

**MEMBACA AL FATIHAH DAPAT MENURUNKAN
TINGKAT STRES REMAJA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh

RIZAL AJI PRABOWO

20150320096

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**MEMBACA AL FATIHAH DAPAT MENURUNKAN
TINGKAT STRES REMAJA**

Disusun oleh:

RIZAL AJI PRABOWO

20150320096

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 22 Juli 2019

Dosen Pembimbing,

Laili Nur Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa

NIK : 19861105 20151017 3 164

Dosen Penguji,

Kellyana Irawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa

NIK : 19860619 20150417 3 184

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Shanti Wardaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa., Ph.D.

NIK : 19790722 20020417 3 058

MEMBACA AL FATIHAH DAPAT MENURUNKAN TINGKAT STRES REMAJA

Rizal Aji Prabowo¹, Laili Nur Hidayati ²

^[1]Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia.

^[2]Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 55183, Indonesia.

Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

*E-mail: rizalaji682@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja adalah masa peralihan sehingga dapat mengalami peningkatan emosional dan rentan mengalami stres. Stres dapat menimbulkan dampak bagi individu baik fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan mengancam keseimbangan fisiologi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terdapat 5 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan yang mengalami stres. Tingkat stres yang dirasakan oleh remaja dapat dikurangi dengan aktivitas spiritual yaitu membaca surat Al Fatihah. Membaca Al Fatihah secara reflektif intuitif dapat memberikan motivasi sehingga tidak lagi merasa putus asa dalam menjalani kehidupan.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Surat Al Fatihah Terhadap Tingkat Stres Remaja di MA Al Ma'had An-Nur.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment*. Sampel penelitian ini berjumlah 98 responden, dibagi menjadi 48 responden kelompok intervensi dan 48 responden kelompok kontrol yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Analisis data menggunakan *Mann Whitney Test*.

Hasil: Nilai rata-rata tingkat stres kelompok intervensi 42,98 dan kelompok kontrol 56,02. Hasil uji statistik *Mann Whitney Test* yaitu nilai *p value* 0,023 ($p > 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari Al Fatihah terhadap tingkat stres remaja

Kata Kunci: Stres, Remaja, Al Fatihah

Abstract

Background: Adolescence is a transition period so that it can experience emotional improvement and be vulnerable to stress. Stress can have an impact on individuals both physically, psychologically, socially, spiritually, and threaten the balance of physiology. The results of the preliminary study carried out were 5 male students and 6 female students who experienced stress in people. The level of stress felt by adolescents can be reduced by spiritual activity, namely reading the letter Al Fatihah. Reading reflectively intuitively Al Fatihah can provide motivation so that it no longer feels hopeless in living life.

Research Purpose: The purpose of this study was to determine the effect of Al Fatihah Letter on Youth Stress Levels at MA Al Ma'had An-Nur.

Research Method: This type of research is quasi-experimental research. The sample of this study amounted to 98 respondents, divided into 48 respondents in the intervention group and 48 respondents in the control group taken using purposive sampling technique. Data collection was carried out by giving the 42 Depression Anxiety Stress Scale questionnaire (DASS 42). Data analysis using Mann Whitney Test.

Results: The mean stress level of the intervention group was 42.98 and the control group was 56.02. The results of the Mann Ehitney Test statistic are p value 0.023 ($p > 0.05$) which means there is a difference between the intervention group and the control group.

Conclusion: : These results indicate that the Al Fatihah intervention in the intervention group was able to reduce student stress better than not given the Al Fatihah intervention in the control group.

Key Words: Stress, Adolescence, Al Fatihah

PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan hal yang pasti terjadi pada manusia, sesuai dengan periodisasi meliputi masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Masa remaja merupakan masa yang unik karena memiliki keistimewaan yang dapat mempengaruhi sikap dan tindakan, ditujukan sebagai harapan, pembicaraan, dan sasaran masalah sosial (Nasution, 2014). Remaja sendiri adalah periode perkembangan di mana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan usia 13–20 tahun (Potter & Perry, 2009).

Remaja dari segi sosial mengalami peningkatan emosional, karena remaja tersebut belum mampu beradaptasi dengan kondisi yang sekarang oleh karena itu pada masa tersebut banyak tekanan dan tuntutan yang harus di hadapi. Remaja diharapkan dapat meniru selayaknya orang dewasa seperti berperilaku mandiri dan bertanggung jawab (Jahja, 2011). Emosi yang belum matang membuat remaja rentan mengalami stres. *World Health Organization* (WHO, 2018) menyebutkan jumlah remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk

dunia. Badan Pusat Statistik (BPS, 2017) menyebutkan bahwa jumlah remaja di Indonesia sebanyak 63,36 juta jiwa dan terdapat 78.966 jiwa remaja di provinsi DIY. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional dengan usia lebih dari 15 tahun DIY sebesar 8,1% angka ini menjadi salah satu angka kejadian gangguan emosional terbesar di Indonesia setelah provinsi Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan dan Jawa Barat (Kemenkes RI, 2013). Dapat

disimpulkan bahwa, stres masih menjadi masalah emosional yang tinggi.

