



EFEKTIVITAS EDUKASI BERBASIS MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI PESANTREN

M.Arizki Illah Adi Putra^a, Arista Ayu Novi Ambarwati^b, Jefri Azriel Hadiano^c, Ahmad Guntur Alfianto^d

^aProgram Studi Pendidikan Ners, arizrezto03@gmail.com, STIKES Widyagama Husada Malang, Indonesia

^bProgram Studi Pendidikan Ners, arista@gmail.com, STIKES Widyagama Husada Malang, Indonesia

^cProgram Studi Pendidikan Ners, jefri@gmail.com, STIKES Widyagama Husada Malang, Indonesia

^dProgram Studi Profesi Ners, ahmad@gmail.com, STIKES Widyagama Husada Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Taman Borobudur Indah No. 3a, Mojolangu, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, Kode Pos : 65142

Korespondensi penulis: ahmadguntur@widyagamahusada.ac.id

Abstract. *This research focuses on the mental health of students in Islamic boarding schools (Pesantren), which has recently become an urgent concern due to the numerous academic and social pressures they face. Data indicates that mental health issues, such as stress and anxiety, are increasingly prevalent among students, which can negatively impact their learning process and overall well-being. With a strict educational environment and a packed schedule, students often feel overwhelmed. This study aims to examine the effectiveness of stress management-based education on the mental health of students at Pesantren X. A quantitative pre-experimental design was employed, involving 28 students selected through total sampling. The instrument used in this study was the DASS-42 questionnaire to assess mental health before and after a stress management intervention conducted over three sessions. The results indicated that after three educational sessions, 64.3% of the students experienced normal levels of depression (0-9), 53.6% had normal anxiety levels (0-7), and 67.9% had normal stress levels (0-14). The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effectiveness of the educational program. This study concludes that mental health education through stress management is effective in improving students' mental well-being and knowledge. Therefore, it is recommended that Islamic boarding schools integrate this program into their curriculum to support students' psychological well-being.*

Keywords: *Mental Health, Stress Management, Students, Education.*

Abstrak. Latar belakang penelitian ini berfokus pada kesehatan mental santri di pesantren yang akhir-akhir ini menjadi perhatian yang mendesak, mengingat banyaknya tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi. Data menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan, semakin meningkat di kalangan santri, yang dapat berdampak negatif pada proses belajar dan kesejahteraan mereka. Dengan lingkungan pendidikan yang ketat, jadwal di pesantren yang padat santri sering kali merasa tertekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi berbasis manajemen stres terhadap kesehatan mental santri di Pesantren X. Metode yang digunakan adalah *kuantitatif* dengan desain *pre-eksperimental*, melibatkan 28 santri sebagai responden yang dipilih melalui total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner DASS-42 untuk menilai kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi manajemen stres selama tiga kali pertemuan. Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan tiga kali pertemuan dalam pemberian edukasi, 64,3% santri mengalami depresi normal (0-9), 53,6% ansietas normal (0-7), dan 67,9% stres normal (0-14). Uji *Wilcoxon* menunjukkan $p = 0.000$ ($p < 0,05$), mengindikasikan efektivitas signifikan dari program edukasi. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan jiwa melalui manajemen stres efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan pengetahuan santri. Oleh karena itu, disarankan agar pondok pesantren mengintegrasikan program ini dalam kurikulum mereka untuk mendukung kesejahteraan psikologis santri.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Manajemen Stres, Santri, Edukasi.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Di lingkungan pendidikan, khususnya di pondok pesantren, santri sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kurangnya pemahaman mengenai isu-isu kesehatan mental dapat menjadi penghalang signifikan bagi individu dalam mengambil langkah yang tepat untuk mencari bantuan yang diperlukan dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang mereka hadapi (Alfianto. A, 2019). Beragam permasalahan kesehatan mental, seperti stres, gangguan tidur, kecemasan, dan depresi, gangguan makan, dan bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup, sering kali muncul pada usia remaja (Rahmadanty et al., 2022). Permasalahan ini dapat berdampak negatif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, terutama jika disertai dengan faktor lain, seperti keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang kurang memadai (Kurniyawan et al., 2022). Dengan demikian, diperlukan perhatian khusus terhadap kesehatan mental santri guna membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan serta mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal, sebagaimana menjadi fokus dalam berbagai penelitian ilmiah terkait kesejahteraan mental dalam lingkungan pesantren.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang yang memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku. Di lingkungan pendidikan, khususnya di pondok pesantren, santri sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, interaksi sosial, dan penyesuaian dengan lingkungan baru dapat memicu gangguan kesehatan mental. Aturan yang ketat di pesantren dapat menambah tekanan, berpotensi menyebabkan stres, kecemasan, emosi yang tidak stabil, dan depresi pada santri (Rini, 2024).

