kerja atau modul berisi aktivitas harian dan mingguan (renungan dzikir, journaling emosi, tugas spiritual ringan).

4. Monitoring dan Evaluasi

- Evaluasi efektivitas pendekatan dilakukan dengan wawancara, angket singkat, dan pengamatan perkembangan sikap/emosi santri.
- Penyesuaian pendekatan/modul jika diperlukan berdasarkan temuan lapangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta, Partisipan, Masyarakat/Sasaran

Peserta kegiatan ini merupakan siswa Madrasah Aliyah di Pesantren Wihdatul Ulum, Desa Bontokassi, Kabupaten. Sebanyak 20 orang siswa berpartisipasi di dalam kegiatan Pelatihan Resiliensi berbasis Thibbun Nabawi bagi siswa SMA ini. Selain itu, tiga orang guru juga turut serta dalam edukasi mengenai kesehatan mental remaja dan pemberian konseling bagi siswa yang membutuhkan.



Gambar 3.1 Pelatihan kepada siswa SMA

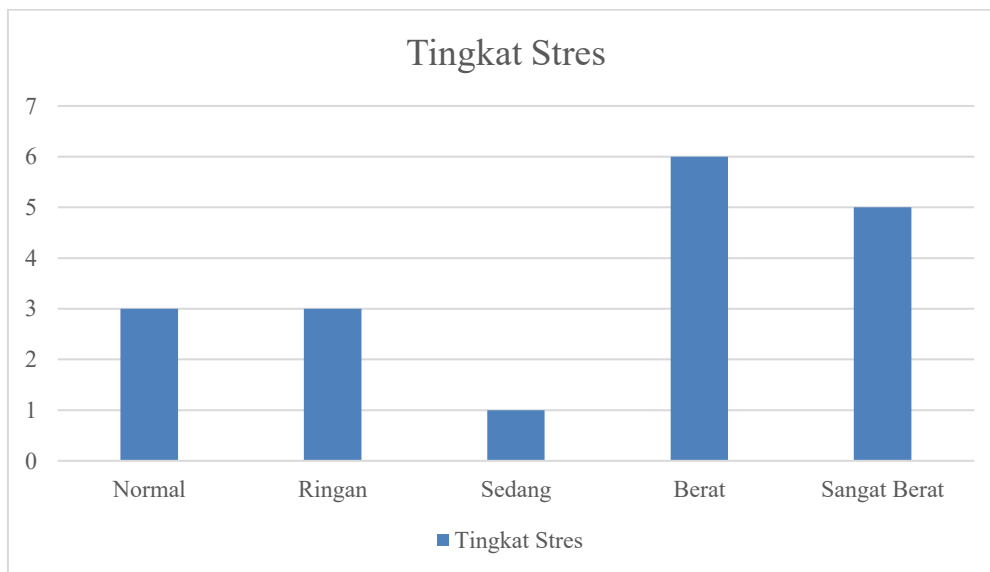


Gambar 3.2 Diskusi dengan guru



Gambar 3.3 Lokasi Pengabdian

Berdasarkan hasil pemeriksaan status kesehatan mental terhadap 20 peserta, 18 peserta bersedia dilakukan skrining dan didapatkan sebanyak 3 orang dengan tingkat stres normal (16,67%), 3 orang dengan tingkat stres ringan (16,67%), 1 orang dengan tingkat stres sedang (5,56%), 6 orang tingkat stres berat (33,33%), dan 5 orang (27,78%) dengan tingkat stres sangat berat.



Grafik 1: gambaran tingkat stres siswa ma pesantren wihdatul ulum yayasan wakaf umi, desa bontokassi, kabupaten gowa

Hasil skrining ini menunjukkan ada tingkat stress yang cukup tinggi pada siswa Pesantren Wihdatul Ulum Yayasan Wakaf UMI. Setelah diberikan pelatihan, peserta lebih memahami langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengatasi stres tersebut. Walaupun belum dilakukan pemeriksaan lanjutan terhadap tingkat stres santri karena masih memerlukan waktu untuk proses pelatihan menurunkan tingkat stres secara signifikan. Hal ini diharapkan

dapat menjadi catatan untuk pelaksanaan pelatihan dan monitoring lanjutan.

Sementara itu, dari hasil diskusi dan wawancara dengan guru didapatkan beberapa masalah yang sering ditemukan pada siswa, yaitu membolos dan merokok. Bimbingan konseling sudah melakukan pendekatan persuasi pada siswa dan melakukan teguran apabila diperlukan. Namun, para guru belum pernah merujuk siswa untuk melakukan konseling apabila diperlukan. Setelah diskusi, para guru lebih memahami pentingnya konseling lanjutan dan penanganan sehingga siswa dapat mendapatkan penanganan stres yang dibutuhkan. Peningkatan pemahaman guru mengenai pentingnya konseling lanjutan dan penanganan psikososial berperan penting dalam memastikan bahwa siswa memperoleh dukungan stres yang sesuai. Guru berfungsi sebagai *gatekeeper* yang dapat mengenali tanda awal stres dan masalah emosional pada peserta didik, sehingga rujukan kepada konselor atau tenaga profesional dapat dilakukan lebih tepat waktu. Berbagai pedoman internasional menunjukkan bahwa pelatihan guru dalam deteksi dini dan konseling dasar berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis siswa dan pencegahan masalah mental yang berkelanjutan.¹⁷⁻²⁰

