

PENGARUH TERAPI KELOMPOK SUPORTIF TERHADAP MASALAH MENTAL EMOSIONAL, MEKANISME KOPING DAN RESILIENSI REMAJA DI PONDOK PESANTREN NURUL IKHSAN JERUK LEGI

The Effect Of Supportive Group Therapy On Mental Emotional Problems, Coping Mechanism And Adolescent Resilience In Nurul Ikhsan Jeruk Legi Islamic Boarding School

Sri Ratnawati¹, Reza Kurniawan², Widyoningsih³

^{1,2}Puskesmas Jeruk Legi 1 Kabupaten Cilacap

³Universitas Al-Irsyad Cilacap

(e-mail: widyoningsih@universitalirsyad.ac.id kontak 08164286418)

ABSTRAK

Usia remaja merupakan usia transisi dari masa anak menuju dewasa, hal ini ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masalah Gangguan emosional erat kaitannya dengan kondisi remaja yang belum stabil baik kondisi fisik maupun mental dalam menghadapi tuntutan kehidupan. Ketika remaja mempunyai mekanisme koping dan resiliensi yang baik, maka remaja akan lebih mudah dalam menghadapi masalah yang dialami. Terapi kelompok suportif merupakan terapi yang efektif guna meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kelompok suportif terhadap gangguan mental emosional, mekanisme koping dan resiliensi pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini quasi eksperimental design dalam bentuk one group pre test-post test design dengan jumlah sampel sebanyak 37 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen menggunakan kuesioner SDQ, mekanisme koping dan Brief Resilience Scale. Analisis data menggunakan uji t-test related dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan mental emosional, kekuatan dalam menghadapi kesulitan, mekanisme koping dan resiliensi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif pada remaja ($p = 0,000$). Simpulan: Terdapat pengaruh pemberian intervensi kelompok suportif terhadap mental emosional ($p = 0,00$), mekanisme koping ($p = 0,00$) dan resiliensi ($p = 0,00$) pada remaja.

Kata Kunci : Kelompok Suportif, Gangguan Mental Emosional, Mekanisme Koping, Resiliensi, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transitional age from childhood to adulthood, this is marked by physical, emotional and psychological changes. The problem of emotional disturbance is closely related to the unstable condition of adolescents both physically and mentally in dealing with the demands of life. When teenagers have good coping mechanisms and resilience, it will be easier for them to deal with the problems they are experiencing. Supportive group therapy is an effective therapy to improve adolescents' ability to deal with problems. This study aims to determine the effect of supportive group therapy on mental emotional disorders, coping mechanisms and resilience in adolescents. The method used in this study was a quasi-experimental design in the form of a one-group pre-test-post-test design with a total sample of 37 people taken by purposive sampling technique. The instrument uses the SDQ questionnaire, coping mechanisms and the Brief Resilience Scale. Data analysis used the related t-test and the Wilcoxon test. The results showed that there were significant mental-emotional changes, strength in dealing with adversity, coping mechanisms and resilience before and after being given supportive group therapy to adolescents ($p = 0.000$). Conclusion: There is an effect of providing supportive group interventions on mental-emotional ($p = 0.00$), coping mechanisms ($p = 0.00$) and resilience ($p = 0.00$) in adolescents.

Keywords : Supportive Groups, Mental Emotional Disorders, Coping Mechanisms, Resilience, Adolescents

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan kelompok rentan yang berpotensi memiliki masalah kesehatan yang kompleks. Remaja memiliki berbagai pilihan untuk melanjutkan pendidikan, salah satunya berada di pondok pesantren untuk belajar dan mendalami agama. Remaja yang tinggal di pondok akan jauh dari orang tua, mengalami perubahan lingkungan, interaksi, peraturan dan pola hidup (Nurfitria, 2025).

Hasil penelitian di Indonesia remaja mengalami gangguan tidur sebanyak 78% akibat kecemasan selama pandemi. Masalah lain yang di hadapi remaja santri yang akan menghadapi ujian hafalan yaitu sebanyak 38,7% memiliki mekanisme koping maladaptive. Selama remaja di pondok pesantren kegiatannya akan lebih diatur dan berkaita dengan religious hal ini terlihat 9,61% mengalami masalah psikologis karena religiusitas dan selebihnya karena faktor-faktor lain (Kustiawan & Somantri, 2022).

Remaja santri yang memiliki tingkat tawakal rendah menyebabkan resiliensi yang lebih rendah pula. Kemampuan resilien tersebut berkaitan dengan kebiasaan santri dalam mengekspresikan rasa syukur setiap harinya. Resiliensi merupakan kondisi dimana seseorang dapat beradaptasi dan bertahan dari

situasi sulit yang menyebabkan tekanan psikologis dan dapat berkaitan dengan pola manajemen koping individu.

