

Membangun Kesehatan Mental Komunitas Pesantren Melalui Pendampingan Psikologi Islam Moderat

Rosleny Marliani¹, Anwar Supenawinata², Feri Indra Irawan³

^{1, 2)} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

³⁾ Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

E-mail: roslenymarliani@uinsgd.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental santri merupakan aspek penting dalam pengembangan karakter dan kualitas kehidupan di lingkungan pesantren. Namun, dinamika kehidupan berasrama, tekanan akademik, serta pola relasi hierarkis sering memunculkan masalah psikososial yang mengganggu keharmonisan komunitas. Pengabdian ini bertujuan memperkuat kesehatan mental komunitas pesantren melalui pendampingan berbasis Psikologi Islam Moderat yang mengintegrasikan nilai *tawazun*, *tasamuh*, dan *islah* dengan pendekatan psikologis. Metode yang digunakan ialah *Participatory Action Research* (PAR) yang melibatkan santri, musyrif, dan pengasuh dalam proses identifikasi masalah, perancangan solusi, aksi kolaboratif, serta refleksi bersama. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman santri tentang isu kesehatan mental, menurunnya stigma terhadap ekspresi emosional, dan terbentuknya pola interaksi yang lebih harmonis. Penguatan kapasitas musyrif terhadap keterampilan komunikasi empatik turut berkontribusi pada terciptanya lingkungan pesantren yang lebih suportif dan terbuka. Program ini membuktikan bahwa pendekatan Psikologi Islam Moderat efektif menjadi model pendampingan kesehatan mental yang kontekstual, diterima, dan berkelanjutan di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Santri, Psikologi Islam Moderat, Pesantren, PAR

Abstract

Mental health is a crucial determinant of character formation and overall well-being among students in Islamic boarding schools (pesantren). However, the dynamics of communal living, academic pressures, and hierarchical social structures often trigger psychosocial challenges that disrupt community harmony. This community engagement program aims to enhance pesantren mental health through a Moderate Islamic Psychology approach that integrates the values of *tawazun* (balance), *tasamuh* (tolerance), and *islah* (reconciliation) with contemporary psychological principles. The program employed Participatory Action Research (PAR), involving students, peer mentors (musyrif), and caregivers in identifying key issues, developing solutions, implementing collaborative actions, and conducting group reflection. The results demonstrate increased mental health awareness, reduced stigma toward emotional expression, and improved interpersonal harmony within the pesantren environment. Strengthening the musyrif's empathic communication skills further contributed to creating a more supportive and open atmosphere for students. This program shows that Moderate Islamic Psychology serves as an effective, culturally grounded, and sustainable model for mental health promotion in Islamic educational institutions.

Keywords: Mental Health, Pesantren Students, Moderate Islamic Psychology, Islamic Boarding School, PAR

PENDAHULUAN

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis santri. Santri sering menghadapi tekanan adaptasi yang meliputi tuntutan spiritual, akademik, dan sosial, sehingga rentan mengalami stres dan masalah kesejahteraan mental. Penelitian menunjukkan bahwa beban akademik dan adaptasi sosial berperan signifikan dalam memengaruhi kondisi emosional santri (Syaffa, 2025). Konflik antar teman, kurangnya dukungan emosional, dan tuntutan kedisiplinan yang tinggi juga dapat menjadi pemicu gangguan psikologis (Nurfitria, 2025). Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam. Isu keharmonisan sosial di lingkungan pesantren memiliki relevansi besar

terhadap kondisi mental santri. Perbedaan latar belakang, interaksi kelompok, dan pola komunikasi sering kali memunculkan dinamika konflik. Nilai Islam moderat seperti *tasamuh*, *tawazun*, dan *i'tidal* diperlukan untuk memperkuat ketahanan sosial santri. Penelitian menemukan bahwa internalisasi nilai moderat di pesantren mampu menurunkan potensi konflik sosial dan meningkatkan sikap toleran (Karti dkk., 2025). Dengan demikian, pendidikan moderasi beragama memiliki dampak langsung pada terciptanya lingkungan yang harmonis dan aman secara psikologis bagi santri.

