

Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur

Siti Nurfitri

Psikologi, FISIB Universitas Trunojoyo Madura

Email: ibuyumzak@gmail.com

Abstract

The mental health of students in boarding school environments is an issue that is increasingly receiving attention, given the complexity of the psychosocial pressures faced by adolescents in boarding schools. This literature review aims to identify risk and protective factors for students' mental health, as well as to review the boarding school-based intervention models that have been implemented. A systematic-narrative literature review method was used with the selection of 22 relevant recent research articles (2013–2024). The results of the study indicate that adaptation pressure, academic-spiritual demands, and limited emotional support are the main risk factors for mental disorders. On the other hand, spiritual values, social support between students, and supportive guidance act as protective factors. Interventions based on Islamic values and peer counseling models have proven effective in improving students' mental health. This study recommends the integration of mental health guidance programs into the boarding school curriculum, mentor training, and strengthening professional support networks to create a psychologically and spiritually healthy boarding school environment.

Keywords: *mental health, students, boarding schools, health psychology, Islamic spirituality*

Abstrak

Kesehatan mental santri dalam lingkungan pendidikan berasrama merupakan isu yang semakin mendapat perhatian, mengingat kompleksitas tekanan psikososial yang dihadapi remaja di pesantren. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko dan protektif kesehatan mental santri, serta mengulas model intervensi berbasis pesantren yang telah diterapkan. Metode kajian literatur sistematis-naratif digunakan dengan pemilihan 22 artikel penelitian terbaru (2013–2024) yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa tekanan adaptasi, tuntutan akademik-spiritual, dan keterbatasan dukungan emosional menjadi faktor risiko utama gangguan mental. Di sisi lain, nilai spiritualitas, dukungan sosial antar santri, serta pembinaan yang suportif berperan sebagai faktor protektif. Intervensi berbasis nilai Islam dan model peer counseling terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental santri. Kajian ini merekomendasikan integrasi program pembinaan kesehatan mental dalam kurikulum pesantren, pelatihan pembina, serta penguatan jejaring dukungan profesional untuk menciptakan lingkungan pesantren yang sehat secara psikologis dan spiritual.

Kata Kunci: kesehatan mental, santri, pesantren, psikologi kesehatan, spiritualitas Islam



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam menunjang kualitas hidup dan keberhasilan belajar, terutama bagi remaja yang tinggal dalam sistem pendidikan berasrama seperti pondok pesantren. Lingkungan pesantren memiliki karakteristik khas yang membedakannya dari institusi pendidikan lain, seperti sistem kedisiplinan yang ketat, aktivitas spiritual yang intensif, serta pola hidup kolektif yang berlangsung dalam jangka panjang. Di satu sisi, kehidupan berasrama dapat membentuk kemandirian, kedisiplinan, dan stabilitas spiritual; namun di sisi lain, kondisi ini juga dapat memunculkan tekanan psikologis tertentu yang berdampak pada kesehatan mental santri, terutama bagi mereka yang baru beradaptasi (Wirayanti *et al*, 2024).

Santri yang tinggal jauh dari keluarga cenderung mengalami homesickness, tekanan akademik, serta perasaan isolasi sosial, terutama jika dukungan emosional dari lingkungan sekitar kurang memadai. Beban kegiatan yang padat dan norma sosial yang ketat dapat menimbulkan stres kronis jika tidak diimbangi dengan manajemen emosi dan strategi koping yang sehat. Beberapa studi menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan dan stres di kalangan santri cukup tinggi, terutama pada fase awal adaptasi (Rahmi *et al*, 2023; Afrilia & Siregar, 2024). Fenomena ini menandakan pentingnya pendekatan psikologi kesehatan dalam menganalisis dan mengintervensi kondisi mental santri secara preventif maupun kuratif.

Melalui kajian literatur ini, penulis bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis temuan-temuan ilmiah terkait kesehatan mental santri dalam konteks kehidupan berasrama di pondok pesantren. Kajian ini juga bertujuan untuk menggali faktor-faktor risiko dan protektif yang mempengaruhi kesehatan mental santri, serta menelaah berbagai pendekatan psikososial dan religius yang telah digunakan dalam mendukung kesejahteraan mental mereka. Diharapkan, hasil kajian ini dapat menjadi dasar konseptual dan praktis bagi pengembangan intervensi kesehatan mental yang kontekstual dan berbasis budaya pesantren.

