

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: *Scoping Review*

Atiqur Rohman^{1*} | Willi Holis¹ | Ahmad Zaini Arif¹

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

*Corresponding author: atr.man46@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 8 March 2025

Revised 22 March 2025

Accepted 31 March 2025

Keywords

Social Jetlag, Health Impacts,
Adolescents

Kata Kunci

Jetlag Sosial, Dampak Kesehatan,
Remaja

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a crucial period in individual development, characterized by biological, psychological, and social changes. The transition to boarding schools, such as Islamic boarding schools, presents adolescents with new challenges that may affect their well-being. **Objective:** This study aims to identify factors influencing adolescent resilience in Islamic boarding schools using the scoping review method. **Methods:** The literature search was conducted using the PubMed, ScienceDirect, Scopus, and Google Scholar databases, guided by the Arksey and O'Malley framework and the PRISMA-ScR guidelines. This process was complemented by the development of inclusion and exclusion criteria. The inclusion criteria applied in this study were as follows: original research articles published in English, within the last five years (2020–2024), available in full-text format, accessible, and specifically discussing resilience among adolescents in Islamic boarding schools. **Results:** A total of seven articles with similar themes indicated that adolescent resilience in boarding schools is influenced by various factors, including social support, coping strategies, and biopsychosocial aspects. Support from family, peers, and caregivers plays a vital role in building psychological resilience. Adaptive coping strategies, such as emotion regulation and seeking social support, help adolescents manage academic and social pressures. Additionally, biopsychosocial factors, such as physical activity, personality, and life experiences, contribute to strengthening resilience. **Conclusions:** This study concludes that a combination of social support, appropriate coping strategies, and biopsychosocial balance plays a crucial role in fostering adolescent resilience in Islamic boarding schools. These findings are expected to serve as a foundation for developing strategies to enhance adolescent well-being and mental resilience in boarding school environments.

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Transisi ke sekolah asrama, seperti pondok pesantren, menghadirkan remaja pada tantangan baru yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi remaja di pondok pesantren melalui metode scoping review. **Metode:** Pencarian literatur dilakukan pada database PubMed, ScienceDirect, Scopus, dan Google Scholar menggunakan framework Arksey dan O'Malley serta PRISMA-ScR dan dilengkapi dengan mengembangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini yaitu: original artikel, artikel berbahasa Inggris, tahun terbit artikel 5 tahun terakhir dari tahun 2020 sampai 2024, tinjauan artikel full text serta dapat diakses dan artikel yang membahas terkait resiliensi bagi remaja di pondok pesantren.

Hasil: Terdapat 7 artikel dengan tema yang sama menunjukkan bahwa resiliensi remaja di asrama dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, strategi coping, dan aspek biopsikososial. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan pengasuh berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis. Strategi coping yang adaptif, seperti pengelolaan emosi dan pencarian dukungan sosial, membantu remaja menghadapi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, faktor biopsikososial, seperti aktivitas fisik, kepribadian, dan pengalaman hidup, turut berkontribusi dalam memperkuat resiliensi. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi dukungan sosial, strategi coping yang tepat, serta keseimbangan biopsikososial berperan penting dalam membangun ketahanan remaja di pondok pesantren. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi peningkatan kesejahteraan dan ketahanan mental remaja dalam lingkungan pendidikan berasrama.

1. Pendahuluan

Masa remaja menurut WHO merupakan tahap kehidupan yang mencakup mereka yang berusia 10 sampai 19 tahun (Diananda 2019). Di Indonesia, definisi remaja juga bervariasi. Menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10 hingga 18 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) memperluas rentang ini menjadi 10 hingga 24 tahun (Bawental et al, 2019) pada masa ini remaja mengalami perkembangan biologis dan psikologis yang berpengaruh pada periode selanjutnya (Viejo et al, 2018) Pada masa ini tidak hanya membutuhkan tubuh bugar secara fisik, tetapi juga membutuhkan psikologis yang baik dengan dukungan sosial-emosional dari lingkungan sosial remaja (Azpiazu Izaguirre, Fernández, and Palacios 2021). Selama fase ini, individu sering kali menghadapi tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka di masa depan (Wasiah 2020).

