

# Disregulasi jiwa santri dan solusi pesantren: Pendekatan qur'ani dalam lingkungan asrama

Diaz Agustin Hasanah<sup>1</sup>, Abdus Shomad<sup>2</sup>, Karissa Luvena<sup>3</sup>, Fahlil David Aulia<sup>4</sup>

<sup>1, 3, 4</sup> Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

<sup>2</sup> Program Studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: 250703110091@student.uin-malang.ac.id, buya.elkamilah@uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Disregulasi jiwa, santri, pesantren, pendekatan qur'ani, kesehatan mental.

## Keywords:

Mental dysregulation, students, islamic boarding schools, qur'anic approach, mental health.

## ABSTRAK

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang berperan dalam membentuk intelektual, karakter, dan spiritualitas santri, namun kehidupan asrama dengan aturan ketat, jadwal padat, dan lingkungan baru berpotensi menimbulkan disregulasi jiwa, yaitu kesulitan dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku. Penelitian ini bertujuan mengkaji penyebab disregulasi jiwa, dampaknya terhadap rutinitas santri, serta penerapan pendekatan Qur'ani sebagai solusi dengan menggunakan metode kualitatif melalui studi kepustakaan. Hasil kajian menunjukkan bahwa disregulasi jiwa disebabkan oleh kesulitan adaptasi, tuntutan disiplin tinggi, serta tekanan emosional seperti homesickness dan konflik sosial, yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, kedisiplinan, kualitas ibadah, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, pendekatan Qur'ani melalui pembiasaan ibadah, penguatan nilai akhlak, bimbingan spiritual, serta integrasi dengan pendekatan psikologis Islami terbukti efektif dalam membantu santri mengelola emosi, meningkatkan ketahanan mental, dan membentuk karakter yang lebih baik.

## ABSTRACT

Islamic boarding schools (pesantren) play an important role in developing students' intellectual, character, and spiritual aspects; however, dormitory life with strict rules, dense schedules, and a new social environment can lead to mental dysregulation, defined as difficulty in managing emotions, thoughts, and behavior. This study aims to examine the causes of mental dysregulation, its impact on students' daily routines, and the application of a Qur'anic approach as a solution, using a qualitative method through library research. The findings indicate that mental dysregulation is caused by adaptation difficulties, high disciplinary demands, and emotional pressures such as homesickness and social conflicts, which in turn affect learning concentration, discipline, quality of worship, and social relationships. Therefore, the Qur'anic approach—through habituation of worship, strengthening moral values, spiritual guidance, and integration with Islamic psychological approaches—has proven effective in helping students manage emotions, enhance mental resilience, and develop better character.

## Pendahuluan

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter, akhlak, dan spiritualitas generasi muda melalui sistem pendidikan berbasis asrama. Sistem ini menekankan kedisiplinan, kemandirian, tanggung jawab, serta kebersamaan dalam kehidupan sehari-hari. Santri dituntun untuk membiasakan diri taat dan patuh mengikuti aktivitas yang terstruktur dari kegiatan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

belajar hingga ibadah, peraturan kesusilaan, termasuk cinta lingkungan dengan menjaga dan merawat amanah Allah SWT yang juga luar biasa. Hal ini menjadikan pesantren sebagai lingkungan pembinaan yang menyeluruh, baik dari aspek intelektual, sosial, maupun spiritual (Bambang Triyono & Elis Mediawati, 2023; Amiruddin, 2026)

Perpindahan dari lingkungan keluarga ke lingkungan pesantren menjadi fase transisi yang cukup besar dan berat, terutama bagi santri yang masih berada pada usia remaja. Mereka harus beradaptasi dengan aturan baru, jadwal yang padat, keterbatasan fasilitas pribadi, serta interaksi sosial yang lebih intens dengan teman sebaya. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis seperti rasa rindu rumah (*homesickness*), kesepian, konflik pertemanan, kelelahan fisik, hingga stres akademik. Jika tidak mampu beradaptasi dengan baik, tekanan tersebut dapat memicu munculnya disregulasi jiwa (Syahrani et al., 2026).

