



Similarity Report

Metadata

Name of the organization

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Title

Agung Tri Harjono_242071000044

Author(s)

Coordinator

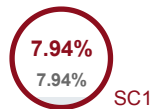
perpustakaan umsidaarta

Organizational unit

Perpustakaan

Record of similarities

SCs indicate the percentage of the number of words found in other texts compared to the total number of words in the analysed document. Please note that high coefficient values do not automatically mean plagiarism. The report must be analyzed by an authorized person.



25
The phrase length for the SC 2

2406
Length in words

19488
Length in characters

Alerts

In this section, you can find information regarding text modifications that may aim at temper with the analysis results. Invisible to the person evaluating the content of the document on a printout or in a file, they influence the phrases compared during text analysis (by causing intended misspellings) to conceal borrowings as well as to falsify values in the Similarity Report. It should be assessed whether the modifications are intentional or not.

Characters from another alphabet		0
Spreads		0
Micro spaces		0
Hidden characters		0
Paraphrases (SmartMarks)		13

Active lists of similarities

This list of sources below contains sources from various databases. The color of the text indicates in which source it was found. These sources and Similarity Coefficient values do not reflect direct plagiarism. It is necessary to open each source, analyze the content and correctness of the source crediting.

The 10 longest fragments

Color of the text

NO	TITLE OR SOURCE URL (DATABASE)	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	Yogic Breathing and Mindfulness as Stress Coping Mediate Positive Health Outcomes of Yoga Daukantaitè, Daiva, Svensson, Thomas, Maddux, Rachel E., Melander, Olle,Tellhed, Una;	33 1.37 %
2	https://jurnal.stitujombang.ac.id/index.php/irsyaduna/article/download/2147/990/7386	21 0.87 %
3	Mekanisme Koping dalam Menghadapi Menarche pada Santriwati Triyana Harlia Putri, Fitri Fujiana, Rahmah Nurul Wafda Marpunir;	20 0.83 %

4	MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN Rahayu Purwanti Endah, Agusti Anatia,Ummil Khairiyah;	18 0.75 %
5	Distance Learning Problems during the Covid-19 Pandemic Ine Rahayu Purnamaningsih,Amalia Annisa Fitri;	15 0.62 %
6	https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6439-6_665-2	14 0.58 %
7	https://rumahjurnal.net/ptp/article/view/939	13 0.54 %
8	https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6439-6_665-2	12 0.50 %
9	https://repository.uinsaizu.ac.id/21337/1/Skripsi%20Diah%20Rosa%20Anggraheni_Manajemen%20Program%20Unggulan%20Kelas%20Percontohan%20Al-Qur%27an.pdf	11 0.46 %
10	https://core.ac.uk/download/pdf/225520151.pdf	10 0.42 %
from RefBooks database (3.87 %)		
NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
Source: Paperity		
1	Yogic Breathing and Mindfulness as Stress Coping Mediate Positive Health Outcomes of Yoga Daukantaité, Daiva, Svensson, Thomas, Maddux, Rachel E., Melander, Olle,Tellhed, Una;	33 (1) 1.37 %
2	Mekanisme Koping dalam Menghadapi Menarche pada Santriwati Triyana Harlia Putri, Fitri Fujiana, Rahmah Nurul Wafda Marpunir;	27 (2) 1.12 %
3	MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN Rahayu Purwanti Endah, Agusti Anatia,Ummil Khairiyah;	18 (1) 0.75 %
4	Distance Learning Problems during the Covid-19 Pandemic Ine Rahayu Purnamaningsih,Amalia Annisa Fitri;	15 (1) 0.62 %
from the home database (0.00 %)		
NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
from the Database Exchange Program (0.00 %)		
NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
from the Internet (4.07 %)		
NO	SOURCE URL	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6439-6_665-2	26 (2) 1.08 %
2	https://jurnal.stituwjombang.ac.id/index.php/irsyaduna/article/download/2147/990/7386	21 (1) 0.87 %
3	https://repository.uinsaizu.ac.id/21337/1/Skripsi%20Diah%20Rosa%20Anggraheni_Manajemen%20Program%20Unggulan%20Kelas%20Percontohan%20Al-Qur%27an.pdf	16 (2) 0.67 %
4	https://rumahjurnal.net/ptp/article/view/939	13 (1) 0.54 %
5	https://core.ac.uk/download/pdf/225520151.pdf	10 (1) 0.42 %
6	http://conference.um.ac.id/index.php/pses/article/download/9458/3362	7 (1) 0.29 %
7	https://ejournal.undip.ac.id/index.php/gp/article/view/62177	5 (1) 0.21 %