Remaja Remaja melakukan transisi dari sekolah umum ke sekolah asrama, tercatat dalam kementerian agama jumlah pondok pesantren di 34 provinsi di Indonesia pada tahun 2018 tercatat sekitar 27.230 sampai 28.984 pondok pesantren dengan total santri 4.29.626 jiwa (Restu et al, 2021) Berdasarkan data kementerian agama Jawa Timur pada tahun 2019 terdapat 4.452 pondok pesantren dan di Jombang terdapat 90 pondok pesantren. Pada penelitian ini dilakukan di salah satu pondok pesantren di Jombang. Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2017 di tempat penelitian ini mengungkapkan bahwa alasan remaja memilih mondok sebagian besar karena disuruh orang tua atau keluarga (72,37%) dari 257 responden (Muawwanah 2017) Transisi remaja ke sekolah asrama menghadapi remaja pada perubahan lingkungan sekolah, guru, teman, aturan dan irama kehidupan asrama, serta jauh dari orang tua. Remaja juga mengalami tuntutan lainnya dalam bidang akademik, kemandirian dan tanggung jawab (Nabila 2019) Faktor-faktor ini dapat berkontribusi terhadap stres, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Oleh karena itu, resiliensi menjadi aspek krusial yang membantu remaja menghadapi tekanan tersebut dan tetap berkembang dalam lingkungan yang menuntut.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan, tantangan, dan kesulitan dalam hidup. Konsep ini mencakup berbagai aspek, termasuk kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan, mengatasi stres, dan menghadapi perubahan dengan sikap yang konstruktif (Irawan et al, 2022). Banyak remaja di pesantren mengalami rendahnya tingkat resiliensi, terutama dalam menghadapi adaptasi lingkungan baru, tekanan aturan, serta keterpisahan dari keluarga. Hal ini tercermin dari perilaku seperti enggan mengikuti kegiatan, mudah murung, menangis, hingga keinginan untuk keluar dari pesantren (Muwakhidah 2021). Terdapat beberapa penelitian mengungkapkan bahwa Hasil observasi dan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah, yang berdampak pada kemampuan sosialisasi dan interaksi dengan teman sebaya, penelitian yang dilakukan di salahsatu pesantren di pasuruan didapatkan hasil bahwa Berdasarkan data dari 10 santri, seluruhnya (100%) mengaku terkadang tidak langsung kembali ke asrama setelah sekolah karena merasa bosan serta penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dari 191 santri, 79,3% mengaku sering merasa cemas berlebihan jika tidak bisa memenuhi target hafalan. Penelitian ini juga menemukan bahwa regulasi diri berkontribusi sebesar 8% terhadap resiliensi santri tahfidz.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja meliputi faktor individu seperti regulasi emosi dan kepercayaan diri, faktor sosial seperti dukungan teman sebaya dan pengasuh, serta faktor lingkungan seperti sistem pendidikan dan kebijakan pesantren (Wiratmaja et al, 2023) di Pondok pesantren, keberadaan komunitas yang erat, bimbingan dari ustaz/ustazah, serta pengaruh nilai-nilai keagamaan juga berperan dalam membangun ketahanan psikologis remaja.

Permasalahan yang terjadi pada remaja di pondok pesantren telah banyak dipelajari dalam beberapa penelitian yang berhubungan dengan kesehatan, diukur dengan penilaian subjektif atau objektif. Namun, hingga saat ini belum banyak kajian yang secara spesifik mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada remaja di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *scoping review* guna mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi remaja di pondok pesantren. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi peningkatan kesejahteraan dan ketahanan mental remaja di pesantren.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi bukti terbaru mengenai Faktor Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren

2. Metode

Metode ini menggunakan metode *scoping review*. Pada metode ini langkah-langkah dalam *scoping review* ini menggunakan *framework* yang dikembangkan oleh Arksey dan O'Malley (Arksey and O'Malley 2005). Berikut ini tahapan kerja berdasarkan *framework* Arksey dan O'Malley yaitu: 1. Mengidentifikasi pertanyaan penelitian; 2. Mengidentifikasi study yang relevan; 3. Melakukan seleksi artikel penelitian; 4. Melakukan charting data; 5. Selanjutnya menyusun, meringkas dan melaporkan hasil (Arksey and O'Malley 2005).

Langkah 1: Mengidentifikasi pertanyaan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk merangkum dan mendiseminasi temuan terkait topik yang dikaji. Proses pencarian literatur dalam *scoping review* ini dilakukan melalui tiga basis data utama, yaitu PubMed, ScienceDirect, Scopus dan Google Scholer. Untuk memperjelas fokus kajian, penelitian ini menggunakan kerangka kerja **PEOS** (*Problem, Exposure, Outcome, and Study Design*), yang memudahkan dalam menentukan kata kunci serta menyusun strategi pencarian literatur. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan utama: Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren?

Tabel 1. *Framework Research Question*

<i>Population</i>	<i>Exposure</i>	<i>Outcomes</i>	<i>Study Design</i>
Remaja yang berusia 10-19 tahun	Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi	Identifikasi faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi remaja di pesantren	Semua artikel dengan desain penelitian yang relevan dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi bukti-bukti terbaru mengenai Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren.

Langkah 2: Mengidentifikasi study yang relevan

Scoping review ini dalam mengidentifikasi kesesuaian artikel penelitian yang akan diterapkan menggunakan pendekatan dari Joanna Briggs Institute (JBI) (Peter M, Godfrey M Christina, Mcinerney P 2015). Pendekatan ini dilengkapi dengan mengembangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini yaitu: original artikel, artikel berbahasa inggris, tahun terbit artikel 5 tahun terakhir dari tahun 2020 sampai 2024, tinjauan artikel *full text* serta dapat diakses dan artikel yang membahas terkait resiliensi bagi remaja di pondok pesantren. Sedangkan studi protokol pada penelitian ini menjadi kriteria eksklusi dalam *scoping review* ini sesuai dengan *framework* yang dikembangkan oleh Arksey dan O'Malley (Arksey and O'Malley 2005). Langkah pertama dengan melakukan pencarian sinomem kata kunci topik penelitian tersebut menggunakan *Medical Subject Headings* (MeSH) pada database Pubmed, dilanjutkan dengan analisis kata-kata teks yang terdapat pada judul penelitian, abstrak, kata kunci dan istilah yang ditemukan. Langkah kedua yaitu Proses pencarian

studi literatur dilakukan dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur menggunakan kata kunci dan istilah indeks yang teridentifikasi pada *database*.