Berdasarkan data dari *National Institute of Mental Health* (2019), masalah kesehatan mental, khususnya stres, paling banyak dialami oleh santri di Indonesia pada rentang usia 17-19 tahun. Diperkirakan sekitar 10% hingga 20% santri menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental yang belum terdiagnosis. Berdasarkan data yang ditemukan sebanyak 9,8% santri di Indonesia mengalami gangguan psikoemosional, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Berdasarkan data dari penelitian Alini (2022), sebanyak 27,3 juta penduduk di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental, dengan 6,2% di antaranya merupakan remaja berusia 15-25 tahun yang mengalami depresi (Alini & Meisyalla, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Huda, Kecamatan Bantur, Kabupaten Malang, pada Juni 2024, menunjukkan hasil beberapa santri melarikan diri akibat perundungan oleh teman sebaya dan tekanan dari aturan yang ketat. Penelitian tersebut menemukan bahwa 56% santri laki-laki pernah melakukan kekerasan terhadap santri yang lebih muda, sementara 67% santri perempuan terlibat dalam tindakan bullying.

Pendekatan sekolah sehat jiwa menjadi salah satu strategi dalam mengatasi permasalahan psikososial di kalangan remaja di lingkungan pendidikan. Konsep ini dapat diterapkan dengan membentuk unit kesehatan mental yang berfokus pada kesejahteraan psikologis, termasuk di pondok pesantren (Guntur et al., 2019). Berbagai bentuk edukasi dapat diberikan untuk mewujudkan sekolah sehat jiwa di pesantren, salah satunya melalui pendidikan kesehatan mental dan program pelatihan.

Perilaku positif yang dapat diterapkan oleh santri di pondok pesantren mencakup berbagai aktivitas yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka. Beberapa contoh perilaku tersebut adalah rutin

berolahraga di pagi hari, mengonsumsi sarapan yang bergizi, melaksanakan kegiatan belajar yang menyenangkan, berinteraksi dengan teman sebaya, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta mencari bantuan pertama untuk mengatasi masalah fisik maupun mental yang mungkin mereka hadapi di lingkungan pesantren (Dodok et al., 2022). Langkah untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental juga bisa dilakukan melalui program penyuluhan mengenai kesehatan mental dan pengelolaan emosi, layanan bimbingan dan konseling bagi santri yang mengalami kesulitan, serta penyediaan fasilitas rekreasi dan olahraga yang mendukung kesejahteraan mental (Suryati, 2019). Namun, hanya 20% pondok pesantren yang memiliki program khusus untuk edukasi manajemen stres dan kesehatan mental. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas pendidikan berbasis manajemen stres dalam meningkatkan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren X, serta diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai peran penting edukasi manajemen stres dalam mendukung kesehatan mental santri.

2. KAJIAN TEORITIS

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang merasa baik secara emosional, mental, dan sosial, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan normal (Bella, 2022).

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu, yang memungkinkan seseorang untuk berpikir, merasakan, berinteraksi dengan orang lain, serta membuat keputusan yang bijaksana (Fadila, 2021).

Dalam buku *Health Psychology*, manajemen stres didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk mengenali, mencegah, mengelola, dan pulih dari tanda gejala gangguan kesehatan mental; stres yang muncul akibat ancaman terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi gangguan kesehatan mental, seperti stres itu sendiri (Daulay, 2020).