Nama : Agung Tri Harjono

Nim : 24207100044

Implementasi Program Manajemen Stres Dalam
Meningkatkan Kemampuan Beradaptasi Santri Di
Pondok Pesantren Babussalam
Implementation Of Stress Management Program In
Improving The Adaptability Of Students At Babussalam
Islamic Boarding School

Agung Tri Harjono¹⁾, Anita Puji Astutik^{*,2)}

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email: agungtriharjono@gmail.com, anitapujiastutik@umsida.ac.id, @umsida.ac.

Abstrak- Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program manajemen stres dan dampaknya terhadap kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Babussalam. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program manajemen stres yang dilaksanakan secara terstruktur melalui kegiatan konseling, pelatihan relaksasi, dan pendekatan spiritual efektif dalam meningkatkan resiliensi dan adaptasi santri terhadap tekanan kehidupan pesantren. Penelitian ini merekomendasikan penguatan kapasitas pendampingan psikososial di lingkungan pesantren untuk mendukung kesehatan mental santri.

Kata kunci- manajemen stres, adaptasi, santri, pondok pesantren

ABSTRACT-This study aims to describe the implementation of a stress management program and its impact on students' adaptability at Babussalam Islamic Boarding School. A qualitative research approach was employed using observation, in-depth interviews, and documentation. The findings revealed that a structured stress management program consisting of counseling, relaxation training, and spiritual approaches—effectively enhances students' resilience and adaptation to the challenges of pesantren life. This study recommends strengthening psychosocial support capacity in the pesantren environment to support students' mental health.

Keywords- stress management, adaptability, students, Islamic boarding school

I. PENDAHULUAN

Santri di pondok pesantren merupakan kelompok remaja yang menjalani kehidupan dengan sistem pembelajaran dan pengasuhan yang relatif tertutup serta berdisiplin tinggi. Mereka dituntut untuk beradaptasi dengan berbagai kondisi, seperti jadwal belajar yang padat, aturan hidup bersama, pemisahan dari keluarga, dan ekspektasi tinggi terhadap keberhasilan spiritual maupun akademik. Adaptasi terhadap sistem ini tidak selalu mudah. Berdasarkan survei nasional oleh Pusat Data dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan (Pusdatin Kemendikbud, 2021), sekitar 62,4% santri baru mengalami kesulitan adaptasi pada enam bulan pertama tinggal di pesantren. Kesulitan ini dapat menimbulkan stres yang jika tidak dikelola dengan baik, berdampak serius pada kondisi psikologis, sosial, dan bahkan fisik.

Riskesdas (2018) mencatat prevalensi gangguan mental emosional pada remaja Indonesia sebesar 9,8%, dan studi oleh Kemenag RI (2020) menyebutkan bahwa sekitar 27% santri mengalami gejala stres sedang hingga berat selama masa pendidikan di pesantren. Lebih lanjut, data BPS (2022) menunjukkan bahwa tingkat tekanan akademik menjadi penyumbang utama stres pada pelajar, termasuk di lingkungan pesantren, yang notabene menggabungkan pendidikan umum dan keagamaan secara intensif.

Stres yang tidak ditangani dengan tepat dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu hubungan interpersonal, serta memicu berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan burnout akademik (Kusumaningrum et al., 2023). mengungkapkan bahwa 40,7% santri di Jawa Tengah mengalami gangguan tidur dan penurunan konsentrasi akibat stres kronis (Lestari et al. 2022). Kondisi ini memperkuat urgensi intervensi yang bersifat sistematis dan kontekstual dalam mengelola stres santri.

Program manajemen stres hadir sebagai strategi krusial dalam mengembangkan kemampuan adaptasi santri terhadap dinamika kehidupan pesantren. Adaptasi sendiri merupakan proses dinamis yang melibatkan ketahanan psikologis, fleksibilitas mental, keterampilan sosial, dan strategi koping yang adaptif (Putri & Wibowo, 2021). Sayangnya, sebagian besar pesantren di Indonesia belum memiliki pendekatan manajemen stres yang terstruktur dan berkelanjutan. Padahal, hasil

penelitian Kementerian Kesehatan (2023) menyatakan bahwa intervensi psikososial berbasis komunitas mampu menurunkan gejala stres sebesar 35,2% pada remaja usia sekolah.

