HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN RESILIENSI MENTAL PADA SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN PUTRI AN-NUR SUMBER TAMAN KOTA PROBOLINGGO

Madinatul Munawaroh[1], Roisah[2], Alwin Widhiyanto[3]

[1,2,3]*Universitas Hafshawaty Zainul Hasan*
E-mail : madinamnwrh02@gmail.com

ABSTRACT

Spirituality is an individual's relationship with God that provides meaning in life, inner peace, and strength in facing various challenges. Mental resilience is an individual's ability to adapt, endure, and recover from adversity. Among Tahfidz students, spirituality plays an important role in strengthening mental resilience throughout the Qur'an memorization process, which requires discipline and consistency. This study aimed to determine the correlation between spirituality and mental resilience among Tahfidz students at An-Nur Islamic Boarding School for Female Students, Sumbertaman, Probolinggo. This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 51 Tahfidz students, all of whom were included as the study sample using a total sampling technique. Data were collected using the Spiritual Well-Being Scale (SWBS) to measure spirituality and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to assess mental resilience. Data were analyzed using SPSS software with the Spearman Rank Correlation test. The results showed that most respondents had a high level of spirituality (45 respondents; 88.2%) and a high level of mental resilience (44 respondents;86.3%). Spearman Rank analysis revealed a very strong positive correlation between spirituality and mental resilience ($p = 0.000$; $r = 0.923$). These findings indicate that higher spirituality is associated with higher mental resilience among Tahfidz students. Strengthening spirituality through closeness to Allah SWT, consistent worship, prayer, dhikr, Qur'anic recitation, and muraja'ah may improve students' ability to cope with the challenges encountered during the Qur'an memorization process and support their psychological well-being.

Keywords : *Spirituality, Mental Resilience, Tahfidz Students*

ABSTRAK

Spiritualitas merupakan hubungan individu dengan Tuhan yang memberikan makna hidup, ketenangan batin, dan kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan. Resiliensi mental adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari tekanan. Pada santri tahfidz, spiritualitas berperan penting dalam meningkatkan resiliensi mental selama proses menghafal Al-Qur'an yang menuntut kedisiplinan dan konsistensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan resiliensi mental pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Putri An-Nur Sumbertaman Kota Probolinggo. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 51 santri tahfidz, dengan sampel sebanyak 51 santri yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Spiritual Well- Being Scale* (SWBS) untuk mengukur spiritualitas dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi mental. Data dianalisis menggunakan program SPSS dengan Uji *Korelasi Spearman Rank*. Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden spiritualitas tinggi sebanyak 45 responden (88,2%) dan resiliensi mental tinggi sebanyak 44 responden (86,3%). Hasil uji analisis didapatkan adanya hubungan yang sangat kuat antara spiritualitas dengan resiliensi mental. diperoleh nilai *p Value* α = 0,000 dengan koefisien korelasi r = 0,923. Spiritualitas yang baik dapat meningkatkan resiliensi mental santri tahfidz melalui kedekatan kepada Allah SWT, pelaksanaan ibadah secara konsisten, doa, dzikir, tilawah, serta murojaah Al-Qur'an sehingga santri lebih mampu menghadapi berbagai tantangan selama proses menghafal Al-Qur'an.

Kata Kunci : *Spiritualitas, Resiliensi Mental, Santri Tahfidz*

PENDAHULUAN

Resiliensi mental merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan dan kesulitan hidup. Pada konteks pendidikan pesantren, khususnya santri tahfidz, resiliensi mental menjadi aspek yang sangat penting karena mereka tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga beban menghafal Al- Qur'an yang memerlukan konsentrasi tinggi, disiplin, serta kestabilan emosi.

Kondisi lingkungan pesantren yang kompleks menjadikan tidak semua santri memiliki tingkat resiliensi mental yang sama. Sebagian santri mampu beradaptasi dengan baik, sementara yang lain mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, menurunnya motivasi, bahkan gangguan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada santri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan sosial, strategi coping, serta kondisi psikologis individu. Selain itu, kehidupan di lingkungan boarding juga diketahui dapat meningkatkan tekanan psikologis, meskipun di sisi lain berpotensi membentuk resiliensi melalui proses adaptasi yang berkelanjutan (Rohman et al., 2025).

