

## **PERAN PEMBINA ASRAMA TERHADAP *STRESS ACADEMIC* SANTRI DI PONDOK PESANTREN SUMATERA THAWALIB PARABEK BUKITTINGGI**

**Thaheransyah<sup>1</sup>, Rosdialena<sup>2</sup>, Isro Diin<sup>3</sup>**

*Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*

*Email: thaherumsb@gmail.com<sup>1</sup>, rosdialena@gmail.com<sup>2</sup>, isrodiinduri@gmail.com<sup>3</sup>*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang terdapat di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi. Siswa yang merasakan stres akademik karena banyak tuntutan dari orang tua dan sekolah, seperti dorongan untuk berprestasi pada siswa dalam hasil belajar akademik. Dalam hal ini, banyak kegagalan yang memang sulit dialami siswa karena keterbatasan kemampuan siswa. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana peran pembina asrama terhadap tekanan akademik santri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah pengawas asrama berusia 20-30 tahun dan mahasiswa berusia 14-16 tahun sebanyak 10 orang. Cara pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran pembina asrama terhadap stres akademik siswa dari aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku berpengaruh positif terhadap siswa, hal ini diindikasikan pada saat siswa dapat meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah.

**Kata Kunci:** *Peran Pembina Asrama, Stress academic santri, Pondok Pesantren*

### **PENDAHULUAN**

Santri adalah anak yang sedang menempuh pendidikannya di pondok pesantren. Sebutan santri juga bisa diberikan kepada mereka yang semangat dalam menjalankan ajaran Islam secara individu maupun berjamaah. Dalam hal ini santri adalah masyarakat Islam yang menuntut ilmu, tinggal dan menjalani kehidupan di sebuah pondok pesantren (Rifauddin, 2020).

Pada proses pembelajaran yang ada di pondok pesantren tidak sepenuhnya berjalan dengan lancar, memiliki banyak kendala dan permasalahan yang dihadapi santri ketika memutuskan untuk berada di pondok pesantren. Misalnya, kebosanan dalam hal belajar yang menjadi penyebab semangat belajar santri menurun, kemudian timbul rasa malas, rutinitas kegiatan setiap hari berulang-ulang sehingga santri mengalami kebosanan, jam kegiatan belajar mengajar yang terlalu panjang membuat santri merasa keletihan. Kehadiran pembina asrama sebagai perpanjangan tangan pengganti orang tua bagi santri penting untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam melakukan kegiatan sehari-hari di sekolah maupun di asrama pondok pesantren. Hal ini dilakukan dalam membentuk santri agar menjadi pribadi yang lebih baik dan memungkinkan santri untuk mengembangkan potensinya, terutama dalam proses pembelajaran (Thawabieh & Naour, 2012).

Respon yang muncul dari pemikiran santri saat belajar, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan. Dampak yang muncul dari perilaku santri karena banyak tuntutan dari sekolah akibat pembelajaran yang susah dipahami oleh santri, seperti: menarik diri, menggunakan obat-obatan, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. Dampak yang muncul dari reaksi tubuh santri saat guru meminta santri tampil didepan kelas dan teman yang mendengarkan santri meremehkan kemampuan santri, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut. Perasaan Dampak muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung dan merasa takut (Ernawati & Rusmawati, 2015).

*Stress academic* adalah respon yang timbul akibat terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh santri. Kondisi stress academic ditimbulkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan pada kondisi persaingan akademik yang semakin tinggi sehingga akibatnya santri semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang harus mereka hadapi (Andiarna & Kusumawati, 2020)

Oleh sebab itu dibutuhkan peran pembina asrama dalam mengatasi permasalahan santri tersebut di pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi. Pembina asrama merupakan orang yang menjadi panutan dan mempunyai kewajiban serta tanggungjawab untuk menumbuhkan, membina, mengembangkan bakat, minat, kecerdasan, akhlak, moral, pengalaman, wawasan, dan keterampilan santri, mereka lebih dihormati dan tampil sebagai pemeran utama di dalam masyarakat (huda & yani, 2015)

Rasulullah adalah salah satu tauladan yang terbaik, karena itulah Allah SWT mengutus nabi Muhammad SAW untuk menjadi tauladan yang baik bagi umatnya manusia, sebagaimana hal tersebut terdapat pada al-Quran surat Al-ahzab ayat 21 yang artinya: *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah* (Al-ahzab : 21).