Stres yang dialami remaja bisa terjadi karena kehilangan dengan orang yang dicintai dan menyaksikan kejadian yang membuat trauma pada remaja. Penyebab stres yang umum terjadi pada remaja sekolah seperti *bullying*, hambatan dalam akademik, masalah dengan guru. Penyebab lain biasanya diakibatkan oleh hubungan interpersonal dengan teman sebaya, saudara, dan orang tua. Sumber stres yang dialami antara remaja laki-laki dan perempuan umumnya sama namun akibat yang ditimbulkan berbeda (Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra, & Darmawi, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, stres yang terjadi pada remaja sekolah dengan sumber stres yang hampir sama namun akibat yang ditimbulkan berbeda.

Stres merupakan suatu respon tubuh yang tidak jelas terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu, menimbulkan dampak bagi individu baik dari fisik, psikologis, sosial, spiritual serta mengancam keseimbangan fisiologi (Rasmun, 2009). Stres merupakan ketidakseimbangan antara keinginan dan kenyataan yang tidak dapat dihindari sehingga perlu adanya penyesuaian. Sering dianggap sebagai perubahan negatif yang dapat menyebabkan stres, seperti cedera, sakit dan putus cinta. Perubahan positif juga dapat menyebabkan stres, seperti naik pangkat perkawinan dan jatuh cinta. Hal tersebut terjadi apabila individu di hadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai ancaman bagi peristiwa tersebut disebut sebagai stresor. Reaksi individu pada peristiwa tersebut disebut sebagai respon stres (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015). Dapat disimpulkan, stres adalah respon tubuh yang tidak jelas, menimbulkan dampak bagi individu baik

fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan mengancam keseimbangan fisiologi.

Koping stres merupakan usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres yang di sebabkan oleh berbagai *stressor*, hal ini mirip dengan prinsip homeostatis yaitu keadaan dimana individu mencoba mempertahankan kondisi agar tetap seimbang (Musradinur, 2016). Usaha dalam mengatasi stres sangatlah penting salah satunya dengan melakukan aktifitas spiritual yang dapat menjadi sumber dukungan, semangat, dan pencapaian kesejahteraan (Hidayat, 2007). Aktifitas spiritual yang dapat dilakukan salah satunya dengan membaca Al Qur'an, yaitu surat Al Fatihah dan membaca surat Al Fatihah telah terbukti dapat menurunkan stres pada mahasiswa (Julianto, Indriyani, Munir, Uswah & Hasanah, 2017). Dapat disimpulkan bahwa, koping stres merupakan usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres, salah satunya dengan melakukan aktifitas spiritual dengan membaca surat Al Fatihah.

Menurut Julianto dan Subandi (2015) membaca Al Fatihah reflektif intuitif atau membaca Al Qur'an yang direfleksikan pada dirinya secara berulang-ulang dapat memberikan motivasi dan pemahaman dari pembacanya, dalam hal ini diharapkan mereka dapat meneguhkan pegangan hidupnya kepada Allah. Setelah membaca Al Fatihah mereka dapat mengembalikan semua hal yang terjadi dalam hidupnya kedalam ketentuan Allah, sehingga tidak lagi merasa putus asa dan memahami janji dan ketentuan Allah.

Surat Al Fatihah adalah surat pembuka dalam Al Qur'an memiliki sifat-sifat khusus tersendiri dan makna. Surat Al Fatihah salah satu surat yang paling

mulia dari Al Qur'an karena banyaknya penjelasan mengenai surat tersebut bahwa surat Al Fatihah merupakan suatu doa dan obat suatu penyakit (Qurtubi, 1988; Wahbah Zuhayli, 1991 dalam Abdullah & Baru, 2016). Hal ini sesuai dengan surat Al Israa ayat 82, yang artinya: *Dan kami turunkan Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*"

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapat dari data primer hasil observasi dan wawancara pada tanggal 17 & 19 September 2018 bahwa MA Al Ma'had An-Nur merupakan salah satu sekolah swasta yang berbasis Islam dibawah naungan yayasan "Ma'had An-Nur". Sekolah ini melakukan kegiatan belajar mengajarnya pada hari Senin sampai Minggu dan libur pada hari Jumat. Kegiatan belajar mengajar dimulai pada pukul 06.45 – 12.30 dan dilanjutkan kegiatan pendidikan diniyah pada pukul 13.30 – 15.30 untuk siswa laki-laki dan 15.30 – 17.15 untuk siswa perempuan. Kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh seluruh siswa MA Al Ma'had An-Nur yaitu ekstrakurikuler pramuka bagi anak kelas X, kaligrafi, MTQ MHQ, olah vokal, hadrah dan pencak silat. Selain mengikuti kegiatan akademik yang ada disekolah, siswa juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan pesantren yang dimulai setelah maghrib sampai pukul 22.00 malam dan dilanjutkan pukul 03.30 sampai siswa mempersiapkan diri untuk masuk sekolah pukul 06.45. Pesantren juga mewajibkan seluruh siswa untuk melakukan sholat 5 waktu berjamaah dan menghafalkan Al Quran juz 30 bagi siswa program binaderi dan menghafalkan surat juz 1-30 bagi siswa program tahfidz.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara sekolah Al Mahad An-Nur pada 25 September 2018 dengan 6 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan diperoleh hasil bahwa 5 dari 6 laki-laki mengaku mengalami stres seperti munculnya rasa kesal, cemas, khawatir, dan mudah marah akibat poin pelanggaran yang diterima dari sekolah. Stres yang dialami oleh siswa laki-laki disebabkan banyaknya jumlah poin pelanggaran yang didapatkan karena adanya penerapan peraturan baru di sekolah yang menyebabkan mereka kesulitan untuk beradaptasi. Poin pelanggaran yang didapatkan oleh siswa laki-laki disebabkan karena penggunaan atribut seragam yang tidak lengkap, terlambatnya siswa datang ke sekolah dan tidak hadirnya siswa dalam pembelajaran di kelas. Sedangkan 6 siswa perempuan mengatakan mengalami stres karena aktifitasnya yang padat, banyaknya tugas, dan hafalan. Stres tersebut ditandai dengan munculnya rasa kesal, mudah marah, tersinggung dan mudah lelah. Manajemen untuk mengurangi stres biasanya siswa dan siswi melakukan dengan cara jalan-jalan, cerita, makan dan tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Surat Al Fatimah Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja di Madrasah Aliyah Al Ma’had An-Nur.

