

PENGUATAN KESEHATAN MENTAL SANTRI MELALUI PROGRAM PSIKOLOGI ISLAMI DI PESANTREN

Ade Imelda Frimayanti

Program Studi Pendidikan Agama Islam, FKIP, Universitas Terbuka

ade.imelda@ecampus.ut.ac.id

ABSTRAK

Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok, sebagai lembaga pendidikan Islam, memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang unggul secara akademik dan berkarakter. Namun, tantangan kesehatan mental sering kali kurang menjadi perhatian dalam keseharian pesantren. Berbagai tekanan, seperti adaptasi lingkungan, rutinitas ketat, dan beban akademik, menyebabkan stres dan kecemasan di kalangan santri, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan pembelajaran mereka. Untuk mengatasi masalah ini, Program Psikologi Islami dirancang sebagai pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan prinsip psikologi modern, bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental santri. Program pengabdian ini bertujuan mengeksplorasi penerapan Program Psikologi Islami di Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok. Fokus program ini mencakup edukasi tentang kesehatan mental, penguatan ketahanan mental, pengelolaan stres, dan integrasi nilai spiritual dalam pendekatan psikologi. Dengan pendekatan yang holistik, program ini diharapkan menciptakan lingkungan pesantren yang mendukung kesejahteraan mental santri dan meningkatkan kapasitas pengasuh serta guru dalam memberikan pendampingan psikologis. Hasil kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi kesejahteraan mental santri tetapi juga menjadi model pengelolaan kesehatan mental yang dapat diterapkan di pesantren lainnya. Program ini menekankan pentingnya kolaborasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam untuk menciptakan santri yang tangguh, kreatif, dan seimbang dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Kata Kunci: kesehatan mental, psikologi islami, pesantren, santri

ABSTRACT

Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok, as an Islamic educational institution, plays a strategic role in developing a generation that demonstrates both academic excellence and strong character. However, mental health issues often receive insufficient attention in the daily life of Islamic boarding schools. Various pressures, including adaptation to a new environment, strict routines, and academic demands, may contribute to stress and anxiety among santri (Islamic boarding school students), which can adversely affect their quality of life and learning processes. To address these challenges, the Islamic Psychology Program was developed as an approach that integrates Islamic values with principles of modern psychology, with the aim of enhancing students' psychological well-being. This community engagement program aims to explore the implementation of the Islamic Psychology Program at Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok. The program focuses on mental health education, strengthening psychological resilience, stress management, and the integration of spiritual values into psychological interventions. Through a holistic approach, the program is expected to foster a supportive Islamic boarding school environment that promotes students' mental well-being while enhancing the capacity of caregivers and teachers to provide appropriate psychological support. The outcomes of this initiative are expected not only to provide direct benefits to the mental well-being of the students but also to serve as a model for mental health management that can be

replicated in other Islamic boarding schools. This program highlights the importance of integrating modern psychological approaches with Islamic values in developing students who are resilient, creative, and psychologically balanced in facing various life challenges.

Keywords: *mental health, Islamic psychology, Islamic boarding school, santri*

PENDAHULUAN

Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran penting dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki karakter dan moral yang baik. Sebagai institusi yang berfokus pada pendidikan agama, pesantren ini juga menjadi tempat bagi santri untuk belajar tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk agama, sosial, dan kehidupan sehari-hari. Namun, dalam proses tersebut, aspek kesehatan mental sering kali kurang mendapatkan perhatian yang seimbang dengan pembelajaran agama dan ilmu pengetahuan lainnya.

Santri yang berasal dari berbagai latar belakang sosial dan budaya dihadapkan pada tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pola kehidupan pesantren yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Proses adaptasi tersebut mencakup penyesuaian terhadap lingkungan tempat tinggal, peraturan, aktivitas pendidikan, serta pola interaksi sosial yang baru (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Pada santri baru, kemampuan penyesuaian diri dan dukungan sosial juga berkaitan dengan tingkat stres akademik yang dialami selama menjalani pendidikan di pesantren (Nuraini & Fitriani, 2023).

Selain tuntutan adaptasi, padatnya aktivitas pendidikan serta berbagai tanggung jawab akademik dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi santri. Penelitian pada mahasiswa santri menunjukkan bahwa stres akademik dan dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan *psychological well-being*, sehingga tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Zahrah & Sukirno, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya dukungan psikologis dan sosial dalam membantu santri menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pesantren serta mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis santri di Indonesia juga menunjukkan adanya variasi tingkat kesejahteraan psikologis santri, dengan mayoritas responden dalam penelitian tersebut berada pada kategori sedang (Prasetyaningrum et al., 2022).