Apabila mekanisme koping yang dilakukan tepat dan dapat berhasil mengatasi masalah, maka seseorang akan dapat beradaptasi terhadap perubahan atau masalah tersebut (Nurfitria, 2025).

Terapi suportif merupakan terapi yang diberikan kepada klien baik secara individu maupun secara kelompok. Terapi suportif digunakan untuk meningkatkan kemampuan pasien mengatasi stress, membantu meningkatkan pemahaman klien mengenai kondisinya, membantu klien memenuhi harapannya, meningkatkan adaptasi, fungsi interpersonal, kestabilan emosi, ketahanan dalam mengatasi masalah, meningkatkan harga diri, serta sangat berguna bagi pasien yang melalui masa krisis ataupun masa transisi (Iwani, 2024).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menemukan sejumlah santri sebanyak 10 orang yang mengatakan cemas, kecemasan yang dialami santri berkaitan dengan lingkungan pondok yang masih dirasa asing oleh santri, hapalan al-quran yang banyak, santri yang dituntut menjadi seseorang yang mandiri karena biasa dirumah dilayani segala kebutuhannya, dan tinggal dipondok atas dasar paksaan karena keinginan orangtua.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimental design* dalam bentuk *one group pre test-post test*. Desain penelitian ini diukur dengan menggunakan *pre-test* yang dilakukan sebelum dan diberi perlakuan dan *post-test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwan dan santriwati sebanyak 85 orang dan besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 orang dengan kriteria inklusi yaitu : a) Remaja kelas XI di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruklegi, b) Remaja yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu : a) Remaja saat pengambilan data mengalami sakit dan tidak berada di pondok, b) Remaja yang mengundurkan diri menjadi responden.

Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling*.

Instrumen penelitian dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner gangguan mental emosional (*Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) 25. Instrumen ini sudah digunakan oleh Riskesdas (2018) untuk mengukur

gangguan mental emosional pada remaja berumur ≥ 15 Tahun.

Kuesioner mekanisme koping diadopsi dari penelitian Sri Agustika Marbun (2015) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,841 terdiri dari 20 pertanyaan.

The Brief Resilience Scale (BRS) adalah kuesioner yang dibuat untuk mengukur kemampuan individu untuk "bangkit kembali" dari tekanan atau stress. Instrumen BRS sudah pernah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas oleh Kim, J. et.al, (2023) dengan memiliki tingkat kevalidan yang kuat dan item pertanyaan dari Brief Resilience Scale (BRS) reliabel atau andal.

Pelaksanaan terapi kelompok suportif dilakukan pada tanggal 1 Maret 2023 untuk sesi I, tanggal 2 maret 2023 untuk sesi II pertemuan pertama, tanggal 3 Maret 2023 untuk sesi II pertemuan yang kedua, kemudian tanggal 6 Maret untuk sesi III dan 7 Maret untuk sesi IV. Masing-masing sesi berlangsung selama 75 – 90 menit

HASIL

1. Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap menunjukkan bahwa mayoritas berumur 17 tahun

sebanyak 24 orang (64,9%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (67,6%).

Tabel Distribusi Karakteristik Remaja

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)
Usia	17 tahun	24
	Lainnya	13
Jenis Kelamin	Perempuan	25
	Laki-laki	12
Total Responden		37

2. Perubahan masalah mental emosional sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif

Berdasarkan dari total kesulitan masalah mental emosional remaja hasil *pretest* (sebelum diberikan intervensi) berupa tindakan terapi kelompok suportif dengan rata-rata skor 10,62 dan mengalami penurunan saat *posttest* (sesudah diberikan intervensi) dengan rata-rata skor 9,19 dengan hasil *p value* 0,033. Dari hasil analisa data menggunakan uji *t-test related* didapatkan nilai $pv = 0,0004 < 0,005$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima atau den kata lain terdapat Perubahan masalah emosional yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif pada remaja di Pondok Pesantren

Nurul Ikhsan Jerul Legi Kabupaten Cilacap.

3. Perubahan mekanisme koping sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif

Perubahan mekanisme koping sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan rata-rata skor 40,16 dan mengalami peningkatan sesudah diberikan tindakan dengan rata-rata skor 43,81. Hasil analisis data menggunakan uji *t-test related* didapatkan nilai $pv = 0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima atau dengan kata lain terdapat perubahan mekanisme koping yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap.

