

## Jurnal Pengmas J-HICS: Pelaksanaan *Happy Day* Pada Santri Di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu

Meidiana Dwidiyanti<sup>a</sup>, Ryka Widyaningtyas<sup>b</sup>, Lut Fika Daru Azmi<sup>c</sup>, Apri Nur Wulandari<sup>d</sup>, and Mutik Sri Pitajeng<sup>e</sup>

<sup>a,b,c,d,e</sup>Universitas Diponegoro, Tembalang, Semarang

Email: [mdwidiyanti@gmail.com](mailto:mdwidiyanti@gmail.com)

### Article Hystory

Received: xx-xx-2022

Revised: xx-xx-2022

Accepted: xx-xx-2022

### Kata kunci:

*Happy day*; regulasi emosi; motivasi; santri

### Keywords:

*Happy day*, emotion regulation; motivation; santri

**Abtrak:** Pelaksanaan *Happy day* di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu bertujuan untuk memfasilitasi santri untuk mampu mengekspresikan dan mengatur emosinya. Pesantren yang terletak di dalam kampus Universitas Diponegoro ini menampung 246 santri perempuan dan 95 santri laki-laki, sebagian besar mahasiswa. Jadwal dan gaya hidup yang menuntut di pesantren bisa membuat stres bagi beberapa santri. *Happy day*, yang dilakukan oleh Tim *Mental Health Nursing* terdiri dari pelatihan regulasi emosi dan sesi motivasi. Pelatihan regulasi emosional berfokus pada melepaskan emosi negatif dari peristiwa masa lalu yang belum terselesaikan melalui penerimaan dan ketergantungan pada bantuan ilahi. Sesi motivasi bertujuan untuk mendorong pengembangan diri setelah pelepasan emosional. Lima puluh dua santri mengikuti *Happy day* yang digelar pada 26 April 2025. Pra dan pasca tes diberikan untuk mengukur kesadaran emosional. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p = 0,000$ ) dalam skor kesadaran emosional sebelum (49-116) dan setelah (67-132) intervensi. *Happy day* membantu santri mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat, membekali mereka dengan keterampilan praktis seperti teknik pernapasan, relaksasi, dan komunikasi asertif. Pendekatan partisipatif dan lingkungan empati memungkinkan santri untuk berbagi pengalaman pribadi dengan nyaman. Secara keseluruhan, *Happy day* berhasil dilaksanakan dan mendapat respon positif dari para peserta. Kemampuan manajemen emosional santri meningkat secara signifikan, dengan 50% mencapai tingkat kesadaran emosional yang tinggi pasca-intervensi.

**Abstract:** The implementation of *Happy day* at Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu aimed to facilitate emotional regulation and expression among santri (students). The pesantren, located within the Diponegoro University campus, houses 246 female and 95 male santri, mostly university students. The demanding schedule and lifestyle at the pesantren can be stressful for some santri. *Happy day*, conducted by the *Mental Health Nursing Team*, consisted of emotional regulation training and motivational sessions. The emotional regulation training focused on releasing negative emotions from unresolved past events through acceptance and reliance on divine help. Motivational sessions aimed to encourage self-development after emotional release. Fifty-two santri participated in the *Happy day* held on April 26, 2025. Pre and post-tests

were administered to measure emotional awareness. Paired *t*-test results showed a significant difference ( $p=0.000$ ) in emotional awareness scores before (49-116) and after (67-132) the intervention. Happy day helped santri recognize, understand, and manage their emotions in a healthy manner, equipping them with practical skills such as breathing techniques, relaxation, and assertive communication. The participatory approach and empathetic environment allowed santri to comfortably share personal experiences. Overall, Happy day was successfully implemented and received positive responses from the participants. The santri's emotional management abilities significantly improved, with 50% achieving high levels of emotional awareness post-intervention.

## PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama, kyai sebagai figur utama, masjid sebagai pusat kegiatan, dan pengajaran agama sebagai kegiatan utamanya (Fitri & Ondeng, 2022). Peraturan dan lingkungan pondok pesantren sangat berbeda dari lingkungan rumah para santri karena lingkungan pondok menuntut para santri untuk dapat menyesuaikan diri (Riswanto et al., 2024). Untuk menciptakan lingkungan pondok yang harmonis dan tenang, pengurus mewajibkan semua santri dan siapa pun yang tinggal di sana untuk mematuhi peraturan dan kegiatan yang ada (Hafidhuddin et al., 2023).