Pembina asrama pondok pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi ini memiliki tugas mengawasi jalannya kegiatan selama santri-santri berada di asrama serta bertanggung jawab dengan segala sesuatu yang terjadi di lingkungan asrama. Selain itu pembina asrama memiliki peran penting dalam keberlangsungan belajar santri saat berada di asrama. Sehingga santri yang tinggal di asrama lebih terkontrol segala kegiatannya oleh pembina asrama (Dina & Indria, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui suatu kasus, peristiwa atau fenomena yang terjadi di lapangan. Pendekatan untuk memahami fenomena apa yang terjadi. Metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang

mencoba menggambarkan suatu objek yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (Yusuf, 2014).

Subjek penelitian ini adalah pembina asrama tsanawiyah berumur 25-30 tahun berjumlah 5 orang dan santri di asrama putri dengan umur 14-15 tahun berjumlah 10 orang yang ada di pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Teknik total sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang mengambil jumlah sampel sama dengan jumlah populasi di lokasi penelitian.

Alasan menggunakan teknik total sampling ini karena jumlah populasi yang ada di lokasi penelitian ini kurang dari 100 yang mana menurut sugiyono jika jumlah popoulas kurang dari 100 makan seluruh populasi yang ada di lokasi penelitian dapat dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan melihat peran pembina asrama terhadap stress academic santri di pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan teknik analisi data induktif yang mana teknik analisi data induktif ini adalah analisis data yang prosesnya berlangsung dari fakta-fakta keteori. Tujuan penggunaan analisis dengan cara induktif ini untuk menghindari manipulasi atau kebohongan data-data penelitian, sehingga di awali berdasarkan data baru dengan teori segingga penarikan kesimpulan yang terdapat dari fakta-fakta khusus agar kemudian dijadikan kesimpulan secara umum (Hayat et al., 2019).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembahasan dalam penelitian ini dimulai dari peran pembina asrama terhadap stress academic santri dari aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis dan aspek perilaku. Peran seorang pembina sangat dibutuhkan dalam pembelajaran santri yang telah dilakukannya di sekolah, karena pembina asrama selain sebagai pembina asrama, pembina sebagai guru pengganti saat santri berada di asrama dan juga sebagai teladan bagi para santri. Santri yang tinggal di asrama sangat membutuhkan Peran seorang pembina asrama dalam mendukung proses perkembangan mereka sendiri dalam mengoptimalkan Bakat dan Keterampilan. Santri saat berada di asrama akan didampingi oleh seorang pembina, mustahil bagi santri yang tinggal di asrama untuk menciptakan lingkungan pesantren tanpa dukungan dari pembina asrama yang mana dapat membina dan menciptakan lingkungan yang kondusif dengan tujuan dan harapan kehidupan asrama serta kelancaran dalam segala kegiatan asrama (Rohman, 2020).

Peranan pembina asrama terhadap *stress academic* santri dari aspek afektif yaitu pembina asrama memberikan arahan kepada santri dalam hal perasaan negatif, keprcayaan diri yang rendah seperti ketakutan, mudah marah, tertekan, dan merasa kemampuan atau potensi yang santri miliki rendah dalam hal ini peranan pembina asrama agar membentuk santri agar lebih terkontrol dari aspek afektifnya (Khairunisa, 2017).

Peran pembina asrama terhadap *stress academic* santri dalam aspek fisiologis seperti faktor kesehatan terhadap santri dalam akademiknya yang biasanya terjadi adalah mual,

penurunan performa fisik, sakit kepala, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, kurang tidur, mimpi buruk dan peningkatan keringat (Lin & Chen, 2009).