4. Perubahan resiliensi sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif

Perubahan resiliensi sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap sebelum diberikan terapi kelompok suportif sebagian besar dengan kategori tinggi sebanyak 19 orang (51,4%) dan sebagian kecil resiliensi dengan kategori rendah sebanyak 2 orang (5,4%).

Resiliensi sesudah diberikan terapi kelompok suportif sebagian besar dengan kategori tinggi sebanyak 33 orang (89,2%) dan tidak terdapat resiliensi dengan kategori rendah (0%). Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p_v = 0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima atau dengan kata lain terdapat perubahan resiliensi yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap.

PEMBAHASAN

1. Perubahan masalah mental emosional sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kesulitan yang dihadapi remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap sebelum diberikan intervensi dengan total skor rata-rata $10,62 < 16$ sehingga dapat dikatakan bahwa total kesulitan yang dihadapi remaja dengan kategori normal. Hal ini dapat disebabkan karena responden dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Pondok Pesantren yang setiap harinya membaca Al-Qur'an sehingga dapat mempengaruhi mental dan emosional remaja.

Hal ini sejalan dengan pendapat Ma'rifatul Asiah, Amelia Pramono (2019) yang menyatakan bahwa hati dan pikiran

erat sekali hubungannya dengan terganggunya kesehatan mental, maka dari itu dengan membaca Al-Qur'an membuat seseorang akan menjadi lebih tenang hati dan pikirannya.

Masalah mental emosional yang paling banyak dialami oleh remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap sebelum diberikan intervensi adalah merasa gugup dalam situasi baru dan mudah kehilangan rasa percaya diri (skor=28). Hasil ini dapat disebabkan karena jenis kelamin. Remaja laki-laki sudah menjadi standar bagi laki-laki untuk merasa percaya diri, sedangkan pada perempuan, kepercayaan diri lebih banyak mempertimbangkan pandangan luar/orang lain (skor total =37). Rasa percaya diri akan berpengaruh terhadap perkembangan sosial remaja.

Hal ini sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Trimayati et al., (2023) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri yang ditinjau dari jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan.

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Dalam konteks kehidupan di pesantren, remaja dihadapkan pada perubahan interaksi dan hubungan

antar keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar yang mampu mempengaruhi kondisi psikososial remaja tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental emosional terbesar kedua sebelum diberikan intervensi adalah remaja banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apa pun (total skor = 24). Menurut Nazaruddin (2017) kecemasan yang dialami oleh santriwati dan santriwan lebih disebabkan oleh pemicu akademis, interpersonal, intrapersonal, guru, pembelajaran, dan kelas sosial.

Hasil uji *paired t test* didapatkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara total kesulitan dan kekuatan pada remaja sebelum dengan setelah pemberian terapi kelompok suportif ($p = 0,000$).

Hal ini sesuai dengan pendapat (Sundari et al., 2025) Masa remaja adalah masa transisi yang penuh gejala disertai dengan perubahan baik biologis, sosial, mental, dan emosional. Perubahan-perubahan ini berpotensi menimbulkan masalah mental emosional pada remaja seperti *emosional symptoms*, *conduct problem*, *hyperactivity*, dan *peer problem*. Dampak dari masalah mental emosional ini adalah timbulnya ansietas, depresi, harga diri rendah bahkan resiko bunuh diri pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua gangguan mental emosional mengalami penurunan namun perubahan yang signifikan sesudah diberikan terapi kelompok suportif *emosional symptoms* ($p = 0,004$) dan *hyperactivity* ($p = 0,046$). Sedangkan *conduct problem* dan *peer problem* mengalami penurunan skor tetapi tidak signifikan perubahannya. Hal ini disebabkan karena intervensi kelompok suportif dilakukan hanya 5 hari yang terbagi dalam 4 sesi sehingga perubahan perilaku dan masalah dengan teman sebaya belum dapat dirasakan responden.

2. Perubahan mekanisme koping sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sebelum diberikan tindakan intervensi $40,16 > 30$ sehingga dapat dikatakan bahwa mekanisme koping remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap mayoritas dengan kategori konstruktif.

Hasil dapat disebabkan karena responden dalam penelitian ini adalah remaja kelas XI yang berarti sudah menjalani kehidupan di pondok pesantren minimal sudah 2 tahun sehingga remaja sudah dapat menyesuaikan dengan lingkungan pondok pesantren dan sudah mampu menjalankan koping yang diterapkan.