Masalah kesehatan mental di pesantren, meskipun sering kali dianggap sebagai masalah pribadi, ternyata memiliki dampak yang luas terhadap kinerja dan kesejahteraan santri. Stres, kecemasan, rasa tidak aman, hingga masalah emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi belajar, interaksi sosial antar sesama santri, serta hubungan dengan guru dan pengasuh pesantren (Izfanna et al., 2025; Pritaningrum & Hendriani, 2013). Dalam beberapa kasus, kurangnya pemahaman tentang cara mengelola perasaan dan emosi dapat membuat santri merasa tertekan dan kurang percaya diri, yang berpotensi menurunkan motivasi belajar mereka (Nadhifah & Wahyuni, 2020; Zahrah & Sukirno, 2022).

Di sisi lain, agama Islam, sebagai dasar dari pendidikan pesantren, memiliki ajaran-ajaran yang dapat mendukung kesehatan mental, seperti pentingnya berzikir, shalat, berdoa, serta menjaga hubungan yang baik dengan Allah SWT dan sesama (Callender et al., 2022; Anastasya

et al., 2024). Oleh karena itu, konsep psikologi Islami yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai agama Islam dapat menjadi solusi yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan mental di pesantren (Saifuddin, 2022). Psikologi Islami tidak hanya berfokus pada pemahaman mental dan emosional dari sudut pandang ilmiah, tetapi juga mengaitkannya dengan prinsip-prinsip moral dan spiritual Islam, seperti tawakal, sabar, dan syukur (Saifuddin, 2022; Santika, 2022; Shobihah, 2014). Hal ini bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis dalam kehidupan santri (Saifuddin, 2022).

Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok, dengan jumlah santri yang cukup besar dan beragam, perlu mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam mendukung kesehatan mental santri. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan mengimplementasikan Program Psikologi Islami, sebuah program yang berfokus pada penguatan kesehatan mental santri melalui pendekatan psikologis yang berbasis pada nilai-nilai Islam. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada santri tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala-gejala stres dan kecemasan, serta cara-cara untuk menghadapinya dengan pendekatan yang sesuai dengan ajaran Islam.

Program Psikologi Islami ini diharapkan dapat memberikan bekal bagi santri untuk lebih memahami diri mereka sendiri, mengelola perasaan dan emosi, serta mengembangkan ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan yang mereka temui di lingkungan pesantren maupun kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan yang mengutamakan keseimbangan antara dimensi fisik, mental, dan spiritual, program ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan pesantren yang tidak hanya mendukung perkembangan akademik santri, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan emosional mereka.

Secara spesifik, Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok memiliki potensi besar untuk mengimplementasikan program ini, mengingat pesantren ini memiliki sumber daya yang dapat mendukung keberhasilan program, seperti pengasuh yang peduli dengan perkembangan santri, lingkungan yang kondusif, serta komitmen pesantren terhadap penguatan karakter dan akhlak santri. Oleh karena itu, penting bagi pesantren ini untuk mulai memperkenalkan dan mengintegrasikan Program Psikologi Islami dalam kegiatan pembinaan santri guna memperkuat aspek kesehatan mental mereka.

Melalui penerapan program ini, diharapkan santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok dapat merasakan manfaat yang signifikan dalam hal peningkatan kesejahteraan mental dan emosional, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, dan kualitas hidup mereka di pesantren. Lebih jauh lagi, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam menciptakan lingkungan pesantren yang lebih sehat secara psikologis, sehingga santri dapat berkembang menjadi individu yang lebih tangguh, kreatif, dan seimbang dalam menghadapi tantangan hidup di era modern ini. Melihat pentingnya penguatan kesehatan mental santri ini, maka pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis penerapan Program Psikologi Islami dalam konteks Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok, serta untuk mengevaluasi dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis santri di pesantren tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis, Depok, dengan menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, dan pendampingan. Pendekatan tersebut dipilih agar santri, pengasuh, dan guru tidak hanya berperan sebagai penerima manfaat, tetapi juga terlibat secara aktif dalam pelaksanaan serta keberlanjutan program. Secara umum, kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi kebutuhan, sosialisasi dan edukasi kesehatan mental Islami, pendampingan psikologis, peningkatan kapasitas pengasuh dan guru, pembentukan komunitas dukungan santri, serta monitoring dan evaluasi.

Realisasi program dilaksanakan secara bertahap selama tahun 2025. Tahap awal berupa sosialisasi pada Februari 2025 kepada pengasuh dan santri Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok. Sosialisasi dilakukan untuk menjelaskan tujuan, bentuk kegiatan, tahapan program, serta pentingnya keterlibatan seluruh mitra dalam mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama Universitas Terbuka.