Evaluasi

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan tanpa hambatan yang berarti. Peserta kegiatan juga sangat antusias dalam berdiskusi dan cukup memahami materi yang diberikan. Ke depannya, diharapkan dapat dibangun sistem konseling berjenjang sehingga dapat dilakukan penanganan berkesinambungan terhadap gejala stres ataupun kesehatan mental siswa. Beberapa faktor yang mendukung yaitu: kepala sekolah dan guru yang mendukung pelaksanaan kegiatan, terdapat sistem skrining yang dapat dijalankan ke depannya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah mengikuti kegiatan, peserta mampu memahami apa itu resiliensi, menerapkan langkah keterampilan ketahanan stres ala Rasulullah untuk mengatasi gejala stres, dan menggunakan buku saku "Santri Tangguh Ala Rasulullah" sebagai pedoman untuk latihan ketahanan mental. Sebagai saran, untuk siswa yang mengalami stres berat dan sangat berat, perlu dilakukan *followup* kemungkinan adanya masalah mental lainnya yang dapat mengganggu proses belajar mengajar. Selain itu, perlu tindak lanjut untuk membangun sistem ketahanan mental santri dan dapat diadakan kerja sama berkelanjutan untuk pembinaan karakter dan konseling berkelanjutan untuk mengatasi siswa yang mengalami stres berat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muslim Indonesia atas bantuan biaya dan segala dukungan untuk pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan. Kabupaten Gowa. https://sulselprov.go.id/kota/des_kab/6.
2. Tentang Gowa. <https://gowakab.go.id/site/tentang-gowa/>.
3. Humas Kabupaten Gowa. Peta Kabupaten Gowa. <https://humas.gowakab.go.id/gowata/peta-kabupaten-gowa-2/>, <https://humas.gowakab.go.id/gowata/peta-kabupaten-gowa-2/> (2025).
4. Hengky Irawan, Yuni Asri, Dian Pitaloka Priasmoro, et al. 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* 2025; 8: 782–794.
5. Hasanah M. *The Role of Islamic Spirituality in Coping with Stress and Depression*. 2025.
6. Al-Bar MA, Chamsi-Pasha H. *Contemporary Bioethics Islamic Perspective*. SpringerOpen, 2014. Epub ahead of print January 2014. DOI: 10.1007/978-3-319-18428-9.
7. Anggra Kusuma Putra A, Rahmatullah B, Pratiwi D, et al. Literasi Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Emerging Adulthood. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 2025; 8: 249–259.
8. Syahrin AA, Setianto J, Nur I, et al. Penguatan Kesadaran Diri Remaja Putri Melalui Edukasi Reflektif Islami untuk Mengatasi Tantangan Psikososial. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)* 2026; 7: 295–312.
9. Syawallia N, Salsabila FA. Dzikir Sebagai Terapi Psikologis Dalam Perspektif Tasawuf: Studi Literatur. *Jurnal Psikologi Dinamika* 2025; 9: 69–75.
10. Nurfauziah Fazrin N, Kustiawan R, Cahyati Y, et al. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Distraksi Dengan Membaca Al-Qur'an Serta Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Santriwati Kelas Xii Di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*; 25.
11. Puspawidya Maharani A, Noviani W. Terapi Murottal Ar-Rahman Dan Tarik Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Post Orif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg Suherman*; 5, <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds> (2024).
12. Zulfa H, Phadmawati Jamhur H, Anastasya salsa R, et al. *Relaksasi Nafas Dan Dzikir Untuk Menurunkan Emosi Negatif*, <https://journal.nabest.id/index.php/annajah> (2025).
13. Stevenson G. Prophetic Medicine (tibb al-nabawi): The Medicinal Teachings of Muhammad and his Followers. *Medical Historian* 2018; 28: 23–36.
14. Adriani RB, Donsu JDT, Sulistyowati D. Psychological Resilience Skills Training To Improve Psychological Resilience, Self Esteem, And Quality Of Life. *JKG (Jurnal Keperawatan Global)* 2022; 6: 88–101.
15. Bakhtiar IKA, Syamsuddin S, Limoa E, et al. Resilience Training to Reduce Stress Levels and Improve the Quality of Life for First-Year Medical Students at Hasanuddin University. *Education in Medicine Journal* 2025; 17: 69–84.
16. Ginanjar Mh, Arijulmanan, Sarifudin, et al. Public Health Counseling Through Thibbun Nabawi Treatment In Dramaga Village, Dramaga District, Bogor Regency. *Khidmatul Ummah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*; 5. Epub ahead of print June 2024. DOI: 10.30868/khidmatul.v5i01.
17. Adelman HS, Corwin LT. *Mental Health in Schools: Engaging Learners, Preventing Problems, and Improving Schools*. Corwin Press, 2012.
18. Kidger J, Turner N, Hollingworth W, et al. An intervention to improve teacher well-being support and training to support students in UK high schools (the WISE study): A cluster randomised

- controlled trial. *PLoS Med*; 18. Epub ahead of print 1 November 2021. DOI: 10.1371/journal.pmed.1003847.
19. Lawson GM, Orapallo A, Ginsburg GS, et al. Teacher-Delivered Mental Health Interventions: Promises, Challenges, and Recommendations for Future Directions. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research* 2025; 52: 1296–1310.
 20. Greif Green J, Levine RS, Oblath R, et al. Pilot Evaluation of Preservice Teacher Training to Improve Preparedness and Confidence to Address Student Mental Health. *Evid Based Pract Child Adolesc Ment Health* 2020; 5: 42–52.