Saat ini, sudah banyak mahasiswa yang juga berstatus sebagai santri. Sesuai data yang diunggah oleh kementerian agama disebutkan bahwa pada tahun 2013 terdapat 14.385 santri yang juga berstatus sebagai mahasiswa (Kementerian agama, 2019). Suasana hidup di pesantren memiliki keunikan jika dibandingkan dengan lembaga pendidikan lain. Kegiatan yang sangat padat menjadi ciri khas kehidupan di pesantren. Apalagi pesantren yang dihuni oleh mahasiswa, mereka harus mengatur waktu mereka sedemikian rupa untuk mengikuti seluruh kegiatan akademik kampus dan pesantren (Rahayuningtyas et al., 2024). Remaja santri yang tinggal di

pesantren menghadapi masalah yang lebih kompleks karena mereka tidak memiliki kebebasan untuk menentukan identitas mereka sendiri dan harus tunduk pada aturan yang berlaku. Ada banyak santri yang mengalami masalah psikologis yang menyebabkan perilaku yang tidak sesuai. Kondisi seperti ini harus ditangani dengan benar agar hasilnya baik (Hotifah, 2015). Masalah lain yang dapat terjadi di lingkungan pesantren adalah kesulitan untuk menyesuaikan diri dan padatnya jadwal di pesantren (Rahmadani et al., 2023).

Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu merupakan salah satu pondok pesantren yang terletak di dalam kawasan kampus Universitas Diponegoro. Letaknya yang berada di kawasan kampus menjadikan pesantren ini banyak diminati mahasiswa untuk memperdalam ilmu agama. Pondok pesantren ini didirikan pada 16 Agustus 1999 oleh K.H. R. M. Sam'ani Khoiruddin, S.Ag. Pesantren ini beralamat di Jl. Jurang Blimbing, no. 11-12 RT 3 RW 04, Kelurahan Tembalang, Kecamatan tembalang, Kota Semarang (Kyaigalangsewu, 2025). Berdasarkan data survey lapangan, di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu terdapat 246 santri putri dan 95 santri putra. Sebagian besar santri merupakan mahasiswa baik dari Universitas Diponegoro, Universitas Negeri Semarang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang,

Politeknik Negeri Semarang, dan Perguruan Tinggi lain di sekitar Universitas Diponegoro. Kegiatan yang berjalan di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu cukup padat hingga larut malam, hal ini terkadang menjadi tekanan bagi beberapa santrinya. Penelitian sebelumnya mengenai stres pada santri di Pesantren oleh Alyani (2024) di Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Denanyar Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar santri (75%) mengalami stres (Dini Lubna Alyani, 2024). Dalam situasi stres, orang dapat mengalami berbagai reaksi emosional, seperti kemarahan, kecemasan, dan depresi. Siklus emosi mereka hanya berubah antara satu sama lain selama situasi stres berlanjut. Berhasil mengatur emosi mereka adalah kuncinya. Emosi adalah gejala psiko-fisiologis yang mempengaruhi persepsi, sikap, dan tingkah laku serta dikomunikasikan dalam cara tertentu (Wulandari & Khusumadewi, 2021).

Keterampilan mengelola emosi sangat penting untuk mengendalikan stres dan mencegah gangguan, baik dalam tingkah laku maupun interaksi dengan lingkungan. Pengelolaan emosi mencakup kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional seseorang untuk mencapai tujuan agar mereka dapat menghadapi tekanan. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang mempengaruhi emosi mereka, serta bagaimana mereka mengalami, mengekspresikan, dan menghadapinya (Hidayati NL & Widiana R, 2021). Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi buruk maka akan menyebabkan terjadinya gangguan mental. Oleh karena itu, butuh dilakukan latihan regulasi emosi melalui *Happy day* untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosinya.