Pada Maret 2025 dilaksanakan seminar mengenai kesehatan mental bagi santri dan pengasuh. Seminar membahas konsep dasar kesehatan mental, pengenalan stres dan kecemasan, serta strategi pengelolaan masalah psikologis yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Selanjutnya, pada April–Juli 2025 dilakukan kegiatan bimbingan dan pendampingan kepada santri secara berkala. Pendampingan memanfaatkan pendekatan psikologis dan spiritual, termasuk aktivitas reflektif, dzikir, doa, dan penguatan nilai akhlak.

Pelatihan bagi pengasuh dan guru dilaksanakan pada Juli–September 2025 dengan fokus pada kemampuan mengenali gejala awal masalah kesehatan mental, melakukan komunikasi empatik, dan memberikan dukungan psikologis awal kepada santri. Pada Oktober 2025 dilakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan program bersama pengasuh pesantren. Selanjutnya, pada November–Desember 2025 dilakukan penyampaian dan penyerahan hasil program kepada mitra sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan sekaligus dasar penguatan kerja sama dan keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Kegiatan

Rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diawali dengan pertemuan bersama pimpinan Pondok Pesantren Nurul Huda, KH. Ahmad Juaeni Thayalisi Rasyad, untuk menjelaskan maksud dan arah program.



Gambar 1. Pimpinan Pondok Pesantren Nurul Huda Depok

Setelah memperoleh arahan dan persetujuan, tim melaksanakan sosialisasi kepada pengasuh dan santri. Sosialisasi ini bertujuan memperkenalkan rangkaian kegiatan yang akan berlangsung selama satu tahun. Kegiatan berlangsung dengan suasana kondusif dan penuh perhatian dari peserta. Tim menjelaskan dasar pentingnya kolaborasi antara pesantren dan perguruan tinggi. Langkah awal ini menjadi fondasi kuat bagi pelaksanaan program berikutnya.



Gambar 2. Sambutan Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Huda Depok

Dalam kegiatan sosialisasi, tim menjelaskan bahwa program berfokus pada peningkatan pemahaman kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam melalui seminar, pendampingan santri secara berkala, serta pelatihan bagi pengasuh dan guru. Peserta diperkenalkan pada hubungan antara ketenangan jiwa, akhlak, dan kesehatan mental, serta rencana pendampingan melalui dzikir, doa, kajian akhlak, dan aktivitas keagamaan yang mendukung ketahanan mental santri. Tim juga memaparkan pelatihan mengenai deteksi dini masalah kesehatan mental dan teknik pendampingan psikologis Islami yang dapat diterapkan dalam kehidupan pesantren. Kegiatan sosialisasi mendapat respons positif, ditandai dengan tingginya minat dan kesiapan pengasuh untuk mendukung pelaksanaan program. Selain itu, tim menekankan pentingnya partisipasi aktif, koordinasi, kesesuaian kegiatan dengan rutinitas pesantren, serta komitmen untuk melaksanakan program secara profesional dengan tetap menghormati nilai-nilai pesantren.



Gambar 3. Foto Bersama Pengasuh dan Santri Pondok Pada Kegiatan Sosialisasi

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan persiapan teknis untuk menyelenggarakan seminar kesehatan mental bagi santri dan pengasuh. Tim memastikan materi, narasumber, serta perangkat seminar tersedia dengan baik. Fokus utama kegiatan adalah meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam.



Gambar 4. Pengisian Daftar Hadir Pengasuh dan Santri Pondok Pesantren

Narasumber menjelaskan faktor-faktor penyebab stres dan kecemasan yang sering dialami dalam kehidupan pesantren. Peserta juga dikenalkan pada konsep ketenangan hati sebagai pilar kesehatan mental dalam Islam. Suasana seminar berlangsung hangat dan penuh antusiasme.



Gambar 5. Pembukaan Seminar Penguatan Kesehatan Mental Melalui Program Psikologi Islami

Dalam sesi lanjutan seminar, peserta dipandu untuk memahami cara mengelola emosi berdasarkan ajaran Islam. Penekanan diberikan pada pentingnya menjaga akhlak, kesabaran, serta memperbaiki hubungan dengan Allah sebagai bentuk pengelolaan mental. Narasumber memberikan contoh praktis agar peserta mudah menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan. Santri terlihat aktif bertanya tentang pengalaman pribadi yang mereka hadapi.



Gambar 6. Pemberian Materi Oleh Ibu Sariyani, M.Pd.

