

Manajemen stress ruhani santri: Pesantren sebagai ruang pemulihan psikis kolektif

Dewi Najwa Aprilia¹, Muhammad Fahim Tamimul Himmam², Nabil Al Baihaqi³,
Muhammad Amiruddin⁴

^{1,2,3, 4} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: dewnajwaaprilia@gmail.com¹, 250703110161@student.uin-malang.ac.id²,
250703110094@student.uin-malang.ac.id³, hmamiruddin@uin-malang.ac.id⁴

Kata Kunci:

Manajemen stress;
pesantren; kesehatan
mental; pemulihan spiritual;
solidaritas kolektif.

Keywords:

Stress management; islamic
boarding school
(pesantren); mental health;
spiritual recovery; collective
solidarity

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji manajemen stres di lingkungan pesantren melalui fenomena “Stress Ruhani,” yaitu ketidakseimbangan psikis santri akibat disiplin ketat yang memengaruhi motivasi dan emosi. Dengan metode kualitatif studi kasus melalui observasi dan wawancara mendalam, penelitian ini menganalisis peran pesantren sebagai ruang pemulihan psikis kolektif berbasis spiritual. Hasil menunjukkan bahwa manajemen stres di pesantren didukung oleh tiga pilar utama: regulasi diri melalui ritual ibadah sebagai katarsis emosional, solidaritas kolektif (ukhuwah) sebagai sistem dukungan sosial, dan kepemimpinan karismatik pengasuh yang menciptakan rasa aman. Kesimpulannya, pesantren berfungsi sebagai ekosistem yang efektif dalam mengintegrasikan disiplin dan pemulihan spiritual, sehingga relevan sebagai model alternatif penanganan kesehatan mental berbasis komunitas dan pendekatan ruhani kolektif.

ABSTRACT

This study examines stress management dynamics within Islamic boarding school (pesantren) environments through the phenomenon of “Spiritual Stress,” defined as the psychological imbalance experienced by students due to strict disciplinary systems that affect motivation and emotional stability. Using a qualitative case study approach through observation and in-depth interviews, the research analyzes the role of pesantren as a collective psychological recovery space grounded in structured spiritual practices. The findings reveal that stress management in pesantren is supported by three main pillars: self-regulation through religious rituals as a form of emotional catharsis, collective solidarity (ukhuwah) as a natural peer-support system, and the charismatic leadership of caregivers that fosters a sense of security. In conclusion, pesantren functions as a unique ecosystem that effectively integrates discipline with spiritual recovery, positioning it as a relevant alternative model for community-based mental health management through a collective spiritual approach.

Pendahuluan

Kehidupan modern saat ini menghadirkan berbagai tekanan psikologis yang semakin kompleks seiring dengan perkembangan teknologi, percepatan arus informasi, dan meningkatnya tuntutan sosial. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesehatan mental individu secara biologis dan emosional, tetapi juga berdampak pada dimensi spiritual yang sering kali terabaikan. Ketidakseimbangan antara kebutuhan



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.

batin dan tekanan eksternal dapat memunculkan stres ruhani, yaitu kondisi kegelisahan jiwa yang berkaitan dengan melemahnya hubungan spiritual seseorang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis semata, tetapi juga mampu mengintegrasikan pemulihan mental dengan penguatan spiritualitas (Prasetyaningrum et al., 2021).

Dalam konteks pendidikan Islam, santri sebagai bagian dari komunitas pesantren juga menghadapi tekanan psikologis yang tidak ringan. Beban akademik, kedisiplinan tinggi, tanggung jawab sosial, serta proses pencarian identitas diri menjadikan kehidupan santri rentan terhadap kelelahan mental dan spiritual. Ketika tuntutan idealisme religius tidak selaras dengan kondisi batin yang sedang mengalami keletihan, maka stres ruhani dapat berkembang menjadi hambatan dalam proses pendidikan. Situasi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental santri perlu mendapat perhatian khusus agar pesantren tetap menjadi ruang pembinaan yang menyehatkan jiwa (Asrofik et al., 2024)