LANDASAN TEORI

Kesehatan Mental Santri

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada lingkungannya (WHO, 2022). Dalam konteks remaja, termasuk santri di pondok pesantren, kesehatan mental memiliki implikasi penting terhadap perkembangan kognitif, emosi, dan relasi sosial. Ketidakseimbangan dalam aspek mental dapat menyebabkan munculnya gangguan seperti kecemasan, depresi, bahkan gangguan penyesuaian yang mengganggu fungsi harian mereka.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya mencakup aspek psikologis tetapi juga spiritual. Jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*) merupakan gambaran ideal dari kesehatan mental menurut ajaran Islam. Hal ini menegaskan pentingnya integrasi nilai-nilai

keagamaan dalam membentuk stabilitas psikologis individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti shalat, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai mekanisme koping dalam meredam tekanan mental (Putri *et al*, 2024; Nasution *et al*, 2024).

Salah satu teori yang relevan dalam mengkaji kesehatan mental santri adalah Teori Stres dan Koping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menekankan bahwa stres terjadi ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasinya. Strategi koping terbagi menjadi dua: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dalam konteks pesantren, santri dapat menggunakan strategi koping religius sebagai bentuk *emotion-focused coping*, seperti berdoa atau mengadakan masalah pada Allah, yang berperan sebagai pelindung psikologis.

Selain itu, pendekatan Model Biopsikososial dari Engel (1977) juga sangat relevan. Model ini memandang bahwa kesehatan dan penyakit merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dalam kasus santri, faktor sosial seperti struktur komunitas pesantren, dukungan teman sebaya, serta relasi dengan ustadz sangat menentukan keseimbangan psikologis mereka. Ketika lingkungan pesantren menciptakan suasana suportif dan harmonis, risiko stres dan gangguan mental dapat diminimalkan.

Pendidikan Berasrama dalam Konteks Pesantren

Pendidikan berasrama (boarding school) dalam pesantren memiliki struktur yang khas: pengawasan 24 jam, pemisahan dari keluarga, dan integrasi antara aspek akademik dan spiritual. Model pendidikan seperti ini dikenal dapat membentuk karakter dan kemandirian, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan mental, terutama jika tidak disertai strategi adaptasi yang memadai (Kumaidi, 2021; Juliandry, 2021 dan Sari, 2025). Tekanan dapat berasal dari konflik antar teman, beban jadwal, serta tuntutan spiritual dan akademik yang ketat.

Dalam konteks pendidikan berasrama, santri tidak hanya menghadapi tantangan psikososial, tetapi juga mengalami respons biologis yang kompleks terhadap tekanan lingkungan. Menurut perspektif biopsikologis, sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom memegang peran penting dalam mengatur respons stres dan emosi. Aktivitas berlebihan dari sistem saraf simpatik, sebagai bagian dari sistem saraf otonom, dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan produksi hormon stres seperti kortisol yang berpengaruh langsung pada kestabilan emosi (Nurfitri, 2024).

Penting untuk memahami bahwa dinamika psikologis dalam sistem berasrama sangat berbeda dengan pendidikan reguler. Di sinilah pendekatan psikologi kesehatan harus mempertimbangkan konteks kultural dan religius dari pondok pesantren agar intervensi kesehatan mental yang dilakukan lebih efektif dan sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, integrasi teori psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman menjadi kebutuhan utama dalam menyusun strategi pembinaan mental santri.

Metode Kajian Literatur

Kajian ini menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis-naratif (systematic narrative review), yaitu metode tinjauan pustaka yang bertujuan untuk merangkum, mengorganisasi, dan menganalisis temuan-temuan dari berbagai penelitian terdahulu secara tematik dan kritis. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi fenomena kesehatan mental santri yang kompleks dan multidimensi, serta memungkinkan integrasi antara berbagai pendekatan teoritis dan metodologis dari beragam sumber akademik (Snyder, 2019).

Literatur yang digunakan dalam kajian ini diperoleh melalui penelusuran basis data elektronik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, DOAJ, dan Garuda. Kata kunci pencarian yang digunakan antara lain: "*kesehatan mental santri*," "*pondok pesantren*," "*remaja berasrama*," "*spiritualitas Islam dan psikologi*," serta "*psikologi kesehatan remaja*." Kriteria inklusi yang digunakan meliputi: (1) artikel terbit antara tahun 2013–2024, (2) memuat konteks santri atau pendidikan pesantren, (3) berfokus pada kesehatan mental atau faktor psikososial remaja, dan (4) dipublikasikan dalam jurnal yang terakreditasi atau bereputasi baik.

