

Strategi Pengasuh Pondok Mahasiswa dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri

Sabrina Nayshelatuzzahra¹⁾, Kejora Putri Teda²⁾, Dzakiya Rosyida Ramadhani Ahmad³⁾, Elvaretta Rahma Devina⁴⁾, Qonita Ummul Atqiya⁵⁾, Zahra Alimah Nur Faizah⁶⁾, Nadhif Mirza⁷⁾

¹⁾⁻⁷⁾Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya, Kota Malang

*e-mail corespondency: sabrinanayshela@student.ub.ac.id *)

<https://doi.org/10.62097/jec.v3i1>

Received: 29-05-2026

Revised: 24-06-2026

Accepted: 30-06-2026

Info Artikel

Abstract

KEYWORDS:

Mental health, care strategies, Boarding school students..

This study aims to identify the strategies designed by student dormitory supervisors to help improve the mental health of students and to analyze the effectiveness of these strategies. The study was conducted at PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah and PP Baitul Qur'an in Malang, using a descriptive qualitative approach. The research subjects consisted of 2 boarding school caregivers and 3 students selected using purposive sampling. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, documentation, and field notes. The data were then analyzed through the stages of data collection, data reduction, data presentation, as well as drawing conclusions and verification. The results of the study indicate that the caregiving strategies implemented to maintain students' mental health include a spiritual-based approach, counseling sessions as spaces for dialogue, peer support, and boarding school regulations that are adaptable to students' academic needs. The spiritual approach, through activities such as reading and memorizing the Qur'an, performing sunnah prayers, and reciting wirid, helps students achieve inner peace. Additionally, open communication between caregivers and students creates a supportive environment, allowing students to feel more comfortable sharing the challenges they face. Peer support and flexible regulations are also considered effective in helping students manage stress and adapt to both boarding school life and academic demands. This study recommends that Islamic boarding schools continue to develop mental health support programs and enhance mental health education for students on an ongoing basis.

KATA KUNCI:

Kesehatan mental, Strategi pengasuhan, Santri pondok pesantren.

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi yang dirancang oleh pengasuh pondok mahasiswa dalam membantu meningkatkan kesehatan mental santri serta menganalisis efektivitas strategi tersebut. Penelitian dilakukan di PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah dan PP Baitul Qur'an, Malang, menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas 2 orang pengasuh pondok dan 3 orang santri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan pencatatan lapangan. Data kemudian dianalisis melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pengasuhan yang diterapkan dalam menjaga kesehatan mental santri meliputi pendekatan berbasis spiritual, sesi konseling sebagai ruang dialog, dukungan teman sebaya (peer support), serta regulasi pondok yang adaptif terhadap kebutuhan akademik santri. Pendekatan spiritual melalui kegiatan membaca dan menghafal Al-Qur'an, sholat sunnah, dan wirid membantu santri memperoleh ketenangan batin. Selain itu, komunikasi terbuka antara pengasuh dan santri menciptakan lingkungan yang suportif sehingga santri merasa lebih nyaman dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi. Dukungan teman sebaya dan regulasi yang fleksibel juga dinilai efektif dalam membantu santri mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan kehidupan pondok

maupun akademik. Penelitian ini merekomendasikan agar pondok pesantren terus mengembangkan program pendampingan kesehatan mental dan meningkatkan edukasi kesehatan mental bagi santri secara berkelanjutan.

INTRODUCTION

Kesehatan mental di era ini merupakan salah satu hal yang krusial terutama di kalangan santri-santri pondok pesantren yang mengharuskan untuk menaati aturan-aturan di lingkungan pesantren. Kesehatan mental individu dapat dibangun ketika individu tersebut dapat mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari dan tetap melakukan kegiatan yang produktif. Kesehatan mental digambarkan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dengan tantangan internal dalam diri dan tantangan eksternal yang berasal dari lingkungan sosial di sekitar individu.