METODE

a) Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian quasi experiment adalah penelitian yang terdapat kelompok kontrol, tidak sepenuhnya berfungsi untuk mengontrol variabel dari luar yang dapat mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan atau pengaruh yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi experiment yaitu mencari pengaruh antar variabel dengan menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengukuran pertama (pre test) kemudian diberikan intervensi setelah itu dilakukan pengukuran ke dua (post test).

b) Responden

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi MA Al Ma’had An-Nur kelas X, XI XII sehat secara fisik dan mental, terdata dalam daftar siswa dan siswi, masuk dalam kategori stres ringan, sedang, berat, sangat berat dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi MA Al Ma’had An-Nur yang berumur lebih dari 20 tahun, siswa yang tidak hadir saat penelitian, sakit dan tidak bersedia mengisi kuesioner penelitian. Penelitian ini membutuhkan 98 responden.

Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria tertentu dan dipilih sesuai orientasi tujuan penelitian. Individu dipilih atau diseleksi dengan sengaja karena memiliki pengalaman yang sesuai dengan fenomena yang akan diteliti (Sugiono, 2016).

Responden yang terlibat dalam penelitian sebelumnya diberikan *informed consent* yang dibuktikan dengan adanya tanda tangan sebagai bukti ketersediaan responden dalam mengikuti penelitian yang dilakukan. Pengambilan data penelitian dilakukan setelah didatakannya izin etik oleh komite etik UNISA dan mendapatkan surat lolos uji etik dengan nomor : 1060/KEP-UNISA/V/2019.

c) Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk melihat gambaran umum dari variabel. Variabel yang dideskripsikan adalah tingkat stres remaja di MA Al-Ma'had An Nur dan gambaran karakteristik demografi seperti jenis kelamin, usia, kelas, jumlah ekstrakurikuler dan jumlah poin pelanggaran yang didapatkan. Data yang didapatkan lalu diukur dengan menggunakan distribusi frekuensi berupa data mean dalam bentuk presentase. dalam bentuk jumlah (frekuensi) dan presentase.

Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh surat Al-Fatihah terhadap tingkat stres remaja di MA Al-Ma'Had An-Nur.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	n	%
1. Jenis kelamin				
Laki-laki	20	40,8	8	16,3
Perempuan	29	59,2	41	83,7
Total	49	100	49	100
2. Usia				
15	8	16,3	5	10,2
16	20	40,8	13	26,5
17	18	36,7	25	51
18	3	6,1	6	12,2
Total	49	100	49	100
3. Kelas				
X	37	75,5	5	10,2
XI	12	24,5	20	40,8
XII	0	0	24	49

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	n	%
Total	49	100	49	100
4 Jumlah Ektrakurikuler Yang diikuti				
0	21	42,9	13	26,5
1	28	57,1	21	42,9
2	0	0	6	12,2
>2	0	0	9	18,4
Total	49	100	49	100
5 Jumlah Poin Pelanggaran yang Didapat				
Tidak ada pelanggaran	19	38,8	15	30,6
Pelanggaran ringan	20	40,8	28	57,1
Pelanggaran sedang	8	16,3	4	8,2
Pelanggaran berat	2	4,1	2	4,1
Total	49	100	49	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 2. Hasil Kuesioner DASS 42

No	Gambaran Tingkat Stres	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
		Mean	N	%	Mean	N	%
1	Stres Normal	0	0	0		0	0
2	Stres Ringan	17,57	33	67,3	16,043	23	46,9
3	Stres Sedang	20,68	16	32,7	20	25	50
4	Stres Berat	0	0	0	26	1	2
5	Stres Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
	Total		49	100		49	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 3. Perbedaan Nilai Pre Test dan Post Test Kelompok Intervensi

Variabel	N	Pre test Mean \pm SD	Post test Mean \pm SD	Δ Mean	P Value
Skala stress	49	17,65 \pm 2,446	11,59 \pm 5,078	6	0,000

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 4. Perbedaan Nilai *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol pada Siswa MA Al Ma'had An-Nur

Variabel	N	<i>Pre test</i> Mean \pm SD	<i>Post test</i> Mean \pm SD	Δ Mean	<i>P</i> Value
Skala stress	49	18,27 \pm 2,620	14,08 \pm 2,548	4,19	0,000

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 5. Perbedaan Selisih Skala Stres Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean Rank	<i>P</i> Value	Z
Intervensi	49	42,98	0,023	-2,279
Kontrol	49	56,02		