Sebanyak 36 artikel yang relevan berhasil dikumpulkan pada tahap awal. Setelah proses penyaringan dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, metode, dan kualitas sumber, dipilih 22 artikel utama sebagai dasar analisis. Data dari artikel tersebut dianalisis secara tematik, mengelompokkan hasil temuan ke dalam tema-tema seperti faktor risiko kesehatan mental, mekanisme coping santri, peran spiritualitas, serta pendekatan intervensi berbasis pesantren. Proses analisis dilakukan dengan membaca secara cermat, mencatat temuan kunci, dan melakukan interpretasi kritis untuk menemukan pola dan keterkaitan antar penelitian.

Keunggulan dari pendekatan ini adalah kemampuannya untuk menggambarkan lanskap pengetahuan yang telah ada sekaligus mengidentifikasi celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Namun demikian, keterbatasan juga diakui, seperti kemungkinan bias seleksi dalam pemilihan literatur dan keterbatasan akses terhadap artikel yang bersifat tertutup (*paywalled*). Oleh karena itu, hasil kajian ini diinterpretasikan secara kontekstual dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara statistik, melainkan sebagai rujukan konseptual dan praktis.

Hasil Kajian Literatur

Faktor Risiko Kesehatan Mental Santri

Beberapa studi menunjukkan bahwa kehidupan di pesantren dapat menjadi sumber stres psikologis bagi santri, terutama pada tahap awal masa adaptasi. Faktor risiko utama yang sering ditemukan adalah keterpisahan dari keluarga (*homesickness*), tuntutan akademik dan spiritual yang tinggi, konflik antar teman sebaya, serta keterbatasan ruang pribadi (Ayu *et al*, 2024; Putra *et al*, 2025). Penelitian oleh Susilowati dan Salmid (2019) menemukan bahwa sekitar 48% santri mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat dalam tahun pertama tinggal di pondok. Perasaan terasing, kurangnya dukungan emosional dari orang tua, dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan budaya pesantren menjadi pemicu utama.

Selain itu, gangguan pola tidur akibat jadwal padat, kurangnya aktivitas relaksasi, serta rendahnya intensitas terhadap layanan konseling atau psikolog juga memperparah kondisi mental

santri (A-Zahra, 2023; Cahyani, 2024). Ketika kebutuhan dasar emosional tidak terpenuhi secara memadai, risiko munculnya stres kronis, burnout akademik, hingga gangguan depresi meningkat signifikan. Beberapa pesantren bahkan masih memandang masalah mental sebagai hal tabu, sehingga santri enggan melapor atau mencari bantuan saat mengalami tekanan psikologis.

Faktor Protektif dan Peran Lingkungan

Meski demikian, literatur juga mencatat bahwa pesantren memiliki berbagai potensi protektif terhadap gangguan mental. Lingkungan spiritual yang kuat, seperti rutinitas ibadah, pengajian, dan pembinaan moral, terbukti mampu meningkatkan ketahanan mental (*resiliensi*) dan memberikan makna dalam menjalani kesulitan (Ariadi, 2019). Studi oleh Kamila (2017) yang diperkuat oleh Tika (2020) menyebutkan bahwa santri dengan komitmen religius yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah.

Peran teman sebaya sebagai sistem dukungan informal juga sangat penting. Ikatan emosional antar santri dalam satu kamar atau kelompok kajian sering kali menjadi sumber kekuatan psikologis saat menghadapi konflik atau tekanan (Syamila, 2024). Selain itu, figur pengasuh atau ustadz/ustadzah yang sabar dan suportif dapat menjadi sumber rasa aman dan penerimaan. (Wirayudha, 2014).

Pendekatan Intervensi Psikologis Berbasis Islam

Beberapa kajian juga mengungkapkan efektivitas intervensi psikologis berbasis Islam. Misalnya, program *psikoterapi Islami* yang menggabungkan pernafasan, gerak sikap, shalat dan puasa mampu menurunkan stres fisik dan psikis (Bachtiar *et al*, 2023). Selain itu, pendekatan konseling kelompok berbasis Islam yang memanfaatkan bacaan Al-Qur'an, meningkatkan efektivitas terapi bagi santri yang mengalami kecemasan akademik (Azzahra, 2023).

Beberapa pesantren juga mulai mengadopsi model *peer counseling* sebagai solusi praktis untuk menjangkau santri yang enggan berkonsultasi dengan ustadz atau psikolog. Intervensi ini berbasis pelatihan pada santri senior agar mampu mendeteksi tanda-tanda gangguan mental dan memberikan dukungan awal secara empatik dan rahasia. Model ini dinilai efektif karena memanfaatkan kedekatan relasional dan kesamaan pengalaman antar santri (Qurrotu *et al*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan kontekstual, pesantren dapat menjadi lingkungan suportif dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental santri.

