

Homeostasis jiwa santri: Peran ibadah jamaah pesantren dalam menstabilkan kesehatan mental

Maulina Rosalia Effendy¹, Bhebyalna Maghfira², Yahya Alfian Hendriansyah³,
Muhammad Amiruddin⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250703110100@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Homeostasis jiwa;
kesehatan mental; ibadah
jamaah; santri; pesantren.

Keywords:

Mental homeostasis;
mental health;
congregational worship;
santri; islamic boarding
school.

ABSTRAK

Kesehatan mental santri di lingkungan pesantren rentan terganggu oleh tingginya tuntutan akademik, jadwal kegiatan yang padat, perpisahan yang jauh dari keluarga, serta dinamika sosial asrama seperti perundungan. Tekanan tersebut secara signifikan dapat memicu berbagai penyakit batin seperti stres, kecemasan, depresi, burnout, hingga krisis identitas, yang secara langsung mengganggu kondisi homeostasis jiwa mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran ibadah jamaah dan pembinaan spiritual di pesantren sebagai mekanisme utama homeostasis jiwa dalam menstabilkan kesehatan mental santri. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka (literature review) melalui pendekatan deskriptif-

naratif yang menganalisis berbagai literatur sekunder dari tahun 2020 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa pesantren memiliki tradisi mengatasi ketidakseimbangan mental melalui pengamatan intuitif pengasuh dan pembinaan spiritual intensif. Ibadah jamaah yang konsisten, rutinitas zikir, serta tradisi kebersamaan berfungsi efektif sebagai ruang penyembuhan kolektif dan dukungan sosial yang positif. Lebih lanjut, praktik muhasabah melatih kemandirian santri dalam mengontrol regulasi emosi. Kesimpulannya, sinergi antara pendekatan terapeutik spiritual dan dukungan lingkungan sangat krusial dalam menjaga resiliensi mental. Pesantren disarankan untuk mengintegrasikan layanan bimbingan konseling terstruktur dan berkolaborasi dengan profesional kesehatan mental guna mendukung kesejahteraan psikologis santri secara menyeluruh.

ABSTRACT

The mental health of santri in Islamic boarding schools (pesantren) is vulnerable to disruption due to high academic demands, tight schedules, separation from family, and social dynamics such as bullying. These pressures can significantly trigger various inner illnesses such as stress, anxiety, depression, burnout, and identity crises, directly disrupting their mental homeostasis. This study aims to deeply examine the role of congregational worship and spiritual guidance in pesantren as the primary mechanism of mental homeostasis in stabilizing the mental health of santri. The method used is a literature review with a descriptive-narrative approach that analyzes various secondary literature from 2020 to 2025. The findings indicate that pesantren have a tradition of addressing mental imbalances through intuitive observation by caregivers and intensive spiritual guidance. Consistent congregational worship, routine zikir, and communal traditions function effectively as spaces for collective healing and positive social support. Furthermore, the practice of muhasabah trains the independence of santri in controlling their emotional regulation. In conclusion, the synergy between spiritual therapeutic approaches and environmental support is crucial in maintaining mental resilience. Pesantren are advised to integrate structured counseling services and collaborate with mental health professionals to support the comprehensive psychological well-being of santri.



Pendahuluan

Kesehatan mental ialah aspek penting dalam kehidupan manusia karena berpengaruh langsung terhadap cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Dalam konteks pendidikan berbasis keagamaan seperti di Pondok Pesantren, kesehatan mental santri menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan proses pembelajaran dan pembentukan karakter (Fuaturosida et al., 2025). Santri tidak hanya dituntut untuk memahami pengetahuan agama, tetapi juga dituntut untuk hidup disiplin, mengikuti jadwal yang padat, serta terpisah dari keluarga sehingga dapat memunculkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik (Zaky et al., 2026).