Studi internasional juga menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran kunci dalam kesejahteraan psikologis siswa; siswa yang memiliki resiliensi kuat lebih mampu mengatur emosi, menyesuaikan diri terhadap perubahan, dan memulihkan diri dari kegagalan atau hambatan pendidikan.(Fakhriyani, 2025). Dalam konteks tersebut, santri tahfidz menghadapi berbagai tantangan psikologis yang cukup rumit. Di satu sisi, tuntutan untuk menghafal, mencapai target akademis, dan disiplin di pesantren dapat memicu stres, kelelahan mental, dan tekanan emosional.

Data global menunjukkan bahwa tingkat resiliensi mental pada remaja masih relatif rendah. Hanya sekitar 17,3% remaja memiliki resiliensi tinggi, sedangkan sebagian besar berada pada kategori rendah– sedang. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa sekitar 49,9% memiliki resiliensi rendah dan hanya 3,2% yang termasuk kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang optimal dalam menghadapi tekanan, sehingga berisiko mengalami gangguan kesehatan mental (Valladares-Garrido et al., 2025).

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa distribusi resiliensi mental pada remaja (yang relevan dengan santri) masih didominasi kategori sedang. Sebuah studi menggunakan instrumen CD-RISC menunjukkan bahwa 30% responden memiliki resiliensi tinggi, 42% kategori sedang, dan 28% kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar individu belum memiliki resiliensi mental yang optimal. Sementara itu, penelitian pada santri di pesantren menunjukkan bahwa santri yang tinggal di lingkungan *boarding* memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan *non-boarding* (Yosep et al., 2024).

Di tingkat lokal, Kota Probolinggo memiliki sekitar 34 pondok pesantren pada tahun 2025. Hasil studi pendahuluan di Pondok Pesantren Putri An-Nur Sumbertaman tanggal 25 Oktober 2025 terhadap

10 santri dengan metode wawancara, menunjukkan adanya perbedaan tingkat spiritualitas dan resiliensi mental. Sebanyak 6 santri (60%) memiliki spiritualitas yang baik, ditandai dengan rutin beribadah, disiplin muroja'ah, dan aktif mengikuti kajian agama. Hal tersebut membantu mereka lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan hafalan. Sementara itu, 4 santri (40%) memiliki resiliensi mental yang rendah,mereka mengaku sering mengalami tekanan psikologis akibat target hafalan dan kurang konsisten dalam kegiatan spiritual seperti dzikir dan

kajian malam. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah cemas, kehilangan motivasi, kurang percaya diri, dan kesulitan mengelola stres akademik.

Resiliensi mental pada santri terbentuk melalui proses adaptasi sejak awal memasuki lingkungan pesantren. Pada tahap awal, santri dihadapkan pada perubahan signifikan seperti perpisahan dengan keluarga, aturan yang ketat, serta aktivitas yang padat, sehingga menuntut kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Seiring waktu, santri mulai mengembangkan mekanisme coping melalui interaksi sosial, kedisiplinan, dan pengalaman hidup di lingkungan komunal. Proses ini membantu santri dalam mengelola emosi, meningkatkan kontrol diri, serta membentuk ketahanan mental secara bertahap (Rohman et al., 2025).

Studi sistematis tentang peran spiritualitas Islam dalam kesehatan mental menunjukkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh yang sangat positif terhadap kesehatan mental dan daya tahan. Pada populasi remaja, spiritualitas memainkan peran penting dalam mengelola stres dan meredakan kecemasan, sementara pada kelompok dewasa muda, spiritualitas meningkatkan dukungan sosial dan ketahanan .Penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas dapat bertindak sebagai pelindung dari depresi dan berbagai masalah psikologis.(Anggraini, 2024).

Berdasarkan uraian diatas maka, perlu dilakukan penelitian yang mendalam secara ilmiah mengenai hubungan antara spiritualitas dan resiliensi mental di kalangan santri tahfidz. Tujuannya untuk memberikan bukti tentang seberapa signifikan pengaruh spiritualitas dalam memperkuat resiliensi mental para santri terutama santri tahfidz. (Putraraka dkk, 2025). Berdasarkan uraian Berdasarkan uraian diatas maka peneliti selanjutnya tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan spiritualitas dengan resiliensi mental pada santri tahfidz".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dan resiliensi mental pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Putri An-Nur Sumbertaman Kota Probolinggo. Populasi penelitian berjumlah 51 santri tahfidz, dengan jumlah sampel sebanyak 51 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria responden meliputi santri yang aktif mengikuti program tahfidz, telah menetap di pondok pesantren minimal enam bulan, serta masih menempuh pendidikan formal atau belum lulus MA/SMK. Penelitian dilaksanakan pada 27 Juli 2026 dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Instrumen penelitian terdiri atas *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS) untuk mengukur spiritualitas dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi mental. Berdasarkan hasil uji validitas, instrumen SWBS menggunakan 14 item pernyataan yang dinyatakan valid, sedangkan instrumen CD-RISC terdiri atas 10 item. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,928 pada instrumen spiritualitas dan 0,946 pada instrumen resiliensi mental. Data dianalisis menggunakan analisis univariat berupa distribusi frekuensi dan persentase serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada ($p < 0,05$). Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian penjelasan kepada responden, persetujuan berpartisipasi, dan kerahasiaan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data umum