Peran pembina asrama terhadap *stress academic* santri dalam aspek perilaku yang mana meliputi perilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (anti sosial). Seperti mudah menyalahkan orang lain, mencari-cari kesalahan orang lain, bersikap acuh, menunda-nunda tugas dan mulai terlibat dalam aktivitas mencari kesenangan yang berlebihan (Ang & Huan, 2006).

Peran pembina asrama terhadap *stress academic* dari aspek kognitif menunjukkan adanya dampak yang baik dari peranan yang diberikan oleh pembina asrama dalam hal mengembangkan kemampuan belajar santri di pondok pesantren. Hal ini ditandai karena ketika santri diberikan peranan seperti solusi untuk mengembangkan kemampuannya santri merasa kemampuan dalam akademiknya menjadi lebih baik karena santri sangat membutuhkan peranan dalam hal belajar (Ghosh, 2016).

Hal ini sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh, Mumtahanah (2015) bahwa dalam pernyataan peranan pembina asrama termasuk penting dalam mengembangkan kemampuan akademik santri karena pondok pesantren telah menetapkan tugas dalam system pengajaran kepada pembina asrama sehingga terciptanya peranan akademik bagi santri agar santri menempatkan kembali ilmu pengetahuan yang diberikan pembina asrama. Jadi peranan seorang pembina asrama akan terasa gagal dalam menjalankan kegiatan asrama maupun di sekolah. Pada dasarnya pembina asrama adalah guru, guru sebagai pembimbing untuk membimbing santri untuk mengetahui perkembangan dirinya.

Di samping itu pembina memberikan apresiasi dalam bentuk ucapan kepada santri karena pengembangan kemampuan akademiknya. Sehingga santri dapat merasa yakin dengan kemampuan dirinya, lalu santri dapat lebih percaya diri. Sebagaimana juga dinyatakan oleh, Gunarsa & Gunarsa (2002) bahwa seorang pembina asrama berperan mengembangkan kemampuan akademik santri yang merasa sulit berkonsentrasi dan sulit memahami pelajaran yang mengakibatkan santri berpikiran buruk terhadap dirinya dalam akademik oleh sebab itu butuh solusi dari pembina asrama terhadap santri karena kemampuan yang santri miliki mempunyai peranan yang penting dalam peningkatan pembelajaran santri di sekolah. Dengan adanya peranan pembina asrama membuat santri mengerti dengan keadaan diri sendiri dan kekurangan diri serta kegagalan yang bersumber pada keadaan yang menghambat prestasi yang ingin dicapai oleh santri.

Sebagaimana pernyataan aspek kognitif meliputi cara berpikir santri, pengetahuan serta memecahkan masalah dalam akademik santri yang mana dikemukakan oleh, Diananda (2018) santri memiliki pemahaman yang baik akan kemampuan diri dan bagaimana kemampuan santri miliki. Sehingga santri dapat mengembangkan kemampuan yang santri miliki. Pembina asrama yang memberikan solusi atas pemikiran buruk santri terhadap dirinya sendiri tetap memberikan saran kepada santri serta masukan kepada santri yang mana harus berpikiran positif terhadap apapun hal yang terjadi.

Karena peranan pembina asrama yang baik akan menjadikan santri seseorang yang mampu mengontrol cara berpikir yang baik atas hidupnya dari segala kemampuan yang santri miliki sehingga membuat santri menjadi individu yang memiliki pikiran positif dan berguna bagi diri dan juga lingkungannya. Serta keberadaan pembina dalam memberikan solusi bagi santri dan mengembangkan yang dimiliki oleh santri dalam proses belajar disekolah.