Dalam sudut pandang Islam, keseimbangan jiwa atau homeostasis dapat diraih dengan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt. Melaksanakan ibadah berjamaah seperti shalat lima waktu, dzikir, dan pembacaan Al-Qur'an menjadi bagian penting dari kehidupan seorang santri. Shalat berjamaah tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga dimensi sosial dan psikologis. Kebersamaan dalam ibadah menumbuhkan rasa persaudaraan, dukungan sosial, serta membantu mengontrol emosi dan pengendalian stres sehingga tercipta kestabilan mental (Hasanah, 2019).

Namun demikian, tidak semua santri mampu beradaptasi secara langsung dengan kehidupan pesantren. Tantangan seperti homesick, tekanan akademik, dan lingkungan pertemanan dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Dalam situasi tersebut, ibadah jamaah yang dilakukan secara konsisten berpotensi menjadi ruang pemulihan dan penguat batin. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana kegiatan – kegiatan ibadah di pesantren berperan sebagai mekanisme homeostasis jiwa dalam menstabilkan kesehatan mental santri serta mendukung terbentuknya pribadi yang seimbang secara spiritual dan emosional (Zaky et al., 2026).

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-naratif. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi, merangkum, dan mensintesis berbagai temuan empiris maupun teoritis yang berkaitan dengan dinamika homeostasis jiwa santri di lingkungan pesantren, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta peran pembinaan spiritual dan dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data primer seperti survei atau wawancara, melainkan berfokus pada analisis literatur ilmiah yang relevan dan kredibel mengenai tekanan kehidupan berasrama, gangguan psikologis pada santri, serta efektivitas pendekatan spiritual seperti bimbingan kiai, muhasabah, zikir, dan ibadah berjamaah dalam memperkuat resiliensi mental.

Pembahasan

Jenis penyakit batin yang mengganggu homeostasis jiwa santri

Kehidupan santri di lingkungan pesantren pada dasarnya dirancang untuk membentuk keseimbangan antara aspek spiritual, intelektual, dan sosial. Sistem pendidikan berasrama membiasakan santri hidup disiplin, mandiri, serta dekat dengan nilai-nilai religius. Namun demikian, dinamika kehidupan pesantren yang padat dengan

tuntutan akademik, target hafalan, aktivitas ibadah rutin, serta proses adaptasi sosial dapat memengaruhi homeostasis jiwa santri. Homeostasis jiwa dalam konteks ini merujuk pada kondisi keseimbangan emosional, psikologis, dan spiritual yang memungkinkan santri menjalankan aktivitasnya secara optimal. Jika tekanan dari dalam diri maupun dari lingkungan tidak dikelola dengan baik, maka keseimbangan ini bisa terganggu dan memunculkan gangguan mental. Penelitian dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2020) menunjukkan bahwa stres yang berlangsung lama pada remaja di sekolah berasrama dapat menurunkan kesejahteraan emosional dan psikologis (Alanazi et al., 2020).

Salah satu penyakit batin yang sering mengganggu keseimbangan jiwa santri adalah stres dan kecemasan. Ketika santri harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi banyak tugas, serta menjalani kegiatan yang padat setiap hari, tekanan bisa menumpuk dan menimbulkan stres yang berkepanjangan. Jika santri tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup atau belum mampu mengelola tekanan dengan baik, mereka bisa merasa gelisah, mudah khawatir, sulit tenang, dan susah berkonsentrasi saat belajar. Kondisi ini tidak hanya menurunkan semangat belajar, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan dengan teman sebaya (Nurfitria, 2025).

Jika kecemasan dibiarkan terus-menerus, keadaan tersebut dapat berkembang menjadi depresi. Depresi membuat santri merasa sedih dalam waktu lama, kehilangan motivasi untuk belajar dan beribadah, menarik diri dari lingkungan, serta merasa tidak berharga. Di pesantren, kondisi ini bisa semakin berat ketika santri mengalami perundungan atau tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Santri yang memiliki rasa rendah diri, kurang percaya diri, dan emosi yang kurang stabil biasanya lebih mudah terdampak secara mental. Oleh karena itu, keseimbangan jiwa santri sangat dipengaruhi oleh dua hal, yaitu kekuatan diri sendiri dan dukungan dari lingkungan. Jika keduanya tidak berjalan dengan baik, maka stabilitas psikologis santri dapat terganggu (Hasanah, 2019).