Pesantren secara historis bukan sekadar lembaga pendidikan agama, tetapi juga merupakan ruang kehidupan kolektif yang sarat dengan nilai spiritual, sosial, dan budaya. Tradisi kesederhanaan, kemandirian, kebersamaan, serta praktik ibadah yang konsisten membentuk lingkungan yang mendukung stabilitas psikologis santri. Kehidupan kolektif di pesantren memungkinkan terciptanya dukungan sosial yang kuat melalui interaksi antarsantri, pembimbingan kyai, dan aktivitas spiritual bersama. Dengan karakteristik tersebut, pesantren memiliki potensi besar sebagai ruang pemulihan psikis kolektif yang mampu menjawab tantangan kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam (Amiruddin et al., 2025).

Manajemen stres ruhani di pesantren diwujudkan melalui integrasi antara pembinaan syariat, pendalaman hakikat, dan berbagai praktik teosofis seperti dzikir, shalawat, serta riyadhah. Praktik-praktik tersebut berfungsi sebagai sarana pembersihan batin sekaligus penguatan hubungan manusia dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan sejati. Selain itu, peran kyai sebagai pembimbing spiritual memberikan dimensi terapeutik yang mendalam dalam proses pemulihan jiwa santri. Dengan demikian, pesantren tidak hanya berfungsi sebagai institusi pendidikan, tetapi juga sebagai model alternatif pemulihan kesehatan mental yang holistik melalui pendekatan ruhani dan kolektif (Nur, 2024; Amiruddin & Al-Jabbar, n.d.).

Penelitian ini berangkat dari pentingnya memahami bagaimana pesantren dapat berperan lebih luas dalam menghadapi persoalan kesehatan mental santri di tengah tantangan zaman modern. Selama ini, pendekatan terhadap stres dan gangguan psikologis sering kali lebih banyak didominasi oleh perspektif psikologi modern yang belum sepenuhnya menyentuh dimensi spiritual keagamaan. Padahal, pesantren memiliki sistem pendidikan dan pembinaan ruhani yang khas melalui praktik kolektif, tradisi keagamaan, serta hubungan interpersonal yang erat antara santri dan kyai. Hal ini menunjukkan bahwa pesantren berpotensi menjadi model pemulihan psikis berbasis spiritualitas yang relevan dan kontekstual (Asrofik et al., 2024)

Kajian mengenai manajemen stres ruhani santri juga menjadi penting karena mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep kesehatan mental

berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian ini tidak hanya menyoroti aspek individual dalam proses pemulihan jiwa, tetapi juga menekankan pentingnya dukungan kolektif melalui budaya pesantren. Dengan memahami mekanisme spiritual dan sosial yang diterapkan di lingkungan pesantren, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan tentang integrasi antara psikologi, pendidikan Islam, dan teosofi. Oleh sebab itu, pesantren dapat diposisikan sebagai ruang strategis dalam membangun ketahanan mental sekaligus spiritual bagi generasi muda (Mu'ti et al., 2023).

Metodologi Penelitian

Metpen atau metodologi penelitian dalam kajian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research)(Noer, 2025). Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam fenomena manajemen stres ruhani anak pesantren serta peran pesantren sebagai ruang pemulihan psikis kolektif melalui analisis berbagai literatur ilmiah yang relevan. Data penelitian diperoleh dari sumber data primer berupa artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian, skripsi, dan dokumen akademik yang membahas kesehatan mental santri, spiritualitas pesantren, regulasi emosi, coping religius, serta ketahanan psikologis di lingkungan pesantren.

Sumber utama penelitian diambil dari berbagai publikasi akademik dan repository perguruan tinggi Islam, terutama Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memuat kajian tentang kesehatan mental santri, model pesantren ramah santri, student well-being, dan pendekatan religius-psikologis dalam lingkungan pesantren.