Sumber : Data Primer 2019

Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden, didapatkan bahwa pada distribusi jenis kelamin kelompok intervensi dan kontrol memiliki jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 29 orang atau 59,2% kelompok intervensi dan 41 orang atau 83,7% kelompok kontrol. Usia pada kelompok intervensi terbanyak pada usia 16 tahun yaitu 20 orang atau 40,8% dan pada kelompok kontrol jumlah responden terbanyak pada usia 17 tahun yaitu 25 orang atau 51%. Data distribusi frekuensi kelas pada kelompok intervensi terbanyak pada kelas X sebanyak 37 orang atau 75,5% sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak pada kelas XII yaitu 24 orang atau 49%. Jumlah

ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok intervensi sebanyak 28 responden atau 57,1% dengan 1 ekstrakurikuler dan kelompok kontrol terbanyak 21 responden atau 42,9% dengan 1 ekstrakurikuler. Jumlah poin pelanggaran pada kelompok intervensi terbanyak 20 responden atau 40,8% masuk dalam pelanggaran ringan dan pada kelompok kontrol terbanyak 28 responden atau 57,1% masuk dalam pelanggaran ringan. .

1) Gambaran Tingkat Stres

Berdasarkan data di tabel 2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar kelompok intervensi dalam kategori stres ringan dengan jumlah 33 orang responden (67,3 %) dan sebagian besar kelompok kontrol dalam kategori stres sedang dengan jumlah 25 responden (51,0).

2) Analisa Perbedaan Nilai Pre Test dan Post Test Kelompok Intervensi pada Siswa MA Al Ma'had An-Nur

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil *pre test* dan *post test* kelompok intervensi pada siswa mempunyai selisih *mean* 6 poin. Selain itu juga didapatkan hasil *p value* dari kelompok intervensi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mempunyai arti bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nilai *pre test* dan *post test* kelompok intervensi. Nilai ini dibuktikan dengan hasil nilai *pre test* (17,65) yang mengalami penurunan ketika dilakukan intervensi surat Al Fatihah menjadi nilai *post test* (11,59), hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skala stres pada kelompok intervensi pada nilai *post test* yang dilakukan setelah diberikan intervensi surat Al Fatihah.

3) Analisa Perbedaan Nilai Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol pada Siswa MA Al Ma'had An-Nur

Berdasarkan tabel 4 Hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol pada siswa mempunyai selisih *mean* 4,19 poin. Selain itu juga didapatkan hasil *p value* dari kelompok kontrol sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang bermakna bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nilai *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Nilai ini dibuktikan dengan hasil nilai *pre test* (18,27) yang mengalami penurunan meskipun tidak diberikan intervensi menjadi nilai *post test* (14,08), hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan pada kelompok kontrol pada nilai *post test* meskipun tidak diberikan intervensi.

4) Analisa Perbedaan Selisih Skala Stres Antara Kelompok Intervensi dan

Kelompok Kontrol Siswa MA Al Ma'had An-Nur

Berdasarkan tabel 5 didapatkan nilai p 0,023 yang menunjukkan bahwa intervensi surat Al Fatihah dapat menurunkan stres siswa MA Al Ma'had An-Nur. Hal ini dapat dilihat pada nilai rata-rata pada kelompok intervensi (42,98) yang memberikan hasil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (56,02). Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi Al Fatihah pada kelompok intervensi dapat menurunkan stres siswa lebih baik dibanding dengan tidak diberikan intervensi Al Fatihah pada kelompok kontrol. Selain itu uji statistik menggunakan Mann-Whitney Test menunjukkan nilai *p value* 0,023 ($p > 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

a) Jenis Kelamin

Karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa responden di dominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden perempuan berjumlah 70 responden dan laki-laki berjumlah 28 responden. Dominasi responden tersebut sama seperti penelitian yang dilakukan oleh salama (2015) dengan jumlah responden dan tingkat stres didominasi oleh perempuan. Perempuan lebih rentan mengalami stres karena memiliki hormone estrogen yang membuat perasaan perempuan sering berubah-ubah (Sunarni, Husaini & Prata, 2017). Selain itu, perempuan lebih sering mengalami stress karena menggunakan perasaannya dalam menghadapi masalah, selain itu perempuan dihadapkan dengan

konflik interpersonal yang lebih berat. Berbeda dengan laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat dari pada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalnya dari pada perasaannya (Perwitasari, Nurbeti & Armyanti, 2015).

Menurut hasil penelitian Suwartika, Nurdin dan Ruhmadi (2014) menunjukkan bahwa dengan banyaknya jumlah responden remaja perempuan dibandingkan responden remaja laki-laki tidak akan terlalu mempengaruhi hasil yang didapatkan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak akan mempengaruhi tingkat stres yang didapat oleh remaja karena tipe stressor dan pengalaman yang akan mempengaruhi perbedaan tingkat stres yang dimiliki oleh remaja. Penelitian tersebut diperoleh data bahwa jumlah responden yang lebih banyak tidak akan mempengaruhi perbedaan tingkat stres yang dimiliki oleh remaja karena tingkat stressor dan pengalaman yang dialami tiap remaja itu berbeda.