Selain stres dan depresi, burnout dan krisis identitas juga dapat mengganggu keseimbangan jiwa santri. Burnout terjadi ketika santri merasa sangat lelah secara emosional dan mental karena aktivitas yang padat dan tekanan yang terus-menerus. Akibatnya, muncul rasa jenuh, semangat belajar menurun, dan ibadah pun terasa berat untuk dijalankan. Jika kondisi ini dibiarkan, santri bisa kehilangan motivasi dan merasa tidak berdaya dalam menjalani kesehariannya. Sementara itu, krisis identitas muncul ketika santri merasa bingung dengan dirinya sendiri. Hal ini bisa terjadi karena adanya perbedaan antara keinginan pribadi, harapan orang tua, dan aturan atau budaya di pesantren. Konflik batin seperti ini membuat santri merasa tertekan dan tidak nyaman dengan dirinya. Untuk menjaga keseimbangan jiwa, santri membutuhkan pembinaan spiritual yang baik, dukungan dari teman dan pengasuh, serta bimbingan yang membantu mereka memahami dan mengelola perasaan. Dengan adanya dukungan yang positif dan lingkungan yang peduli, kesehatan mental santri dapat lebih terjaga secara berkelanjutan (Nurfitria, 2025).

Faktor lingkungan dan sistem pendidikan pesantren sebagai pemicu penyakit batin

Lingkungan pesantren memiliki sistem yang khas dengan aturan disiplin dan jadwal yang padat. Santri dituntut untuk mengikuti kegiatan belajar, ibadah, serta aktivitas harian secara teratur dan konsisten. Meskipun sistem ini bertujuan membentuk karakter dan kedisiplinan, tekanan yang terus-menerus tanpa diimbangi pendekatan yang suportif dapat menimbulkan beban mental. Ketika santri merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik maupun spiritual, mereka bisa mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan emosional yang mengganggu keseimbangan jiwanya (Zahwa et al., 2025).

Selain itu, kondisi jauh dari keluarga juga menjadi faktor penting. Santri yang tinggal di asrama harus beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa kehadiran orang tua secara langsung. Rasa rindu, kesepian, dan kehilangan dukungan emosional dapat membuat santri merasa tertekan, terutama pada masa awal masuk pesantren. Jika proses adaptasi ini tidak didampingi dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan batin seperti kecemasan dan perasaan sedih yang berkepanjangan (Zahwa et al., 2025).

Faktor lain yang sangat berpengaruh adalah dinamika sosial di dalam asrama, khususnya perundungan atau bullying. Interaksi yang intens antar santri terkadang memunculkan senioritas berlebihan, ejekan, pengucilan, atau tekanan dari kelompok tertentu. Bullying tidak hanya melukai secara fisik, tetapi juga meninggalkan luka psikologis seperti rendah diri, rasa takut, tidak percaya diri, bahkan depresi. Korban sering kali merasa tidak berdaya dan enggan melapor karena takut semakin dikucilkan. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat merusak stabilitas emosi dan perkembangan kepribadian santri (Miarti & Legasari, 2022).

Selain itu, kurangnya layanan konseling dan pendampingan psikologis yang memadai juga dapat memperburuk keadaan. Tidak semua pesantren menyediakan ruang aman bagi santri untuk menyampaikan keluhan atau masalah pribadinya. Padahal, dukungan dari pengasuh, guru, dan teman sebaya sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, tekanan sistem pendidikan, jarak dari keluarga, dinamika sosial seperti bullying, serta minimnya dukungan emosional menjadi faktor lingkungan yang saling berkaitan dalam memunculkan penyakit batin pada santri (Ilahi, n.d.).