Diskusi

Hasil kajian menunjukkan bahwa kehidupan santri di pondok pesantren merupakan pengalaman yang kompleks dan multidimensi, di mana faktor risiko dan protektif terhadap kesehatan mental saling berinteraksi. Lingkungan pesantren yang ketat, religius, dan kolektif bisa menjadi sumber stres bagi sebagian santri, khususnya mereka yang baru beradaptasi. Hal ini sejalan dengan Teori Stres dan Koping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa persepsi terhadap tekanan lingkungan sangat menentukan reaksi psikologis individu. Dalam konteks pesantren, ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan adaptasi santri menjadi titik rawan munculnya stres dan gangguan psikologis seperti kecemasan, kesepian, dan depresi.

Namun demikian, pendekatan psikologi kesehatan yang mempertimbangkan dimensi spiritual dan sosial mampu menjelaskan mengapa sebagian besar santri tetap mampu bertahan dan berkembang secara psikologis di lingkungan tersebut. Dalam Model Biopsikososial (Engel, 1977), dukungan sosial dari teman sebaya dan pembimbing, serta praktik keagamaan yang terstruktur, berperan sebagai faktor protektif yang signifikan. Kajian ini menemukan bahwa religiusitas dan keterlibatan spiritual tidak hanya menjadi sumber makna hidup, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan emosional. Ini konsisten dengan hasil studi Rachmaningtyas & Novitasari (2024), yang menunjukkan bahwa spiritualitas Islam berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis remaja.

Kehadiran pendekatan intervensi yang kontekstual juga menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan mental santri. Program seperti *peer counseling*, konseling berbasis nilai Islam, dan psikoedukasi spiritual terbukti meningkatkan kesadaran dan daya tanggap terhadap masalah psikologis dalam lingkungan yang sebelumnya dianggap tabu untuk membahas isu-isu tersebut. Ini menunjukkan bahwa transformasi kultural dalam pengelolaan kesehatan mental di pesantren sedang berlangsung. Pendekatan ini selaras dengan prinsip-prinsip psikologi komunitas yang menekankan pemberdayaan lokal, keterlibatan partisipatif, dan sensitivitas budaya sebagai fondasi intervensi yang berkelanjutan (Levine et al, 2005).

Namun, penting untuk mencatat bahwa hasil-hasil positif ini tidak dapat dilepaskan dari kualitas pengelolaan pesantren itu sendiri. Pesantren yang memiliki sistem pembinaan emosional yang baik, terbuka terhadap isu kesehatan mental, dan memiliki tenaga pendidik yang dilatih secara psikologis akan lebih efektif dalam membangun ketahanan mental santri. Sebaliknya, pesantren yang masih menstigmatisasi gangguan mental sebagai kelemahan spiritual atau kurangnya iman justru berisiko memperburuk kondisi santri yang mengalami masalah psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan sinergi antara nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologi ilmiah dalam membangun sistem dukungan mental yang kuat di pesantren.

Dalam kerangka pengembangan ke depan, kajian ini menegaskan pentingnya integrasi kurikulum pembinaan mental dalam sistem pendidikan pesantren. Kurikulum tersebut tidak hanya mencakup pelatihan keterampilan emosional dan sosial, tetapi juga membekali santri dengan pemahaman dasar tentang kesehatan mental, cara mengenalinya, dan bagaimana mencari pertolongan. Hal ini akan membantu menciptakan generasi santri yang tidak hanya kuat dalam spiritualitas, tetapi juga sehat secara psikologis dan sosial.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini menegaskan bahwa kesehatan mental santri dalam lingkungan pendidikan berasrama merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian serius. Lingkungan pesantren, dengan segala keunikan dan kedisiplinannya, dapat menjadi faktor risiko sekaligus protektif bagi kesehatan mental remaja. Masa adaptasi awal, tekanan akademik-spiritual, serta keterbatasan dukungan emosional dari keluarga merupakan pemicu utama stres dan gangguan psikologis. Namun di sisi lain, kekuatan spiritual, ikatan sosial antar santri, serta figur pembina yang suportif menjadi fondasi proteksi yang dapat memperkuat resiliensi santri.