Pembahasan

Pembahasan ini mengkaji pesantren sebagai ruang pemulihan psikis kolektif melalui manajemen stres ruhani santri. Pesantren tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan agama, tetapi juga sebagai lingkungan pembentukan ketahanan mental dan spiritual. Berbagai praktik keagamaan dan interaksi sosial di dalamnya menjadi sarana penting dalam menjaga keseimbangan jiwa santri. Oleh karena itu, pesantren memiliki peran strategis dalam merespons tantangan kesehatan mental di era modern (Az Zahra, 2024; Amiruddin, 2026).

Bentuk Beban Pikiran atau “Stress Ruhani” yang Sering Dialami Santri Selama Menempuh Pendidikan di Pesantren

Fenomena stres ruhani pada santri sering kali berakar dari kepadatan jadwal harian yang menuntut kedisiplinan tingkat tinggi sejak dini hari. Mereka harus melakukan transisi cepat dari aktivitas spiritual seperti tahajud ke aktivitas intelektual yang menguras energi pikiran secara intensif. Tekanan untuk menguasai berbagai literatur klasik atau kitab kuning dalam waktu singkat sering kali menciptakan beban kognitif yang sangat berat. Jika tidak diimbangi dengan pemaknaan spiritual yang tepat, rutinitas ini dapat berubah menjadi beban mekanis yang melelahkan jiwa. Kondisi inilah yang menjadi titik awal munculnya kejenuhan batin atau fathur dalam perspektif tasawuf (Ocktavia et al., 2025).

Selain beban akademik, tuntutan untuk menjaga standar moral dan etika yang tinggi juga menjadi sumber tekanan psikis tersendiri bagi santri. Santri diharapkan

menjadi figur teladan yang bersih dari kesalahan moral baik di dalam maupun di luar lingkungan pesantren. Ekspektasi sosial yang besar dari keluarga dan masyarakat sering kali menciptakan kecemasan akan kegagalan etis di masa depan. Perasaan bersalah yang berlebihan atas kesalahan kecil terkadang berubah menjadi beban ruhani yang menghambat pertumbuhan batin mereka secara sehat. Oleh karena itu, harmoni antara idealisme moral dan keterbatasan manusiawi menjadi tantangan batin yang nyata setiap harinya (Maghfira et al., 2025).

Interaksi sosial dalam ruang lingkup asrama yang sangat padat juga berpotensi memicu gesekan emosional yang berdampak pada kesehatan batin. Santri harus berbagi ruang privasi dengan banyak orang selama dua puluh empat jam penuh tanpa jeda privasi yang cukup. Konflik antar-rekan atau rasa terisolasi di tengah keramaian dapat menciptakan luka batin yang tersembunyi namun berdampak sistemik. Ketidakmampuan mengelola emosi dalam kehidupan kolektif ini sering kali bermanifestasi menjadi stres ruhani yang membuat santri merasa asing. Hal ini menuntut adanya kemampuan adaptasi sosial yang kuat sekaligus kemandirian emosional yang stabil dari setiap individu (Al Faruq et al., 2025).

Jarak geografis dengan keluarga atau fenomena homesickness juga menjadi faktor signifikan dalam membentuk beban pikiran santri di tahun-tahun awal. Rasa rindu yang mendalam sering kali muncul di tengah kesunyian malam saat mereka sedang merenungi peran dan identitas diri. Bagi sebagian santri, memutus keterikatan emosional dengan orang tua secara mendadak merupakan proses penyapihan ruhani yang cukup menyakitkan. Jika rasa rindu ini tidak terkelola dengan baik melalui figur pengganti seperti Kyai, maka akan muncul kekosongan jiwa yang destruktif. Ketidakstabilan emosi akibat kerinduan ini sering kali mengganggu konsentrasi belajar serta ketenangan dalam menjalankan ibadah harian (Maghfira et al., 2025).