Mekanisme pengenalan dan pemahaman gejala ketidakseimbangan jiwa dalam tradisi pesantren

Tradisi pesantren biasanya mengenali gejala ketidakteraturan jiwa santri lewat pengamatan batin dan perilaku sehari-hari yang dilakukan oleh para pengasuh atau pengurus asrama. Ketidakseimbangan ini sering kali terbaca saat seorang santri mulai kehilangan "ritme" dalam mengikuti kegiatan wajib, seperti sering terlambat salat atau terlihat melamun di tengah pengajian. Pengasuh tidak hanya melihat hal ini sebagai pelanggaran disiplin, tetapi sebagai sinyal adanya beban pikiran atau kegelisahan batin yang sedang dipikul si anak. Secara intuitif, lingkungan pesantren memahami bahwa hilangnya keceriaan dan kecenderungan menarik diri adalah bentuk dari homeostasis jiwa yang sedang terganggu. Pendekatan personal biasanya dilakukan untuk

memetakan apakah tekanan itu datang dari sulitnya menghafal kitab atau rasa rindu rumah yang mendalam (Najah & Sosial, 2024).

Pemahaman akan gejala ini semakin tajam karena pesantren menyandarkan kesehatan mental pada kebersihan hati dan kedekatan kepada Sang Khalik. Kegelisahan yang dialami santri sering kali diterjemahkan sebagai bentuk "kegersangan" spiritual atau adanya sumbatan emosi yang tidak terungkapkan dengan kata-kata. Para ustaz biasanya memperhatikan perubahan fisik yang tak lazim, misalnya santri yang mendadak lesu atau kehilangan nafsu makan tanpa ada keluhan medis yang jelas. Melalui tradisi muhasabah atau refleksi diri, santri juga diajak untuk lebih peka merasakan gejolak emosinya sendiri sebelum berubah menjadi kecemasan yang akut. Di titik inilah, pesantren memandang gangguan jiwa ringan bukan sebagai stigma, melainkan fase manusiawi yang membutuhkan sentuhan spiritual lebih dalam (Nurfritria, 2025).

Ibadah berjamaah kemudian hadir sebagai "ruang penyembuhan" kolektif yang sangat ampuh untuk menstabilkan kembali mental santri yang sempat goyah. Saat berdiri rapat dalam saf salat atau larut dalam lantunan zikir bersama, ada energi kebersamaan yang secara psikologis meruntuhkan rasa sepi dan terasing. Kebersamaan dalam barisan ini menciptakan perasaan aman karena santri merasa tidak berjuang sendirian dalam menghadapi kerasnya pendidikan asrama. Getaran doa dan selawat yang dibaca serentak seolah menjadi terapi alami yang menenangkan sistem saraf dan menjernihkan pikiran yang kusut. Lewat rutinitas ibadah yang terjaga inilah, mekanisme homeostasis jiwa bekerja pelan-pelan untuk mengembalikan ketenangan batin ke titik asalnya (Amiruddin et al., 2025).

Konsistensi dalam menjalankan ibadah jamaah memastikan setiap santri memiliki tempat untuk "pulang" dan bersandar sepenuhnya kepada Tuhan di tengah padatnya jadwal pesantren. Para kiai memahami bahwa ketangguhan mental tidak lahir secara instan, melainkan ditempa melalui pembiasaan atau istiqamah yang dilakukan bersama-sama di bawah bimbingan guru. Ritme hidup yang teratur ini secara tidak langsung membangun daya tahan psikologis agar santri tidak mudah tumbang saat menghadapi tekanan. Pada akhirnya, kesehatan mental di pesantren tetap terjaga bukan karena hidup mereka tanpa masalah, tetapi karena ada sistem dukungan spiritual yang sangat kuat. Perpaduan antara kepekaan pengasuh dan kekuatan ibadah kolektif inilah yang menjadikan jiwa santri tetap tegak dan seimbang (Amiruddin et al., 2025).