Sedangkan edukasi berbasis manajemen stres bertujuan untuk membekali individu dengan keterampilan dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola stres secara efektif (Cohen et al., 2020). Dari beberapa hasil penelitian intervensi berbasis edukasi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan efektivitas coping strategies (Santos & Figueiredo, 2023). Pendekatan ini penting terutama dalam lingkungan pendidikan yang penuh tekanan, seperti pesantren, di mana tuntutan akademik dan sosial dapat berdampak pada kesehatan mental santri (Rahman et al., 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan metode *kuantitatif* dengan desain *pre-eksperimental* yang menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 28 santri yang diambil dari populasi santri di Pondok Pesantren X, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi responden penelitian ini berupa santri yang menetap, santri yang bersedia menjadi responden dan kooperatif, sedangkan kriteria ekklusi adalah santri yang tidak berada di pondok pesantren selama penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental dalam penelitian ini adalah Kuesioner DASS-42 (Depression, Anxiety, and Stress), yang dirancang untuk menilai tingkat kesehatan mental

responden sebelum dan setelah intervensi edukasi mengenai manajemen stres. Kuesioner ini terdiri dari 42 item yang dibagi menjadi tiga aspek emosional: depresi, kecemasan, dan stres. Setiap aspek berisi 14 pertanyaan yang menggunakan skala nominal, dengan pilihan jawaban berupa 0 (tidak pernah merasakan), 1 (kadang-kadang), 2 (sering), dan 3 (sangat sering).

Hasil dari Kuesioner DASS-42 menunjukkan variasi skor pada masing-masing item. Untuk indikator depresi, skor kategori normal adalah 0-9, ringan 10-13, sedang 14-20, berat 21-27, dan sangat berat lebih dari 28. Indikator kecemasan memiliki kategori normal dengan skor 0-7, ringan 8-9, sedang 10-14, berat 15-19, dan sangat berat lebih dari 20. Adapun untuk indikator stres, kategori normal berkisar antara 0-14, ringan 15-18, sedang 19-25, berat 26-33, dan sangat berat lebih dari 34. Kuesioner DASS-42 menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,943.

Analisis data dilakukan melalui uji univariat dan bivariat. Uji univariat dilakukan dengan uji *chi-square*, sementara uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis perbedaan kondisi kesehatan mental santri sebelum dan setelah intervensi manajemen stres selama tiga kali pertemuan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan serta kelayakan etik dari Lembaga Chakra Brahmada Lentera dengan nomor etik: No.070/23/VII/EC/KEP/LCBL/2024.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis *Chi-Square* Untuk Mengetahui Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Mendapat Informasi Terkait Kesehatan Mental di Pondok Pesantren (n=28)

Variabel	Pernah Mendapatkan Informasi Terkait Kesehatan Mental di Pondok Pesantren				<i>P</i>	
	Pernah		Tidak Pernah			
	f	%	f	%		
Usia	Remaja Awal (10-15 Tahun)	5	27.8%	13	72.2%	.440
	Remaja Akhir (16-24 Tahun)	4	40.0%	6	60.0%	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	4	30.8%	9	69.2%	.021
	Perempuan	5	33.3%	10	66.8%	
Total		32.1%		67.9%		100%

Sumber : (Data Primer, 2024)

Pada tabel 1 menyajikan karakteristik santri terkait pemahaman mereka tentang informasi mengenai kesehatan mental. Di kalangan santri usia remaja awal (10-15 tahun), 13 santri (72,7%) tidak pernah menerima informasi tentang kesehatan mental, sementara 5 santri (27,8%) pernah mendapatkannya. Untuk santri usia remaja akhir, 6 santri (60,0%) pernah mendapatkan informasi, sedangkan 4 santri (40,0%) tidak. Dari segi jenis kelamin, santri perempuan yang tidak pernah mendapatkan informasi kesehatan mental mencapai 10 orang (67,8%), sedangkan 5 santri (33,3%) perempuan pernah mendapatkannya. Di sisi lain, 9

santri laki-laki (69,2%) tidak pernah menerima informasi, dan hanya 4 santri (30,8%) laki-laki yang pernah mendapatkannya

Tabel 2. Hasil analisis statistik *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui efektivitas edukasi berbasis manajemen stres dalam mengatasi masalah kesehatan mental depresi pada santri (n=28).