Sebanyak 51 santri tahfidz berpartisipasi dalam penelitian ini (tingkat partisipasi 100%). Rerata usia responden adalah 15,8 tahun (SD = 1,4; rentang 13–18 tahun). Sebagian besar responden telah menghafal 16–30 juz (68,6%), berasal dari jenjang MA (58,8%), dan memiliki lama mondok 4–6 tahun (51,0%).

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 51)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	13 tahun	2	3,9
	14 tahun	9	17,6
	15 tahun	10	19,6
	16 tahun	12	23,5
	17 tahun	11	21,6
	18 tahun	7	13,7
Lama mondok	1–3 tahun	25	49,0
	4–6 tahun	26	51,0
Lembaga	MTs	21	41,2
	MA	30	58,8
Jumlah hafalan	< 5 juz	6	11,8
	5–15 juz	10	19,6
	16–30 juz	35	68,6

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Juli 2026

Spiritualitas Pada Santri Tahfidz

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Spiritualitas

Spiritualitas	Frekuensi	Persentase(%)
Rendah	2	3,9
Sedang	4	7,8
Tinggi	45	88,7
Jumlah	**51**	**100.0**

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Juli 2026

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa dari 51 responden, sebagian besar santri memiliki spiritualitas dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 45 responden (88,2%).Sedangkan santri dengan spiritualitas sedang sebanyak 4 responden (7,8%), dan minoritas responden yang memiliki tingkat spiritualitas rendah, yaitu sebanyak 2 responden (3,9%).

Resiliensi Mental Pada Santri Tahfidz

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Resiliensi Mental

Resiliensi Mental	Frekuensi	Persentase(%)
Rendah	2	3,9
Sedang	5	9,8
Tinggi	44	86,3
Jumlah	**51**	**100.0**

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Juli 2026

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diketahui bahwa dari 51 responden, sebagian besar santri memiliki resiliensi mental dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 44 responden (86,3%).Sedangkan santri dengan spiritualitas sedang sebanyak 5 responden (9,8%), dan minoritas responden yang memiliki spiritualitas rendah, yaitu sebanyak 2 responden (3,9%).

Spiritualitas dan Resiliensi Mental Pada Santri Tahfidz

Tabel 4. Tabulasi Silang Spiritualitas dengan Resiliensi Mental

Spiritualitas	Resiliensi rendah n (%)	Resiliensi sedang n (%)	Resiliensi tinggi n (%)	Total n (%)
Rendah	2 (3,9)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (3,9)
Sedang	0 (0,0)	4 (7,8)	0 (0,0)	4 (7,8)
Tinggi	0 (0,0)	1 (2,0)	44 (86,3)	45 (88,2)
Total	**2 (3,9)**	**5 (9,8)**	**44 (86,3)**	**51 (100)**

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Juli 2026

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden dengan spiritualitas tinggi memiliki resiliensi mental tinggi, yaitu sebanyak 44 responden (86,3%), sedangkan 1 responden (2,2%) memiliki resiliensi mental sedang. Selanjutnya, seluruh responden dengan spiritualitas sedang (7,8%) memiliki resiliensi mental sedang. Sementara itu, seluruh responden dengan spiritualitas rendah (3,9%) memiliki resiliensi mental rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas santri, semakin tinggi pula resiliensi mental yang dimiliki.

Analisis Data

Analisa Bivariat

Tabel 5. Tabel Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Resiliensi Mental

Variabel	Statistik	Spiritualitas	Resiliensi Mental
Spiritualitas	Correlation Coefficient	1,000	0,923**
	Sig. (2-tailed)	.	0,000
	N	51	51
Resiliensi Mental	Correlation Coefficient	0,923**	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	.
	N	51	51

Sumber: Data Primer Lembar Kuesioner Penelitian Juli 2026

Berdasarkan Tabel 5, untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan resiliensi mental pada santri tahfidz dilakukan analisis menggunakan bantuan program SPSS dengan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji menunjukkan nilai p-Value $\alpha = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$) dan Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0{,}923$ sehingga H1 diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan resiliensi mental pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Putri An-Nur Sumbertaman Kota Probolinggo.