Dapat disimpulkan bahwa jumlah responden akan mempengaruhi hasil penelitian yang didapatkan. Banyaknya responden perempuan membuat hasil tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain perbedaan jumlah, responden berjenis kelamin perempuan juga sangat rentan mengalami stres sehingga tingkat stres yang dimiliki lebih besar.

b) Usia

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol didominasi oleh remaja yang berusia 17 tahun. Hasil penelitian ini didukung dengan data bahwa remaja usia 12 – 24

tahun rentan mengalami stres dan lebih membutuhkan perhatian, kasih sayang dan pola asuh dari orang tua (Titaheluw, Kanine dan Kallo, 2014). Slamet, Sri dan Rahmawati (2017) menyatakan bahwa perkembangan remaja terbagi menjadi 3 tahap yaitu tahap remaja awal usia 10-12 tahun, tahap remaja pertengahan usia 13-15 tahun dan tahap remaja akhir yaitu 16-18 tahun.

Hasil penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun sehingga berada dalam tahap perkembangan remaja akhir. Remaja akhir mempunyai tugas untuk dapat mengembangkan rasa tanggung jawab sosial, mencapai kemandirian emosional dan mampu beradaptasi dengan adanya stressor yang sering muncul sehingga remaja akhir dapat berpikir logis, konkret dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri (Yusuf, 2010). Stressor yang sering muncul pada remaja akhir bersumber dari faktor biologis seperti pubertas, faktor keluarga seperti berpisahannya orang tua dan keadaan jauh dari orang tua, faktor sekolah seperti banyaknya tugas yang didapatkan, faktor teman sebaya seperti hubungan dengan teman sebaya yang kurang harmonis dan terakhir faktor lingkungan sosial seperti proses penyesuaian diri antar individu serta tuntutan hidup (Priyandio, 2013).

Hasil di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir yang mengalami stres dikarenakan remaja tersebut mengalami faktor biologis seperti pubertas, faktor keluarga seperti berpisahannya orang tua dan keadaan jauh dari orang tua, faktor sekolah

seperti banyaknya tugas yang didapatkan, faktor teman sebaya seperti hubungan dengan teman sebaya yang kurang harmonis dan terakhir faktor lingkungan sosial seperti proses penyesuaian diri antar individu serta tuntutan hidup.

c) Kelas

Karakteristik kelas pada kelompok intervensi terbanyak pada kelas X, sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak pada kelas XII. Hasil penelitian pada kelompok intervensi terbanyak pada kelas X, hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurihsan dan Agustin (2011), yang meneliti tentang gambaran gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi siswa menggunakan responden yang sama dengan penelitian ini yaitu siswa kelas X.

Siswa kelas X merupakan remaja peralihan yang membutuhkan adaptasi pada hal yang baru seperti tuntutan akademik dan lingkungan pertemanan. Tuntutan akademik berupa tugas yang diberikan guru, tuntutan orang tua agar anaknya menjadi yang terbaik dan hubungan pertemanan yang kurang akrab dapat membuat remaja mudah tertekan secara fisik dan psikologis (Nurchayani & Fauzan, 2016). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada siswa kelas X membutuhkan adaptasi pada hal yang dianggapnya baru seperti tuntutan akademik dan lingkungan pertemanan.

Kelompok kontrol terbanyak pada kelas XII, hasil tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kinantie, Hernawaty dan Hidayati (2012) yang meneliti tentang

gambaran tingkat stres siswa SMAN 3 Bandung dengan menggunakan responden yang sama kelas XII, penelitian didapatkan bahwa siswa kelas XII mengalami stres yang diakibatkan menjelang Ujian Nasional. Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami stres yang diakibatkan adanya tekanan akademik. Peneliti menyimpulkan bahwa siswa kelas XII termasuk dalam kelompok remaja akhir, dimana dalam tahap ini proses berfikir mulai kompleks.

Pada masa remaja ini siswa memiliki karakteristik untuk berperan sebagai orang dewasa, dimana remaja harus mampu beradaptasi seperti tuntutan akademik. Tuntutan akademik berupa proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki karakteristik berperan sebagai orang dewasa dan remaja harus mampu beradaptasi seperti dalam akademik.

Hasil penelitian didominasi oleh kelas X pada kelompok intervensi dan kelas XII pada kelompok kontrol. Remaja kelas X akan mengalami masa peralihan dari SMP ke SMA sehingga akan membutuhkan proses adaptasi. Remaja kelas XII dituntut bisa meniru selayaknya orang dewasa sehingga remaja harus mampu melakukan hal tersebut, proses adaptasi yang dialami oleh remaja kelas X dan XII dapat menurunkan tingkat stres yang mereka alami.

d) Jumlah Ektrakurikuler yang diikuti

Karakteristik responden didominasi oleh siswa yang mengikuti 1 kegiatan ekstrakurikuler pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol. Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2016) menjelaskan bahwa siswa yang banyak mengikuti ekstrakurikuler akan membuat tingkat stres yang dialami lebih tinggi.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81 A Tahun 2013 tentang kegiatan ekstrakurikuler menjelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian peserta didik secara optimal. Keikutsertaan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap tingkat stres yang dimiliki. Tingkat stres siswa dipengaruhi oleh jenis ekstrakurikuler yang diikuti seperti keikutsertaan pada ekstrakurikuler bidang kognitif akan membuat tingkat stres menjadi lebih tinggi dibanding dengan keikutsertaan pada ekstrakurikuler bidang seni dan olahraga (Sekarningrum, Windiani & Adnyana, 2017).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh banyaknya jumlah ekstrakurikuler yang diikuti dan jenis ekstrakurikuler yang diikuti. Penelitian ini rata-rata siswa mengikuti 1 ekstrakurikuler atau berada dalam kategori kurang dan rata-rata remaja tidak mengalami stres sehingga benar adanya bahwa semakin sedikit jumlah ekstrakurikuler yang

diikuti maka tingkat stresnya pun akan berada dalam kategori normal.

e) Jumlah Poin Pelanggaran Yang Didapat

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa yang mempunyai poin pelanggaran ringan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haderani (2017) yang menyebutkan bahwa penggunaan sistem poin di sekolah dapat mempengaruhi munculnya rasa cemas dan tingkat stres yang siswa miliki.