Kelompok	Indicator	Indikator	N	Variabel	mean	t	p
Perlakuan	Depresi	Normal	18				
		Ringan	8	<i>Pretest</i>	16.75	5.57	
		Sedang	2	<i>Posttest</i>	8.32	2.98	.000
		Berat	0				
		Sangat Berat	0				

Sumber : (Data Primer, 2024)

Hasil analisis statistik *Wilcoxon* pada Tabel 2 menunjukkan p value = 0.000, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan terdapat efektivitas edukasi berbasis manajemen stres terhadap masalah kesehatan mental depresi pada santri di pondok pesantren x.

Tabel 3. Hasil analisis statistik *Wilcoxon* digunakan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi berbasis manajemen stres dalam mengatasi masalah kesehatan mental *anxiety* (Kecemasan) pada santri (n=28).

Kelompok	Indicator	Indikator	N	Variabel	mean	t	p
Perlakuan	<i>Anxiety</i>	Normal	15				
		Ringan	7	<i>Pretest</i>	17.71	7.61	
		Sedang	3	<i>Posttest</i>	7.82	2.74	.000
		Berat	1				
		Sangat Berat	0				

Sumber : (Data Primer, 2024)

Hasil analisis statistik *Wilcoxon* pada Tabel 3 menunjukkan p value = 0.000, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan terdapat efektivitas edukasi berbasis manajemen stres terhadap masalah kesehatan mental *anxiety* pada santri di pondok pesantren x.

Tabel 4. Hasil analisis statistik *Wilcoxon* digunakan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi berbasis manajemen stres dalam mengatasi masalah kesehatan mental stres pada santri (n=28).

Kelompok	Indicator	Indikator	N	Variabel	mean	t	p
Perlakuan	Stres	Normal	19				
		Ringan	7	<i>Pretest</i>	28.93	7.66	
		Sedang	2	<i>Posttest</i>	12.50	3.22	.000
		Berat	0				
		Sangat Berat	0				

Sumber : (Data Primer, 2024)

Hasil analisis statistik *Wilcoxon* pada Tabel 4 menunjukkan p value = 0.000, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan terdapat efektivitas edukasi berbasis manajemen stres terhadap masalah kesehatan mental stres pada santri di pondok pesantren x.

Penelitian ini menilai efektivitas edukasi berbasis manajemen stres terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren X. Desain penelitian yang diterapkan adalah pre-eksperimental, dengan 28 santri sebagai responden. Instrumen yang dipakai untuk mengukur kesehatan mental adalah Kuesioner DASS-42, yang menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada responden sebelum dan setelah intervensi edukasi.

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kondisi kesehatan mental santri setelah mengikuti program edukasi. Sebelum intervensi, banyak santri yang mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi. Namun, setelah edukasi, 64,3% santri menunjukkan kondisi depresi normal, 53,6% mengalami kecemasan normal, dan 67,9% mengalami stres normal. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa program edukasi manajemen stres berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres di kalangan santri.

Masalah psikososial yang sering dialami oleh santri generasi Z di pesantren di daerah pedesaan meliputi stres, kecemasan, dan depresi. Kedua masalah tersebut biasanya dipicu oleh perubahan perilaku yang terjadi, yang dipengaruhi oleh pergeseran kognitif terhadap hal-hal tertentu (Stuart, 2013). Jika stres dan kecemasan tidak dikelola dengan tepat, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi psikosis. Perubahan perilaku yang kerap dialami oleh remaja awal generasi Z termasuk kesulitan dalam mengembangkan strategi koping yang efektif, yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri serta masalah kesehatan mental yang lebih berat (Candra & Alfianto, 2020).

Selain itu, santri laki-laki generasi Z di pesantren juga sering terlibat dalam perilaku merokok. Kebiasaan merokok ini sering kali dipandang sebagai perilaku yang diteladani dari kyai atau pengurus pesantren yang juga merokok (Ichwansyah dan Abubakar, 2020). Namun, dampak dari merokok tidak hanya terbatas pada kecanduan, tetapi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental dan fisik yang serius (Etrawati, 2014). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menangani masalah kesehatan mental di lingkungan pondok pesantren agar dapat mendukung kesehatan mental santri secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mental melalui manajemen stres terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental santri. Penelitian ini merekomendasikan agar pondok pesantren memasukkan program edukasi ini dalam kurikulum mereka untuk mendukung kesejahteraan psikologis santri secara berkelanjutan. Dengan demikian, diharapkan santri dapat lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan dan mengurangi perilaku negatif yang mungkin timbul akibat masalah kesehatan mental, seperti melarikan diri dari pesantren atau kebiasaan merokok.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi yang berbasis pada manajemen stres terbukti memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren X. Analisis data menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat depresi, kecemasan, dan stres setelah diberikan intervensi edukasi, dengan nilai $p < 0,05$. Setelah program edukasi, sebanyak