Disregulasi jiwa merupakan kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara stabil dan seimbang. Pada santri, hal ini dapat terlihat dari berbagai bentuk perilaku seperti mudah marah, menarik diri dari lingkungan, kurang semangat dalam belajar, hingga kesulitan berkonsentrasi. Bahkan, dalam beberapa kasus, santri dapat melanggar aturan sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak terkontrol. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menghambat proses pembelajaran, pembentukan karakter, serta kualitas hubungan sosial dan ibadah santri di pesantren (Syahrani et al., 2026)

Oleh karena itu, pesantren memiliki potensi besar sebagai lingkungan yang mampu membantu mengatasi disregulasi jiwa melalui pendekatan Qur'ani. Kegiatan seperti shalat berjamaah, membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, dzikir, serta bimbingan dari ustadz dan ustadzah dapat menjadi sarana pembinaan ruhani yang efektif (Shomad et al., 2025). Pendekatan ini tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga perlu diintegrasikan dalam sistem pembinaan, pola komunikasi, dan budaya asrama yang penuh empati dan kepedulian. Dengan penerapan yang tepat, pendekatan Qur'ani dapat membantu santri mengelola emosi, meningkatkan ketahanan mental, serta membentuk karakter yang lebih kuat dan berakhlak mulia (Mufidah & Hasanah, 2025).

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena disregulasi jiwa pada santri di lingkungan asrama pesantren. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi psikologis santri secara lebih komprehensif. Melalui metode ini, peneliti dapat mengkaji berbagai konsep, teori, dan pandangan para ahli yang relevan. Dengan demikian, penelitian tidak hanya mendeskripsikan fenomena, tetapi juga menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada pengkajian berbagai sumber literatur ilmiah. Penelitian ini dilakukan dengan mempelajari buku, jurnal, artikel akademik, serta sumber ilmiah lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Sumber-sumber tersebut mencakup kajian tentang psikologi santri, kehidupan pesantren, dan pendekatan Qur'ani dalam pembinaan

mental. Melalui pendekatan ini, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai konsep disregulasi jiwa serta upaya penanganannya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan dengan menelusuri berbagai sumber tertulis yang relevan. Peneliti mengumpulkan data dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta dokumen yang mendukung kajian. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif berdasarkan kesesuaian dengan rumusan masalah penelitian. Dari proses ini, diperoleh data konseptual yang dapat digunakan untuk menganalisis fenomena disregulasi jiwa pada santri.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif yang dilakukan secara sistematis. Data yang telah dikumpulkan kemudian dikelompokkan dan dianalisis untuk menemukan hubungan antar konsep yang relevan. Proses analisis dilakukan dengan menelaah isi dari setiap sumber secara mendalam dan terstruktur. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menjelaskan penyebab, dampak, serta solusi terhadap disregulasi jiwa santri di lingkungan pesantren.

## **Pembahasan**

### **Disregulasi Jiwa pada Santri dalam Kehidupan Asrama Pesantren**

Di era modern, tekanan hidup dari berbagai aspek seperti pendidikan, pergaulan, dan media sosial membuat individu semakin rentan mengalami gangguan mental. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi isu penting, terutama pada remaja yang berada dalam fase perkembangan yang labil. Remaja menghadapi berbagai tuntutan adaptasi sehingga kemampuan mengelola emosi dan perilaku menjadi sangat penting. Ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dapat memicu gangguan psikologis, salah satunya disregulasi jiwa (Jannah et al., 2025).

Disregulasi jiwa pada santri dapat terjadi akibat tuntutan penyesuaian diri terhadap kehidupan asrama pesantren. Santri yang umumnya berada pada masa remaja sedang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, kemampuan mengelola emosi masih berkembang sehingga mereka rentan mengalami ketidakstabilan emosi. Lingkungan pesantren dengan aturan ketat dan jadwal padat menuntut santri untuk beradaptasi dengan cepat (Nabila & Laksmiwati, 2019).

Tidak semua santri mampu beradaptasi secara optimal dengan lingkungan baru tersebut. Beberapa santri mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan perilaku, seperti merasa tidak nyaman atau enggan mengikuti kegiatan. Ada juga yang menunjukkan reaksi emosional seperti menangis karena merindukan keluarga. Hal ini menunjukkan adanya hambatan dalam regulasi diri yang dapat memicu disregulasi jiwa (Nabila & Laksmiwati, 2019).