*Happy day* adalah serangkaian kegiatan yang berisi latihan regulasi emosi dan pemberian motivasi oleh Tim Mental Health Nursing. Kegiatan ini bertujuan untuk memfasilitasi mahasiswa dan remaja dalam mengekspresikan emosi yang

dirasakannya. Dalam kegiatan *Happy day* peserta bebas untuk menuangkan pikiran dan perasaannya. Selain itu, dalam *Happy day* biasanya diberikan ilmu-ilmu bagi peserta untuk upgrade diri menjadi lebih baik. *Happy day* ini perlu dilakukan di Pondok Pesantren sebagai fasilitas santri untuk mengekspresikan emosinya.

## METODE

Kajian situasi dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan mitra sebelum pelaksanaan program *Happy Day di Pesantren*. Tim melakukan observasi terhadap lingkungan dan aktivitas santri guna memperoleh gambaran kondisi psikologis serta kebutuhan mereka. Wawancara singkat dengan pengasuh dan ustadz/ustadzah dilakukan untuk menggali kendala yang dihadapi santri, seperti stres belajar, kejenuhan, dan kurangnya kegiatan rekreatif yang mendukung kesejahteraan mental. Selain itu, kuesioner sederhana disebarakan untuk menilai tingkat kebahagiaan dan stres santri. Hasil kajian menunjukkan bahwa santri membutuhkan aktivitas positif yang mampu meningkatkan semangat, kebersamaan, dan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mental. Berdasarkan temuan tersebut, tim merancang kegiatan *Happy Day di Pesantren* dengan pendekatan interaktif yang meliputi permainan edukatif, latihan mindfulness, dan refleksi diri untuk meningkatkan kebahagiaan serta keseimbangan emosional santri di lingkungan pesantren.

Pelaksanaan program *Happy Day* di Pesantren dilakukan selama tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini berlangsung selama lima hari, dimulai pada minggu ketiga setelah kajian situasi selesai dilaksanakan.

Tahap persiapan dilaksanakan selama dua hari, diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan pihak pesantren untuk menentukan jadwal kegiatan serta

pembagian tugas. Tim kemudian menyiapkan media permainan edukatif dan bahan untuk sesi mindfulness. Pada tahap ini juga dilakukan pelatihan singkat bagi fasilitator mengenai teknik komunikasi empatik, pendekatan edukatif berbasis permainan, serta tata cara pelaksanaan latihan mindfulness di lingkungan pesantren.

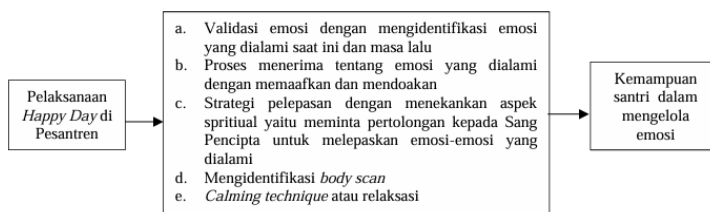
Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari di pesantren mitra. Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan sesi pembukaan, ice breaking, permainan kelompok, dan edukasi kesehatan mental. Sebelum kegiatan dimulai, para santri mengisi kuesioner Emotional Self-Awareness Scale (ESAS) sebagai pre-test untuk menilai tingkat kesadaran emosi awal. Pada hari kedua, kegiatan dilanjutkan dengan latihan mindfulness, permainan kolaboratif yang menumbuhkan empati dan kebersamaan, serta sesi refleksi diri. Di akhir kegiatan, santri kembali mengisi kuesioner ESAS sebagai post-test untuk melihat perubahan kesadaran emosi setelah intervensi.

Tahap evaluasi dan tindak lanjut dilakukan sehari setelah kegiatan lapangan berakhir. Tim pengabdian menganalisis hasil pre-test dan post-test serta melakukan diskusi reflektif bersama pengasuh pesantren dan perwakilan santri untuk menilai kebermanfaatan program serta merumuskan rekomendasi kegiatan lanjutan. Seluruh rangkaian kegiatan ini difasilitasi oleh 10 orang tenaga pengabdian, terdiri atas 5 dosen dan 5 mahasiswa keperawatan, yang berperan sebagai fasilitator, pendamping refleksi diri, serta pengelola instrumen evaluasi. Pelatihan regulasi emosi berfokus untuk membersihkan emosi-emosi negatif dari peristiwa masa lalu yang belum terselesaikan. Emosi-emosi tersebut dihilangkan dengan ridho akan pertolongan Allah atau Tuhan Yang Maha Esa. Pemberian motivasi dilakukan supaya santri

mampu mengembangkan diri mereka setelah dilakukan pelepasan emosi.

