

Tingkat Kecemasan Dan Stres Perpisahan Dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur

Rina Kartikasari¹, Indra Permana²

¹Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, rinakartikasari.rachlan@gmail.com

² Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, indraprmn17@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakangi dengan kasus masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia seperti kecemasan pada tahun 2019 sebanyak 18.373 jiwa dan stres 22.195 jiwa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres perpisahan dengan orang tua pada santri kelas VII di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun. Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas, isolasi, ketakutan, dan ketidaknyamanan dengan respon yang terkadang tidak diketahui. Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, berdampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. Desain penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 99 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS. Kesimpulan penelitian diketahui bahwa santri yang mengalami kecemasan paling banyak yaitu tingkat kecemasan sedang sebanyak 34 responden (34,34%). Sedangkan santri yang mengalami stres paling banyak yaitu tingkat stres ringan sebanyak 33 responden (33,33%). Saran untuk pengurus pesantren selalu menjalin kedekatan, care, dan selalu berinteraksi dengan santri sehingga bisa mengurangi kecemasan santri. Saran untuk stres agar tanggap serta mampu mengatasi permasalahan yang sedang dialami santri agar mereka bisa menjalankan tanggung jawabnya, mengikuti proses belajar dengan baik, dan mengikuti kegiatan lainnya sehingga menjadikan mereka seorang santri secara utuh.

Kata kunci : Kecemasan, stres, perpisahan dengan orang tua, pesantren

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF ANXIETY AND STRESS OF SEPARATION FROM PARENTS IN CLASS VII STUDENTS AT SALSAABIILA ZAINIA BOARDING SCHOOL IN CIAUN CIANJUR

This study is motivated by cases of mental health problems in adolescents in Indonesia such as anxiety in 2019 as many as 18,373 people and stress 22,195 people. The study aims to determine the level of anxiety and stress of separation from parents in seventh grade students at Salsabiila Zainia Cidaun Islamic Boarding School. Anxiety is a vague sense of fear, isolation, fear, and discomfort with sometimes unknown responses. Stress is a non-specific response of the body to any disturbed body needs, having a total impact on the individual, namely on physical, psychological, intellectual, social and spiritual. The research design is quantitative descriptive. The research sample was 99 respondents using the total sampling technique. The research instrument used the DASS questionnaire. The conclusion of the study found that students who experienced the most anxiety were moderate anxiety levels as many as 34 respondents (34.34%). While students who experience the most stress are mild stress levels as many as 33 respondents (33.33%). Suggestions for pesantren administrators always establish closeness, caring, and always interact with students so that they can reduce student anxiety. Suggestions for stress to be responsive and able to overcome the problems being experienced by students so that they can carry out their responsibilities, follow the learning process well, and participate in other activities so that they become a complete student.

Keywords: Anxiety, stress, separation from parents, boarding school

PENDAHULUAN

Pendidikan konvensional menitikberatkan pada pendidikan akademik, sedangkan pendidikan agama yang mempengaruhi pembentukan karakter hanya ditawarkan sebagai mata pelajaran tambahan. Akibatnya, kurangnya pendidikan agama, baik di rumah maupun di sekolah, banyak menimbulkan kerusakan moral masyarakat. Kesadaran orang tua akan hal ini tumbuh untuk menyekolahkan anaknya ke lembaga pendidikan agama, salah satunya yaitu pondok pesantren (Hadi, 2021).

Tinggal di pesantren adalah sebuah kebijakan atau peraturan dari yayasan tersebut yang harus dipatuhi oleh setiap santri. Pesantren menuntut santri untuk berada di lingkungan asrama selama 24 jam, hal tersebut terkadang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan santri, seperti makanan yang dikonsumsi berbeda dengan yang biasa dikonsumsi di rumah, terpisah dari lingkungan keluarga, dituntut memiliki nilai akademik yang memuaskan tanpa mengikuti bimbingan belajar khusus layaknya siswa yang bersekolah umum dan lain sebagainya. Kondisi saat berada di asrama sangat jauh berbeda dari sekolah reguler serta lingkungan rumah, hal seperti ini tidak semua santri mampu menghadapinya meskipun para santri telah memiliki gambaran tentang bagaimana tinggal di asrama, baik itu susah dan

senangnya kondisi tinggal di asrama (Husna, 2014).