Metode pemulihan dan stabilisasi homeostasis jiwa santri di pesantren

Pesantren menerapkan metode penyembuhan batin yang berpusat pada pemulihan hubungan hamba dengan Sang Khalik melalui pendekatan spiritual yang intensif. Langkah awal dimulai dengan bimbingan khusus dari kiai atau ustaz yang berfungsi sebagai penawar kegelisahan batin melalui nasihat yang menyejukkan. Santri diajarkan untuk menyerahkan segala beban pikiran kepada Tuhan agar tekanan mental yang menumpuk perlahan-lahan mulai meluruh. Melalui keyakinan bahwa setiap penyakit hati ada obatnya dalam Al-Qur'an, jiwa yang tadinya goyah kembali mendapatkan pegangan yang kokoh untuk berdiri tegak (Wahid, 2022).

Mekanisme homeostasis jiwa kemudian diperkuat melalui rutinitas zikir dan wirid kolektif yang dilakukan secara konsisten setiap harinya. Lantunan kalimat *tayyibah* yang dibaca secara serentak diyakini mampu membersihkan endapan emosi negatif dan menjernihkan pikiran yang kusut. Keheningan batin yang tercipta dari aktivitas ini secara perlahan menstabilkan detak emosi santri dari kecemasan menuju ketenangan yang hakiki. Pembiasaan spiritual ini menjadi katarsis atau ruang pelepasan bagi santri agar tidak ada beban mental yang tersimpan terlalu lama di dalam hati (Amiruddin et al., 2025).

Selain pendekatan langit, pesantren juga menekankan pentingnya dukungan sosial melalui tradisi kebersamaan yang sangat kental di dalam asrama. Santri diajak untuk saling menguatkan dalam saf salat berjamaah, yang mencerminkan bahwa mereka tidak memikul beban perjuangan secara sendirian, melainkan dalam ikatan kolektif yang penuh makna. Adanya rasa senasib sepenanggungan ini menjadi sistem pendukung alami yang mampu meruntuhkan tembok kesepian dan keterasingan psikologis yang kerap muncul pada masa adaptasi. Kebersamaan dalam lingkaran doa bersama tidak hanya mempererat hubungan emosional, tetapi juga menciptakan energi positif yang berfungsi sebagai mekanisme regulasi stres, sehingga tekanan adaptasi dapat ditransformasikan menjadi ketenangan kolektif yang saling menguatkan dan menjaga (Ardhan & Basri, 2023).

Sebagai langkah lanjutan sekaligus penguatan internal, tradisi muhasabah atau refleksi diri diajarkan sebagai sarana bagi santri untuk mengenali, memahami, dan mengontrol gejala emosinya secara mandiri. Santri dilatih untuk peka terhadap dinamika suasana hati mereka, sehingga mampu melakukan deteksi dini terhadap potensi gangguan emosional dan segera mencari solusi sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Proses evaluasi diri ini membantu santri menyadari bahwa ketidakseimbangan jiwa merupakan bagian dari proses pertumbuhan yang wajar, yang perlu dihadapi dengan kesabaran, kesadaran, dan kematangan spiritual. Dengan pendekatan yang memadukan aspek manusiawi dan spiritual tersebut, pesantren mampu membangun resiliensi mental santri sehingga mereka tetap sehat secara psikologis, adaptif, dan tangguh dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan (Muslimah et al., 2023).

Dalam konteks ini, kekuatan diri santri semakin kokoh ketika dibangun melalui sinergi antara pendekatan terapeutik dan dukungan lingkungan yang kondusif, khususnya dalam menjaga konsistensi pelaksanaan salat berjamaah dan wirid sebagai bentuk gizi spiritual yang utama, berkesinambungan, dan transformatif. Kedua praktik tersebut tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai media penguatan mental dan stabilisasi emosi. Oleh karena itu, apabila kedua aspek ini tidak berjalan secara optimal dan berkelanjutan, maka stabilitas psikologis santri berpotensi terganggu, bahkan dapat mengalami penurunan yang signifikan (Amiruddin & Kosbandhono, 2025).

Kesimpulan dan Saran

Berbagai jenis penyakit batin yang berpotensi mengganggu keseimbangan (homeostasis) jiwa santri di lingkungan pondok pesantren, seperti kecemasan, stres, kejenuhan, perasaan tertekan, hingga konflik batin. Kondisi tersebut muncul sebagai respons terhadap tuntutan kehidupan pesantren yang cukup kompleks dan menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Apabila tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis, semangat belajar, serta kualitas ibadah santri.