Setelah sesi seminar selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian strategi pencegahan gangguan mental berbasis nilai-nilai Islam. Narasumber juga mengarahkan peserta untuk memahami pentingnya dukungan sosial antarwarga pesantren. Peserta menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap tema ini.



Gambar 7. Pemberian Materi Oleh Bapak Andri Sofyandi, S.H., M.Pd., tentang Strategi Pencegahan Gangguan Mental Berbasis Nilai-Nilai Islam

Kegiatan berikutnya adalah pendampingan santri secara berkala sebagai implementasi lanjutan dari seminar. Pendampingan dilakukan untuk menanamkan kebiasaan positif dalam menjaga ketenangan jiwa. Pendampingan dilakukan secara berkelompok untuk menciptakan suasana nyaman. Santri mengikuti kegiatan dengan penuh keseriusan.



Gambar 8. Simulasi Meningkatkan Kesehatan Mental Santri

Kegiatan ini juga dilengkapi dengan simulasi penanganan kasus yang umum terjadi di pesantren. Pengasuh diminta mempraktikkan cara memberikan respons yang tepat terhadap santri yang menunjukkan gejala psikologis tertentu. Tim memberikan umpan balik untuk memperbaiki

teknik yang digunakan. Suasana pelatihan berjalan aktif dan penuh interaksi. Peserta mendapatkan wawasan baru yang sangat bermanfaat.

Rangkaian pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan berjalan lancar dan memberikan dampak positif bagi seluruh peserta. Santri memperoleh pengetahuan baru tentang kesehatan mental dan cara menjaganya secara Islami. Pendampingan berkelanjutan memperkuat karakter spiritual dan emosional santri. Kombinasi seminar, pendampingan, dan pelatihan menjadikan program ini lebih komprehensif. Seluruh kegiatan membentuk dasar kuat untuk peningkatan kesejahteraan mental warga pesantren.



Gambar 9. Foto Bersama Penutup Kegiatan

Evaluasi Kegiatan

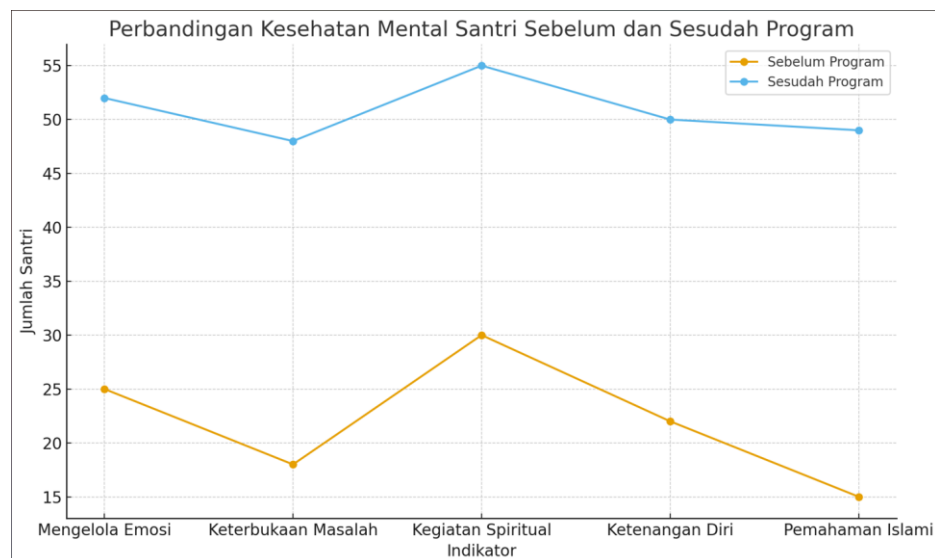
Evaluasi program Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan secara menyeluruh bersama para pengasuh Pondok Pesantren Nurul Huda untuk menilai sejauh mana kegiatan yang telah dilaksanakan memberikan dampak bagi santri dan pengasuh. Dalam evaluasi tersebut, pengasuh menyampaikan bahwa perubahan positif terlihat dari cara santri mengelola emosi, merespons tekanan, serta menjaga ketenangan diri melalui praktik dzikir, doa, dan kajian akhlak yang terus dilakukan. Hasil peningkatan ini kemudian dirangkum dalam tabel berikut, sebagai gambaran konkret perkembangan 60 santri yang turut serta.