Peran pembina asrama terhadap stress academic dari aspek afektif yang mana pembina memberikan peranan terhadap santri yang memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap dirinya karena kepercayaan diri bagi santri yang akan menjalankan kehidupan untuk belajar di pondok pesantren sangat penting sebab apabila santri memiliki kepercayaan diri yang rendah akan memandang dirinya rendah dan bersikap pesimis. Oleh sebab itu santri pembina asrama memberikan solusi agar santri dapat mengembangkan kepercayaan dirinya pembina memberikan kegiatan muhadharah yang mana kegiatan ini mendidik para santri agar terampil dan mampu berbicara didepan banyak orang untuk menyampaikan materi ajaran islam (Misra & Castillo, 2004).

Hal ini serupa dikemukakan oleh, Misiranton (2022) bahwa kegiatan muhadharah ini dapat melatih skill yang dimiliki santri sehingga anak lebih leluasa dalam menyampaikan pendapat tampil di depan umum. Tidak hanya itu kemampuan percaya diri santri butuh dukungan dari orang tua, maka dari itu sebagai pengganti orang tua saat di pondok pesantren dukungan dari pembina asrama dalam mengasah kemampuan santri yang mana kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan untuk melakukan atau menunjukan penampilan tertentu, apakah itu saat di dalam kelas ataupun di luar pelajaran sekolah santri.

Terdapat dalam pernyataan, Zariah (2013) bahwa minat belajar santri yang rendah akibat santri tidak mengetahui kemampuan yang santri miliki, serta mengakibatkan santri tidak dapat memahami penjelasan yang telah guru berikan di depan kelas, maka dari itu memiliki teman saat belajar termasuk solusi yang akan memudahkan santri dalam masalah dan berbagai metode belajar yang efektif bagi santri. Sehingga konsep belajar bersama di asrama dapat di aplikasikan bagi santri di sekolah agar santri lebih memiliki minat belajar yang baik sehingga dapat menimbulkan dampak positif membantu santri menyelesaikan penyebab kenapa santri memiliki minat belajar yang rendah.

Hal itu sesuai dengan yang di sampaikan oleh, Bayu (2021) bahwa seharusnya peranan yang diberikan orang tua tidak hanya memberikan tuntutan terhadap santri, tetapi memberikan dukungan dan apresiasi agar meningkatkan kemampuan belajar santri untuk terus semangat belajar dan tidak usah cemas bahwa meraka tidak membanggakan orang tua, karena bagi santri pada saat beranjak dewasa santri membutuhkan apresiasi baik. Tidak hanya itu juga butuh peranan pembina asrama dalam hal membangun zona nyaman bagi santri saat berada di asrama agar pembina lebih mengenali santri lebih dalam pembina membangun lingkungan yang kondusif dan nyaman bagi santri terlebih karena santri sudah merasa memiliki tuntutan akademik di sekolah yang melampaui batas kemampuan santri.

Aspek fisiologis santri menurun mengakibatkan santri sakit karena santri tidak mampu mengatur waktu mengerjakan tugas sekolah, asrama, serta waktu untuk bermain,

menjadikan efek buruk terhadap diri santri karena merasa capek berlebihan. Santri sering lupa bahwa santri memiliki tugas yang banyak akibat dari bermain dengan teman lalu tidak dapat mengumpulkan tugas yang diberikan guru di sekolah. Ini menjadikan santri takut untuk datang kesekolah karena belum menyelesaikan tugas-tugas, sehingga santri berpura-pura sakit agar tidak mengikuti pelajaran di sekolah.

Berdasarkan pernyataan di atas, Rohman (2020) berpendapat bahwa santri yang tidak dapat mengatur waktu dalam aktivitas yang santri lakukan itu berarti santri tidak dapat menghargai proses pada diri santri sendiri, sehingga santri tidak akan bisa menjalankan kegiatan santri dengan baik, hal ini karena yang paling terpenting dalam kegiatan sekolah maupun di lingkungan santri harus bisa mengatur waktu yang ada. Jadi santri harus dapat mengatur dalam proses belajar sehingga tidak akan merasa terbebani karena tugas sekolah yang banyak. Masalah belajar santri yang mampu mengatur diri akan berjalan dengan baik apabila tidak dapat mengatur strategi waktu apa yang mudah bagi santri sehingga berkendala dalam ujian dan tampil disepan kelas.