Langkah ketiga adalah mencari artikel atau studi tambahan dari daftar referensi dari artikel yang teridentifikasi. Proses pencarian studi literatur *scoping review* ini dilakukan menggunakan beberapa *database* yaitu 4 database, meliputi Pubmed, Science Direct, Scopus dan Google Scholar. *Database* ini digunakan untuk mencari artikel yang sesuai dengan tujuan topik dan pertanyaan penelitian. Strategi pencarian yang digunakan untuk memastikan keakuratan menggunakan proses penyaringan dengan PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) (Tricco et al. 2018).

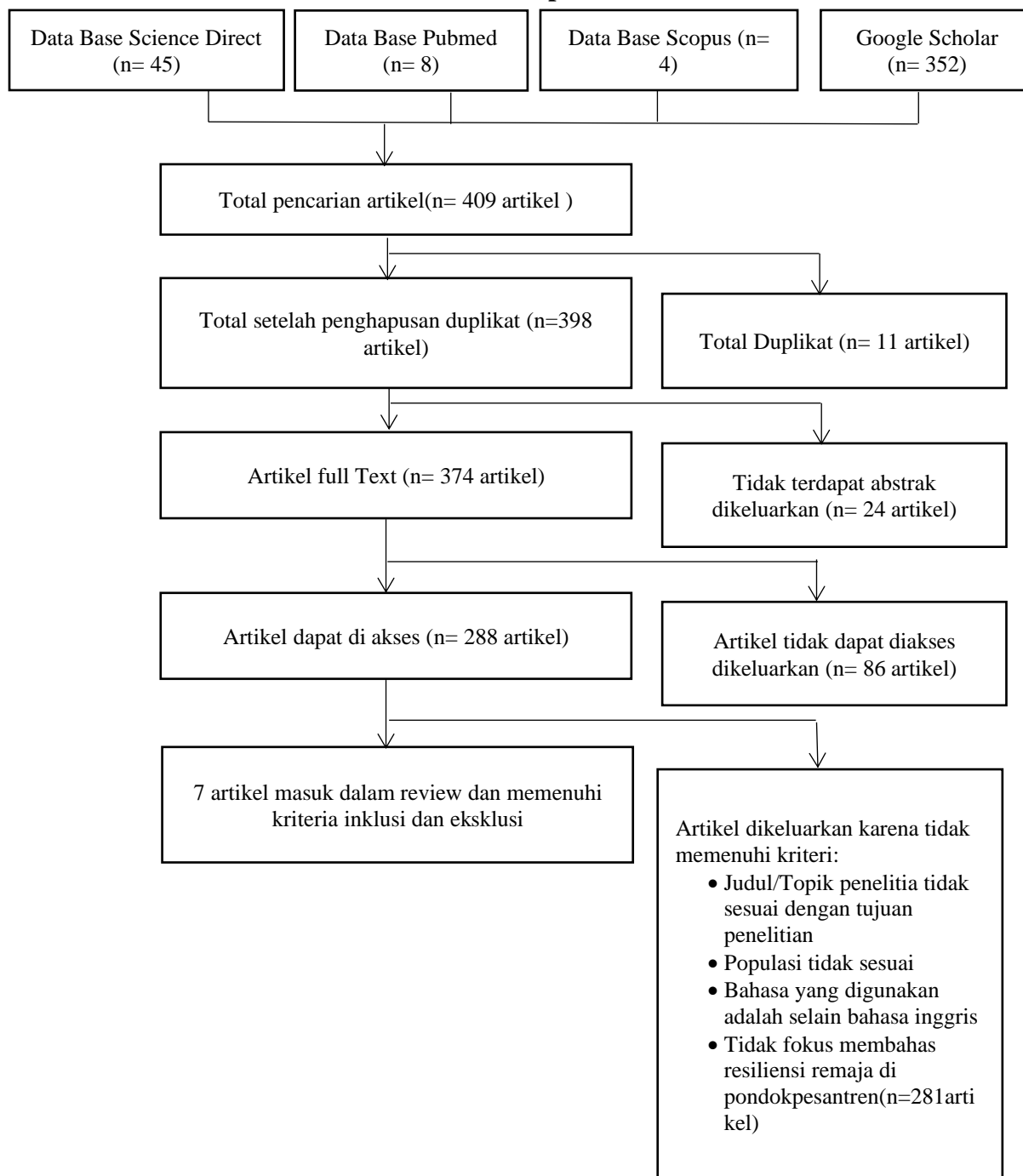
Tabel 2. Kata Kunci dan Pertanyaan yang Digunakan pada Database