**Gambar 1.** Proses adaptasi santri terhadap kehidupan pesantren yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan psikologis.

Gambar 1 menggambarkan proses adaptasi santri terhadap kehidupan pesantren yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan psikologis. Ilustrasi ini menunjukkan bahwa lingkungan baru serta peraturan yang membimbing dapat menimbulkan tantangan adaptasi bagi santri. Gambar tersebut memperjelas hubungan antara proses penyesuaian diri dengan disregulasi jiwa pada santri.

Perubahan pola hidup dari lingkungan keluarga ke pesantren juga menjadi tantangan tersendiri bagi santri. Mereka dituntut untuk hidup mandiri dan mengatur kebutuhan diri tanpa bergantung pada orang tua. Proses adaptasi ini membutuhkan waktu karena santri harus menyesuaikan diri dengan lingkungan, teman sebaya, dan kondisi dirinya sendiri. Jika tidak berjalan dengan baik, proses ini dapat menimbulkan tekanan psikologis (Mu'ti et al., 2023).

Kemampuan penyesuaian diri menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan santri menjalani kehidupan pesantren. Santri yang mampu beradaptasi dengan baik cenderung lebih stabil dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, santri yang kesulitan beradaptasi sering menunjukkan reaksi emosional negatif seperti stres dan keinginan untuk kembali ke rumah. Oleh karena itu, adaptasi yang tidak optimal dapat menjadi penyebab utama terjadinya disregulasi jiwa pada santri (Mu'ti et al., 2023).

### **Dampak Disregulasi Jiwa Terhadap Rutinitas Santri di Lingkungan Pesantren**

Disregulasi jiwa merupakan kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara seimbang sehingga memengaruhi aktivitas sehari-hari. Dalam konteks pesantren, kondisi ini berdampak luas karena kehidupan santri sangat terstruktur dan menuntut kedisiplinan tinggi. Aktivitas belajar, ibadah, dan interaksi sosial yang intens memerlukan stabilitas psikologis agar berjalan optimal. Lingkungan pesantren yang penuh tuntutan adaptasi sering kali memicu tekanan psikologis pada santri (Zahwa et al., 2025).

Salah satu dampak utama disregulasi jiwa adalah terganggunya proses pembelajaran santri. Ketidakstabilan emosi menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi, memahami materi, dan mempertahankan motivasi belajar. Sistem pendidikan pesantren yang menuntut fokus tinggi menjadi sulit dijalani ketika kondisi

mental tidak stabil. Berbagai faktor seperti pembelajaran yang monoton, beban tugas, serta tekanan akademik turut memperburuk kondisi tersebut (Lutfiana & Zakiyah, 2021).

Selain itu, disregulasi jiwa juga memengaruhi kedisiplinan santri dalam menjalani rutinitas pesantren. Jadwal kegiatan yang ketat seharusnya membantu pembentukan pengendalian diri, namun kondisi psikologis yang terganggu dapat menimbulkan perilaku menyimpang. Santri dapat menjadi malas mengikuti kegiatan, melanggar aturan, atau tidak mampu mengatur waktu dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan regulasi emosi berdampak langsung pada perilaku disiplin (Ulil Abshar, 2025).

Pengendalian diri menjadi faktor penting dalam meminimalisir dampak disregulasi jiwa. Kemampuan mengelola emosi dan dorongan negatif membantu santri menghindari perilaku impulsif dan konflik sosial. Sebaliknya, rendahnya pengendalian diri dapat memperburuk kondisi psikologis dan memicu pelanggaran aturan. Oleh karena itu, pengendalian diri berperan penting dalam menjaga keseimbangan aktivitas santri (Fajrin et al., 2024).

Disregulasi jiwa juga berdampak pada hubungan sosial santri di lingkungan pesantren. Kehidupan asrama yang menekankan kebersamaan membutuhkan kemampuan interaksi sosial yang baik. Santri yang mengalami tekanan emosional cenderung lebih mudah terlibat konflik atau menarik diri dari lingkungan. Kondisi ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis serta keharmonisan hubungan antar santri (Ulil Abshar, 2025).