Santri-santri yang ada di pondok sering menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun hafalan kitab serta paksaan untuk bisa menaati aturan-aturan di pondok yang jauh berbeda dengan lingkungan keluarga. Hal ini membuat para santri merasa tertekan hingga beresiko dapat memicu munculnya gangguan kesehatan mental seperti stres kecemasan hingga depresi. Melihat hal ini diperlukannya cara untuk membantu para santri untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka di lingkungan pondok.

Melihat berbagai tekanan yang dihadapi oleh santri setiap harinya, pengasuh pondok punya peran yang jauh lebih besar dari sekedar mengawasi aturan. Pengasuh pondok merupakan orang yang paling dekat dengan kehidupan santri di pondok, sehingga secara tidak langsung pengasuh merupakan sumber dukungan psikologis yang paling mudah untuk dijangkau oleh santri. Santri yang merasa didukung oleh lingkungan pondoknya, termasuk oleh pengasuh dan teman-temannya terbukti lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik maupun proses adaptasi dengan kehidupan pondok yang tidak mudah (Ni'maturrohmah et al., 2023).

Masalah yang masih sering dijumpai saat ini adalah kurangnya penanganan mental di kawasan pondok pesantren, yang mana hal-hal seperti ini masih terdengar tabu. Hal ini akan mulai ditangani ketika masalah yang terjadi sudah membesar, padahal ada pendekatan yang lebih baik yaitu dengan mengelola kesehatan mental secara terencana sejak awal, misalnya melalui skrining rutin, edukasi kesehatan jiwa, hingga pelatihan kader kesehatan mental di lingkungan pondok. Pendekatan seperti ini terbukti bisa membantu pengasuh dan pengelola pondok dalam mengenali masalah psikologis santri lebih awal sebelum berkembang menjadi semakin besar (Putri et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam strategi apa saja yang dilakukan pengasuh pondok dalam menjaga atau meningkatkan kesehatan mental santri secara menyeluruh.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2024), mengenai dampak *daily hassles* terhadap kesehatan mental di Pondok Pesantren Krapyak membuktikan bahwa penelitian tersebut berhasil untuk mengidentifikasi bentuk dari *daily hassles* yang sering dialami oleh santri. Dimana sebagian besar dari santri banyak menghadapi masalah dalam kesehariannya yang tidak hanya berasal dari aktivitas pondok saja, namun juga dari faktor lainnya seperti padatnnya jadwal kampus, masalah keuangan, lingkungan, transportasi, dan kesehatan fisik. Penelitian tersebut juga membahas mengenai strategi yang dilakukan oleh santri agar *daily hassles*-nya tidak mempengaruhi kesehatan mental mereka. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Azzahra ini hanya berfokus pada perspektif santri saja, sehingga belum membahas secara lengkap mengenai bagaimana peran dan strategi yang dilakukan oleh pengasuh dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental tersebut. Padahal, peran pengasuh sangat dibutuhkan dalam menciptakan lingkungan pondok yang kondusif untuk kesehatan mental santri, sehingga strategi yang mereka gunakan perlu dikaji lebih dalam.

Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah yang ada pada penelitian sebelumnya. Berbeda dengan penelitian Azzahra (2024) yang hanya berfokus pada permasalahan dan cara santri menghadapi tekanan, penelitian ini tidak hanya melihat faktor permasalahan dari diri individu saja, tetapi juga menjelaskan strategi pengasuh dalam merespon kesulitan atau masalah yang dialami oleh santri agar tidak mempengaruhi kondisi kesehatan mental santri di PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah dan PP Baitul Qur'an. Tidak hanya itu, Penelitian ini juga menganalisis bagaimana cara pengasuh pondok pesantren menerapkan strategi yang tepat untuk menjaga kesehatan mental santri seperti, menerapkan nilai-nilai spiritual, aturan yang fleksibel menyesuaikan dengan aktivitas santri, konseling yang dilakukan dengan pengasuh di waktu-waktu yang tidak dibatasi, serta dukungan dari sesama yang turut untuk membantu mereka menghadapi berbagai kesulitan yang dialaminya.