Databases	Keywords and Query
ScienceDirect	<p><i>Keywords: Menggunakan MeSH untuk mendapatkan sinonim kata kunci</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 'Resilience' (MeSH) 2. 'Psychological Resilience' (MeSH) 3. 'Stress Immunity' (MeSH) 4. 'Adolescence' (MeSH) 5. 'Teenagers' (MeSH) 6. 'Teens' (MeSH) 7. 'Youth' (MeSH) 8. 'Boarding School' (MeSH) 9. 'Primary Schools' (MeSH) 10. 'Secondary School' (MeSH) <p><i>Query: (Resilience OR Psychological Resilience OR Stress Immunity) AND (Adolescence OR Teenagers OR Teens OR Youth) AND (Boarding School OR Primary Schools OR Secondary School)</i></p>
Pubmed	<i>Query: (Resilience OR Psychological Resilience OR Stress Immunity) AND (Adolescence OR Teenagers OR Teens OR Youth) AND Boarding School</i>
Scopus	<i>Resilience AND Adolescence AND Boarding School</i>
Google Scholar	<i>Resilience AND Adolescent AND Islamic Boarding Schools</i>

Langkah 3: Melakukan seleksi artikel penelitian

Pada tahap ini dilakukan penyaringan lebih lanjut menggunakan PRISMA *Extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR) (Tricco et al. 2018). *Flowchart* PRISMA ini dikembangkan untuk membantu peneliti dengan metode *Scoping review* dalam meningkatkan hasil review studi penelitian yang optimal untuk digabungkan dalam satu penelitian. Adapun tahapan penyaringan artikel peneliti menganalisis semua penelitian dengan setidaknya satu hasil kesehatan atau perilaku yang terkait dengan *resilinsi*. Serta, penyaringan ini sesuai dengan pertanyaan dan tujuan penelitian yaitu pertama akan disaring berdasarkan dengan judul dan abstrak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, pada tahap kedua artikel yang sesuai dengan tahapan pertama akan direview dan selanjutnya dikelompokkan menjadi 'dimasukan', 'dikeluarkan', 'dan tidak pasti' seperti alur pemilihan artikel. Beberapa penelitian yang diambil untuk dilakukan review sesuai dengan topik penelitian menggunakan *framework* yang dikembangkan oleh Arksey dan O'Malley (Arksey and O'Malley 2005). Adapun studi literatur yang didapat sesuai pada tabel. 3

PRISMA *Flow Chart* 5 tahun terakhir 2020 sampai 2024



Gambar 1. Diagram PRISMA-ScR Alur Pencarian dan Pemilihan *Scoping Review*.

Langkah 4: Melakukan charting data

Proses charting data dalam penelitian ini dilakukan pada sejumlah artikel yang telah disaring. Langkah ini bertujuan untuk memasukkan kriteria utama, seperti nama penulis, tahun publikasi, populasi penelitian, tujuan penelitian, metodologi atau desain penelitian, serta tema atau rekomendasi yang relevan. Setiap peneliti secara mandiri mencatat informasi tersebut, kemudian membandingkan dan menganalisis data yang telah dikumpulkan dalam proses charting data (Tricco et al. 2018).

Langkah 5: Selanjutnya menyusun, meringkas dan melaporkan hasil

Pada tahap ini, peneliti mengorganisir temuan artikel berdasarkan tema yang telah direview dan merangkumnya sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, dilakukan analisis ulang untuk mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur yang berkaitan dengan penelitian mendatang serta implikasi terhadap praktik dan kebijakan di masa depan (Tricco et al. 2018).

Hasil Pencarian Literatur

Berdasarkan hasil pencarian literatur menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan, diperoleh 7 artikel yang direview berdasarkan beberapa indikator. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi artikel original, berbahasa Inggris, diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2020–2024), tersedia dalam bentuk full text dan dapat diakses, serta membahas faktor yang berhubungan dengan resiliensi remaja dipondok pesantren. Kesimpulan dari penelitian yang direview disajikan dalam Tabel 3, yang mencakup desain penelitian yang berhasil diidentifikasi.

Penulis dan Tahun Publikasi	Topik	Populasi Rentan Usia/Rata-rata Usia(SD)	Ukuran Sampel	Negara	Metode	Hasil
(Mander and Lester 2023)	<i>Self-Reported Homesickness In Australian Adolescent Males During Their First Year At Boarding School: An Exploratory Study Of Symptomatic Features, Its Dimensionality, Coping Strategies, And The Relationship With Academic, Resilience, Emotional And Mental Wellbeing Factors</i>	Usia responden 11-12 tahun	29 Responden	Australia	studi longitudinal /Survei	Remaja di Asrama memiliki ketahanan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: Strategi Coping, Kesehatan Mental dan Emosional, dukungan social dan pengalaman akademik.
(Ni'maturrohmah, Wibowo, and Mungin Eddy Sunawan 2023)	<i>Social Support and Mental Health: The Moderated-Mediator Impact of Resilience and Education Level among New Boarding School Students</i>	Usia responden 12-18 tahun	331 Responden	Indonesia	Kuantitatif	Remaja di Asrama memiliki ketahanan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: Dukungan sosial, Spiritual, Tingkat pendidikan dan Faktor Biopsikososial.
(Jaenullah, Utama, and Setiawan 2022)	<i>Resilience Model of the Traditional Islamic Boarding School Education System in Shaping the Morals of Student in the Midst of Modernizing Education</i>	Usia responden remaja 10-19 tahun	-	Indonesia	Kuantitatif	Remaja di Asrama memiliki ketahanan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: Dukungan sosial, Faktor Internal pondok pesantren seperti peran kyai dan pengasuh