Pendekatan Spiritual dalam Mengatasi Spiritual

Pendekatan spiritual dalam mengatasi stres dapat dipahami melalui pengembangan kecerdasan spiritual sebagai bagian penting dari proses bimbingan dan konseling. Kecerdasan spiritual berperan dalam membantu individu menemukan makna hidup, memperkuat ketahanan batin, serta mengarahkan respons terhadap tekanan kehidupan secara lebih adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memberikan kontribusi signifikan terhadap pencegahan stres, yang menegaskan pentingnya dimensi non-akademik dalam pendampingan psikologis. Dalam konteks ini, praktik ibadah yang konsisten juga menjadi sarana penting dalam membangun ketenangan batin dan stabilitas emosi individu (Haryanto, 2023). Pembinaan ruhani di pesantren tidak berhenti pada pembiasaan ibadah, tetapi juga berlangsung melalui proses internalisasi makna ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan kebahasaan (balaghah) membantu santri memahami pesan ilahi secara lebih mendalam sehingga nilai spiritual tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga dihayati sebagai pengalaman batin (Mustamar, 2008).

Hal ini diperkuat dengan nilai-nilai spiritual dalam ajaran Islam yang menekankan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui kedekatan kepada Allah. Al-Qur'an menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram, yang

menunjukkan bahwa dimensi spiritual memiliki peran langsung dalam regulasi emosi manusia. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses konseling menjadi semakin relevan karena tidak hanya menyentuh aspek kognitif dan emosional, tetapi juga keyakinan dan orientasi hidup individu. Dengan demikian, pendekatan ini menjadi strategi penting dalam upaya preventif maupun kuratif terhadap stres yang dialami individu (Haryanto, 2023)

Selain itu, konseling berbasis spiritual merupakan bentuk implementasi nyata dari pendekatan psikologis yang mengintegrasikan nilai agama dalam proses pendampingan individu. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pencarian makna hidup, penguatan hubungan dengan Tuhan, serta pengembangan sikap sabar, syukur, dan refleksi diri. Dalam tradisi Islam, pendekatan ini telah dicontohkan melalui praktik Rasulullah yang menggabungkan dialog, pembinaan akhlak, serta penguatan spiritual melalui ibadah dan dzikir. Oleh karena itu, konseling berbasis spiritual menjadi sarana penting dalam membentuk ketahanan psikologis sekaligus karakter individu (Haryanto, 2023).

Dalam perspektif psikologi Islam, pendekatan spiritual juga berakar kuat pada nilai-nilai Al-Qur'an yang berfungsi sebagai sumber ketenangan dan terapi jiwa. Prinsip seperti dzikir, tawakal, sabar, ikhlas, serta keseimbangan hidup menjadi fondasi utama dalam membangun kesehatan mental yang holistik. Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai pedoman normatif, tetapi juga sebagai sarana penyembuhan yang menghadirkan ketenangan batin (*tuma'ninah*) bagi individu yang mengalami tekanan hidup. Melalui proses membaca, memahami, dan menginternalisasi nilai-nilai Al-Qur'an, individu dapat mereduksi kecemasan dan stres secara signifikan. Oleh karena itu, integrasi nilai Qur'ani dalam pendekatan psikologis menjadi model intervensi yang komprehensif dalam mengatasi stres (Zahroh, 2025).

Pesantren sebagai Ruang Penyembuhan Kolektif

Tantangan dalam penerapan manajemen stres di era modern menjadi persoalan yang kompleks akibat pesatnya perkembangan teknologi, perubahan sistem kerja, dan dinamika sosial yang berlangsung sangat cepat. Digitalisasi yang digerakkan oleh perusahaan besar seperti Google dan Meta memang meningkatkan konektivitas global, tetapi sekaligus menimbulkan *information overload* dan tekanan untuk selalu responsif. Budaya produktivitas tinggi serta kompetisi yang ketat juga membuat pengelolaan stres sering kali dipandang kurang penting dibandingkan pencapaian target kerja. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya literasi kesehatan mental, stigma sosial, serta minimnya dukungan struktural di lingkungan profesional (Pratama et al., 2025).