Riset yang dilakukan oleh Bau et al., (2022) menyatakan bahwa remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih lama, tingkat stresnya lebih rendah yaitu remaja yang tinggal di pondok lebih dari 3 tahun hanya 1 orang (8.3%) yang mengalami stres. Kemudian yang tinggal 2 sampai 3 tahun di pondok pesantren ada 2 orang yang mengalami stres, sedangkan pada remaja yang tinggal di pondok pesantren kurang dari 1 tahun ada 25 remaja (73,5%) yang mengalami stres.

Koping yang sering digunakan remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap berdasarkan total skor tertinggi terdapat pada koping yang berfokus pada emosi yaitu remaja selalu berdoa (skor = 91), meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan (skor = 88) dan berusaha untuk tidak putus asa (skor = 87). Menurut Juniati (2017), koping yang berfokus pada emosi dilakukan bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh stres, individu akan cenderung mengatur emosinya. Mekanisme koping berfokus pada emosi tidak memperbaiki situasi tetapi seseorang merasa lebih baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa remaja yang mempunyai mekanisme destruktif sebelum diberikan intervensi yaitu sebanyak 3 orang (8,11%) yang semuanya laki-laki. Berdasarkan pernyataan responden dengan

mekanisme destruktif menyatakan bahwa remaja selalu mengekspresikan kemarahannya kepada orang yang menyebabkan masalah tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa responden mempunyai emosi yang tinggi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Mulyana et al., (2020) yang menyatakan bahwa Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah jenis kelamin. Regulasi emosi siswa laki-laki berada pada kategori sedang sedangkan pada siswa perempuan berada pada kategori rendah dan terdapat perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan ($p = 0,023$). Regulasi emosi yang rendah rentan terjadi pada remaja terutama remaja awal.

Terdapat perubahan hasil mekanisme koping yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif terlihat jelas pada 3 responden yang sebelum diberikan intervensi mempunyai mekanisme koping destruktif dan setelah diberikan intervensi ketiga responden tersebut mempunyai mekanisme koping konstruktif.

Penelitian ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Atikah (2023) yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk

meningkatkan penyesuaian diri siswa serta meningkatkan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah (Rosidah, 2016).

3. Perubahan resiliensi sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap sebelum diberikan intervensi mayoritas dengan kategori tinggi (51,4%). Hal ini dapat disebabkan karena remaja yang tinggal di pondok dengan rutinitasnya membaca Al-Qur'an, dzikir dan sholat Dhuha serta mendekatkan diri dengan Allah SWT menjadikan remaja lebih percaya diri dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hamid (2017) yang mengatakan bahwa seseorang yang semakin dekat kepada Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentram jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan-kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Kondisi ini dapat diartikan sejalan dengan meningkatnya kemampuan koping remaja dalam menghadapi masalah atau stress, sebagai salah satu indikator kondisi resiliensi yang baik (Hiles et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat resiliensi remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi

Kabupaten Cilacap dengan kategori rendah (5,4%). Resiliensi yang rendah pada remaja dapat dilihat berdasarkan pernyataan responden yang menyatakan bahwa remaja sangat tidak setuju bangkit kembali dengan cepat setelah masa yang sulit dan merasa sulit untuk merasa tenang kembali setelah sesuatu yang buruk terjadi serta merasa tidak bisa melewati masa sulit dengan mudah. Hal ini dapat disebabkan remaja dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan pondok dan bertemu dengan teman-teman dengan berbagai karakter sehingga memungkinkan terjadinya gesekan antara santri satu dengan lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan resiliensi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap ($p_v = 0,000$). Hal ini dapat disebabkan dengan diberikan intervensi kelompok suportif membuat remaja merasa mendapatkan dukungan dari teman-temannya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan riset Rahmania dan Tasaufi (2020) yang menyatakan bahwa dukungan yang diberikan selama terapi kelompok tersebut berhubungan dengan memacu harapan, penerimaan, tolong-menolong, kebersamaan, dan

merasa memiliki nasib yang sama. Para subjek dapat menciptakan harapan dan tujuan yang akan dicapai di kemudian hari.

Terapi dukungan kelompok pada penelitian ini efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap. Remaja yang mengikuti terapi dukungan kelompok akan merasakan dukungan dari teman-temannya yang akhirnya meningkatkan kekuatan remaja dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Djudiyah dan Yuniardi (2016) yang menyatakan bahwa intervensi dukungan kelompok efektif dalam mengembangkan daya resiliensi remaja.

KESIMPULAN

1. Terdapat perubahan mental emosional yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap ($p = 0,000$) dan terdapat perubahan kekuatan yang signifikan dalam menghadapi kesulitan pada remaja setelah diberikan intervensi kelompok suportif ($p = 0,000$).
2. Terdapat perubahan mekanisme koping yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif pada remaja di

Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap ($p = 0,000$).