Berikut adalah konsep intervensi yang diberikan kepada santri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu

### HASIL



Gambar 1. Konsep Intervensi

*Happy day* pada santri di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu dilaksanakan pada tanggal 26 April 2025 pada pukul 08.00 – 10.00. Santri diberikan intervensi berupa latihan regulasi emosi. Santri diajak fasilitator untuk melakukan latihan *calming technique* dengan mengatur pernapasan, validasi emosi, menerima atau ridho, dan melepaskan emosi. Kegiatan *Happy day* ini diikuti oleh 52 orang santri.



Gambar 2. Pelaksanaan Happy Day



Gambar 3. Pelaksanaan Happy Day



Sebelum dilakukan *Happy day*, santri diminta mengisi kuesioner pretest yang digunakan untuk mengukur kesadaran emosi santri sebelum dilakukan *Happy day*. Seminggu setelah dilakukan *Happy day* santri diminta mengisi kuesioner posttest untuk mengetahui tingkat kesadaran emosi setelah dilaksanakan *Happy day*.

Tabel 1. Kesadaran emosi santri sebelum dilaksanakan *Happy day*

No.	Tingkat Kesadaran	n	%
1.	Rendah	10	19.2
2.	Sedang	34	65.4
3.	Tinggi	8	15.4
Total		52	100

Tabel 2. Kesadaran Emosi Santri setelah dilaksanakan *Happy day*

No.	Tingkat Kesadaran	n	%
1.	Rendah	0	0
2.	Sedang	26	50.0
3.	Tinggi	26	50.0
Total		52	100

Tabel 3. Perbedaan Kesadaran Emosi Santri Pretest dan Posttest

Variabel	Mean (Min ±Max)	P- value*
Kesad Pre-test	74.31 (49 ± 116)	0.000
Emosi Post-test	92.58 (67 ± 132)	

\*uji paired t-test

Berdasarkan tabel 3, hasil uji paired t-test pada nilai pretest dan posttest didapatkan nilai p-value 0,000, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara kesadaran emosi santri sebelum dan sesudah dilakukan *Happy day*. Kemampuan menyadari emosi santri meningkat dari rentang skor 49-116 menjadi rentang skor 67-132. Hal ini membuktikan bahwa pelaksanaan *Happy day* dapat membantu santri untuk menyadari emosi yang dirasakannya.

## PEMBAHASAN

Remaja santri yang tinggal di pesantren menghadapi masalah yang lebih kompleks karena mereka tidak memiliki kebebasan untuk menentukan identitas mereka sendiri dan harus tunduk pada aturan yang berlaku. Ada banyak santri yang mengalami masalah psikologis yang menyebabkan perilaku yang tidak sesuai. Kondisi seperti ini harus ditangani dengan benar agar hasilnya baik. Kegiatan *Happy day* merupakan program pelatihan yang dirancang untuk membantu santri mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara sehat. Kegiatan ini bertujuan membentuk pribadi santri yang lebih tangguh secara mental dan emosional, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan pesantren maupun di luar.

Dalam kegiatan ini, santri diperkenalkan pada konsep dasar emosi, seperti bahagia, marah, sedih, takut, dan cemas. Mereka diajak untuk mengenali tanda-tanda fisik dan psikologis dari setiap emosi yang dirasakan. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif melalui diskusi secara terbuka dan demonstrasi secara langsung. Metode ini melibatkan santri secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari refleksi diri, hingga latihan mindfulness. Keterlibatan langsung ini memungkinkan santri tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi subjek pembelajaran yang berperan aktif dalam memahami dan mengelola emosinya. Santri juga diberikan keterampilan praktis untuk mengelola emosi, seperti teknik pernapasan, relaksasi, serta cara menyampaikan perasaan secara asertif tanpa menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Dengan metode yang menyenangkan dan penuh empati, pelatihan ini mampu menciptakan suasana yang aman dan mendukung, sehingga para santri merasa nyaman untuk berbagi pengalaman pribadi. Kegiatan *Happy day* ini mengajarkan para santri bagaimana cara untuk meregulasi emosi dengan baik sehingga kesadaran emosi mereka juga bisa menjadi lebih baik.