Peran pembina asrama terhadap stress academic santri dari aspek perilaku seperti santri yang melanggar peraturan atau berperilaku tidak baik seperti membuat onar, suka mengganggu teman dalam belajar, melanggar peraturan seperti membawa hp, kabur dari asrama. Sehingga akan menyebabkan santri yang lainnya risih dan terganggu. Peraturan yang ada di pondok telah ada sebelum santri masuk untuk belajar di pondok pesantren, jadi santri yang melakukan perilaku yang melanggar peraturan pondok akan diberikan peringatan pertama oleh pembina asrama, apabila tidak bisa akan di skors selama waktu yang telah ditentukan oleh pimpinan pondok (Loviana, 2022).

Terdapat dalam pernyataan, Nugroho (2016) berpendapat bahwa santri pada masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat dinamis. Saat ini, Santri sedang dalam masa transisi dari anak-anak menjadi remaja. Santri mulai mencari jati dirinya, sering menarik perhatian orang lain, acuh terhadap lingkungannya, bahkan berperilaku tidak baik, sehingga lingkungan melihat tingkah lakunya. di pondok pesantren dan juga lingkungan yang mana keinginan serta pendapat yang merasa kurang didengar, karena tidak dipandang.

Maka dari itu, Bayu (2021) berpendapat bahwa dalam meningkatkan perilaku keberagaman yang santri miliki, pembina mengikuti peraturan yang telah ditetapkan oleh pondok Selain menggunakan metode al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai sumber untuk menjawab berbagai permasalahan yang ada, kini ada beberapa inisiatif dan langkah konkrit. Berbagai metode dan metode pembelajaran telah dikembangkan dari waktu ke waktu. Bahkan pesantren modern saat ini menggunakan berbagai metode untuk meningkatkan dan mengembangkan metode pembelajaran dan pengembangan perilaku santri.

## **KESIMPULAN**

Peran pembina asrama terhadap stress academic santri dari aspek kognitif. Penerapan peran pembina asrama terhadap stress academic santri dari aspek kognitif yaitu memiliki dampak yang baik bagi santri karena santri yang kesulitan memusatkan perhatian selama belajar menjadi lebih baik setelah pembina memberikan solusi dari agar santri dapat

mengembangkan kemampuannya dengan tetap fokus serta berkonsentrasi agar saat disekolah santri menjalankan pelajaran dapat lebih fokus dalam memahami pelajaran yang diberikan oleh guru.

Peran pembina asrama terhadap stress academic santri dari aspek afektif. Peran pembina asrama terhadap kepercayaan diri yang rendah akibat cemas, ketakutan, mudah marah dan sedih karena akademik di sekolah santri baik dalam hal ini menjadi lebih baik karena pembina meyakinkan serta pemberian motivasi terhadap santri dengan santri yang lainnya bahwa proses setiap belajar santri berbeda-beda serta memiliki cara berpikir yang tidak sama antara santri dengan yang lainnya. Maka dari itu peran pembina yang diberikan baik dalam aspek afektif ini karena dalam hal ini santri membutuhkan peranan yang baik agar terealisasi pemikiran yang baik terhadap dukungan dari pembina asrama.

Peran pembina asrama terhadap stress academic santri dari aspek fisiologis. Peran pembina asrama terhadap fisiologis santri selama di sekolah dan di asrama memiliki kesehatan mental yang baik bagi santri akibat tuntutan akademik yang santri dapat dari permasalahan-permasalahan akibat kurang kepercayaan diri yang menyebabkan santri setiap permasalahan yang dihadapinya menyebabkan santri pusing, kurang nafsu makan serta berpura-pura sakit akibat pembelajaran yang membuat santri merasa tertekan. Pembina memberikan dampak yang baik karena membantu santri menyelesaikan permasalahan yang dihadapi santri.