Pembahasan

Spiritualitas pada Santri Tahfidz

Sebanyak 88,2% santri memiliki spiritualitas tinggi. Menurut Koenig (2015), spiritualitas yang tinggi tercermin dari hubungan yang baik dengan Tuhan, adanya makna hidup, dan ketenangan batin. Temuan ini dapat dipahami dari konteks pesantren: santri menjalani ibadah wajib dan sunnah, doa, dzikir, tilawah, murojaah, serta salat berjamaah secara terjadwal dan berkelanjutan, ditambah karakteristik responden yang sebagian besar telah menghafal 16–30 juz dan menetap 4–6 tahun. Hasanah dan Haris (2023) juga melaporkan adanya hubungan spiritualitas

dengan kesejahteraan subjektif pada santri tahfidz. Praktik spiritual Islami seperti dzikir dan tawakal pun dilaporkan berkaitan dengan kesehatan mental dan pengelolaan stres (Isdianto et al., 2025; Zahir et al., 2025). Perlu dicatat bahwa pengukuran berbasis laporan diri pada lingkungan yang sangat religius berpotensi memunculkan kecenderungan menjawab secara sesuai harapan sosial.

Resiliensi Mental pada Santri Tahfidz

Sebanyak 86,3% santri memiliki resiliensi mental tinggi. Resiliensi pada dasarnya adalah kemampuan untuk beradaptasi, bertahan, dan pulih dari tekanan (Connor & Davidson, 2003). Santri tahfidz secara rutin menghadapi stresor berupa target hafalan, evaluasi, dan aturan asrama (Ahmed et al., 2023), sehingga pengalaman menghadapi dan melewati tantangan tersebut kemungkinan melatih kemandirian, kedisiplinan, dan ketahanan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa lingkungan pesantren berperan dalam pembentukan resiliensi santri (Putri et al., 2025; Rohman et al., 2025). Karakteristik responden pada penelitian ini, yaitu lama mondok yang cukup panjang dan jumlah hafalan yang tinggi, juga mendukung proses adaptasi tersebut. Resiliensi remaja secara umum dipengaruhi banyak faktor selain religiusitas (Valladares-Garrido et al., 2025; Yosep et al., 2024).

Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi Mental

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat antara spiritualitas dengan resiliensi mental ($r = 0{,}923$; $p < 0{,}000$). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menempatkan spiritualitas sebagai faktor yang berkontribusi pada resiliensi, melalui harapan, optimisme, rasa syukur, dan keyakinan akan makna hidup (Ayong et al., 2025; Maral et al., 2024; Reyes-Pérez et al., 2025). Tinjauan sistematis pada orang muda juga menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkaitan dengan pencegahan dan penanganan gejala depresi dan kecemasan (Aggarwal et al., 2023; Rakhshani et al., 2024).

Secara konseptual, kedekatan dengan Allah SWT melalui doa, dzikir, tilawah, dan murojaah dapat memberi ketenangan batin dan keyakinan bahwa kesulitan merupakan bagian dari proses belajar dan ibadah. Pemaknaan ini mendorong santri tetap optimis, mengendalikan emosi, dan bangkit ketika menghadapi hambatan dalam menghafal Al-Qur'an. Dengan demikian, penguatan spiritualitas dapat dipertimbangkan sebagai salah satu sasaran intervensi promotif untuk memperkuat resiliensi mental santri.

Namun, besarnya koefisien korelasi perlu ditafsirkan secara hati-hati. Pertama, desain cross-sectional hanya menunjukkan asosiasi, bukan hubungan sebab-akibat. Kedua, distribusi data sangat condong ke kategori tinggi pada kedua variabel (efek langit-langit/ceiling effect) dan korelasi dihitung pada kategori ordinal tiga tingkat, sehingga variasi data terbatas dan koefisien dapat terlihat sangat besar. Ketiga, kedua variabel diukur melalui laporan diri pada responden yang sama sehingga terbuka kemungkinan bias metode umum. Resiliensi juga dipengaruhi faktor lain seperti dukungan sosial, strategi koping, dan faktor sistemik (Heinz et al., 2025; Rohman et al., 2025) yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini.

Implikasi bagi Keperawatan

Pendampingan spiritual merupakan bagian dari asuhan keperawatan (Sinanto et al., 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawat, khususnya pada keperawatan jiwa dan keperawatan spiritual, bersama pengasuh pesantren dapat mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental santri, serta mendeteksi dini santri dengan spiritualitas dan resiliensi yang rendah.