3. Terdapat perubahan resiliensi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kelompok suportif pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap ($p = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, N. (2023). Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Smpn 33 Bekasi. 9(2), 674–678.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil The Relationship between Adolescent Stress Levels and Adaptability in the Sabrun Jamil Islamic Boarding School Dormitory. 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Hamid, Zulfah SR. Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Pada Santri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Overview Of The Coping Mechanisms In Dealing With Stress On Students Of The Quran Memorization In Boarding Islamic School. J Kesehat Al-Irsyad. 2019;XII(2):34–41.
- Hiles, A., Megan, H., Tony, R., Nicole, M., & Wilke, G. (2023). The Relationship Between Spirituality and Resilience and Well - being : a Study of 529 Care Leavers from 11 Nations. *Adversity and Resilience Science*, 4(2), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s42844-023->

- 00088-y
- Iwani. (2024). Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Efek Bullying Pada Santri Therapy Dalam Mengatasi Efek Bullying Pada Santri.
- Juniati AS. Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping Yang Digunakan pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. *Pros HEFA*. 2017;13(1):104–10.
- Kim, J., Jeong, H., Lee, M. S., Lee, S., Jeon, S., & Han, C. (2023). *Reliability and Validity of the Korean Version of the Brief Resilience Scale*. 21(4), 732–741.
- Kustiawan, R., & Somantri, I. (2022). *The Effect of Adolescent Therapeutic Group Therapy (TKT) on the Development of Adolescent of Islamic Boarding School in Tasikmalaya*. 15(2), 137–141.
- Ma'rifatul Asiah¹, Amelia Pramono¹, M. Z. F. (2019). Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stabilitas Emosi Dan Kecenderungan Stres. 05(20).
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Budiani, M. S. (2020). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19. 2(November), 238–250.
- Nazaruddin, A. N. (2017). Tingkat Depresi Pada Santri Di Pondok Pesantren X Bogor: Peran Faktor Jenis Kelamin, Usia Dan Kelas.
- Nurfitriah, S. (2025). Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama : Tinjauan Literatur. 2(2), 169–177.
- Rosidah, A. (2016). Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terisolir. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 136–143.
- Sundari, R. I., Sitaresmi, M. N., & Lusmilasari, L. (2025). *Prevalence And Associated Factors Of Emotional And Behavioral Problems In Indonesian Early Adolescents : A Cross-Sectional Study*. 11(4), 496–503.
- Trimayati, R. H., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2023). Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Negeri 1 Cerme. 101, 42–48.

LAMPIRAN

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di Pondok Pesantren
Nurul Ikhsan Jeruk Legi Kabupaten Cilacap

No	Karakteristik Siswa	n (37)	%
1	Umur:		
	a. 16 tahun	12	32,4
	b. 17 tahun	24	64,9
	c. 18 tahun	1	2,7
2	Jenis kelamin:		
	a. Perempuan	25	67,6
	b. Laki-laki	12	32,4

Sumber: Data Primer Tahun 2023

Tabel 4.2
Perubahan Masalah Mental Emosional Sebelum dan Sesudah Diberikan
Terapi Kelompok Suportif

Masalah Mental Emosional	Pretest $\bar{x} \pm SD$	Posttest $\bar{x} \pm SD$	p value
Gejala Emosional	2,81 ± 2,17	1,95 ± 1,29	0,004
Masalah Perilaku	1,81 ± 1,37	1,95 ± 1,03	0,442
Hiperaktivitas	3,35 ± 2,23	2,81 ± 1,73	0,046
Masalah Teman Sebaya	2,65 ± 1,64	2,49 ± 1,74	0,552
Prososial	7,81 ± 1,58	8,78 ± 1,00	0,000
Total Kesulitan	10,62 ± 5,47	9,19 ± 3,73	0,033

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Tabel 4.3
Perubahan Mekanisme Koping Sebelum dan Sesudah Diberikan
Terapi Kelompok Suportif

Variabel Penelitian	Pretest $\bar{x} \pm SD$	Posttest $\bar{x} \pm SD$	p value
Mekanisme Koping	40,16 ± 6,38	43,81 ± 6,26	0,000

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Tabel 4.4
Perubahan Resiliensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kelompok Suportif

No	Resiliensi	Pretest (n = 37)		Posttest (n = 37)		pv
		f	%	f	%	
1.	Tinggi	19	51,4	33	89,2	0,000
2.	Sedang	16	43,2	4	10,8	
3.	Rendah	2	5,4	0	0,0	

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023