Kajian mengenai moderasi beragama di pesantren telah banyak dilakukan, namun sebagian besar belum mengaitkannya secara eksplisit dengan kesehatan mental. Studi bibliometrik terkait moderasi pesantren menunjukkan bahwa kajian moderat lebih banyak berfokus pada kurikulum dan ideologi, bukan kesejahteraan psikologis santri (Syahrin dkk., 2024). Hal ini membuka ruang penelitian baru untuk mengkaji nilai moderat sebagai intervensi psikoedukatif. Pendekatan moderat yang lebih humanistik dan seimbang dapat menjadi faktor protektif bagi santri dalam menghadapi tekanan psikososial. Upaya promosi kesehatan mental di pesantren juga telah dilakukan melalui pendekatan konseling berbasis nilai agama. Sebagai contoh, penelitian tentang konseling pesantren untuk santri baru menunjukkan peningkatan signifikan pada well-being setelah diberikan pelatihan berbasis nilai spiritual (Cholil dkk., 2021). Intervensi yang selaras dengan budaya pesantren terbukti lebih mudah diterima sehingga lebih efektif dalam menciptakan perubahan perilaku. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan psikologi Islam yang kontekstual dapat menjadi sarana strategis untuk membangun kesehatan mental santri.

Pesantren juga dikenal sebagai institusi yang mempromosikan Islam moderat melalui pembelajaran dan budaya keseharian. Penelitian tentang pendidikan Islam moderat menemukan bahwa pesantren mampu mewariskan sikap toleransi dan keseimbangan melalui kurikulum dan keteladanan para ustadz (Umayah, 2020). Dalam konteks sosial, penerapan nilai-nilai seperti *tawasuth* (jalan tengah) dan *tasamuh* (toleransi) menjadi benteng yang memperkuat hubungan interpersonal antarsantri. Hal ini mempertegas bahwa moderasi beragama memiliki implikasi psikososial yang jelas. Studi tentang dakwah moderat di pesantren menunjukkan bahwa nilai inklusivitas, anti kekerasan, dan penghargaan terhadap perbedaan menjadi karakter yang dibentuk melalui interaksi harian antara santri dan pengajar (Salam & Mudarris, 2025). Praktik dakwah seperti ini mampu membentuk identitas sosial yang lebih stabil dan tidak mudah terprovokasi konflik. Kehadiran nilai-nilai ini memberikan ruang bagi santri untuk berkembang secara emosional dan sosial.