Tabel 1
Peningkatan Kesehatan Mental Santri

Indikator Kesehatan Mental Santri	Sebelum Program	Sesudah Program	Peningkatan
Kemampuan mengelola emosi	25 santri	52 santri	+27 santri
Keterbukaan menyampaikan masalah	18 santri	48 santri	+30 santri
Konsistensi kegiatan spiritual	30 santri	55 santri	+25 santri
Ketenangan diri & pengurangan cemas	22 santri	50 santri	+28 santri
Pemahaman kesehatan mental Islami	15 santri	49 santri	+34 santri

Tabel tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental santri setelah pelaksanaan program pada seluruh indikator yang diukur. Temuan ini menunjukkan bahwa seminar,

pendampingan spiritual, dzikir, doa, dan kajian akhlak memberikan dampak positif terhadap kemampuan santri dalam mengelola emosi, meningkatkan keterbukaan, memperkuat komitmen spiritual, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam.



Grafik 1. Peningkatan Kesehatan Mental Santri

Grafik menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada seluruh indikator kesehatan mental santri setelah program dilaksanakan. Pada semua aspek—mulai dari kemampuan mengelola emosi, keterbukaan menyampaikan masalah, konsistensi kegiatan spiritual, ketenangan diri, hingga pemahaman kesehatan mental Islami—terlihat lonjakan nilai yang besar antara sebelum dan sesudah program.

Berdasarkan tabel dan grafik tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh indikator kesehatan mental santri mengalami peningkatan signifikan setelah program dilaksanakan. Peningkatan tersebut tidak hanya terjadi pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada perilaku, sikap, dan kemampuan regulasi emosi santri. Secara keseluruhan, program berhasil memberikan dampak positif yang kuat dan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis nilai-nilai Islam sangat relevan dan efektif untuk pembinaan mental santri.

SIMPULAN

Pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat di Pondok Pesantren Nurul Huda memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental santri dan kapasitas pengasuh melalui seminar, pendampingan spiritual, serta pelatihan intensif. Program ini meningkatkan kemampuan santri dalam mengelola emosi, keterbukaan, ketenangan diri, konsistensi spiritual, dan pemahaman kesehatan mental Islami, sekaligus memperkuat kemampuan pengasuh dalam deteksi dini, komunikasi empatik, pendampingan psikologis Islami, dan konseling sederhana. Agar manfaat program berkelanjutan, kegiatan perlu dilaksanakan secara berkala melalui pelatihan

lanjutan, pembentukan tim fasilitator internal, serta penyusunan panduan atau SOP pembinaan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam..

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Pondok Pesantren Nurul Huda Cimanggis Depok atas kerja sama, dukungan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pengasuh, guru, dan santri yang telah berkontribusi dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari sosialisasi, pelaksanaan program, hingga evaluasi. Penulis juga mengapresiasi dukungan Universitas Terbuka yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan ini. Dukungan dan kolaborasi seluruh pihak menjadi bagian penting dalam keberhasilan pelaksanaan Program Penguatan Kesehatan Mental Santri melalui Pendekatan Psikologi Islami.

REFERENSI

- Anastasya, Y. A., Harun, N., Nisaaq, S., Salsabila, H., Chairunnisa, A., Nur, A., & Ayunda, D. (2024). Psikoedukasi mengenai peran dzikir dalam kesejahteraan psikologis individu di SMAN 1 Banda Baro. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 63–68. <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i2.19692>
- Callender, K. A., Ong, L. Z., & Othman, E. H. (2022). Prayers and mindfulness in relation to mental health among first-generation immigrant and refugee Muslim women in the USA: An exploratory study. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3637–3654. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01600-x>
- Izfanna, D., Fitriana, M., & Darajat, M. H. (2025). Student mental health and psychological supports at Pondok Pesantren: A mixed-method case study. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 13(2), 198–207. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v13i2.47345>
- Nadhifah, N. U., & Wahyuni, Z. I. (2020). Pengaruh orientasi religius, *hardiness*, dan *quality of friendship* terhadap kebahagiaan santri. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 8(1), 9–22. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i1.15270>
- Nuraini, & Fitriani, A. (2023). Pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada santri baru Pondok Pesantren Ibnu Khaldun Al-Hasyimi Besuki Situbondo. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), 131–142. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v2i2.29>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2022). Kesejahteraan psikologis santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 134–143.
- Saifuddin, A. (2022). The elaboration of Sufism value and psychology to improve mental health in facing pandemics. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 277–289. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.7773>

- Santika, A. Q. A. (2022). Kontribusi sikap sabar bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19: Studi kasus pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tingkat akhir angkatan 2017. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 50–62. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13615>
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (Upaya membangun karakter bangsa melalui figur ulama). *Jurnal Dakwah*, 15(2), 383–406. <https://doi.org/10.14421/jd.2014.15208>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>