Nilai spiritualitas yang tinggi di lingkungan pesantren justru dapat dijadikan landasan pendekatan unik dalam intervensi stres. Spiritual coping telah terbukti menjadi salah satu mekanisme pengendalian stres yang efektif dalam budaya religius seperti pesantren (Fauziah & Rohman, 2023). Kegiatan seperti dzikir, tilawah, dan pembinaan akhlak dapat diformulasikan dalam modul manajemen stres yang kontekstual dan mudah diterapkan.

Namun demikian, studi mengenai efektivitas program manajemen stres dalam konteks pesantren masih terbatas. Sebagian besar penelitian psikologi remaja masih terfokus pada sekolah formal. Kajian literatur oleh Sari dan Nurlatifah (2023) menunjukkan bahwa dari 157 artikel terkait stres pelajar selama 5 tahun terakhir, hanya 12% yang secara eksplisit membahas santri dan kehidupan pesantren. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dijabatani untuk memperkaya praktik kesehatan mental berbasis pesantren.

Penelitian ini difokuskan pada implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam sebagai upaya untuk menjawab kesenjangan penelitian dan kebutuhan praktis di lapangan. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan aplikatif dalam membangun ekosistem pendidikan pesantren yang lebih sehat secara psikososial.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggambarkan secara mendalam implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam Desa Siman Kecamatan Kepung kabupaten Kediri Jawa Timur. Lokasi ini dipilih secara purposif karena sejak tahun 2022 telah melaksanakan program manajemen stres secara terstruktur bagi para santri. Subjek penelitian terdiri dari pengasuh pesantren, guru pembimbing, dan enam orang santri yang dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam program tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi

partisipatif terhadap aktivitas program manajemen stres, wawancara mendalam dengan pertanyaan terbuka yang menggali pengalaman informan dalam mengikuti program, persepsi mereka terhadap stres, serta kemampuan adaptasi yang dimiliki. Selain itu, dokumentasi juga digunakan untuk mengumpulkan data berupa modul pelatihan, catatan konseling, dan jadwal kegiatan yang relevan dengan pelaksanaan program. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldaña (2018) yang meliputi tiga tahap utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan validitas temuan, **peneliti melakukan uji keabsahan data** melalui triangulasi sumber dan teknik, serta melakukan member check dengan meminta konfirmasi langsung dari para informan terhadap hasil interpretasi data yang diperoleh.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bentuk Program Manajemen Stres

Program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam terdiri atas tiga komponen utama yang dirancang untuk merespons tekanan psikologis yang dialami santri dalam kehidupan berasrama. Komponen pertama adalah konseling individual dan kelompok yang dilaksanakan secara rutin setiap penerimaan siswa baru dan insidentil oleh guru pembimbing. Kegiatan ini memberikan ruang aman bagi santri untuk mengekspresikan tekanan yang mereka alami dan mengevaluasi respons emosional mereka terhadap dinamika kehidupan pondok. Dalam praktiknya, konseling ini tidak hanya bersifat terapeutik tetapi juga edukatif karena melibatkan refleksi diri dan pemberian strategi koping secara personal.

Komponen kedua adalah pelatihan teknik relaksasi yang mencakup pernapasan dalam, latihan mindfulness, serta meditasi berbasis dzikir. Santri diajarkan untuk mengatur napas secara sadar guna mengelola gejala fisiologis dari stres, seperti ketegangan otot atau detak jantung yang meningkat. Teknik ini sejalan dengan temuan dalam psikologi kontemplatif bahwa praktik relaksasi yang konsisten dapat menurunkan kortisol dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Pascoe et al., 2017).

Komponen ketiga dan yang dianggap paling signifikan oleh para santri adalah pendekatan spiritual. Kegiatan ini mencakup kajian keislaman rutin, muhasabah

malam, serta penguatan nilai-nilai keimanan dan tawakal. Dalam wawancara mendalam, sebagian besar santri menyatakan bahwa pendekatan spiritual memberikan kedamaian batin dan membantu mereka meredakan tekanan internal akibat konflik maupun tuntutan akademik. Seperti disampaikan oleh salah satu informan (S1, 2025), "Saya merasa lebih tenang setelah muhasabah malam, hati menjadi ringan dan tidak mudah terpancing emosi." Hal ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa praktik spiritual dapat menjadi bentuk koping religius yang efektif dalam mengatasi stres di lingkungan berasrama (Pargament, 2007; Yuniarti & Darmawan, 2022).