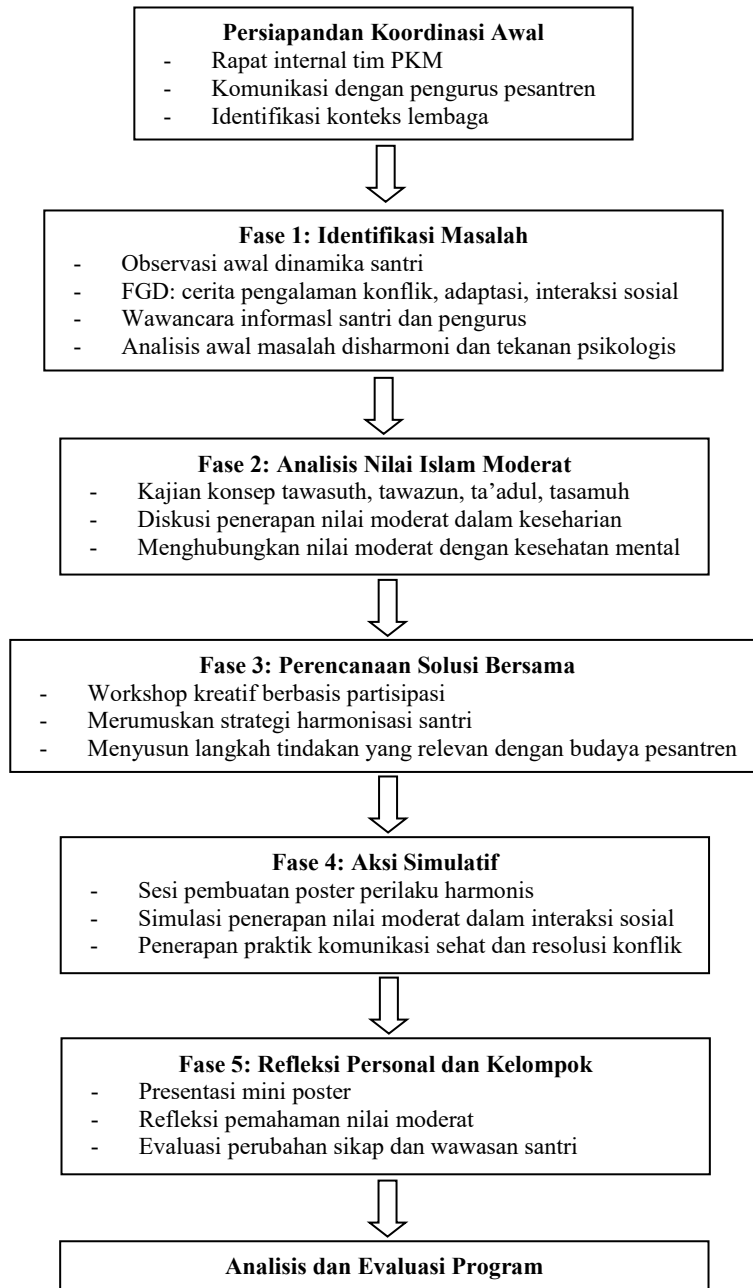
Berbagai penelitian juga mengungkap bahwa tidak semua pesantren menerapkan moderasi beragama secara seragam. Variasi pendekatan teologis, fiqh, dan sosial membuat internalisasi nilai moderat berbeda-beda pada setiap lembaga. Penelitian menemukan bahwa moderasi beragama dipengaruhi oleh karakter kepemimpinan kyai, lingkungan sosial, dan tradisi pesantren (Mustaqim dkk., 2025). Variasi ini penting diperhatikan karena konteks pesantren memengaruhi efektivitas intervensi kesehatan mental berbasis nilai. Selain itu, kajian tentang moderasi beragama melalui literasi dan sastra menunjukkan bahwa ekspresi kreatif dapat menjadi sarana internalisasi nilai moderat. Studi di salah satu pesantren di Purwokerto menemukan bahwa santri mampu mengembangkan sikap keberagaman inklusif melalui *pluralism camp* (Huda dkk., 2022). Ini menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan mental yang kreatif dan partisipatif juga sangat potensial untuk diterapkan di lingkungan pesantren.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, maka diperlukan suatu model pendampingan yang mengintegrasikan nilai-nilai psikologi Islam moderat dengan pendekatan partisipatif. Pendampingan dalam bentuk *Participatory Action Research* (PAR) memungkinkan santri terlibat aktif dalam mengidentifikasi masalah, menganalisis nilai, merancang solusi, hingga melakukan refleksi. Pendekatan seperti ini tidak hanya mampu memperkuat kesehatan mental, tetapi juga membangun kohesi sosial komunitas pesantren (HR & Mahmud, 2025). Oleh karena itu, penelitian atau pengabdian ini berupaya memberikan kontribusi bagi penguatan kesehatan mental berbasis nilai Islam moderat.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses identifikasi masalah, analisis nilai, perancangan solusi, tindakan bersama, dan refleksi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik komunitas pesantren yang berbasis kolektif dan menekankan musyawarah sebagai sarana penyelesaian masalah. Sasaran pengabdian adalah santri dan pengurus dari dua lembaga pesantren, yaitu Pesantren Al-Madani Cikalong Majalengka dan Pesantren Persatuan Islam 40 Sarongge Sumedang. Jumlah peserta di masing-masing lokasi berkisar antara 35–45 santri, sehingga

total peserta kegiatan mencapai kurang lebih 80 orang. Peserta dipilih berdasarkan rekomendasi pengurus pesantren dengan mempertimbangkan tingkat keterlibatan sosial dan kesiapan santri mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian dengan Model PAR

Tahapan pelaksanaan pengabdian mengikuti alur PAR yang berlangsung dalam lima fase utama. Tahap pertama adalah identifikasi masalah sosial, di mana santri diajak merefleksikan pengalaman konflik, dinamika sosial, dan bentuk-bentuk disharmoni yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, fasilitator menggunakan metode diskusi kelompok terarah (FGD) dan curah pendapat untuk menggali isu-isu yang paling sering memengaruhi kenyamanan psikologis santri. Tahap kedua adalah analisis nilai Islam moderat, yaitu mengkaji bagaimana prinsip *tawasuth*, *tasamuh*, *ta'adul*, dan *tawazun* dapat diterapkan sebagai strategi penyelesaian masalah yang lebih damai dan konstruktif. Pada tahap ketiga, peserta difasilitasi untuk merancang solusi melalui workshop kreatif, sementara tahap keempat diwujudkan dalam aksi simulatif berupa penyusunan poster perilaku harmonis sebagai media internalisasi nilai. Tahap kelima adalah refleksi kelompok, di mana peserta mempresentasikan hasil karya serta perubahan pemahaman mereka terhadap pentingnya nilai moderat dalam menjaga kesehatan mental dan keharmonisan sosial.