(Shofi Nuraini Dwiputri and Tri Harsono 2022)	<i>The Relationship Between Social Support and Resilience in Qur'an Memorizing at Santri SMP ISR in Malang City</i>	Usia responden 13-16 tahun	110 Responden	Indonesia	Kuantitatif	Remaja di Asrama memiliki ketahanan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: Dukungan sosial, Faktor Internal seperti regulasi emosi, orientasi masa depan yang positif, Lingkungan, pengalaman pribadi dan faktor biologis dan kepribadian.
(Karimah et al. 2021)	<i>The Hardiness Profile of Islamic Boarding School Student in Indonesian</i>	Remaja Perempuan yang belajar di pesantren selama lebih dari satu tahun	76 Responden	Indonesia	Kuantitatif	Remaja di Asrama memiliki ketahanan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: komitmen siswa terhadap tujuan dan nilai-nilai yang diajarkan di pesantren, yang dapat meningkatkan motivasi dan ketahanan mereka dalam menghadapi kesulitan serta lingkungan.
(Jannah et al. 2024)	<i>Spiritual Intelligence as a Predictor of Academic Resilience with Teacher Support as a Moderator on Student of Islamic Boarding School</i>	Usia responden 12-16 tahun	152 Responden	Indonesia	Model pengukuran reflektif dengan metode multidimensional	Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap ketahanan akademik siswa meliputi kecerdasan spiritual, dukungan sosial, dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan.

3. Hasil dan Pembahasan

Resiliensi pada remaja di asrama pondok pesantren

Resiliensi pada remaja di asrama pondok pesantren adalah kemampuan para santri untuk bangkit, bertahan, dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan, maupun pengalaman negatif selama tinggal di lingkungan pesantren. Resiliensi ini menjadi sumber daya psikologis penting yang membantu remaja mengelola stres, membangun kesejahteraan subjektif, serta mendukung perkembangan fungsi psikologis yang positif (Pokhrel 2024)

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja di asrama pondok pesantren

Tema 1. Faktor sosial

Beberapa literatur yang ditinjau menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima remaja di asrama pondok pesantren berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Dukungan sosial merupakan faktor sosial paling signifikan yang mempengaruhi resiliensi santri di pondok pesantren. Dukungan ini mencakup perhatian, penghargaan, cinta, rasa hormat, serta keterlibatan dan kepedulian dari lingkungan sekitar santri, baik itu keluarga, teman sebaya, guru, pengasuh pesantren, maupun pihak lain di lingkungan pesantren

Tema 2. Biologis dan psikologis

Aspek biologis dan psikologis yang mempengaruhi resiliensi remaja di pondok pesantren meliputi kemampuan dalam menerapkan strategi coping adaptif, kesehatan mental dan emosional yang stabil, serta keterampilan regulasi emosi yang efektif. Selain itu, orientasi masa depan yang positif berkontribusi dalam memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan lingkungan. Komitmen terhadap tujuan hidup dan nilai-nilai pesantren juga terbukti meningkatkan motivasi dan daya juang remaja dalam menghadapi kesulitan. Kecerdasan spiritual, sebagai bagian dari kekuatan internal, mendukung kemampuan adaptasi terhadap tantangan, sedangkan pengalaman pribadi, terutama pengalaman mengatasi hambatan sebelumnya, memperkaya kapasitas remaja dalam membangun resiliensi psikologis.

Pembahasan

Proses *scoping review* ini merupakan salah satu penelitian yang mengumpulkan bukti-bukti penelitian terdahulu untuk dilakukan sebuah proses review literatur dalam memetakan bukti-bukti yang tersedia. (Arksey and O'Malley 2005) *Scoping review* ini mengumpulkan bukti Faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja di asrama pondok pesantren. meliputi aspek sosial, biologi dan psikologis. resiliensi yang dialami remaja sekolah berasrama saat ini menjadi tantangan yang cukup kompleks diberbagai negara.

Resiliensi remaja di asrama dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor utama yang berperan meliputi dukungan sosial (dari keluarga, teman, kyai, dan pengasuh), strategi coping, serta kesehatan mental dan emosional yang membantu mereka mengatasi tantangan. Selain itu, lingkungan asrama, pengalaman akademik, dan tingkat pendidikan juga turut membentuk ketahanan mereka.

Faktor biopsikososial, seperti kondisi biologis, kepribadian, dan pengalaman pribadi, berperan dalam menentukan daya tahan mereka terhadap tekanan. Komitmen terhadap nilai-nilai pesantren, regulasi emosi, serta orientasi masa depan yang positif juga menjadi aspek penting dalam meningkatkan ketahanan. Kecerdasan spiritual dan pemahaman terhadap nilai-nilai yang diajarkan di pesantren dapat memperkuat motivasi dan kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan.