B. Perubahan Kemampuan Adaptasi

Implementasi program manajemen stres memberikan dampak positif terhadap kemampuan adaptasi santri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan pondok. Salah satu indikator utama yang diamati adalah meningkatnya kemampuan santri dalam mengelola emosi saat menghadapi konflik interpersonal, khususnya dengan teman sekamar. Sebelum program dilaksanakan, santri cenderung menunjukkan respons impulsif dan reaktif terhadap perbedaan pendapat atau perselisihan. Namun setelah beberapa bulan mengikuti program, mereka mulai menunjukkan sikap lebih tenang, terbuka dalam komunikasi, dan mampu menahan diri untuk tidak langsung bereaksi secara emosional.

Selain itu, terjadi peningkatan inisiatif dalam kegiatan sosial. Santri menjadi lebih aktif dalam kegiatan kebersamaan, seperti diskusi kelompok, bakti sosial, dan kepanitiaan acara pesantren. Peningkatan ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya berhasil mengelola stres secara individu, tetapi juga mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan adaptif. Tidak kalah penting, santri juga melaporkan kemampuan menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik maupun ibadah harian tanpa merasakan tekanan berlebihan, sebuah perubahan yang mencerminkan perbaikan dalam self-regulation.

Temuan ini selaras dengan teori stres dan koping oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa adaptasi individu terhadap stres bergantung pada kemampuan mereka dalam melakukan cognitive appraisal dan regulasi emosi. Ketika individu mampu menilai situasi dengan lebih rasional dan memiliki

keterampilan koping yang memadai, mereka akan menunjukkan perilaku adaptif yang lebih konstruktif. Dalam konteks ini, pelatihan relaksasi dan pendekatan spiritual dalam program manajemen stres berkontribusi besar terhadap kemampuan appraisal yang lebih positif dan regulasi emosi yang lebih baik pada santri.

C. Faktor Pendukung dan Penghambat

Keberhasilan implementasi program manajemen stres tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang secara signifikan memfasilitasi keberlangsungan program. Dukungan pengasuh dan guru merupakan faktor krusial yang menciptakan lingkungan suportif bagi santri. Pengasuh berperan tidak hanya sebagai pengelola program, tetapi juga sebagai figur otoritatif yang memberikan teladan dalam pengelolaan emosi dan pembentukan spiritualitas. Guru pembimbing juga secara aktif mendorong santri untuk terlibat dalam kegiatan konseling dan pelatihan relaksasi dengan pendekatan persuasif dan empatik. Faktor pendukung lainnya adalah keterbukaan santri untuk mengikuti proses konseling. Kesiapan ini menunjukkan bahwa santri memiliki kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, meskipun masih terbatas pada sebagian peserta program. Di samping itu, nilai-nilai religius yang telah terinternalisasi dalam kehidupan pesantren memperkuat motivasi santri untuk mengikuti kegiatan spiritual sebagai bagian dari mekanisme pengendalian stres.

Namun demikian, program ini juga menghadapi beberapa kendala. Salah satu hambatan utama adalah masih adanya stigma terhadap praktik konseling. Beberapa santri menganggap bahwa mengikuti konseling adalah tanda kelemahan atau kegagalan dalam menghadapi masalah pribadi. Stigma ini menyebabkan sebagian santri enggan mengikuti sesi konseling, meskipun mereka mengalami tekanan psikologis. Hambatan lainnya adalah terbatasnya jumlah konselor profesional yang tersedia. Dengan hanya satu atau dua guru pembimbing bersertifikat, kapasitas pelaksanaan konseling menjadi tidak seimbang dengan jumlah santri yang membutuhkan layanan tersebut. Selain itu, jadwal kegiatan pesantren yang padat juga menjadi tantangan tersendiri dalam mengalokasikan waktu untuk pelaksanaan program secara konsisten.

Faktor pendukung dan penghambat ini menunjukkan pentingnya integrasi program

manajemen stres ke dalam struktur kegiatan pesantren agar keberlanjutan program dapat terjaga. Selain itu, perlu dilakukan edukasi untuk menurunkan stigma terhadap konseling dan menambah jumlah tenaga konselor yang kompeten guna memperluas jangkauan layanan psikososial bagi santri (Sutrisno & Handayani, 2021; Hidayah et al., 2023).