Indikator keberhasilan program ditetapkan berdasarkan dua kategori utama: perubahan pengetahuan dan perubahan perilaku. Perubahan pengetahuan diukur melalui peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep moderasi beragama, nilai psikologi Islam moderat, serta kemampuan mereka

menjelaskan keterkaitan nilai tersebut dengan kesehatan mental. Sementara itu, perubahan perilaku diamati melalui kemampuan peserta mengungkapkan pengalaman konflik secara lebih dewasa, meningkatnya sikap empati dalam diskusi, serta munculnya komitmen kolektif untuk menciptakan lingkungan pesantren yang lebih harmonis. Indikator tambahan juga termasuk keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan workshop, kualitas produk visual berupa poster, dan tingkat refleksi yang muncul pada sesi presentasi akhir. Keseluruhan indikator ini membantu menilai sejauh mana program memberikan dampak dalam kurun waktu pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan di Pesantren Persatuan Islam (Persis) 40 Sarongge Sumedang melibatkan 40 santri tingkat SMP hingga SMA. Pada **Fase 1: Identifikasi Masalah Sosial**, santri mengemukakan pengalaman mereka terkait konflik yang lebih banyak berhubungan dengan (1) persaingan akademik, (2) perbedaan gaya belajar, dan (3) kesalahpahaman dalam komunikasi digital (media sosial internal pesantren). Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi turut memengaruhi pola interaksi santri, sehingga keharmonisan tidak hanya dibangun dalam konteks fisik tetapi juga dunia maya.

Pada **Fase 2: Analisis Nilai-Nilai Islam Moderat**, fasilitator memandu santri untuk memahami bahwa Islam menekankan prinsip *ukhuwah* (persaudaraan) yang harus dijaga baik di dunia nyata maupun digital. Nilai *tasamuh* digunakan untuk menghargai perbedaan prestasi dan kemampuan akademik, sedangkan *tawazun* menekankan pentingnya keseimbangan antara semangat berkompetisi dengan sikap saling mendukung. Santri menyadari bahwa keberhasilan individu tidak seharusnya melahirkan kecemburuan, melainkan menjadi motivasi bagi yang lain.



Gambar 2. Analisis Nilai-Nilai Islam Moderat bersama Ustadzah

Dalam **Fase 3: Merancang Solusi Bersama**, santri menciptakan beberapa inisiatif praktis, seperti membentuk kelompok belajar kolaboratif, membuat peraturan etika penggunaan media sosial pesantren, dan menyusun kode etik penghargaan antar teman. Ide-ide ini memperlihatkan kemampuan santri untuk mengadaptasi nilai Islam moderat dalam konteks kontemporer, terutama menghadapi tantangan digitalisasi di pesantren.



Gambar 3. Visualisasi Rancangan Solusi Bersama

Pada **Fase 4: Aksi Simulatif**, kelompok santri membuat poster dengan tema “Santri Cerdas dan Harmonis di Era Digital”. Poster berisi pesan-pesan tentang etika bermedsos, larangan menyebarkan hoaks, pentingnya saling menyemangati, serta ilustrasi menjaga ukhuwah meski dalam kompetisi akademik. Proses ini menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap solusi yang mereka rancang sendiri, sekaligus membumikan nilai moderasi beragama dalam kehidupan santri sehari-hari.



Gambar 4. Aksi Simulatif dalam Bentuk Poster

Pada **Fase 5: Refleksi Personal dan Kelompok**, santri menyampaikan hasil karya dan refleksinya di depan teman-teman serta pengurus pesantren. Banyak santri menyatakan bahwa

kegiatan ini membuat mereka lebih peka terhadap dampak sikap intoleran kecil, seperti meremehkan teman atau menyindir di media sosial. Mereka juga berkomitmen untuk lebih bijak dalam menggunakan teknologi dan menjaga ukhuwah Islamiyah. Pengurus pesantren menilai kegiatan ini sangat bermanfaat karena mampu menyentuh problem nyata yang dialami santri, baik di dunia nyata maupun digital.