Faktor-faktor yang memicu munculnya gangguan keseimbangan jiwa santri berasal dari interaksi antara aspek individu dan lingkungan pesantren. Sistem pendidikan yang menerapkan jadwal padat, disiplin ketat, serta tuntutan akademik yang tinggi menjadi faktor dominan. Di sisi lain, keterbatasan ruang untuk mengekspresikan diri dan kurangnya komunikasi terbuka antara santri dengan pengasuh turut memperbesar risiko terjadinya tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan jiwa santri sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang mereka hadapi sehari-hari.

Dalam upaya membantu penyembuhan penyakit batin dan mengembalikan keseimbangan jiwa, pesantren menerapkan berbagai kegiatan ibadah dan pembinaan spiritual, seperti salat berjamaah, dzikir, pengajian, serta pembiasaan akhlak yang baik. Kegiatan tersebut terbukti berperan dalam menenangkan pikiran dan memperkuat ketahanan mental santri. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan adalah agar pesantren meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental santri melalui penyediaan layanan bimbingan atau konseling yang lebih terstruktur dan mudah diakses. Selain itu, diperlukan keseimbangan antara penerapan disiplin dan pendekatan yang lebih humanis, serta peningkatan kapasitas pendidik dalam memahami aspek psikologis santri. Kolaborasi dengan tenaga profesional di bidang kesehatan mental juga menjadi langkah penting guna menciptakan sistem pembinaan yang lebih komprehensif dan efektif.

Daftar Pustaka

- Alanazi, A. M. M., Alqahtani, M. M., Pavela, G., Ford, E. W., Leventhal, A. M., & Hendricks, P. S. (2020). Mental health and the association between asthma and e-cigarette use among young adults in the united state: A mediation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238799>
- Amiruddin, M., & Kosbandhono, E. (2025). The importance of the religious pulpit as an anti-corruption tool in Malang society. *Islamic Studies in the World*, 2(1), 22–31. <http://repository.uin-malang.ac.id/23076/>
- Amiruddin, M., Waez, A., Salafi, M. A., Maghfira, B., Effendy, M. R., & Praja, S. A. (2025). Salat'S Impact on Mental Resilience and Sustained Psychoical Well-Being. *International Journal of Multidisciplinary Reseach (IJMR)*, 01(5), 478–486. <http://repository.uin-malang.ac.id/26494/>

- Fuaturosida, R., Agung, Y. R., & Fu'ady, M. A. (2025). Memahami kesehatan mental sebagai dimensi kesejahteraan sosial: Identifikasi tantangan dan solusi. <http://repository.uin-malang.ac.id/25566/>
- Hasanah, M. (2019). Hasanah Muhimmatul. Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. *Ummul Qura. Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116.
- Ilahi, A. F. (n.d.). Dan Konseling Di Pesantren. 3(2), 85–93.
- Miarti, A., & Legasari, L. (2022). 吴杰 1, 孙小康 2 (1. Cakrawala Ilmiah, 30(4), 861–874.
- Najah, A. N., & Sosial, D. (2024). Misbahudin, Hidayatu Munawaroh. 3(Juli), 331–335.
- Nurfitria, S. (2025). Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 169–177. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.220>
- Wahid, A. (2022). The Role of Libraries in Academic Success. *CENDEKIA: Jurnal Studi Keislaman*, 8(1), 81–98.
- Zahwa, A. N., Calista, N. S., Wisma, N., Milisani, I., & Prasetya, K. H. (2025). Menjaga Kesehatan Mental Santri Di Lingkungan Pesantren. *EUNOIA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 59–61. <https://doi.org/10.36277/eunoia.v4i2.659>
- Zaky, A., Raihan, D., Febriyatna, R. T., Erawati, D., & Akbar, N. (2026). Konseling Kelompok Sebagai Strategi Peningkatan Adaptasi Santri Terhadap Homesickness. 8(1), 114–119. <https://doi.org/10.33506/pjcs.v8i1.5202>