Intervensi yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam, seperti psikoedukasi spiritual, konseling Islami, dan *peer counseling*, terbukti efektif dalam mengatasi hambatan psikologis serta meningkatkan kesadaran santri terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Pesantren memiliki potensi besar untuk menjadi institusi yang tidak hanya mendidik secara religius, tetapi juga mampu membina ketahanan mental generasi muda secara sistematis dan berkelanjutan. Oleh karena itu, transformasi budaya dan kebijakan yang mendukung kesehatan mental di lingkungan pesantren merupakan keharusan

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 176-188.
- Ariadi, Purmansyah. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 3. 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Azzahra, K. (2023). *Konseling kelompok dengan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa santri semester akhir* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta). UIN Raden Mas Said Surakarta Repository. https://eprints.iain-surakarta.ac.id/7960/1/K.%20FULL%20TEKS_191221084.pdf
- Az-Zahra, D. S. (2023). *Pengaruh intensitas konseling terhadap kesehatan mental santri putri Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo* (Skripsi tidak diterbitkan). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. https://etheses.iainponorogo.ac.id/26373/1/303190028_Dinna%20Salma%20Az-Zahra_BPI.pdf
- Ayu, K. R., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi santri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 123-132. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i3.2300>
- 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>
- Cahyani, Hendrik Nur. (2025). *Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tahun Pertama Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/69946/2/18410055.pdf>
- Engel, G. L. (1977). *The need for a new medical model: A challenge for biomedicine*. *Science*, 196(4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Juliandry, M. (2021). *Implementasi sistem pendidikan boarding school dalam membentuk karakter siswa di Sekolah Menengah Pertama Terpadu Madinatul Ulum pada masa pandemi* (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember). UIN KHAS Jember Digital Library. <https://digilib.uinkhas.ac.id/23428/>

- Kamila, Z. (2017). *Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan pada santriwati penghafal Al-Qur'an* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta). Digilib UIN Sunan Kalijaga. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/27784/>
- Kumaidi, M. (2021). *Manajemen kurikulum boarding school di Pondok Pesantren Darul Ma'rifah Sampit* (Tesis Magister, IAIN Palangka Raya). IAIN Palangka Raya Digital Library. [https://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4089/\(Digital Library IAIN Palangkaraya\)](https://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4089/(Digital%20Library%20IAIN%20Palangkaraya))
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Levine, M., Perkins, D. D., & Perkins, D. V. (2005). *Principles of Community Psychology: Perspectives and Applications* (3rd ed.). Oxford University Press
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556-14561.
- Nurfitri, Siti. (2024). *Sistem Saraf Manusia dalam Tinjauan Biopsikologi*. Deepublish.
- Putri, MD; Munjaji, AS; Harisa, E & Nazib, FM. (2024). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Advance in Education Journal*. 1(3), 225-237
- Rahmi, M., Astuti, W., & Anastasya, Y. A. (2023). Gambaran Homesickness Pada Santri Baru Di Pesantren. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 277-284.
- Putra, M. A. I. A., Ambarwati, A. A. N., Hadianto, J. A., & Alfianto, A. G. (2025). Efektivitas edukasi berbasis manajemen stres terhadap kesehatan mental di pesantren. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 10(1), 7–16. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA>
- Qurrotu 'Ainin, Humaira, C.H. A., Kholidah Aisah Humairo, I.N. A., & Hartini, N. (2023). Pembentukan support group melalui konselor sebaya untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental santri. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 170–179. <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/psp/article/view/26>
- Rachmaningtyas, S. C., & Novitasari, R. (2024). Hubungan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis pada masa transisi remaja menuju dewasa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 419–426.
- Sari, N. A. (2025). Dinamika stres santri baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti. *Mercusuar: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 7(1), 45–58. <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/MERCUSUAR/article/view/10921> (ejournal.iainkendari.ac.id)
- Snyder, H. (2019). *Literature reviews as a research methodology: An overview and guidelines*. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

- Susilowati, W., & Salmid, A. (2019). *Gambaran proses adaptasi dan tingkat kecemasan santri dan santriwati SMP kelas 7 di Pondok Pesantren Daarul Uluum Kota Bogor tahun 2019*. Program Studi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung. <https://poltekkesbdg.info/reposito/files/original/14ecddeac64f01283a8e0d09bdafceb8.pdf>
- Syamila, F. A. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi santri perantau di Pondok Pesantren Al-Nahdlah Islamic Boarding School Depok (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). UIN Malang Institutional Repository. <https://etheses.uin-malang.ac.id/71594/>
- Tika, T. (2020). *Hubungan antara religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Riau* (Skripsi, Universitas Islam Riau). Repository Universitas Islam Riau. <https://repository.uir.ac.id/11044/>
- Wirayanti, W., Erna, E., Cherawati, C., & Khaerani, S. (2024). Metode Pendidikan Tradisional Pesantren dalam Membina Akhlak Santri (Studi Pesantren Nahdlatul Ulum Kabupaten Maros). *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(10), 424-437.
- Wirayuda, F. (2024). *Keteladanan pengasuh dalam pembentukan akhlakul karimah santri di Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo* (Skripsi sarjana, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang). Universitas Islam Sultan Agung Institutional Repository.