RESEARCH METHODS (Metode Penelitian)

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah dan PP Baitul Qur'an yang berlokasi di Malang, Jawa Timur. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memahami secara mendalam strategi pengasuh pondok mahasiswa dalam meningkatkan kesehatan mental santri. Subjek penelitian terdiri atas pengasuh pondok dan santri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, seperti pengalaman dalam pengasuhan dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pondok. Jumlah responden berkisar antara 2–4 orang hingga data dianggap cukup menggambarkan fenomena yang diteliti.

Fokus penelitian meliputi bentuk strategi pengasuhan, proses pelaksanaan strategi, persepsi pengasuh dan santri, efektivitas strategi, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri yang didukung dengan pedoman wawancara, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara semi-terstruktur agar informan dapat memberikan penjelasan secara luas dan mendalam.

Wawancara dilakukan secara daring melalui media Zoom dengan informan yang telah ditentukan, yaitu PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah dan PP Baitul Qur'an. Pelaksanaan wawancara secara daring dipilih agar lebih fleksibel menyesuaikan waktu dan aktivitas informan. Proses wawancara bersifat semi-terstruktur yang diawali dengan pengenalan dan penggalian identitas informan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian informed consent sebagai bentuk persetujuan partisipasi dalam penelitian. Setelah itu, peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun sebelumnya berdasarkan indikator penelitian yang telah ditetapkan, namun tetap memberikan ruang bagi informan untuk menjelaskan jawaban secara lebih luas dan mendalam.

Analisis data dilakukan melalui empat tahap, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data diperoleh melalui pengujian data silang dan penyesuaian hasil penelitian dengan teori yang relevan.

RESULTS AND DISCUSSION (Hasil Dan Pembahasan)

Hasil (Results)

Gambaran Umum Subjek

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas 2 orang pengasuh pondok dan 3 orang santri yang tinggal di pondok pesantren mahasiswa. Pengasuh pondok dipilih untuk menjadi subjek penelitian dikarenakan memiliki peran sentral dalam merancang, mengarahkan, serta menerapkan strategi pengasuhan yang berkaitan dengan upaya peningkatan kesehatan mental santri. Sementara itu, santri dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka merupakan pihak yang secara langsung menerima dan merasakan implementasi strategi pengasuhan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pondok. Melalui keterlibatan kedua subjek tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh data yang lebih mendalam mengenai bentuk strategi pengasuhan serta pengaruhnya terhadap kondisi kesehatan mental santri.

Pendekatan Berbasis Spiritual

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual menjadi strategi utama yang diterapkan oleh pengasuh dalam menjaga kesehatan mental santri. Pengasuh PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah menekankan pentingnya kedekatan dengan Al-Qur'an melalui kegiatan menghafal, murojaah, wirid, sholat tahajud dan sholat dhuha sebagai bentuk pembinaan mental santri.

Pengasuh menyampaikan bahwa kegiatan spiritual bukan hanya bertujuan meningkatkan ibadah, tetapi juga menjadi sarana terapi mental bagi santri. Kedekatan dengan Al-Qur'an dianggap mampu memberikan ketenangan hati serta membantu santri dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan di pondok. Hal serupa juga ditemukan di PP Baitul Qur'an, di mana pengasuh berusaha membangun lingkungan pondok yang nyaman dan religius agar santri merasa lebih tenang secara emosional dan spiritual.

Sesi Konseling sebagai Ruang Dialog

Selain pendekatan spiritual, strategi lain yang diterapkan adalah menyediakan ruang dialog dan komunikasi terbuka antara pengasuh dengan santri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengasuh berusaha menjadi tempat untuk menyampaikan keluhan maupun permasalahan yang dihadapi oleh santri.