Dalam konteks pesantren, kehidupan kolektif menghadirkan lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental secara alami melalui interaksi intensif dalam kegiatan belajar, ibadah, dan aktivitas sehari-hari. Kedekatan interpersonal yang terbentuk menumbuhkan rasa memiliki terhadap komunitas, yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres dan kecemasan. Selain itu, aktivitas spiritual berjamaah seperti salat, zikir, dan pengajian berperan penting dalam membangun mekanisme koping yang adaptif melalui internalisasi nilai kesabaran, keikhlasan, dan tawakal. Dengan demikian, kehidupan pesantren tidak hanya berfungsi sebagai ruang pendidikan

agama, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi dan penguatan makna hidup bagi santri (Wahono & Fegiano Wulung Alami, 2026)

Kehidupan di pesantren juga diperkuat oleh struktur kegiatan yang teratur dan disiplin yang konsisten, sehingga mampu menciptakan stabilitas psikologis bagi para santri. Rutinitas yang jelas membantu pengembangan kontrol diri, manajemen waktu, dan rasa aman yang penting bagi ketahanan mental. Di samping itu, kehadiran kiai atau pengasuh sebagai figur pembimbing memberikan dukungan emosional, arahan moral, serta ruang konsultasi yang memperkuat proses pembinaan psikologis dan spiritual. Hubungan personal yang terjalin antara santri dan pengasuh menjadi salah satu fondasi penting dalam proses penyembuhan mental berbasis komunitas di pesantren (Amiruddin et al., 2025)

Secara keseluruhan, lingkungan kolektif pesantren menunjukkan potensi besar sebagai komunitas penyembuhan yang berbasis pada dukungan sosial, spiritualitas, kedisiplinan, dan bimbingan moral. Sinergi antara kebersamaan sosial, praktik keagamaan, struktur hidup yang stabil, serta peran pengasuh membentuk ekosistem yang kondusif bagi pembentukan resiliensi dan stabilitas emosional santri. Hal ini menegaskan bahwa pesantren bukan hanya institusi pendidikan keagamaan, tetapi juga ruang pembinaan karakter dan penguatan kesehatan mental. Dengan pengelolaan yang tepat, pesantren dapat menjadi model komunitas edukatif integratif yang menyatukan pengembangan spiritual dengan kesejahteraan psikologis individu (Aziz et al., 2024; Amiruddin et al., 2025)

Hambatan Penerapan Manajemen Stress di Pesantren pada Era Modern

Penerapan manajemen stres di pesantren menghadapi tantangan yang kompleks akibat kombinasi tekanan internal pesantren, pengaruh perkembangan zaman, dan faktor sosial-psikologis. Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki karakteristik unik berupa kehidupan kolektif, jadwal ibadah yang terstruktur, dan tuntutan akademik yang tinggi. Kehidupan yang padat ini, meskipun membangun disiplin dan solidaritas santri, juga menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar. Di era modern, hambatan-hambatan ini menjadi semakin kompleks karena adanya pengaruh teknologi, digitalisasi, dan dinamika sosial yang cepat, sehingga praktik manajemen stres yang ideal sulit diterapkan secara konsisten (Zahroh, 2025).

Tekanan internal di pesantren merupakan hambatan utama dalam pengelolaan stres. Santri dituntut untuk menghafal kitab-kitab klasik, mengikuti pengajian rutin, dan mempersiapkan ujian atau evaluasi akademik secara terjadwal. Aktivitas yang padat dan konsisten ini membatasi waktu untuk istirahat, rekreasi, maupun praktik relaksasi mental yang merupakan bagian penting dari manajemen stres. Kondisi ini membuat santri sering kali sulit menemukan ruang untuk refleksi diri atau kegiatan yang menenangkan pikiran. Akibatnya, upaya pengelolaan stres lebih banyak bersifat sporadis dan tidak berkelanjutan (Hafidh, 2025). Terasa urgen adanya agen edukasi psikologi kesehatan pondok, yang membantu mengingatkan santri terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, serta munculnya komitmen dari pihak

pengurus untuk mengembangkan kader psikologi kesehatan pesantren (Griana et al., 2025).