Dukungan sosial merupakan elemen kunci dalam membangun ketahanan remaja di asrama. Hubungan positif dengan teman sebaya, pengasuh, guru, dan keluarga tidak hanya memberikan rasa aman tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri serta keterampilan komunikasi. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat lebih mudah menghadapi tantangan hidup mereka dan tumbuh menjadi individu yang tangguh. Terdapat penelitian menjelaskan

bahwa Dukungan teman sebaya dan penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang positif dimana Dukungan ini berkontribusi sebesar 49,7% terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa, membantu mereka merasa nyaman dan menghadapi tantangan akademik serta sosial di lingkungan asrama (Susanto and Indrawati 2020).

lingkungan asrama menciptakan dinamika sosial yang unik, di mana santri belajar berinteraksi dengan teman sebaya dari berbagai latar belakang. Hubungan positif dengan teman sebaya dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, yang sangat penting bagi ketahanan mereka. Interaksi sosial yang baik dalam lingkungan asrama memungkinkan santri untuk saling mendukung satu sama lain dalam menghadapi tekanan akademis dan sosial. Ini menciptakan rasa solidaritas dan kepedulian di antara mereka (La Hadisi, Zulkifli Musthan, Rasmi Gazali, Herman 2022).

Dukungan sosial dari lingkungan, termasuk wali asrama, berperan penting dalam membantu santri menyesuaikan diri. Penelitian menunjukkan korelasi positif antara dukungan sosial dengan kemampuan adaptasi santri sebesar 48%, menunjukkan pentingnya peran figur pengasuh selama masa tinggal di pesantren (Imaidah 2022), (Fauziah 2016). Penelitian lain menyebutkan bahwa Dukungan sosial juga berhubungan dengan motivasi belajar pada remaja yang tinggal di asrama. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, semakin tinggi motivasi belajar mereka, dengan korelasi sebesar 0,424 dalam penelitian pada siswa SMAN Titian Teras Jambi (Octaviany et al. 2022).

Kemampuan remaja dalam mengatasi stres dan tantangan sangat dipengaruhi oleh strategi coping yang mereka gunakan. Strategi coping yang adaptif, seperti mencari solusi atas masalah, mengelola emosi dengan baik, dan mencari dukungan dari orang lain, dapat meningkatkan ketahanan mereka (Cao et al. 2024). Mendorong remaja untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional dapat memberikan rasa aman dan membantu mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan (Kallianta et al. 2021)

Resiliensi remaja dipengaruhi juga oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan resiliensi remaja. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan resiliensi dengan memperkuat kesehatan fisik dan mental. Selain itu, aktivitas fisik juga mendorong pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dan meningkatkan efikasi diri, yang berkontribusi pada ketahanan remaja terhadap stres (Guo and Liang 2023),(Li et al. 2024). Secara psikologis juga menjadi faktor resiliensi remaja penelitian menyebutkan bahwa Kepribadian tertentu, seperti ekstroversi, berhubungan dengan peningkatan resiliensi, sementara neurotisisme cenderung menurunkannya. Strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti reappraisal kognitif dan berbagi sosial, membantu menjaga keseimbangan emosional di bawah tekanan sehari-hari. Sebaliknya, strategi maladaptif seperti ruminasi dapat melemahkan resiliensi (Yu and Liu 2024). Pengalaman hidup yang membangun, seperti menghadapi tantangan secara positif, memperkuat resiliensi melalui pembelajaran dari kesulitan (Méndez Leal and Silvers 2021).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil scoping review, dapat disimpulkan bahwa resiliensi remaja di pondok pesantren dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat interaktif dan saling melengkapi. Faktor dukungan sosial, terutama yang berasal dari keluarga, teman sebaya, kyai, dan pengasuh, memiliki peran sentral dalam memperkuat ketahanan psikologis remaja. Selain itu, strategi coping adaptif, seperti kemampuan pengelolaan emosi dan pencarian dukungan sosial, terbukti efektif dalam membantu remaja menghadapi tekanan akademik maupun sosial di lingkungan berasrama.

Aspek biopsikososial, yang meliputi kondisi biologis, karakteristik kepribadian, pengalaman hidup, serta aktivitas fisik, juga berkontribusi secara signifikan dalam

membentuk resiliensi remaja. Kecerdasan spiritual dan internalisasi nilai-nilai pesantren memperkuat orientasi masa depan dan motivasi individu dalam mengatasi kesulitan. Dengan demikian, pembangunan resiliensi remaja di pondok pesantren menuntut pendekatan holistik yang mempertimbangkan penguatan dukungan sosial, pengembangan strategi coping adaptif, serta optimalisasi faktor biopsikososial.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya literatur mengenai faktor-faktor resiliensi remaja di lingkungan pondok pesantren, serta memberikan dasar teoritis bagi pengembangan intervensi untuk meningkatkan ketahanan psikologis remaja di lingkungan pendidikan asrama pondok pesantren.

Saran Penelitian

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor resiliensi dengan pendekatan longitudinal dan memperluas konteks budaya serta jenis pondok pesantren, guna memperdalam pemahaman teoretis tentang dinamika resiliensi remaja.