Pembahasan

Hasil pendampingan menunjukkan bahwa integrasi psikologi Islam moderat mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman santri mengenai kesehatan mental tanpa menimbulkan resistensi terhadap pendekatan psikologis. Temuan ini selaras dengan penelitian Abu-Raiya dan Pargament (2011) yang menyatakan bahwa pendekatan psikologi berbasis agama menjadi lebih efektif apabila dirancang sesuai dengan sistem keyakinan peserta. Dalam konteks pesantren, internalisasi nilai-nilai seperti *rahmah*, *tawazun*, dan *tasamuh* terbukti memperkuat kesiapan santri menerima materi psikologis yang sebelumnya dianggap sebagai wacana “sekuler”. Dengan demikian, pendekatan moderat berfungsi sebagai jembatan konseptual yang mengharmonikan antara kompetensi psikologis dan nilai keislaman. Proses pelatihan bagi musyrif dan pengasuh memberikan gambaran bahwa institusi pesantren membutuhkan kapasitas baru untuk menangani isu kesehatan mental secara preventif dan promotif. Studi Labib dkk. (2025) menemukan bahwa sebagian besar pesantren tidak memiliki sistem dukungan psikologis yang terstruktur, sehingga beban emosi santri sering diolah sendiri tanpa pendampingan. Melalui program ini, kompetensi musyrif, antara lain kemampuan mendengarkan aktif, empati, dan pencegahan kekerasan relasional meningkat secara signifikan. Perubahan ini menunjukkan kesesuaian dengan rekomendasi Miller dan Rollnick (2012) mengenai efektivitas pendekatan komunikasi empatik dalam meningkatkan regulasi emosi dan hubungan interpersonal.

Temuan bahwa santri merasakan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan juga mengonfirmasi teori *expressive disclosure* dari Pennebaker (2012), yang menjelaskan bahwa narasi pengalaman pribadi dalam setting terpandu dapat mengurangi tekanan mental dan meningkatkan keterhubungan sosial. Di lingkungan pesantren, di mana ekspresi emosional sering dipahami sebagai bentuk kelemahan, pendampingan kelompok kecil menjadi wadah alternatif yang aman dan diterima budaya. Hal ini juga sejalan dengan temuan Mustaghfiroh dkk. (2025) yang menyatakan bahwa intervensi kelompok efektif dalam meningkatkan literasi emosional remaja di lingkungan pendidikan berbasis agama. Peningkatan iklim psikologis yang tampak di pesantren setelah program berlangsung dapat dipahami sebagai dampak dari penguatan nilai-nilai keagamaan yang inklusif. Studi Lukens-Bull (2013) menegaskan bahwa pesantren moderat memiliki potensi besar dalam mengembangkan kultur religius yang ramah, toleran, dan mendukung perkembangan psikososial. Ketika nilai-nilai tersebut ditransformasikan ke dalam program penyadaran kesehatan mental, dinamika sosial pesantren bergerak menuju interaksi yang lebih suportif. Perubahan positif dalam relasi santri–pengasuh pada penelitian ini memperkuat tesis tersebut.

Keberhasilan program ini juga menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari aspek spiritualitas. Hubungan ini didukung oleh penelitian Koenig dkk. (2012), yang menyimpulkan bahwa dukungan spiritual berpengaruh signifikan terhadap resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Pendekatan psikologi Islam moderat dalam program ini memberikan konteks religius yang kuat bagi santri untuk memahami konsep emosi, stres, dan penyembuhan. Misalnya, praktik dzikir dan refleksi ayat ketenangan mampu menjadi teknik regulasi emosi yang secara empiris selaras dengan *mindfulness* dan latihan pernapasan. Selain itu, meningkatnya pemahaman santri tentang tanda-tanda masalah kesehatan mental menunjukkan efektivitas intervensi edukatif berbasis komunitas. Studi Furnham dan Swami (2018) menegaskan bahwa pendidikan kesehatan mental mampu meningkatkan literasi dan mempercepat perilaku mencari bantuan pada kelompok usia muda. Di pesantren, keberhasilan ini bukan hanya menunjukkan peningkatan pengetahuan, namun juga perubahan sikap terhadap isu psikologis yang sebelumnya dianggap tabu atau tidak penting. Dengan kata lain, pendekatan moderat berhasil mengurangi stigma internal terkait gangguan mental.