Regulasi emosi adalah proses yang digunakan individu untuk mengelola pengalaman dan ekspresi emosional mereka. Ini mencakup berbagai strategi seperti reappraisal kognitif dan penekanan ekspresi emosional (Stellern et al., 2023) (John & Gross, 2004). Regulasi emosi penting untuk kesejahteraan psikologis dan sosial, serta berperan dalam berbagai hasil penyesuaian (Menefee et al., 2022). Kesadaran emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan menggambarkan emosi diri sendiri dan orang lain (Herpertz et al., 2023; Lane & Smith, 2021). Ini melibatkan aspek kognitif seperti klaritas emosi dan perhatian terhadap emosi (Eckland et al., 2024; Eckland & Thompson, 2023)

#### KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat pelaksanaan *Happy day* pada santri di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Setelah dilaksanakan kegiatan *Happy day* sebanyak 50% santri memiliki tingkat kesadaran emosi yang tinggi. Kemampuan pengelolaan emosi santri meningkat dengan nilai p value 0,000. Kegiatan ini juga mendapat respon yang positif yang dibuktikan dengan antusias dan keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan *Happy day*.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kedokteran atas pendanaan hibah pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

Dini Lubna Alyani. (2024). Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Santri di Asrama Sunan Ampel Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar

Jombang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 20–31.

<https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.2993>

Eckland, N. S., Feldman, R. L., Hallenbeck, H. W., & Thompson, R. J. (2024). Emotional clarity in daily life is associated with reduced indecisiveness and greater goal pursuit. *Emotion*, 24(7), 1771–1775. <https://doi.org/10.1037/emo0001384>

Eckland, N. S., & Thompson, R. J. (2023). State Emotional Clarity Is an Indicator of Fluid Emotional Intelligence Ability. *Journal of Intelligence*, 11(10), 196. <https://doi.org/10.3390/jintelligence1100196>

Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren di Indonesia: Lembaga pembentukan karakter. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42–54.

Hafidhuddin, D., Rabbani, F., Robbani, A. A., & Zamroni, A. (2023). Gambaran proses adaptasi santri baru pada peraturan Pondok Pesantren. *Islamic Education and Counseling Journal*, 2(1), 1–7.

Herpertz, J., Taylor, J., Allen, J. J. B., Herpertz, S., Opel, N., Richter, M., Subic-Wrana, C., Dieris-Hirche, J., & Lane, R. D. (2023). Development and validation of a computer program for measuring emotional awareness in German—The geLEAS (German electronic Levels of Emotional Awareness Scale). *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1129755>

Hidayati NL, & Widyana R. (2021). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan. *J Psikol*, 4(2), 109–126.

Hotifah, Y. (2015). Penyelesaian permasalahan santri melalui peer helping indigenius. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 42(2), 132–138.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual

- differences, and life span development. In *Journal of Personality* (Vol. 72, pp. 1301–1334). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kementrian agama. (2019). *Statistik data pondok pesantren*. <https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp>
- Kyaigalangsewu. (2025). *Sekilas mengenai Ponpes Kyai Galang Sewu*. <https://Kyaigalangsewu.Net/>.
- Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of Emotional Awareness: Theory and Measurement of a Socio-Emotional Skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). The Importance of Emotional Regulation in Mental Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 28–31. <https://doi.org/10.1177/15598276211049771>
- Rahayuningtyas, S., Nurhakim, F., & Setiawan. (2024). Tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur santri kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(1), 69–73.
- Rahmadani, Arman Bin Anuar, & Imam Pribadi. (2023). Identifikasi Permasalahan Santri Melalui Instrumen Alat Ungkap Masalah Di Pondok Pesantren Kota Palopo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 48–55. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5002>
- Riswanto, B., Namina, V., Hestyaningsih, L., & Athiyallah, A. (2024). Adaptasi kehidupan santri baru di Pondok Pesantren: Literatur review. *Jurnal Madaniyah*, 14(1), 131–148.
- Stellern, J., Xiao, K. Bin, Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30–47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>
- Wulandari, S., & Khusumadewi, A. (2021). Kesabaran dalam regulasi emosi pada santri di SMA Al Muqoddasah. *Enlighten (Jurnal Dan Bimbingan Konseling Islam)*, 4(2), 109–126.