Keterbatasan

Pada penelitian ini hanya mencakup hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan di jurnal dan hanya menggunakan tiga data base jurnal serta rentan publikasi artikel 5 tahun terakhir, demikian peneliti pada penelitian ini mungkin melewatkan beberapa penelitian yang relevan. Meskipun demikian, pada penelitian ini peneliti telah meminimalisir hal tersebut dengan menggunakan kriteria inklusi yang luas serta metode yang relevan.

Etika Penelitian

Peneliti telah menghindari duplikat publikasi artikel dengan menyeleksi artikel yang sama pada setiap database yang digunakan, menghindari plagiat dengan cara mengutip hasil penelitian dan menyertakan referensi, memastikan literatur yang telah dipublikasikan telah diekstraksi secara akurat, dan melakukan transparansi dengan memaparkan segala sesuatu yang terjadi selama penelitian dengan jelas dan terbuka.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian scoping review ini.

Daftar Pustaka

- Ainul, Hanan, Birri Anwar, Arif Rahman Hakim, Ananda Saadatul Maulidia, Universitas Buana, Perjuangan Karawang, Universitas Buana, Perjuangan Karawang, Universitas Buana, Perjuangan Karawang, and Corresponding Author. 2003. "The Influence of Parents on Adolescent Independence: A Study in the Context of Islamic Boarding Schools and Its Implications for Counseling." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 09(01):25–35.
- Arksey, Hilary, and Lisa O'Malley. 2005. "Scoping Studies: Towards a Methodological Framework." *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice* 8(1):19–32. doi: 10.1080/1364557032000119616.
- Azpiazu Izaguirre, Lorea, Arantzazu Rodríguez Fernández, and Eider Goñi Palacios. 2021. "Adolescent Life Satisfaction Explained by Social Support, Emotion Regulation, and Resilience." *Frontiers in Psychology* 12(September). doi: 10.3389/fpsyg.2021.694183.

- Bawental, Novryani Rani, Grace E. C. Korompis, Franckie R. R. Maramis, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, and Sam Ratulangi. 2019. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Manado." *Kesmas* 8(7):344–51.
- Cao, Fei, Juan Li, Wei Xin, and Nan Cai. 2024. "Impact of Social Support on the Resilience of Youth: Mediating Effects of Coping Styles." *Frontiers in Public Health* 12(March):1–7. doi: 10.3389/fpubh.2024.1331813.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1(1):116–33. doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- Fauziah, Sarah. 2016. "Hubungan Tingkat Dukungan Sosial Dari Wali Asrama Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Smp Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Kh. Abdullah Syafi'ie Sukabumi Jawa Barat." 1–124.
- Guo, Lingling, and Lulu Liang. 2023. "Physical Activity as a Causal Variable for Adolescent Resilience Levels: A Cross-Lagged Analysis." *Frontiers in Psychology* 14(February):1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1095999.
- La Hadisi, Zulkifli Musthan, Rasmi Gazali, Herman, Sarjaniah Zur. 2022. "Peran Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Modern Gontor 7 Riyadhatul Mujahidin Kabupaten Konawe Selatan." *Suparyanto Dan Rosad (2015* 5(3):248–53. doi: 10.30868/ei.v11i01.2955.
- Imaidah, Cahya Putri. 2022. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren 'X.'" *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)* 15(2):100. doi: 10.30587/psikosains.v15i2.4524.
- Irawan, Rizka, Dian Renata, and Sabrina Dachmiati. 2022. "Resiliensi Akademik Siswa." *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 2(2):135–40. doi: 10.30998/ocim.v2i2.8130.
- Jaenullah, Jaenullah, Ferdian Utama, and Dedi Setiawan. 2022. "Resilience Model of the Traditional Islamic Boarding School Education System in Shaping the Morals of Student in the Midst of Modernizing Education." *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran* 8(4):931. doi: 10.33394/jk.v8i4.6013.
- Jannah, Warisatul, Tri Na'imah, Retno Dwiyaniti, Dian Bagus, and Mitreka Satata. 2024. "Spiritual Intelligence as a Predictor of Academic Resilience with Teacher Support as a Moderator on Student of Islamic Boarding School." *Asian Journal of Social Science and Management Technology* 6(3):2313–7410.
- Kallianta, Maria-Despoina K., Xrysoula E. Katsira, Artemis K. Tsitsika, Dimitrios Vlachakis, George Chrousos, Christina Darviri, and Flora Bacopoulou. 2021. "Stress Management Intervention to Enhance Adolescent Resilience: A Randomized Controlled Trial." *EMBnet.Journal* 26(1):e967. doi: 10.14806/ej.26.1.967.
- Karimah, Ummah, Yusuf Syamsu, Nurihsan Juntika, and Budiman Nandang. 2021. "The Hardiness Profile of Islamic Boarding School Student in Indonesian." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 13(3):1806–13. doi: 10.35445/alishlah.v13i3.747.