64,3% santri berada dalam kategori depresi normal, 53,6% dalam kategori kecemasan normal, dan 67,9% dalam kategori stres normal. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan program edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan guna mendukung kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia atas dukungan pendanaan yang diberikan untuk Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) tahun 2024. Selain itu, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Belmawa, Himpunan Perawat Holistik Indonesia Wilayah Jawa Timur, Himpunan Perawat Nahdlatul Ulama Kabupaten Malang, dan Puskesmas Kecamatan Bantur, serta Kluster Jiwa Komunitas dan Gerontik (Jamu Gendong) yang telah memberikan kontribusi dalam penelitian ini. Penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa dukungan dan kerjasama yang luar biasa dari semua pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Guntur, A., & Putri, L. T. K. (2023). Peran film animasi “Kanca Cilik” dalam meningkatkan perilaku siswa dalam mencari bantuan terkait kesehatan mental. *Jurnal Promkes*, 11(1SI), 72–79. <https://doi.org/10.20473/jpk.v11.i1si.2023.72-79>
- Ahmad, R., & Sari, D. (2021). Tingkat prevalensi stres dan kecemasan pada siswa di pesantren: Sebuah studi cross-sectional. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1729>.
- Alam, M., & Rahman, A. (2020). "Effectiveness of Stress Management Interventions on Mental Health in Religious Boarding School Students: A Case Study from Southeast Asia." *International Journal of Mental Health Systems*, 14(45), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0034-1>
- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., & Diana, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Stigma Gangguan Jiwa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2). <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.117>
- Alfianto, A. G., & Jayanti, N. D. (2020). Pisang Gen Alfa: A Smartphone Application To Reduce Parenting Stress For Parents With Alpha Generations. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 121. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.121-128>
- Alfianto, A., G., Kurniyanti, M., A., Ulfa, M., & Sulaksono, A. D. (2023). Pengembangan Dan Kelayakan Film Seri Psikoedukasi Berbasis Kesehatan Jiwa Dan Reproduksi Dalam Mencegah Pernikahan Muda. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2 SE-), 151–161. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i2.111>
- Alfianto, A. G., & Safitri, A. (2019). Efikasi Diri Siswa dengan Tanda Gejala Psikosis Awal dalam Mencari Bantuan Melalui Usaha Kesehatan Sekolah Jiwa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v3i1.123>
- Behuku, F. M., Alfianto, A. G., & Amalia, W. (2023). Self Care of Mental Health Generation Z Of Melanesia Race In Indonesia. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(1), 89–101.