Secara keseluruhan, disregulasi jiwa memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan santri. Dampak tersebut meliputi penurunan kualitas belajar, kedisiplinan, ibadah, serta hubungan sosial. Oleh karena itu, pesantren perlu memberikan perhatian terhadap kesehatan mental santri melalui pendekatan yang integratif. Upaya seperti edukasi mental, penguatan spiritual, dan dukungan sosial sangat penting untuk membantu santri mengelola tekanan psikologis (Zahwa et al., 2025).

### **Penerapan Pendekatan Qur'ani dalam Sistem Pembinaan Pesantren Mengatasi Disregulasi Jiwa Santri di Lingkungan Asrama**

Pendekatan Qur'ani merupakan strategi penting dalam pembinaan pesantren untuk membantu santri mengatasi disregulasi jiwa selama kehidupan asrama. Santri baru sering menghadapi tantangan psikologis seperti kecemasan, kesulitan beradaptasi, dan rasa rindu rumah yang dapat mengganggu keseimbangan emosi. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual dan psikologis. Pendekatan berbasis nilai Al-Qur'an membantu santri menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren secara lebih baik (Tohir et al., 2025).

Penerapan pendekatan Qur'ani dapat dilakukan melalui pembiasaan ibadah dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan pengajian menjadi rutinitas yang membentuk kedisiplinan dan kesadaran spiritual santri. Pembiasaan ini juga melatih kemampuan santri dalam mengontrol emosi dan perilaku.

Dengan rutinitas yang terstruktur, santri dapat mengembangkan regulasi diri serta lebih mampu mengelola tekanan emosional (Khasanah, 2025).



**Gambar 2.** Penerapan pendekatan Qur’ani melalui kegiatan ibadah dan pembinaan spiritual dalam kehidupan santri di pesantren.

Gambar 2 menggambarkan penerapan pendekatan Qur’ani melalui kegiatan ibadah dan pembinaan spiritual di pesantren. Aktivitas seperti shalat berjamaah dan membaca Al-Qur’an membantu santri mengendalikan emosi dan menjaga kesehatan mental. Pendekatan Qur’ani juga menjadi salah satu upaya dalam mengatasi disregulasi jiwa santri.

Selain itu, pendekatan Qur’ani juga diterapkan melalui penguatan nilai-nilai akhlak dalam kehidupan santri. Melalui kajian tafsir dan pembinaan akhlak, santri diajarkan nilai moral seperti saling menghormati dan menjaga persaudaraan. Nilai-nilai tersebut tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini membantu santri membentuk karakter yang kuat serta mengendalikan emosi sesuai ajaran Islam (Ridho et al., 2025)

Peran ustadz dan ustadzah sangat penting dalam mendukung keberhasilan pendekatan Qur’ani. Mereka tidak hanya mengajar, tetapi juga membimbing dan menjadi teladan bagi santri. Melalui bimbingan dan pengawasan, santri mendapatkan dukungan dalam menghadapi masalah emosional dan sosial. Proses ini membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri sehingga santri lebih disiplin dan bertanggung jawab (Gurning & Lubis, 2025).

Disregulasi jiwa pada santri di lingkungan asrama diartikan sebagai kondisi ketika santri mengalami tekanan emosional seperti stres, cemas, gelisah, dan kesulitan mengendalikan perasaan. Pesantren menerapkan berbagai pendekatan spiritual selain membaca Al-Qur’an seperti wirid, ruqyah, tahajjud berduaan dengan al-Qur’an (Qur’anal Fajr, dalam redaksi al-Quran), dapat diposisikan sebagai terapi malam yang berdampak pada kesehatan fisik, manajemen stres, serta penguatan iman dan dimensi spiritual (Shalsabillah et al, 2025). Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membantu santri merasa lebih tenang dan mampu mengontrol emosi dengan baik. Lingkungan pesantren yang positif juga mendukung kesehatan mental dan jiwa santri dalam kehidupan sehari-hari (Maghfira et al., 2025).