- Li, Xuening, Jing Wang, Huasen Yu, Yang Liu, Xiaoling Xu, Jiabin Lin, and Ning Yang. 2024. "How Does Physical Activity Improve Adolescent Resilience? Serial Indirect Effects via Self-Efficacy and Basic Psychological Needs." *PeerJ* 12:1–19. doi: 10.7717/peerj.17059.
- Mander, David J., and Leanne Lester. 2023. "Self-Reported Homesickness In Australian Adolescent Males During Their First Year At Boarding School: An Exploratory Study Of Symptomatic Features, Its Dimensionality, Coping Strategies, And The Relationship With Academic, Resilience, Emotional And Mental." *Educational and Developmental Psychologist* 40(2):299 – 310. doi: 10.1080/20590776.2023.2210762.
- Méndez Leal, Adriana S., and Jennifer A. Silvers. 2021. "Neurobiological Markers of Resilience to Early-Life Adversity During Adolescence." *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging* 6(2):238–47. doi: 10.1016/j.bpsc.2020.08.004.
- Muawwanah, Abiidah. 2017. "Studi Kasus Tentang Daerah Asal Dan Motivasi Santri Mondok Di Pondok Pesantren Darul Ulum Desa Paterongan Kecamatan Paterongan Kabupaten Jombang." *Swara Bhumi* 05:1–11.
- Muwakhidah, Muwakhidah. 2021. "Keefektifan Peer-Counseling (Konseling Teman Sebaya) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang." *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 8(1):52–64. doi: 10.29407/nor.v8i1.15663.
- Nabila, Neila. 2019. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo." *Jurnal Penelitian Psikologi Perubahan* 06:1–7.
- Ni'maturrohmah, Elis Wibowo, and Sunawan Mungin Eddy Sunawan. 2023. "Social Support and Mental Health: The Moderated-Mediator Impact of Resilience and Education Level among New Boarding School Students." *Jurnal Bimbingan Konseling* 12(3):147–52.
- Octaviany, Melati, Simamora Retty, Octi Syafrini, Program Studi Keperawatan, and Fakultas Kedokteran. 2022. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja Yang Tinggal Di Asrama Di SMAN Titian Teras Jambi Pada Tahun Ajaran 2022 Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jambi World Population Prospect 2019 Perserikatan Pemahaman Mereka Sendiri Dan Lebih Dan Masala." *Jurnal Pinang Masak* 1.
- Peter M, Godfrey M Christina, Mcinerney P, Soares BC. 2015. "The Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2015: Methodology for JBI Scoping Reviews." *Joanne Briggs Institute* (February 2016):1–24.
- Pokhrel, Sakinah. 2024. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Santri Perantau Di Pondok Pesantren Al-Nahdlah Islamic Boarding School Depok." 15(1):37–48.
- Restu, Maygi Yang Esa, Muhammad Putra Wisudawan Baharuddin, and Diyah Werdiningtyas. 2021. "Application of Poskestren as Health Promotion Strategy for Improving Clean and Healthy Behavior of Pesantren in East Java Province." *Medico-Legal Update* 21(1):537–42. doi: 10.37506/mlu.v21i1.2367.

- Shofi Nuraini Dwiputri, Fitri, and Yudi Tri Harsono. 2022. "The Relationship Between Social Support and Resilience in Qur'an Memorizing at Santri SMP ISR in Malang City." *KnE Social Sciences 2021(ICoPsy 2021)*:285–96. doi: 10.18502/kss.v7i1.10218.
- Susanto, Yusuf, and Endang Sri Indrawati. 2020. "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Asrama Virgo Fidelis Bawen." *Jurnal EMPATI* 9(5):415–22. doi: 10.14710/empati.2020.29266.
- Tricco, Andrea C., Erin Lillie, Wasifa Zarin, Kelly K. O'Brien, Heather Colquhoun, Danielle Levac, David Moher, Micah D. J. Peters, Tanya Horsley, Laura Weeks, Susanne Hempel, Elie A. Akl, Christine Chang, Jessie McGowan, Lesley Stewart, Lisa Hartling, Adrian Aldcroft, Michael G. Wilson, Chantelle Garritty, Simon Lewin, Christina M. Godfrey, Marilyn T. MacDonald, Etienne V. Langlois, Karla Soares-Weiser, Jo Moriarty, Tammy Clifford, Özge Tunçalp, and Sharon E. Straus. 2018. "PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation." *Annals of Internal Medicine* 169(7):467–73. doi: 10.7326/M18-0850.
- Viejo, Carmen, Mercedes Gómez-López, and Rosario Ortega-Ruiz. 2018. "Adolescents' Psychological Well-Being: A Multidimensional Measure." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(10). doi: 10.3390/ijerph15102325.
- Wasiah, Asyaul. 2020. "Jurnal Surya." *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan* 12(02):70–76.
- Wiratmaja, Fardinand Azis, Kemurnian Zega, King Kalbu Sarjannadil, Muhammad Galuh Hermawan, Muhammad Anharul Huda, Novan Nugroho, and Wahyunnisa Aisy Agustini. 2023. "Tinjauan Terhadap Faktor-Faktor Peningkatan Resiliensi Pada Remaja Akhir." 2(4).
- Yu, Zengyan, and Wen Liu. 2024. "The Psychological Resilience of Teenagers in Terms of Their Everyday Emotional Balance and the Impact of Emotion Regulation Strategies." *Frontiers in Psychology* 15(February):1–7. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1381239.