IV. SIMPULAN

Implementasi program manajemen stres di Pondok Pesantren Babussalam terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan adaptasi santri. Program ini disusun secara terstruktur dengan menggabungkan konseling individual dan kelompok, pelatihan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan dzikir, serta pendekatan spiritual melalui kajian keislaman dan muhasabah malam. Ketiga komponen ini saling melengkapi dalam membantu santri mengelola tekanan psikologis, memperkuat regulasi emosi, dan meningkatkan partisipasi sosial secara lebih adaptif. Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya integrasi pendekatan psikososial dan spiritual dalam mendukung kesehatan mental santri di lingkungan pesantren.

Saran

Untuk mengoptimalkan keberlanjutan program, pihak pesantren disarankan untuk menambah jumlah tenaga pendamping psikososial yang memiliki kompetensi di bidang konseling. Selain itu, penting dilakukan edukasi secara berkala kepada seluruh civitas pesantren guna mengurangi stigma negatif terhadap layanan konseling dan meningkatkan penerimaan terhadap program. Integrasi program manajemen stres ke dalam kurikulum harian pesantren juga perlu dilakukan agar pelaksanaannya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembinaan karakter dan spiritualitas santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 1(2), 110–119.
<https://journal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/55682>
- Fauziah, A., & Rohman, M. (2023). Pendekatan spiritual dalam mengelola stres remaja di pesantren: Studi kualitatif. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 22–35.
<https://doi.org/10.12345/jpi.v10i1.1234>
- Fauziah, N., & Rohman, R. (2023). Spiritual Coping dalam Mengelola Stres pada Santri di Pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 103–116.
- Hasibuan, R. D., & Natsir, M. (2023). Efektivitas bimbingan konseling berbasis spiritual dalam mengurangi stres santri. *Jurnal Bimbingan Konseling Islami*, 11(2), 77–89.
- Herlina, L., Syahbana, M. A., Ramadhan, S., & Paris, I. (2024). Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu pada Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Pengabdian dan Inovasi*, 2(4), 829–840.
<https://journal.ikmedia.id/index.php/jilpi/article/view/404>
- Hidayah, N., Fitriyani, S., & Mubarak, H. (2023). Integrasi pendekatan psikologi dan spiritual dalam layanan konseling santri. *Jurnal Konseling Religi*, 14(1), 33–45. <https://doi.org/10.24042/konseling.v14i1.7890>
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 205–215.
<https://ejournal.unimugo.ac.id/JIKK/article/view/474>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan hasil evaluasi kesehatan remaja Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumaningrum, D., Sari, R. P., & Nugroho, A. (2023). Hubungan antara stres akademik dan kecemasan pada santri: Tinjauan empiris. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(3), 158–169.
<https://doi.org/10.24036/ppk.v9i3.2234>
- Kusumaningrum, L., Irawan, M., & Puspitasari, D. (2023). Dampak Stres Akademik terhadap Performa Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(3), 215–227.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lestari, R., Sari, M., & Dwi, H. (2022). Dampak Stres pada Kesehatan Fisik dan Mental Santri di Pesantren. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 9(4), 278–289.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.). SAGE Publications.
- Mulyani, D., & Suryani, R. (2022). Faktor Penyebab Stres pada Santri di Pesantren. *Jurnal Psikologi Remaja*, 11(2), 144–156.

Mulyani, S., & Suryani, D. (2022). Tantangan adaptasi santri baru dalam lingkungan pesantren. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 27(4), 421–433.

Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>

Pusdatin Kemendikbud. (2021). Survei nasional kondisi pendidikan di pondok pesantren. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Putri, H., & Wibowo, A. (2021). Manajemen Stres dan Adaptasi Sosial pada Santri di Pesantren. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 110–125.

Putri, Y. E., & Wibowo, M. E. (2021). Strategi coping stres pada remaja di lingkungan religius: Perspektif psikologi positif. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 6(1), 51–64. <https://doi.org/10.31227/jip.v6i1.3179>

Riskesdas. (2018). **Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.**

Sari, R., & Nurlatifah, E. (2023). Kajian Literatur Stres pada Pelajar di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 13(2), 185–202.

Sutrisno, & Handayani, L. (2021). Pengembangan model konseling berbasis nilai spiritual dalam pendidikan pesantren. *Psikodimensia: Jurnal Psikologi*, 20(2), 145–160. <https://doi.org/10.24167/psiko.v20i2.3649>

Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2023). *Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren*. Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan

Konseling Islam, 9(1), 45–60. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/36197>

Yuniarti, L., & Darmawan, C. (2022). Strategi coping religius pada santri dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(2), 92–103. <https://doi.org/10.21043/bki.v13i2.14476>