Penggunaan sistem poin digunakan oleh setiap sekolah yang bertujuan untuk mendisiplinkan siswa secara bertahap sesuai bobot pelanggaran yang dilakukan. Tahapannya yaitu pertama siswa mendapatkan pemberitahuan, peringatan sampai diberikan hukuman berupa sanksi yang tegas (Susanto, 2015). Pemberian sanksi tegas dalam pemberian poin tersebut akan membuat efek jera pada siswa agar bisa mengurangi tingkat kenakalan yang mereka miliki sedangkan penerapan sanksi yang berat nanti juga akan memunculkan stres pada siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib. Efek dari stres yang dirasakan siswa akan meningkatkan beban psikis dan mengganggu konsentrasi belajar siswa (Haderani, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai poin pelanggaran akan mudah mengalami stres. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa rata-rata siswa mempunyai poin pelanggaran dan hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres atau dalam kategori ringan. Penelitian

tersebut menunjukkan bahwa dengan adanya poin yang dimiliki maka tingkat stres yang dialami berbeda.

2) Tingkat Stres Remaja

Berdasarkan data pada tabel 4.3 di atas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar kelompok intervensi dalam kategori stres ringan dan sebagian besar kelompok kontrol dalam kategori stres sedang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Prihati dan Wirawati (2018) menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dengan presentase terbanyak pre intervensi adalah pada tingkat stres ringan pada post intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol pre dan post intervensi terbanyak menunjukkan tingkat stres adalah sedang.

Stres adalah suatu keadaan atau kondisi tertekan baik secara fisik maupun psikologis pada seseorang yang disebabkan karena ketidakpercayaan atau ketidakmampuan dalam mengatasi peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Sedangkan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut stres akademik, yang mana ada ketidaksesuaian kondisi atau keadaannya antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Nugraheni, Mabruri dan Stanislaus, 2018).

Kriteria tingkat stres pada kedua kelompok adalah sama, ketika remaja merasakan tertekan dan stres mereka akan mudah merasakan perasaan bersalah, peningkatan atau penurunan nafsu makan dan gangguan tidur (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015). tingginya tingkat stres pada remaja diakibatkan oleh perasaan tertekan yang dialami di sekolah.

Tekanan tersebut muncul dari ketidakmampuan mengerjakan dan memahami tugas, ejekan dari teman ketika tidak mampu menjawab pertanyaan di kelas dan kemauan orang tua kepada anaknya untuk mendapat nilai yang lebih baik. Tingginya stres yang dialami remaja bisa terjadi karena tuntutan dari orang tua agar anaknya dapat mendapatkan nilai tinggi sehingga dapat mempunyai karir yang sukses di masa depan dan ketidakpandaian remaja dalam menangani suatu permasalahan (Vijaya & Karunakaran, 2013).

Dari semua penelitian di atas menunjukkan bahwa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang rentan mengalami stres. Tingkat stres yang dialami remaja baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol memiliki tingkat stres yang berbeda, hal ini disebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor biologi, perilaku dan kemampuan remaja dalam melakukan adaptasi.

3) Pengaruh Al Fatimah Terhadap Tingkat stres

Berdasarkan hasil analisa uji pada tabel 4.6 yang menunjukkan bahwa intervensi surat Al Fatimah dapat menurunkan tingkat stres siswa MA Al Ma'had An-Nur. Hal ini dapat dilihat pada nilai rata-rata pada kelompok intervensi yang memberikan hasil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan nilai rata-rata tingkat stres kelompok intervensi lebih rendah dari kelompok kontrol, artinya kelompok yang diberikan intervensi berupa membaca surat Al Fatimah menunjukkan penurunan tingkat stres yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nugraheni, Mabruri dan Stanislaus (2018) yang menunjukkan bahwa membaca Al Qur'an

efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 1 Kebumen. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan. Hal ini dikarenakan responden mengikuti arahan yang dilakukan oleh peneliti berupa membaca dan meresapi setiap kalimat yang diucapkan, sehingga intervensi Al Fatihah pada kelompok intervensi dapat menurunkan stres siswa lebih baik dibanding dengan tidak diberikan intervensi Al Fatihah pada kelompok kontrol. Maka dari itu dengan membaca surat Al Fatihah dapat menurunkan tingkat stres pada remaja.