Temuan mengenai efektivitas mentoring musyrif juga dapat dijelaskan melalui kerangka *peer support* sebagaimana dijelaskan oleh Salzer dan Shear (2002). Dalam lingkungan pendidikan berasrama, figur senior seperti musyrif memiliki pengaruh kuat terhadap pola perilaku dan penyesuaian sosial santri. Ketika kapasitas mereka diperkuat dengan kompetensi psikologis dasar, proses bimbingan menjadi lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan emosional santri. Hasil penelitian ini mendukung gagasan bahwa penguatan kapasitas internal lembaga merupakan unsur

kunci keberlanjutan program kesehatan mental. Dari sisi metodologis, penggunaan pendekatan campuran antara edukasi, pendampingan emosional, dan penguatan nilai keagamaan menunjukkan tingkat keberhasilan yang konsisten. Hal ini selaras dengan rekomendasi Walton dan Wilson (2018), yang menekankan bahwa intervensi psikososial yang berhasil dalam konteks pendidikan harus menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan sosial-budaya. Penerapan nilai-nilai Islam moderat sebagai bingkai intervensi menjadikan kegiatan lebih kontekstual, mudah diterima, dan tidak bertentangan dengan identitas institusional pesantren.

SIMPULAN

Program pendampingan *Psikologi Islam Moderat* menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu menjadi kerangka intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental santri di lingkungan pesantren. Integrasi nilai-nilai moderasi seperti *tawazun*, *tasamuh*, dan *islah* dengan prinsip-prinsip psikologis modern berhasil menciptakan suasana belajar dan interaksi sosial yang lebih aman, suportif, dan harmonis. Pendekatan berbasis komunitas dan kontekstual ini memungkinkan santri untuk mengolah pengalaman emosionalnya secara lebih sehat tanpa merasa bertentangan dengan identitas keagamaannya. Hal ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam yang inklusif dapat menjadi fondasi yang kuat dalam upaya penguatan kesejahteraan psikologis remaja pesantren.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa metode PAR memberikan ruang yang luas bagi partisipasi aktif santri dan musyrif sebagai subjek perubahan. Melalui rangkaian proses identifikasi masalah, analisis nilai keislaman, perancangan solusi, hingga refleksi, peserta terlibat secara langsung dalam membangun pemahaman bersama tentang isu-isu kesehatan mental dan keharmonisan sosial. Peningkatan kapasitas musyrif, munculnya kesadaran baru tentang pentingnya literasi psikologis, serta berkurangnya stigma terhadap masalah emosional merupakan indikator keberhasilan yang sangat menonjol. Dengan demikian, PAR terbukti menjadi metode kolaboratif yang relevan dan adaptif untuk konteks pesantren.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program, disarankan agar pesantren mengintegrasikan prinsip-prinsip Psikologi Islam Moderat ke dalam kegiatan pembinaan rutin, khususnya melalui penguatan peran musyrif sebagai fasilitator kesehatan mental yang mampu menerapkan komunikasi empatik, resolusi konflik, dan pendampingan berbasis nilai. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala agar santri memperoleh ruang yang konsisten untuk mengekspresikan masalah psikososialnya secara sehat dan mendapatkan dukungan yang memadai. Selain itu, kolaborasi berkelanjutan antara pihak pesantren dan perguruan tinggi sangat penting untuk menyediakan pelatihan lanjutan, supervisi profesional, dan riset evaluatif sehingga program pendampingan ini dapat berkembang menjadi model intervensi yang lebih komprehensif dan dapat direplikasi di pesantren lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia melalui program Litapdimas 2025 yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung atas dukungan akademik dan fasilitasi yang diberikan selama proses persiapan hingga penyusunan laporan. Penghargaan yang tulus ditujukan kepada Pengasuh Pesantren Al-Madani Cikalong Majalengka dan Pesantren Persis 40 Sarongge Sumedang yang telah membuka kesempatan kolaborasi serta memberikan ruang bagi pelaksanaan program. Penulis juga berterima kasih kepada para musyrif dan santri yang terlibat secara aktif, memberikan masukan berharga, dan menunjukkan antusiasme dalam setiap tahapan kegiatan. Semoga kerja sama ini menjadi langkah nyata dalam memperkuat kesehatan mental dan keharmonisan komunitas pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically based psychology of Islam: Summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 93–115.
- Cholil, C., Hamidah, N., & Fitriyah, N. K. (2021). Efektivitas konseling krisis untuk meningkatkan psychological well being dan resiliensi pada santri penyintas COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 11(2), 290–300.

- Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology*, 7(4), 240–257.
- HR, M. A., & Mahmud, B. (2025). BULLYING SEBAGAI ANCAMAN KARAKTER: MEMBANGUN MORAL SANTRI DENGAN NILAI-NILAI KEISLAMAN DI PONDOK PESANTREN AR-RISALAH BATETANGGA POLEWALI MANDAR. *BUDIMAS: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 7(2).
- Huda, U., Suhardi, I., & Asyik, N. (2022). Pluralism Camp: Memperkuat Sikap Keberagaman Inklusif pada Santri di Pondok Pesantren Darul Falah Kedungwuluh Purwokerto. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 2(2), 151–168.
- Karti, A., Hamengkubuwono, H., & Fakhruddin, F. (2025). *Internalisasi Nilai-Nilai Toleransi Beragama dan Implikasinya Terhadap Etika Sosial Santri di Pondok Pesantren Annajiyah Lubuklinggau*.
- Koenig, H. G., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. Oup Usa.
- LABIB, M., BAHRI, S., PRAYITNO, I., FAUZIAH, M., & AHMAD, G. (2025). HEALTH LITERACY MANAGEMENT IN ISLAMIC BOARDING SCHOOLS: A CASE STUDY OF MADINATUNNAJAH. *TPM–Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 32(2-June), 660–671.
- Lukens-Bull, R. (2013). *Islamic higher education in Indonesia: Continuity and conflict*. Springer. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=2yiwAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Islamic+higher+education+in+Indonesia:+Continuity+and+conflict&ots=5tRrJJ2-C&sig=bleFDpt8kBGXjGMpLDErM4lPcqs>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford press. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=o1-ZpM7QqVQC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Motivational+interviewing:+Helping+people+change+&ots=c2Gh7SmiH_&sig=LtIPeIRmHQEYv1s2pmk9Zrwb5bg
- Mustaghfiroh, A., Manshur, U., & Mubaroq, M. S. (2025). Islamic Religious Pedagogy and Affective Literacy: Constructing Socio-Emotional Education Frameworks. *Indonesian Journal of Education and Social Studies*, 4(2), 153–167.
- Mustaqim, A. L. H., Komalia, I., Sah, M. R., & Yani, A. (2025). KEPEMIMPINAN KIAI DALAM MENGINTERNALISASI KARAKTER MODERAT: TINJAUAN FENOMENOLOGI KETOKOHAN KIAI SUBAGION. *Berajah Journal*, 4(10), 1741–1748.
- Nurfitria, S. (2025). Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 169–177.
- Pennebaker, J. W. (2012). *Opening: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
- Salam, M., & Mudarris, B. (2025). STRATEGI INTERNALISASI NILAI-NILAI MODERASI BERAGAMA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERHADAP PEMAHAMAN RADIKALISME SISWA DI MADRASAH BERBASIS PESANTREN. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 400–414.
- Salzer, M. S., & Shear, S. L. (2002). Identifying consumer-provider benefits in evaluations of consumer-delivered services. *Psychiatric rehabilitation journal*, 25(3), 281.
- Syaffa, A. H. S. (2025). *Pengaruh dukungan sosial oleh mahasiswa terhadap tingkat academic burnout santri: Penelitian pada santri tingkat madrasah tsanawiyah di Pondok Pesantren Miftahul Falah, Jl. Gedebage Selatan no. 115, Kelurahan Derwati, Kecamatan Rancasari, Kota Bandung*.
- Syahrin, A. A., Noviani, F., & Mustika, B. (2024). Peran Pesantren dalam Penanaman Moderasi Beragama: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 9(3), 193–206.
- Umayah, S. (2020). *Peran ustadz dalam pendidikan multikultural pada pengembangan sikap toleransi santri di Pondok Pesantren Riyadlatul Ulum Bumiharjo Lampung Timur*.
- Walton, G. M., & Wilson, T. D. (2018). Wise interventions: Psychological remedies for social and personal problems. *Psychological review*, 125(5), 617.