Di PP Baitul Qur'an, pengasuh menyediakan sesi konseling dan bekerja sama dengan lulusan psikologi untuk membuka ruang curhat yang aman tanpa menghakimi. Sementara itu, di PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah, pendekatan dilakukan secara lebih fleksibel melalui nasihat, motivasi, serta komunikasi personal yang disisipkan dalam kegiatan pondok maupun melalui komunikasi pribadi.

Santri merasa bahwa keterbukaan pengasuh menjadi salah satu faktor yang membantu mereka lebih nyaman dalam menghadapi masalah. Beberapa santri menyampaikan bahwa pengasuh tidak hanya memberikan nasihat, tetapi juga membantu mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Peran Sebaya (*Peer Support*)

Hasil Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental santri. kehidupan di pondok membuat santri saling berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang erat sehingga muncul budaya saling membantu antar sesama santri.

Santri menyampaikan bahwa teman-teman di pondok menjadi tempat berbagi cerita, berdiskusi, hingga membantu ketika menghadapi masalah akademik maupun ekonomi. Selain itu, pengurus pondok yang berasal dari santri senior juga berperan sebagai perantara awal dalam menangani masalah santri sebelum diteruskan kepada pengasuh.

Regulasi yang Adaptif

Penelitian ini juga menemukan bahwa regulasi pondok yang adaptif menjadi salah satu strategi penting dalam menjaga kesehatan mental santri. Kedua pondok pesantren menyesuaikan aturan dengan kondisi santri yang mayoritas merupakan mahasiswa dan memiliki aktivitas akademik yang padat.

Pengasuh memberikan kelonggaran tertentu bagi santri yang memiliki kegiatan kampus atau pekerjaan, seperti izin keluar malam dengan alasan yang jelas maupun penyesuaian kegiatan pondok agar tidak terlalu memberatkan santri. Selain itu, pondok juga menyediakan kegiatan yang mendukung perkembangan akademik santri, seperti pelatihan menulis, riset, dan diskusi buku.

Santri menilai bahwa fleksibilitas aturan tersebut membantu mereka dalam membagi waktu antara kewajiban pondok dan tuntutan akademik sehingga tidak merasa terlalu tertekan. Berdasarkan hasil observasi melalui media sosial pondok, santri terlihat tetap aktif mengikuti kegiatan pondok meskipun memiliki aktivitas akademik yang cukup padat.

Discussion (Pembahasan)

Pendekatan Berbasis Spiritual

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan dalam menjaga kesehatan mental santri, pengasuh PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah menggunakan metode pendekatan berbasis Al Qur'an. Pengasuh mewajibkan para santri agar membaca dan menghafal Al Qur'an yang mana hal tersebut juga menjadi terapi mental. Selain itu, pengasuh juga mewajibkan pelaksanaan program-program spiritual lain, seperti sholat sunnah dan wirid. "Setiap hari mereka harus selalu dekat dengan Al-Qur'an, ini menjadikan seseorang agar dekat dengan Allah SWT yang dimana ini bisa memberikan ketenangan hati." (Narasumber N).

Temuan ini kemudian sejalan dengan penelitian Walida (2025), dalam Al Qur'an kesehatan mental dipahami ketika raga dan batin dalam kesatuan yang harmonis. Prinsip-prinsip Al Qur'an dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dzikir, kesabaran, tawakal, keikhlasan, dan keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual. Lalu terdapat bentuk terapi yang ada pada Al Qur'an, antara lain rukiah, dzikir, sholat, dan haji (Kusuma, 2016). Dalam penelitian Juniar & Putri (2023), kegiatan membaca dan mentadabburi Al Qur'an menurunkan kecemasan orang dewasa hingga anak-anak yang tengah menghadapi masa ujian. Selain itu, terdapat pengaruh metode terapi tilawah

Al Qur'an dalam pengobatan hingga penyembuhan penyakit fisiologis maupun psikologis, contohnya pada penurunan insomnia (Irwan dkk., 2023).