Pendekatan Qur’ani juga dapat dipadukan dengan pendekatan psikologis Islami untuk hasil yang lebih optimal. Teknik seperti muhasabah, dzikir, dan refleksi ayat Al-Qur’an membantu santri mengelola pikiran negatif dan meningkatkan ketahanan mental. Integrasi ini terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan, homesickness, dan kesulitan sosial. Dengan demikian, santri dapat mencapai keseimbangan emosional serta membentuk karakter yang lebih baik sesuai nilai-nilai Islam (Tohir et al., 2025).



**Gambar 3.** Pendekatan spiritual Islami sebagai upaya meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan mental santri.

Gambar 3 menggambarkan pendekatan spiritual Islami dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan mental santri. Kegiatan seperti dzikir, wirid, dan tahajud membantu santri memperoleh ketenangan batin dan mengurangi tekanan emosional. Pendekatan spiritual juga membantu menjaga keseimbangan emosi santri di lingkungan pesantren.

**Tabel 1.** Ringkas Disregulasi Jiwa Santri

| Penyebab                                   | Dampak                                      | Solusi (Pendekatan Qur’ani)                         |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Adaptasi sulit, aturan ketat, homesickness | Konsentrasi menurun, stres, motivasi rendah | Shalat berjamaah, dzikir, membaca Al-Qur’an         |
| Tekanan akademik & sosial                  | Disiplin menurun, konflik sosial            | Pembinaan akhlak, ukhuwah, nasihat ustadz           |
| Emosi tidak stabil                         | Melanggar aturan, menarik diri              | Muhasabah, bimbingan spiritual, CBT Islami          |
| Kurang regulasi diri                       | Tidak fokus, perilaku impulsif              | Rutinitas ibadah, kontrol diri, lingkungan suportif |

**Tabel 1.** Ringkasan penyebab, dampak, dan solusi disregulasi jiwa santri di lingkungan pesantren.

Tabel 1 menyajikan ringkasan mengenai penyebab, dampak, dan solusi disregulasi jiwa santri di lingkungan pesantren. Informasi dalam tabel disusun secara singkat dan

sistematis agar lebih jelas dan terstruktur. Tabel ini membantu menjelaskan hubungan antar pembahasan secara ringkas.

## Kesimpulan dan Saran

Disregulasi jiwa pada santri umumnya muncul akibat tuntutan adaptasi terhadap lingkungan pesantren yang berbeda dari kehidupan di rumah. Sebagian besar santri berada pada fase remaja yang masih mengalami ketidakstabilan emosi dan sosial. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan psikologis saat menghadapi perubahan. Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri menjadi kunci penting agar santri dapat hidup lebih stabil dan sehat secara mental.

Disregulasi jiwa berdampak pada berbagai aspek kehidupan santri di pesantren. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar, kedisiplinan, kualitas ibadah, dan hubungan sosial. Santri yang emosinya tidak stabil cenderung sulit berkonsentrasi, kurang termotivasi, dan tidak disiplin. Selain itu, interaksi sosial dan kualitas ibadah juga dapat menurun akibat kondisi psikologis yang tidak seimbang.

Upaya mengatasi disregulasi jiwa dapat dilakukan melalui pendekatan Qur'ani dalam pembinaan pesantren. Pendekatan ini meliputi pembiasaan ibadah, penguatan akhlak, serta bimbingan spiritual dari ustadz dan ustadzah. Penggabungan nilai spiritual dan psikologis Islami membantu santri mengelola emosi dan meningkatkan ketahanan mental. Dengan penerapan yang konsisten, santri diharapkan memiliki keseimbangan emosi serta karakter yang disiplin dan berakhlak mulia.

## Saran

Pesantren disarankan lebih memperhatikan kondisi psikologis santri, terutama dalam proses adaptasi kehidupan asrama. Sistem pembinaan perlu dikembangkan tidak hanya berfokus pada akademik dan kedisiplinan. Pendampingan serta bimbingan berkelanjutan penting untuk menjaga kesehatan mental santri. Selain itu, penguatan nilai-nilai Qur'ani perlu menjadi bagian utama dalam pembinaan.

Para ustadz, ustadzah, dan pengasuh diharapkan memberikan arahan secara bijaksana dan penuh empati. Pendekatan yang digunakan sebaiknya berlandaskan nilai-nilai Qur'ani. Hal ini membantu santri dalam mengelola emosi dan meningkatkan pengendalian diri. Dengan bimbingan yang tepat, santri dapat menghadapi tekanan dengan lebih baik.