<https://doi.org/10.58545/jrcnp.v1i1.92>

- Candra Aprilia Kartika, Ahmad Guntur Alfianto, Mizam Ari Kurniyanti. 2020. "Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Pada Siswa Dengan Masalah Psikososial Yang Berisiko Bunuh Diri." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(2):161–72. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.121-128>
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 128. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55682>
- Dodok, Y., Guntur, A., Indriyawati, & Wicaksono, K. E. (2022). Behavioral Differences In Seeking Help For Mental Health Among Generation Z From The Kodi People Group And The Madurese Ethnic Group. *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(1), 68–75. <https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.57>
- Etrawati, Fenny. 2014. "Perilaku Merokok Pada Remaja: Kajian Faktor Sosio Psikologis." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5(2):77–85. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0072-8>
- Farhan, M., & Zainuddin, M. (2022). The Impact of Academic Pressure on Mental Health Among Islamic Boarding School Students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(2), 123-130 <https://doi.org/10.29210/07essr167700>
- Furqoni, P. D., & Wandani, R. (2024). *Edukasi manajemen stress pada remaja dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif*. 4(1), 20–25. <https://ejurnal.iphorr.com/index.php/phc/article/view/391/486>
- G Alfianto, A., R.N, F., S Wati, L., & N Size, J. M. (2019). *Unit Kesehatan Sekolah Sehat Jiwa (Uks Haji) (Program Pengabdian Masyarakat/Iptek Bagi Masyarakat)*. July, 44–52. <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1729>
- Ichwansyah, Fahmi, and Ali Abubakar. 2020. "Merokok Di Kabupaten Pidie Jaya Perception Of Traditional Islamic Boarding School Management On Law And Smoking Impact With Smoking Stop Pendahuluan Merokok Dapat Meningkatkan Angka Kematian , Menurut WHO Pada Tahun 2015 Terdapat 6 , 4 Juta Orang Meningga." 7(1):1–10 . <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474>
- Khamida, Siti Rabiatul Zulfah. (2019). Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Pada Santri Penghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 34–41. <https://doi.org/10.36746/jka.v12i2.37>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). 'Prevalensi Kesehatan Jiwa'. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-sehat-dari-riskesdas-2018.html>.
- Livia, A., & Zulian, M. (2020). Dampak Program Edukasi Manajemen Stres terhadap Kesehatan Mental Santri. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 45-52. 7. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.001>
- Murdiyani, R., & Poerwanto, S. (2022). Kesehatan Mental Santri: Hubungan antara Stres Akademik dan Depresi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 200-207. 1. <https://doi.org/10.31763/businta.v4i2.266>

- Nastiti, E. M., Guntur Alfianto, A., & Ekaprasetia, F. (2021). H5J (Hypnotic 5 Fingers) Mobile Application For Reduce Anxiety Problems Chemotherapy Patient. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 9(2), 87–91. <https://doi.org/10.36858/jkds.v9i2.327>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, S., & Prabowo, H. (2020). Mental Health Issues Among Students in Islamic Boarding Schools: A Study of Stress, Anxiety, and Depression. *Journal of Mental Health*, 29(4), 456-463.
- Nurjanah, S., Ahmad, A., & Budi, B. (2020). Mental health problems among students in Islamic boarding schools in Indonesia. *Jurnal Kesehatan Mental*, 15 (2), 123-130. <https://doi.org/10.26714/jkm.v15i2.123-130>
- Pratiwi, W. E., Putra, K. W. R., Zatihulwani, E. Z., Rustanti, E., & Prawito. (2023). Edukasi Kesehatan Manajemen Diri Terhadap Stress Dan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 5(2), 196–203. <https://www.journalunublitar.ac.id/jppnu/index.php/jppnu/article/view/206/150>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Rahmadanty, I. P., Alfianto, A. G., & Ulfa, M. (2022). Stres, Kecemasan Dan Perilaku Merokok Merupakan Masalah Psikososial Yang Dialami Generasi Z. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i1.2443>
- Rahman, M. A., Latif, R., & Ahmed, S. (2022). *Effectiveness of Stress Management Programs on Depression, Anxiety, and Stress among Boarding School Students: A Quasi-Experimental Study*. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.3>
- Raufida, Syifa Asyfiyani, Ice Yulia Wardani, and Ria Utami Panjaitan. 2021. “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4(1):175–84. 51. <https://doi.org/10.31763/businta.v4i2.266>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Stuart, Gail W. 2013. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th Ed). 10 th. Missouri: Elsevier Mosby. 7. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.001>
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Profesi Keperawatan*, 5(3), 248–253. <https://doi.org/10.33366/pk.v5i3.1234>
- Suryani, S. (2021). Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren ArRaudhatul Hasanah Medan. *Indonesian Counseling and Psychology*, 1(1), 1.

<https://doi.org/10.24114/icp.v1i1.22270>

- Tang, Y., Diao, H., Jin, F., Pu, Y., & Wang, H. (2022). The effect of peer education based on adolescent health education on the resilience of children and adolescents: A cluster randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 17(2 February), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263012>
- Vitoasmara, K., Vio Hidayah, F., Yuna Aprillia, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, Vol. 3(No. 2), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Zainuddin, M., & Rahim, A. (2022). Understanding the Mental Health Needs of Students in Islamic Boarding Schools: A Review of the Literature. *Journal of Muslim Minority Affairs*, 42(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>