Sesi Konseling sebagai Ruang Dialog

Berdasarkan hasil wawancara, sesi konseling menjadi salah satu strategi yang diterapkan pengasuh dalam menjaga kesehatan mental santri. Konseling dilakukan secara fleksibel melalui komunikasi terbuka dalam kehidupan sehari-hari, di mana pengasuh lebih mengutamakan mendengarkan keluhan santri sebelum memberikan arahan atau solusi. Pendekatan ini membuat santri merasa lebih nyaman dan tidak takut untuk menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi, baik yang berkaitan dengan kehidupan di pondok maupun tuntutan akademik.

Dari sisi santri, keberadaan ruang dialog ini dirasakan sangat membantu karena mereka memiliki tempat untuk bercerita dan mendapatkan dukungan emosional. Selain membantu dalam mengelola stres, sesi konseling juga berfungsi sebagai upaya deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental. Melalui komunikasi yang intens, pengasuh dapat memahami kondisi santri secara lebih mendalam dan memberikan pendampingan yang tepat, sehingga tercipta lingkungan pondok yang lebih suportif dan kondusif bagi kesehatan mental.

Peran Sebaya (*Peer Support*)

Dalam wawancara yang telah dilakukan antara kedua pondok terlihat bahwa peran sebaya atau *peer support* ternyata juga memiliki peranan yang penting untuk menjaga dan memelihara kesehatan mental santri. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pengasuh dan santri di PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah serta PP Baitul Qur'an, dukungan antar sesama santri terlihat dari cara mereka saling membantu untuk menangani masalah secara bertahap, di mana pengurus pondok yang biasanya adalah santri senior menjadi orang yang pertama untuk menangani keluhan atau kesulitan yang dialami oleh teman-teman santrinya sebelum akhirnya melibatkan peran pengasuh. Santi PP Baitul Qur'an, Hilal menyatakan bahwa "...semuanya saling mendukung dan lingkungannya positif...", ia juga memberikan contoh ketika menghadapi masalah ekonomi atau akademik teman-temannya juga saling membantu satu sama lain. Selain itu, dengan adanya kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren, seperti khotmil Qur'an dan rapat evaluasi bulanan juga turut untuk membantu menciptakan ruang bagi para santri untuk saling berkonsultasi dan juga memberikan dukungan emosional kepada satu sama lain. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam tentang ukhuwah dan tolong menolong dalam kebaikan yang akhirnya membentuk lingkungan pondok tidak hanya mengandalkan peran pengasuhnya saja, tetapi juga dukungan antar teman sebaya atau *peer support* untuk meningkatkan kesehatan mental para santri di kedua pondok pesantren tersebut.

Regulasi yang Adaptif

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, santri sering merasa tertekan saat tanggung jawab dan tugas atau kegiatan dari pondok pesantren datang bersamaan dengan tuntutan akademik. Keadaan tersebut membuat santri kebingungan untuk menentukan hal mana yang seharusnya menjadi prioritas. Santri merasakan kendala dalam membagi waktu antara kegiatan di pondok dan tuntutan akademik di kampus. Hal ini menjadi tantangan utama bagi santri dalam

menjaga kesehatan mental. Banyaknya aktivitas yang dilakukan santri sebagai mahasiswa juga menjadi salah satu pertimbangan pondok pesantren dalam menentukan regulasi atau peraturannya. Sebagai pondok pesantren yang didominasi oleh mahasiswa, peraturan di kedua pondok pesantren tersebut berusaha menyesuaikan dengan padatnya kegiatan santri. Hal tersebut menunjukkan bahwa pondok pesantren berusaha untuk tidak membatasi atau mengekang santri terutama dalam hal akademik. Sehingga santri tidak merasa dibebani dengan tugas atau tanggung jawab yang diperoleh dari pondok. Regulasi yang adaptif ini menjadi bukti nyata bahwa pondok pesantren bukan sebagai beban dan tanggung jawab tambahan yang bertentangan dengan kehidupan akademik santri, tetapi menjadi lingkungan pendukung dalam hal akademik. Terlebih dengan adanya pelatihan-pelatihan yang mengasah keahlian dan menunjang santri dalam hal akademik seperti pelatihan menulis dan bedah buku. Hal ini sesuai dengan penelitian Azizah et.al. (2025) yang menyatakan bahwa, keberhasilan manajemen waktu santri bukan hanya ditentukan oleh usaha pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh sistem dan budaya yang mendukung.