Peran pembina asrama terhadap *stress academic* santri dari aspek Perilaku. Peran yang pembina berikan terhadap santri yang berperilaku negatif di pondok pesantren yaitu pemberian nasehat dari permasalahan kepada santri, pembina memberikan waktu kepada santri untuk bercerita apa penyebab dari masalah yang santri lakukan serta memberikan saran yang baik kepada santri agar tidak mengulang perilaku yang akan membuat rugi diri santri sendiri, serta menceritakan kisah nabi yang cara bersikap atau berperilaku yang baik terhadap guru serta lingkungan sekitar agar menjadikan santri sadar akan sikap yang santri lakukan itu tidak baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic Expectations Stress Inventory: Development, Factor Analysis, Reliability, And Validity. *Educational And Psychological Measurement*, 66(3), 522–539. <https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
- Anggraini, V. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Bayu. (2021). *Dampak Teman Sebaya Terhadap Perkembangan Emosional Santri Pondok Pesantren Wali Peetu Di Desa Air Hitam Laut Kecamatan Sadu Kabupaten Tanjung Jabung Timur*. Univuniversitas Islam Negri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Vol. 1.

- Dina, H., & Indria, A. (2021). *Dinamika Pendidikan Islam Dalam Mempersiapkan Kader Ulama Di Sumatera Barat*. 3, 13.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). *Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013*. 4, 6.
- Ghosh. (2016). Parental Deprivation And Adolescents Mental Health. *International Journal Of Indian Psychology*, 3(3). <https://doi.org/10.25215/0303.122>
- Guitari, B. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2002). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga*.
- Hayat, A. B., Sahrodi, J., & Shaleh, H. (2019). *Strategi Manajemen Dan Peran Alumni Sebagai Marketing Lembaga Pendidikan Di Pesantren Pembangunan Mandirancan Kabupaten Kuningan*. 1(1), 15.
- Huda, Nurul Muhammad, & Yani, Turhan M. (2015). *Pelanggaran Santri Terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabab Kranji Lamongan*. Volume 02 Nomor 03, 740–753.
- Khairani, M. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Khairunisa. (2017). *Peran Pembina Asrama Terhadap Santri Yang Percaya Diri Dan Orang Tua Yang Memberi Tuntutan Ke Anak*. Pondok Pesantren Darul Aitam Ar-Rahmah Garut.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). *Academic Stress Inventory Of Students At Universities And Colleges Of Technology*. 6.
- Loviana. (2022). *Permasalahan Yang Dihadapi Santri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi*.
- Mila. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Misiranton. (2022). *Membangun Sikap Percaya Diri Santrivati Melalui Kegiatan Muhadharah Di Pondok Pesantren Al-Iman Putri Babadab Ponogoro*. IAIN Ponogoro.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison Of American And International Students. *International Journal Of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Molly. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Mumtahanah, N. (2015). *Pengembangan Sistem Pendidikan Pesantren Dalam Meningkatkan Profesionalisme Sntri*. Volume 5, Nomor 1.
- Nugroho, W. (2016). *Peran Pondok Pesantren Dalam Pembinaan Keberagaman Remaja (Ponpes Al-Hasan, Salatiga)*. Vol 8, No 1. <https://doi.org/10.18326/Mudarrisa.V8il.89-116>



- Nurmala, N. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Pelangi. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Rachmawati, Ressa. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Rifauddin, M. (2020). *Pembinaan Literasi Di Pondok Pesantren Sebagai Bekal Santri Hidup Bermasyarakat*. 1, 14.
- Rohman, A. (2020). *Upaya Mudabbir (Pembina Asrama) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Santri*. Vol 7.
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*.
- Sugiono, S. (2019). *Statistik Untuk Penelitian*.
- Yessi. (2022, July). *Wawancara* (Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi) [Personal Communication].
- Zariah, A. (2013). *Pembelajaran Regulasi Diri Pada Santri Di Pondok Pesantren Modren*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.