Santri juga perlu aktif beradaptasi dengan kehidupan pesantren. Mereka harus membiasakan diri disiplin dalam kegiatan dan meningkatkan kualitas ibadah. Hubungan sosial yang harmonis dengan sesama santri juga perlu dijaga. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji lebih dalam dengan pendekatan yang beragam.

## Daftar Pustaka

Bambang Triyono & Elis Mediawati. (2023). Transformasi Nilai-Nilai Islam melalui Pendidikan Pesantren: Implementasi dalam Pembentukan Karakter Santri.

- Journal of International Multidisciplinary Research, 1(1), 147–158.  
<https://doi.org/10.62504/jimr403>
- Fajrin, N. C., Fauziah, F. S., & Sayunir, A. C. S. (2024). Sistem pembinaan Akhlaq dalam Tasawuf: Takhally, Tahally, dan Tajally. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(12), 1032-1037. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>.
- Gurning, S. R., & Lubis, M. S. A. (2025). Melatih Regulasi Diri Santriwati dengan Pendidikan Agama Islam di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 8268-8237.
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-qur'an terhadap kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 793-803. <https://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Khasanah, F. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Regulasi Emosi pada Remaja. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(12). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>.
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01). <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, R. (2025). Hubungan Praktik Sholat Dengan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi & Islam.
- Muhammad, A. (2026). Reconstruction of Environmental Fiqh Language Based on Tazkiyatun Nafs: a Sufistic Approach to Students' Mental Health. *GAJIE: Global Journal of Islamic Education*, 2(01), 52-66. <https://ejournal.iai-tabah.ac.id/gajie/article/view/4778>
- Mufidah, N., & Hasanah, M. (2025). Implementasi Pembelajaran Kitab Ta'limul Muta'allim dalam Pengembangan Pendidikan Karakter Santri di Pondok Pesantren Assholach Kejeron Gondang Wetan Kabupaten Pasuruan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(8), 10204-10214. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i8.8584>.
- Mu'ti, A., Ramadhan, Y. L., Robbany, T. M., & Muslim, M. (2023). Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02). <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>.
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i3.29499>.
- Ridho, M., Antasari, Asror, M. A. K., Zaini, M. I., Baihaqi, S., & Ardiansah, F. (2025). Community Journal Service. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 04(01).
- Shalsabillah, N. R., Aulia, A. P., Amiruddin, M., Inayatullah, M., & Amiruddin, A. (2025). Holistic study: The influence of tahajjud prayer on cortisol hormone and spiritual dimensions. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 785-792. <https://repository.uin-malang.ac.id/24489/>

- Shomad, A., Az-Zahra, S. A., Cahyo, M. F. D., Azzahra, F. M., Waez, A., & Amiruddin, M. (2025). Assistance Of Muslim Healthcare Workers To Patients Perform Wudu And Pray. *International Journal of Multidisciplinary Reseach*, 1(5), 390-398. <https://repository.uin-malang.ac.id/26530/>
- Syahrani, F. N., Susanto, H., & Astuti, I. T. (2026). Tingkat Kecemasan Santri MTS Terhadap Adaptasi Lingkungan Baru di Pondok Pesantren. 1(3), 11-26. <https://doi.org/10.65310/khjdj439>.
- Tohir, T., Fauzi, A., & Ulfah, Y. (2025). Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan \_Cognitive Behavioral Therapy Islamic\_ di Pondok Pesantren. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 162-172. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna>.
- Ulil Abshar. (2025). Kesejahteraan Psikologis Santri Dalam Perspektif Budaya Dan Indigenous Psychology. *Al Irfan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Penelitian*, 1(2), 139–144. <https://doi.org/10.64877/alirfan.v1i2.38>
- Zahwa, A. N., Calista, N. S., Wisma, N., Milisani, I., & Hady, K. (2025). Menjaga Kesehatan Mental Santri Di Lingkungan Pesantren. 4(2) , 59-61. <https://doi.org/10.36277/eunoia.v4i2.659>.