CONCLUSION(KESIMPULAN)

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengasuh pondok pesantren, khususnya di PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah dan PP Baitul Qur'an, tidak hanya berperan sebagai pengasuh yang mengatur aturan pondok saja, tapi juga sebagai sosok yang secara aktif menjaga kesehatan mental santri melalui berbagai strategi yang diterapkan dalam keseharian santri.

Strategi yang digunakan oleh pengasuh mencakup empat macam pendekatan utama. Pertama, pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an seperti hafalan, sholat sunnah, dan wirid yang terbukti memberikan ketenangan batin bagi santri. Kedua, sesi konseling yang dilakukan secara fleksibel dan terbuka, sehingga santri merasa aman untuk menyampaikan keluhannya tanpa rasa takut untuk dihakimi. Ketiga, pemanfaatan peer support dimana santri senior dan teman sebaya menjadi sistem dukungan pertama sebelum melibatkan pengasuh. Keempat, regulasi yang adaptif menyesuaikan antara aturan pondok dengan padatnya aktivitas akademik santri sebagai mahasiswa.

Keempat strategi ini secara bersama-sama menciptakan lingkungan pondok yang suportif dan kondusif. Santri tidak hanya mendapatkan bimbingan dari pengasuh saja, tapi juga dukungan dari teman sebayanya, sehingga kesehatan mental mereka dapat terjaga dengan baik. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan pengasuhan yang personal, tidak monoton, dan berakar pada nilai-nilai agama mampu menjadi fondasi yang kuat dalam menjaga kesejahteraan psikologis santri di tengah tekanan yang mereka hadapi sehari-hari.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi selama proses penyusunan penelitian ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada teman satu tim yang telah bekerja sama, saling membantu, dan memberikan dukungan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini selesai. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Arif Mustapa, S.Pd.I., M.S.I. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan sehingga penelitian ini dapat tersusun dengan lebih baik.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada PPTQ Oemah Qur'an Abu Hanifah dan PP Baitul Qur'an yang telah memberikan izin, kesempatan, serta bantuan kepada penulis dalam proses pengambilan data penelitian. Tidak lupa, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

REFERENCES

- Ahmad, J. (2018). *Muhasabah sebagai upaya mencapai kesehatan mental*. Islamic Studies, December, 1–16
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Yunike, Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., Zakiyah, Kusumawaty, I., Rahayu, M., Putra, E. S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). *Kesehatan mental*. PT Global Eksekutif Teknologi
- Arti kata strategi*. (n.d.). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Retrieved May 6, 2026, from <https://kbbi.web.id/strategi>.
- Azzahra, M. K. (2024). *Dampak daily hassles terhadap kesehatan mental (Studi kasus: Mahasantri Pondok Pesantren Krapyak)*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta). <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/66782/>
- Bracker, J. (1980). The Historical Development of the Strategic Management Concept. *The Academy of Management Review*, 5(2), 219-224. <https://doi.org/10.2307/257431>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing.
- Irwan, D. A., Putri, N. A. ., Putri, K. C. ., & Kibtyah, M. . (2023). Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 11(2), 129–138. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>
- Juniar, N. S., & Putri, N. (2023). Pengaruh membaca Al Qur'an terhadap kesehatan mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6). <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.788>
- Khoeriyah, L. L., Nurfuadi, & Suryatini, I. (2022). Peran Pengasuh Pondok Pesantren Darul Hikmah Dalam Membentuk Karakter Religius Masyarakat Desa Kaliwedi Kebasen Banyumas. *Jurnal al-Azhary*, 8(1). [ttps://repository.uinsaizu.ac.id/15159/1/09__jurnal_peran_pengasuh_ponpes_dalam_mebentuk_karakter_masyarakat_%281%29%20%281%29.pdf](https://repository.uinsaizu.ac.id/15159/1/09__jurnal_peran_pengasuh_ponpes_dalam_mebentuk_karakter_masyarakat_%281%29%20%281%29.pdf)
- Kusuma, A. B. (2017). Pendekatan psychotherapy Alquran dalam gangguan kesehatan mental (Suatu kajian psikologi agama). *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 6(1). 10.36668/jal.v6i1.22
- Lubis, I., Ulya, A. R., & Latipah, E. (2023). Peran agama dalam kesehatan mental pada remaja mesjid. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1).
- Lusiana, L., Hatta, A., & Purnama, M. (2026). Menjaga keseimbangan emosional santri: Tantangan kesehatan mental di lingkungan pondok pesantren. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 2199–2211. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5787>
- Mintzberg, H. (1978). Patterns in Strategy Formation. *Management Science*, 24(9), 934-948. Patterns in Strategy Formation
- Misbahudin, & Munawaroh, H. (2024). Analisis pengaruh tekanan psikologis dan beban tugas terhadap kesejahteraan mental santri: Studi kasus Studi Kasus santri pondok pesantren Safiinatunnaja (PPQSN) di Mekarsari Rt 05 Rw 11 Kalibeber Mojotengah. *AN*