Kecemasan merupakan salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif siswa, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, mengingat pelajaran, pembentukan konsep pemecahan masalah baik dengan teman sebaya atau senior (Fathaniy, 2016). Santri yang tidak mampu beradaptasi dengan gaya hidup baru di pesantren mereka akan berada dibawah tekanan karena santri didorong untuk menyeimbangkan kegiatan pendidikan formal dan informal. Tekanan-tekanan yang dialami para santri akan menyebabkan stres (Roihainah, 2022).

Gangguan kesehatan mental pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi di dunia salah satunya yaitu kecemasan. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 angka kejadian kecemasan pada remaja mencapai 20% dari seluruh populasi penduduk di dunia (WHO, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Editor (2020) terkait depresi dan kecemasan pada remaja di Cina ditemukan hasil bahwa remaja lebih banyak mengalami kecemasan sebanyak 18,92% dibandingkan remaja yang mengalami depresi yaitu sebanyak 11,78%. Dilaporkan oleh Riskesdas, (2018 dalam Khasanah & Mamnuah, 2021) didapatkan data bahwa

jumlah gangguan psiko-emosional berupa stres, depresi, dan kecemasan pada remaja Indonesia adalah 9,8% dari total jumlah remaja Indonesia (Alini & Meisyalla, 2022). Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia termasuk kecemasan mencapai 12,11%, kota Cianjur merupakan salah satu kota yang berada di Provinsi Jawa Barat, dimana jumlah prevalensi kecemasan merupakan dari gangguan mental emosional yang nilainya sebesar 6,89% (Riskesdas, 2018).

Pondok Pesantren Salsabila Zainia berada di Kecamatan Cidaun Kabupaten Cianjur, terletak di Cianjur bagian selatan yang berjarak sekitar 120 km dari pusat kota Cianjur. Para santri di Pondok Pesantren Salsabila Zainia juga berasal dari dalam daerah dan juga ada yang berasal dari luar kota Cianjur. Pondok Pesantren Salsabila Zainia ini tidak hanya pendidikan islami saja tetapi juga pendidikan formal yaitu tingkat SMP/MTs dan SMA. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur pada tanggal 6 Februari 2024 dengan mewawancara beberapa santri kelas VII dari

10 responden yang diwawancara diperoleh hasil sebagai berikut, semua santri mengatakan bahwa 6 santri mengalami gejala stres yaitu susah tidur dan menangis, 4 santri mengalami gejala kecemasan yaitu 3 santri

mengalami berkeringat berlebih dan sakit kepala 1 santri mengalami mimpi buruk. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Gambaran Tingkat Kecemasan dan Stres Perpisahan dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur.

METODE

Desain dalam penelitian ini adalah Deskriptif. Desain penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan dan stres perpisahan dengan orang tua pada santri kelas VII di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri di Pondok Pesantren Salsabila Zainia Cidaun Cianjur. Populasi dalam penelitian ini adalah semua santri kelas VII di Pondok Pesantren Salsabila Zainia Cidaun Cianjur sebanyak 99 santri, terdiri dari 52 laki-laki dan 47 perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh sebanyak 99 santri.

Dalam tingkat kecemasan dan stres ini menggunakan instrumen kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) diadopsi dan dikembangkan oleh Lovibond, S.H & Lovibond, P, F (Laoli, 2023). Penelitian Muttaqin (2021) *Psychometric properties of the Indonesian version of the Depression Anxiety Stress Scale : Factor*

structure, reliability, 46 gender, and age measurement invariance. Hasil uji validitas pada sub kecemasan $r = 0,782$, sub variabel stres $r = 0,791$, dan uji reabilitas nilai *cronbach alpha* 0,981.

Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti membagikan kuesioner sesuai dengan kriteria yang telah dibuat oleh peneliti. Teknik pengolahan data dimana Peneliti telah memeriksa kembali data yang diperoleh dari responden, yang mencakup kelengkapan jawaban, keterbacaan tulisan, keseragaman ukuran, dan lain sebagainya sebelum diberi kode, kemudian peneliti mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan, , setelah itu dimasukkan ke dalam *Microsoft Excel* untuk mendapatkan distribusi frekuensi selanjutnya dilakukan Processing yaitu memasukkan kuesioner yang didapatkan ke dalam program komputer.

Penelitian ini berpegang teguh pada etika penelitian, yaitu informed consent dengan memberikan informasi secara jelas dan relevan kemudian memberikan kesempatan dan waktu kepada responden untuk mempertimbangkan keputusannya untuk berpartisipasi atau tidak dalam penelitian, anonymity dengan mengubah nama responden menjadi inisial, dan confidentiality dengan menghilangkan identifikasi

perorangan dan membatasi akses pihak ketiga kepada data.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Sebelum mengolah data, peneliti memberikan skor disetiap kuesioner kemudian menghitung total skor tiap item. Setelah itu peneliti menggunakan teknik frekuensi untuk mengetahui skor yang diperoleh setiap responden. Peneliti membagi pengkategorian tersebut menjadi lima kategorisasi untuk kecemasan, yaitu normal (0-7), ringan (8-9), sedang (10-14), parah (15- 19), sangat parah (≥ 20), dan lima kategorisasi untuk stres, yaitu normal (0-14), ringan (15- 18), sedang (19-25), parah (26-33), dan sangat parah (≥ 34).

HASIL

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur

Kategori	Frekuensi	Presentase
Normal	15	15,15%
Ringan	20	20,20%
Sedang	34	34,34%
Parah	17	17,17%
Sangat Parah	13	13,13%
Jumlah	99	100%

Data pada tabel 1 menunjukan bahwa Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur memiliki

kecemasan paling banyak yaitu kecemasan sedang = 34 Responen (34,34%).

Tabel 2 Tingkat Stres Perpisahan Dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur

Kategori	Frekuensi	Presentase
Normal	28	28,28%
Stres Ringan	33	33,33%
Stres Sedang	32	32,32%
Stres Parah	3	3,3%
Stres Sangat Parah	3	3,3%
Jumlah	99	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa Gambaran Tingkat Stres Perpisahan Dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur memiliki stres paling banyak yaitu stres Ringan = 33 Responen (33,33%).

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian mengenai Gambaran Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur yaitu santri yang memiliki kecemasan kategori paling banyak yaitu kecemasan sedang. Hal tersebut diakibatkan dari beberapa faktor yang pertama yaitu faktor usia, adapun karakteristik usia responden yaitu usia 12-14 tahun sebanyak 99 responden (100%), usia menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Menurut Stuart usia sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, usia muda lebih mudah mengalami gangguan kecemasan daripada orang yang lebih tua usianya

(Kartikasari & Nurizka, 2019). Usia berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan pengetahuan, pemahaman dan pandangan terdapat suatu penyakit atau kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap. Kemampuan dalam proses berpikir pada individu yang berusia dewasa lebih memungkinkan untuk menggunakan mekanisme coping yang baik dibandingkan kelompok usia anak-anak (Puspanegara, 2019).

Selain dari faktor usia, hal ini juga disebabkan oleh faktor jenis kelamin. Adapun karakteristik jenis kelamin yaitu 57 responden (57,57%) laki-laki, dan 42 responden (42,42%) perempuan. Tingkat kecemasan pada perempuan lebih tinggi daripada tingkat kecemasan pada laki-laki. Perempuan lebih cenderung emosional, mudah meluapkan perasaannya. Sementara laki-laki bersifat objektif dan dapat berpikir rasional sehingga mampu berpikir dan dapat mengendalikan emosi. Kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki-laki, karena perempuan sering kali menggunakan perasaan untuk menyikapi dan menghadapi sesuatu dalam hidupnya sedangkan laki-laki selalu menggunakan pikiran dalam menghadapi situasi yang akan mengancam dirinya (Puspanegara, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh

Mark Lewinohnn dkk, dengan hasil kecemasan secara nyata lebih signifikan mempengaruhi perempuan dibanding laki-laki (Sakinah, 2017). Kecemasan pada santri adalah hal yang lumrah, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tekanan dalam bidang akademis, tekanan dalam pergaulan dengan teman sebaya, serta masa-masa pencarian jati diri yang membuat labilnya emosi, dan juga pada beberapa kasus kecemasan juga dapat disebabkan oleh rendahnya rasa percaya diri (Sakinah, 2017). Pada sebuah penelitian sebelumnya dilakukan di Pondok Pesantren Ummul Quro pada 465 responden, sebanyak 61 santri (13,1%) mengalami kecemasan ringan, 135 santri (29,0%) mengalami

kecemasan sedang, dan 93 santri (20,0%) mengalami kecemasan parah. Hal ini serupa pada penelitian di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun, bahwa santri dan santriwati paling banyak mengalami jenis kecemasan sedang, lalu disusul dengan kecemasan ringan, dan paling sedikit kecemasan parah dan sangat parah. Pada santri dan santriwati di pesantren, kecemasan dapat disebabkan oleh faktor lain selain faktor akademik dan faktor pergaulan dengan teman sebaya, seperti lokasi pesantren yang jauh dari keluarga. Pada penelitian yang dilakukan terhadap siswa-

siswi di Dezful, Iran disebutkan bahwa anak-anak yang tinggal bersama keluarga tingkat kecemasannya lebih rendah, dengan pengaruh kecemasan terhadap anak yang tidak tinggal bersama kedua orang tua yang signifikan. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh M. Afif Aminullah di Malang juga menunjukkan hal yang serupa, yaitu kecemasan pada santri lebih tinggi dibandingkan siswa yang tinggal dengan keluarganya. Kecemasan pada santri lebih tinggi (51,2%) dibandingkan pada siswa (48,8%). Pesantren harus menjalin kedekatan, care, dan selalu berinteraksi dengan santri sehingga bisa mengurangi kecemasan dan stres santri saat baru pertama kali berpisah dengan orang tua (Sakinah, 2017).

Serupa dengan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden, mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan paling banyak yaitu dikategori kecemasan sedang sebanyak = 34 Responden (34,34%), sejalan dengan penelitian yang dilakukan berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi, sebanyak 63 orang responden dengan presentase 64% adalah yang berada di wilayah luar Kecamatan Cidaun.

Hasil Penelitian mengenai Gambaran Tingkat Stres Perpisahan Dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur yaitu santri

yang memiliki stres paling banyak yaitu kategori stres ringan. Hal tersebut diakibatkan dari beberapa faktor yang pertama yaitu faktor usia, adapun karakteristik usia responden yaitu usia 12-14 tahun sebanyak 99 responden (100%). Menurut peneliti usia perkembangan dimana responden berada dalam transisi atau dalam tahap penyesuaian diri sehingga sangat sulit untuk mengatasi stress. Pada usia ini responden cenderung mengalami stress terutama ketika santri berhadapan dengan tugas. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan pengarahan ataupun pembinaan agar dapat terbentuk pada coping yang baik dalam menghadapi sumber stres.

Santri kelas VII Salsabiila Zainia adalah santri yang rentang usianya remaja awal yang merupakan masa dengan usia relatif berkembang dengan segala perubahan baik fisik, emosi dan psikisnya. Yang sangat perlunya adaptasi pada sesuatu hal baru yang ada di pondok pesantren seperti adanya tuntutan-tuntutan dan aturan-aturan yang ditetapkan di pesantren yang itu harus diikuti. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Maulana di Pondok Pesantren Raudhatul Jannah Palangka Raya, tingkat stress santri baru diketahui yang paling banyak mengalami tingkat stres sedang sebanyak 17 orang dengan presentase 68% dan yang paling sedikit

yaitu mengalami tingkat stress parah sebanyak 3 orang dengan presentase 12% sedangkan tingkat stress ringan sebanyak 5 orang dengan presentase 20%.