Stres merupakan respon tubuh yang muncul akibat tuntutan yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Stressor yang biasa muncul pada remaja yaitu stres yang muncul dari permasalahan keluarga, teman sebaya dan faktor akademik (Yacoob, 2013). Stressor faktor akademik meliputi tekanan pada saat ujian, banyaknya tugas yang harus dikerjakan, tekanan orang tua akan nilai yang tinggi sehingga remaja khawatir tentang nilai yang didapatkan (Subramani & Kadiravan, 2017). Banyaknya stressor akan meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Stres merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Yosep, 2009). Menurut Gaol (2016) stres akan mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang seperti, sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, ketidak-tentuan menstruasi, nyeri punggung, otot tegang, kehilangan nafsu makan, berat badan. Stres juga dapat mempengaruhi kondisi mental yaitu, peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah

dengan memori, kelelahan. Dapat disimpulkan bahwa stres yang terjadi bisa disebabkan adanya berbagai stressor yang dialami oleh remaja dan banyaknya kegiatan ekstrakurikuler juga mempengaruhi tingkat stres yang dimiliki oleh remaja.

Stres yang tidak diatasi akan berdampak buruk bagi remaja, maka dari itu perlu dilakukan usaha untuk mengurangi stres. Terdapat berbagai cara yang bisa dilakukan seperti bercerita dan berbagi, teknik relaksasi, mengatur jadwal kegiatan (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015). Selain itu, tingkat stres yang dialami seseorang dapat dikurangi melalui aktifitas spiritual. Menurut Rohim (2016) aktifitas spiritual dapat membuat seseorang merasa tenang dalam melakukan aktifitas, optimis dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktifitas spiritual juga dapat membuat seseorang menjadi lebih dekat dengan Tuhan (Amir & Lesmawati, 2016). Aktifitas spiritual dapat dilakukan dengan cara membaca Al Qur'an. Membaca Al Qur'an dapat membuat pembaca menjadi tenang dan tenang. Terapi membaca Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormone stres, mengaktifkan hormone endorfin yang dapat meningkatkan perasaan rileks serta memperbaiki kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung dan aktifitas gelombang otak (Irawati & Lestari, 2017). Selain dari pada itu membaca Al Qur'an terbukti merangsang hipotalamus terbukti untuk mengurangi pengeluaran hormone adrenalin yang berlebihan dan akan berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah dan stres (Nugraheni, Mabruri & Stanislaus, 2018). Al Qur'an mengandung 114 surat yang masing-masing surat memiliki keutamaan tersendiri, salah satunya yaitu

surat Al Fatihah. Surat Al Fatihah dipilih berdasarkan kebesaran dan keutamaannya yang mana merupakan surat pembuka dalam Al Qur'an. Membaca Al Fatihah secara reflektif intuitif dapat mengubah persepsi subjek terhadap permasalahan dalam hidupnya. Subjek mulai melihat apa yang sedang terjadi pada diri mereka dengan menggunakan perspektif anchor Allah. Subjek eksperimen yang berhasil memegang teguh anchor Allah, mengalami penurunan depresi dan peningkatan imunitas secara signifikan. Perubahan tersebut tidak dapat dipisahkan dari rasa tenang sesudah membaca Al Qur'an (Julianto, 2015).

Membaca Al Fatihah secara reflektif intuitif yaitu membaca Al Qur'an yang direfleksikan dalam dirinya secara berulang-ulang. Hal ini memberikan pemahaman dan motivasi dari pembaca, mengenai pandangan mereka terhadap pegangan hidupnya kepada Allah. Ketika sudah membaca Al Fatihah maka mereka dapat mengembalikan semua hal yang terjadi dalam hidupnya kedalam ketentuan Allah, dengan membaca Al Fatihah mereka tidak lagi merasa putus asa dan memahami janji dan ketentuan Allah dari surat Al Fatihah yang mereka baca. Membaca Al Qur'an, sholat dan do'a dapat menjadikan seseorang berbuat sesuai dengan apa yang mereka bacakan (Sholeh, 2006). Membaca Al Fatihah secara berulang-ulang akan membuat seseorang dapat mengelola emosi karena seseorang mampu mengingat Allah dalam melakukan aktifitasnya sehingga terhindar dari rasa gelisah, sedih, resah dan tegang (Mudzkiyyah, Nashori & Sulistyarini, 2014)

Peneliti menyimpulkan bahwa tingkat stres pada remaja dapat turun dengan membaca Al Fatihah, hal ini sudah sesuai dengan penelitian-penelitian diatas

bahwa membaca Al Fatihah efektif dalam menurunkan tingkat stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1) Distribusi Frekuensi

- a. Distribusi frekuensi jenis kelamin kelompok intervensi memiliki jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 29 orang atau 59,2% pada kelompok kontrol jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 41 orang atau 83,7%.
- b. Usia pada kelompok intervensi terbanyak pada usia 16 tahun yaitu 20 orang atau 40,8% dan pada kelompok kontrol jumlah responden terbanyak pada usia 17 tahun yaitu 25 orang atau 51,0%.
- c. Data distribusi frekuensi kelas pada kelompok intervensi terbanyak pada kelas X sebanyak 37 orang atau 75,5% sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak pada kelas XII yaitu 24 orang atau 49%.
- d. Jumlah ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok intervensi sebanyak 28 responden atau 57,1% dengan 1 ekstrakurikuler dan kelompok kontrol terbanyak 21 responden atau 42,9% dengan 1 ekstrakurikuler.
- e. Jumlah poin pelanggaran pada kelompok intervensi terbanyak 20 responden atau 40,8% masuk dalam pelanggaran ringan dan pada kelompok kontrol terbanyak

28 responden atau 57,1% masuk dalam pelanggaran ringan.