- NAJAH: Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan*, 3(4), 331. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/355>
- Nahar, E. A., & Saefudin, A. (2024). Peran pendidikan Islam dalam membina kesehatan mental perspektif Al Qur'an. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*, 8(1). 10.32616/pgr.v8.i1.476.1-13
- Ni'maturrohman, E., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2023). Social Support and Mental Health: The Moderated-Mediator Impact of Resilience and Education Level among New Boarding School Students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 147-152. <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i3.72967>
- Nurfitriya, S. (2025). Kesehatan mental santri dalam lingkungan pendidikan berasrama: Tinjauan literatur. *Journal of Linguistic and Social Studies*, 2(2), 169-177. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.220>
- Putri, N. K., Diyanah, K. C., Kharimah, A., Muhashonah, I., & Pramudinta, N. K. (2023). Inisiasi Manajemen Kesehatan Mental Pada Sekolah Berbasis Pesantren. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.11711>
- Rahman, M. A., Norhikmah, & Sarah. (2024). Agama dan psikologi: Dampak spiritual terhadap kesehatan mental. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6). <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/1500>
- Reza, W., Ananda, S. T., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, 1(1). <https://journal.iteba.ac.id/index.php/jurnalsintak/article/view/21>
- Risnawati, B. S., Nasichah, N., Prayogo, M. F., & Al Izzami, Z. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 179-186. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>
- Rutledge, P. B., & Hogg, J. L. C. (2020). *In-Depth Interviews*. The International Encyclopedia of Media Psychology. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0019>
- Tiroidiyah, A., Simbolon, M., Pitri, K., Damanik, G. M., Nisa, S. K., Gultom, S., & Yulia, A. (2026). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di Desa Muara Pertemuan Kecamatan Batahan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2025. *FORISMA VII*, 7(2026). <https://prosidingmhm.mitrachusada.ac.id/index.php/forisma/article/view/1083>
- Strategy and structure: chapters in the history of the industrial enterprise*. (2014). Internet archive. https://archive.org/details/strategysturctur00chan_0/page/n5/mode/2up
- Wahyudi, Putra Mahesa, A., Putri, A. L., Dalimunthe, A. N. A., Widitya, D., & Afifah, S. (2025). Faktor yang mempengaruhi kesehatan remaja di Indonesia: Studi literatur. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 503. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1587>
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur'an dan psikologi: Pendekatan spiritual dalam kesehatan mental. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2). <https://doi.org/10.56799/jim.v4i2.7301>
- World Health Organization. (2025, October 8). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>