Faktor selanjutnya yaitu jenis kelamin, Adapun karakteristik jenis kelamin yaitu 57 responden (57,57%) laki-laki, dan 42 responden (42,42%) perempuan. Menurut Kountul, Kolibu and Korompis (2018) respon terhadap stres tergantung pada jenis kelamin. Perempuan mungkin lebih rentan terhadap situasi stress, kondisi ini dikendalikan oleh hormon pendukung oksitoksin dan estrogen yang kadarnya sangat berbeda pada pria dan wanita. Standar stress sama tanpa memandang gender, namun wanita lebih rentan mengalami gangguan makan, gangguan tidur, perasaan bersalah, dan nafsu makan meningkat atau menurun. Wanita lebih rentan mengalami stress akibat pengaruh hormone estrogen. Pria tidak mudah menderita stress, padahal sumber streresnya banyak. Menurut peneliti, wanita cenderung berpikir lebih banyak dibandingkan pria sehingga lebih sering mengalami stress dibandingkan pria. Wanita cenderung *overthinking* dan mudah stres. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan nasihat dan pembinaan agar dapat diambil tindakan yang tepat terhadap penyebab stress.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan judul "Gambaran Tingkat Kecemasan dan Stres Perpisahan Dengan Orang Tua Pada Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur" disimpulkan bahwa santri yang mengalami kecemasan dan stres karena perpisahan dengan orang tua pada santri memiliki Tingkat Kecemasan paling banyak yaitu kecemasan sedang berjumlah = 34 Responden (34,34%), dan Tingkat Stres paling banyak yaitu Stres Ringan berjumlah = 33 Responden (33,33%).

Pondok Pesantren disarankan untuk kecemasan diharapkan kepada pengurus Pondok Pesantren Salsabiila Zainia selalu menjalin kedekatan, care, dan selalu berinteraksi dengan santri sehingga bisa mengurangi kecemasan dan stres santri saat baru pertama kali berpisah dengan orang tua. Sedangkan untuk stres disarankan kepada Guru-guru di sekolah atau pondok pesantren untuk tanggap serta mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang sedang dialami santri agar mereka bisa menjalankan tanggung jawabnya, mengikuti proses belajar dengan baik, dan mengikuti kegiatan lainnya sehingga menjadikan mereka seorang santri secara utuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Dr. Drs. Yuli Subiakto, M.Si, Apt Marsekal Pertama TNI

(Purn) selaku direktur Politeknik Kesehatan TNI-AU Ciumbuleuit yang sudah memfasilitasi peneliti untuk menuntut ilmu di D3 Keperawatan. Pondok Pesantren Salsabiila Zainia Cidaun Cianjur yang telah memfasilitasi peneliti untuk melakukan penelitian dan pengambilan data.

REFERENSI

- Alini, & Melisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85.
- Hadi, P. (2021). Perilaku Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Counseling Milenial*, 2,363-375.
- Husna, S. (2014). Hubungan Antara Penyesuaian Sosial dengan Kecemasan Siswa Sekolah Menengah Pertama Berasrama di Kota Banda Aceh. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh.
- Kartikasari, R., & Nurizka, N. (2019). Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Memiliki Anak Penderita Hemofilia Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 5(1), 41-49.
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116.
- Laoli, I. J. (2023). Gambaran Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Di Uptd Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan. *Karya Tulis*

Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-Iii Keperawatan Gunungsitoli.

Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>

Puspanegara, A. (2019). Pengaruh Usia Terhadap Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Ketika Menjalani Terapi Hemodialisa Bagi Para Penderita Gagal Ginjal Kronik Di Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), 135–142.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i2.102>

Roihainah, S. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotussyubban Desa Tawangrejo Winong Pati.

Sakinah, S. N. (2017). Tingkat Kecemasan Pada Santri Di Pondok Pesantren X Bogor : Peran Faktor Jenis Kelamin, Usia Dan Kelas.

WHO. (2021). *Adolescent Health*. <https://who.int/health-topics/adolescent-health>.