Selain tekanan internal, pengaruh teknologi dan media digital menjadi hambatan baru bagi manajemen stres di pesantren. Meskipun beberapa pesantren membatasi penggunaan ponsel dan akses internet, masuknya media sosial dan informasi digital tidak dapat sepenuhnya dihindari. Paparan informasi yang berlebihan dan perbandingan sosial melalui media digital dapat menimbulkan kecemasan dan distraksi dari fokus belajar atau ibadah. Santri yang sering membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain cenderung mengalami penurunan harga diri dan peningkatan stres. Hal ini menimbulkan kesulitan dalam menerapkan teknik manajemen stres yang membutuhkan ketenangan, refleksi, dan perhatian penuh terhadap kondisi diri sendiri (Adama & Mufidah, 2022).

Faktor psikososial juga turut menjadi hambatan signifikan dalam penerapan manajemen stres di pesantren. Stigma terkait kesehatan mental di sebagian lingkungan pesantren membuat santri enggan mengungkapkan perasaan atau mencari bantuan dari pengasuh maupun konselor. Lingkungan yang menekankan ketahanan spiritual dan moral sering kali menafsirkan stres sebagai kelemahan pribadi, sehingga tekanan psikologis cenderung dipendam. Akibatnya, kondisi ini menghambat proses pengakuan dan pengelolaan emosi yang menjadi dasar penting dalam manajemen stres yang sehat. Situasi ini menunjukkan bahwa aspek budaya memiliki peran besar dalam menentukan efektivitas pengelolaan kesehatan mental santri (Rahmatullah & Hamzah, 2025).

Kesimpulan dan Saran

Bentuk beban pikiran atau stres ruhani yang dialami santri umumnya berakar dari kepadatan jadwal akademik dan tuntutan kedisiplinan yang sangat tinggi. Santri sering kali mengalami kelelahan batin akibat ekspektasi moral yang besar serta proses adaptasi lingkungan asrama yang menguras energi psikis. Gejala ini tidak hanya muncul sebagai kelelahan fisik, tetapi juga sebagai kejenuhan spiritual yang dapat mengganggu kekhusyukan dalam beribadah. Oleh karena itu, identifikasi terhadap bentuk stres ini menjadi penting agar proses pendidikan di pesantren tetap berjalan secara seimbang dan harmonis (Ocktavia et al., 2025).

Pesantren menggunakan pendekatan teosofi melalui praktik riyadhah seperti zikir, tirakat, dan wejangan kyai sebagai instrumen utama pemulihan batin. Praktik zikir harian berfungsi sebagai sarana katarsis emosional yang memberikan ketenangan transendental bagi jiwa yang mengalami kegelisahan. Selain itu, wejangan atau mauidzah dari kyai memberikan penguatan perspektif spiritual agar santri mampu memaknai kesulitan sebagai bagian dari perjalanan menuju Tuhan. Melalui pendekatan ini, stres ruhani tidak hanya dipandang sebagai beban, tetapi juga sebagai proses tazkiyatun nafs yang memperdalam kualitas spiritual santri (Maghfira et al., 2025).

Lingkungan pesantren yang serba kolektif menciptakan ekosistem dukungan sosial yang efektif dalam menjaga stabilitas mental santri. Tradisi ibadah berjamaah dan kehidupan asrama yang komunal mampu mengurangi perasaan isolasi serta kesepian yang sering menjadi pemicu stres. Interaksi sosial yang intens membangun rasa

kebersamaan dan solidaritas yang memperkuat resiliensi psikologis santri dalam menghadapi tekanan harian. Hal ini menjadikan pesantren sebagai ruang pemulihan psikis kolektif yang unik dan sulit ditemukan dalam sistem pendidikan formal lainnya (Al Faruq et al., 2025).