2) Tingkat Stres Remaja

Tingkat stres remaja sebagian besar kelompok intervensi dalam kategori stres ringan dengan jumlah 33 orang responden (67,3 %) dan sebagian besar kelompok kontrol dalam kategori stres sedang dengan jumlah 25 responden (51%).

3) Pengaruh Surat Al Fatihah

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa intervensi Al Fatihah yang diberikan kepada kelompok intervensi dapat menurunkan stres siswa lebih baik dibanding dengan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi Al Fatihah.

SARAN

Mengacu pada hasil penelitian, analisis data dan berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1) Bagi Praktik Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar pemberian asuhan keperawatan dengan memberikan intervensi Al Fatihah pada remaja yang mengalami stres

2) Bagi Mahasiswa

Peneliti menyarankan agar membaca Al Fatihah dilanjutkan karena mampu menurunkan tingkat stres yang dialami pada remaja.

3) Bagi Siswa atau Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelompok intervensi memiliki tingkat stres ringan dan remaja kelompok kontrol memiliki tingkat stres sedang sehingga remaja kelompok intervensi

maupun kelompok kontrol sebaiknya dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap stressor yang biasa dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dapat melakukan manajemen stres yang efektif agar dapat menurunkan tingkat stres yang dialami.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan variabel terkait faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres dan intervensi sebagai cara mengelola serta manajemen stres pada remaja.

REFERENSI

- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesia Journal of Educational Counseling*, Vol. 1, No. 2.
- Barseli, M., Ifdil, I., Nikmarijal., N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Akademik Siswa*
- Dimitrov, B. E. G. (2017). A study on The Impact of Academic Stress Among College Students in India. *Ideal Research*, Vol. 2, Issue 4.
- Haderani. (2017). Implementasi Sistem Point dalam Penyelenggaraan Pendidikan pada Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Banjarmasin. *Jurnal Tarbiyah*, Vol. 6, No. 1.
- Hidayat, A.A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Jannah, P. R. A. (2016). Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler dengan

- Tingkat Stres pada Siswi di Madrasah 'Aliyah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah. Universitas 'Aisyah, Yogyakarta.
- Julianto, S., & Subandi. (2015). Membaca Al-Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal Psikologi*. 42(1), 34-46.
- Julianto, V., Indriani, R., Munir, M, M, L., Uswah, C, S., Hasanah, S, M., (2017). Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Tempat Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal psikologi*. Volume 13, Nomer 2.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Hasil Riskesdas 2013. Diakses dari web <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%20Riskesdas%202013.pdf> tanggal 23 April 2018.
- Kinanti, O, A., Hernawaty, T., Hidayati, N, O., (2012). Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012.
- Masdar, H et all (2017). Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol 12 No 4 (138-143).
- Mubarak, W.I, Indrawati L., & Susanto (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (Buku 1). Jakarta: Salemba Medika.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi* Vol 2, Nomor 2.
- Nasution, S. (2014). Perkembangan Remaja. *Jurnal Darul 'Ilmi*. Vol 2, Nomor 1.
- Nugraheni, D., Maburi, M, I., Stanislaus, S. (2018). Efektifitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Jurnal Psikologi Ilmiah* Vol 10, No 1
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol.1, No. 1.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2013). Implementasi Kurikulum. Peraturan No.81 A.
- Perwitasari, D., T., Nurbeti, N & Armyanti, I. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak 2015. *Jurnal Cerebellum*. Vol .2 No 3
- Potter, P., A., & Perry, A., G. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (4th ed.). Jakarta : EGC.
- Priyandio, Y. (2013). Hubungan Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Dusun Melikan Lor Bnatul Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah strata satu*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rasmun. (2009). *Stres , Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Salama. (2015). Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tingkat Stres Santri Kelas VII Pondok Pesantren Darunnasyi'in Kalimantan Barat. *Skripsi strata satu*, Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Sekarningrum, P. A., Windiani, I. T., & Adnyana, I. S. (2017). Korelasi Positif Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Tingkat Stres pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sari Pediatri*, Vol. 19, No. 3.
- slamet, R., Sri, S., & Rahmawati, N. M. (2017). Gambaran Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang

- Melakukan Pernikahan Dini di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat. Thesis strata satu, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Subramani, C., & Kadiravan, S. (2017). Academic Stress and Mental Health Among High School Students. *Indian Journal of Applied Reseach*, Vol.7, Issue. 5.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E. (2015). Manajemen Sistem Poin dalam Membina Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Program Pascasarjana*, Vol.9, No. 3.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Jurnal Saintek*, Vol.1, No. 1.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, Vol. 5, No. 1.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 9, No. 3.
- Titaheluw, K., Kanine, E., & Kallo, V. (2014). Perbedaan Respon Stres-Adaptasi pada Remaja Jalanan Komunitas Dinding Pasar Bersehati dan Remaja Panti Asuhan Bakti Mulia Manado. *E-Jurnal Keperawatan*, Vol. 2, No. 2.
- Vijaya, V. S., & Karunakaran, P. (2013). A Study on Stress Among Intermediate Students. *Innovative Thoughts – International Research Journal*, page 21-25
- WHO. (2018). *Mental Health : Maternal and Child Mental Health*. Diakses dari web http://www.who.int/mental_health/maternal-child/en/ tanggal 05 Mei 2018
- Yacob, S. N. (2013). Role of Gender in Perceived Stress and Adjustment among Adolescents in Malaysia. *Jokull Journal*, Vol. 63, No. 7.
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.