Keterbatasan Penelitian.

Keterbatasan penelitian ini adalah: (1) data diperoleh dari kuesioner laporan diri sehingga bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan persepsi responden serta berpotensi menimbulkan bias respons; (2) sampel kecil (n = 51), berasal dari satu pondok pesantren putri, dan sebagian besar berada pada kategori tinggi sehingga generalisasi terbatas; (3) desain cross-sectional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal; dan (4) variabel perancu seperti dukungan sosial dan strategi koping tidak dikendalikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi Mental pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Putri An-Nur Sumbertaman Kota Probolinggo, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Spiritualitas pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Putri An-Nur Sumbertaman Kota Probolinggo sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 45 responden (88,2%).
2. Resiliensi mental pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Putri An- Nur Sumbertaman Kota Probolinggo sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 44 responden (86,3%).
3. Ada hubungan antara spiritualitas dengan resiliensi mental pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Putri An-Nur Sumbertaman Kota Probolinggo yaitu terdapat Hubungan dimana nilai *p* Value = < 0,000 (p< α 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people : a systematic review and meta - analysis. *BMC Psychiatry*,1–33. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2

Ahmed, M., Umar, I. A., Azkiya, R., & Ghofur, S. A. (2023). Stressors and Coping Mechanism Strategies of Islamic Boarding School Students. *International Journal of Academic Studies in Science and Education*. https://doi.org/10.55549/ijasse.8

Anggraini, R. (2024). *Systematic Literature Review Peran Spiritualitas Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan : Tinjauan Literatur Sistematis*. *1*(2), 92–111.

Ayong, Naqiyah, N., Khusumadewi, A., Suryahadikusumah, A. R., & Fahriza, I. (2025). Analysis of the Spirituality Construct in Measuring Student Self- Resilience. *Bisma The Journal of Counseling*. https://doi.org/10.23887/bisma.v9i2.94098

Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*. https://doi.org/10.1002/da.10113

Fakhriyani, D. V. (2025). *Psychological Resilience : Does It Affect Students 'Psychological Well-Being and Mental Health ? Icpe*, 1–10.

Hasanah, M., & Haris, A. (2023a). Spirituality And Subjective Well-Being in Tahfidz Students in Islamic Boarding School. *Munaddhomah*, *4*(2), 220–227. https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.380

Hasanah, M., & Haris, A. (2023b). Spirituality And Subjective Well Being in Tahfidz Students in Islamic Boarding School. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*.

https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.380

Heinz, S. S., O'Brien, A. J., Walker, C., O'Sullivan, M., Rouse, P., Whitehead, J., Parsons, M., Cunningham, R., & Edmonds, M. (2025). Mediating pathways between resilience, mental health and wellbeing: a scoping review of individual, social, and systemic factors. *BMC Public Health*, *25*(1), 1–18. https://doi.org/10.1186/s12889-025-24897-1

Koenig, H. (2015). Religion, spirituality, and health: a review and update. *Advances in Mind-Body Medicine*, *29* *3*, 19–26. https://consensus.app/papers/religion-spirituality-and-health-a-review-and- update-koenig/09c52e658cab5183928d4183ac31b8ec/

Putri, W., Nettles, I., Sinaga, T. P., Sathyakirti, V., Sulistyoningsih, S., Psychiatrica, S., & SciPsy. (2025). Psychobiological Mechanisms of Resilience in the Pesantren Ecology: A Comparative Structural Equation Modeling of Distress, Coping, and Salivary Cortisol between Boarding and Non-Boarding Santri in East Java. Scientia Psychiatrica.

Rakhshani, T., Saeedi, P., Kashfi, S. M., Bazrafkan, L., Kamyab, A., & Jeihooni, K. (2024). The relationship between spiritual health, quality of life, stress, anxiety and depression in working women. *Frontiers in Public Health*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1366230

Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: Scoping Review. *Indonesian Health Science Journal*. https://doi.org/10.52298/ihsj.v5i1.72

Valladares-Garrido, M., Cueva-Cañola, L., Grados-Espinoza, P., Aguilar-Manay, L., Vásquez, J. S., Valladares-Garrido, D., Pereira-Victorio, C., & Vera- Ponce, V. (2025). Prevalence and factors associated with resilience

Yosep, I., Mardhiyah, A., Maulana, I., Lukman, M., & Hikmat, R. (2024). Overview of Resilience in High School Students. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*. https://doi.org/10.33755/jkk.v10i5.764