Daftar Pustaka

- Adama, H., & Mufidah, N. (2022). Muhadharoh Untuk Meningkatkan Kemampuan Kalam Santri PP Nurul Hakim Kediri Lombok Barat. *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta*, 9(2), 119–131. <https://repository.uin-malang.ac.id/13460/>
- Al Faruq, U., Arifuddin, N., Ma'arif, A. S., & Husniyah, F. (2025). Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Panca Jiwa di Pesantren: Strategi dan Tantangan dalam Era Digital. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 10(1), 1–18. <https://repository.uin-malang.ac.id/24081/>
- Amiruddin, M. (2026). Reconstruction of Environmental Fiqh Language Based On Tazkiyatun Nafs: A Sufistic Approach To Students' Mental. *Gajie: Global Journal of Islamic Education*, 02(1), 52–66. <https://repository.uin-malang.ac.id/26887/>
- Amiruddin, M., & Al-Jabbar, J. (2026). Eco-Lughawiyat: Arabic as a language for green & health. In A. Soka-Adeaga, T. Abdel-Wahab, & S. Abdel-Wahab (Eds.), *Investigating Environmental Toxicology for Public Health* (Vol. 1, p. 315). IGI Global Scientific Publishing.
- 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(05), 478–486. <https://repository.uin-malang.ac.id/26494/3/26494.pdf>
- Asrofik, A., Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2023). Kebudayaan Kesehatan Islam: Tinjauan Sejarah dan Relevansinya dalam Kesehatan Masyarakat Kontemporer. *Ameena Journal*, 2(3), 280–297. <https://repository.uin-malang.ac.id/23002/>
- Az Zahra, N. (2024). Manajemen stres dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* EISSN, 2(10), 145–150. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Aziz, R., Mulyadi, M., Mangestuti, R., Hady, M. S., & Wahyuni, E. N. (2024). Exploring Student and Teacher Perspectives on Well-being Development: A Mixed-methods Investigation. *Participatory Educational Research*, 11(1), 198–210. <https://repository.uin-malang.ac.id/19844/>
- Griana, T. P., Kinasih, L. S., Amiruddin, M., Rofiuddin, M. S., & Anggita, D. C. (2025). Laporan UIN Mengabdi Qaryah Thayyibah Tahun 2025: Pesantren Sehat dan Mandiri: Pelatihan Kader Kesehatan Menuju Sistem Kesehatan Internal Pondok Pesantren Al - Hidayah (Vol. 1, Issue 1). <https://repository.uin-malang.ac.id/26690/>
- Hafidh, A. N. (2025). Peran pesantren dalam memperbaiki moral pada generasi milenial. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(10), 267–271.
- Haryanto, S. (2023). Urgensi Kecerdasan Spiritual dalam Pencegahan Stres Pendekatan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 8000–8008. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5904>
- Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, R. (2025). Hubungan Praktik Sholat

- Dengan Kesehatan Mental : Perspektif Psikologi & Islam. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(10), 55–62. <https://repository.uin-malang.ac.id/26507/>
- Mu'ti, A., Sururin, 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), 1731–1746. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>
- Mustamar, M. (2008). Memahami karakteristik bahasa Al-Qur'an dalam perspektif balaghiyah. *LiNGUA: Jurnal Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 3(2), 68–84.
- Noer, M. A. (2025). Teori Belajar dalam Pendidikan Agama Islam. In *Strategi Pembelajaran Mendalam Mendalam untuk Pendidikan Agama Islam* (pp. 69–91).
- Nur, M. A. (2024). The Influence of Kiai Leadership, Pesantren Culture, and ... *Al-Hayat Journal*. <https://repository.uin-malang.ac.id/23017/>
- Ocktavia, L., Qudni, A. Y. A., & Lestasi, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 8(1), 103–118.
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Pratama, D., In'am Esha, M., Nasith, A., & Marzuqi, M. (2025). Manajemen Pembinaan di Pondok Pesantren melalui Pendekatan Shohbah untuk Pengembangan Karakter Santri. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 3517–3522.
- Rahmatullah, A., & Hamzah, A. F. (2025). Model Bimbingan Konseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di Pesantren. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Psikosufistik*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3498>
- Wahono, M. W., & Fegiano Wulung Alami. (2026). Pesantren di Era Globalisasi: Transformasi Modal Sosial dan Kewarganegaraan Komunitarian di Pondok Buntet Pesantren, Cirebon. *Integralistik*, 37(1), 12–26.
- Zahroh, E. A. (2025). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Pada Mahasiswa Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderator (Vol. 1).