

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT STRESS
KERJA PADA GURU DI SMP NEGERI 1 PACIRAN
KABUPATEN LAMONGAN**

Natasya Dinda Amalia

Pembimbing: (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.

ABSTRAK

Pendahuluan: Guru mendapat tuntutan kinerja yang tinggi dan tanggung jawab yang besar dengan ekspektasi yang luar biasa dari orang tua siswa, yang kemudian menyebabkan para guru mudah mengalami stress. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap tingkat stress kerja pada Guru di SMP Negeri 1 Paciran, Lamongan.

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra-Eksperimental Design* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi sebanyak 47 Guru, menggunakan teknik *Simple Random Sampling* didapatkan sebanyak 42 Guru. Data penelitian ini diambil menggunakan kuisisioner DASS. Setelah ditabulasi data yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $p = <0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an memiliki tingkat stress yang ringan yaitu sebanyak 18 responden atau 51,4%. Setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an tidak mengalami stress atau berada pada kategori normal yaitu sebanyak 31 responden atau 88,6%. Berdasarkan hasil diatas dengan nilai signifikan $p \text{ sign} = 0,000$ dan nilai $Z = -4.829$.

Artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stress kerja pada guru di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan.

Untuk mengatasi masalah stress, salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan terapi murottal Al-Qur'an.

Kata Kunci: *Murottal Al-Qur'an, Tingkat Stress, Guru*

ABSTRACT

Introduction : Teachers get high performance demands and great responsibilities with extraordinary expectations from parents, which then causes teachers to easily experience stress. The purpose of the study was to determine the effect of murottal al-qur'an therapy on work stress levels for teachers at SMP Negeri 1 Paciran, Lamongan.

Method: The research design used in this research is Pre-Experimental Design using One Group Pretest Posttest Design. The population is 47 teachers, using the Simple Random Sampling technique obtained as many as 42 teachers. The research data was taken using the DASS questionnaire. After tabulating the data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test with a significance level of $p = <0.05$.

Result: The results showed that the majority of respondents before being given murottal Al-Qur'an therapy had a mild stress level, namely 18 respondents or 51.4%. After being given murottal Al-Qur'an therapy, they did not experience stress or were in the normal category, namely 31 respondents or 88.6%. Based on the results above with a significant value of $p \text{ sign} = 0.000$ and $Z \text{ value} = -4.829$.

This means that there is an effect of murottal Al-Qur'an therapy on the level of work stress on teachers at SMP Negeri 1 Paciran Lamongan.

To overcome stress problems, one alternative that can be used is murottal Al-Qur'an therapy.

Keyword: *Murottal Al-Qur'an, Stress Level, Teacher*

1) Pendahuluan

Tenaga pendidik atau guru yang mengajar di sekolah dengan waktu kerja pagi sampai siang hari sering kali mengeluh cepat lelah dan bosan. Guru mendapat tuntutan kinerja yang tinggi dan tanggung jawab yang besar dengan ekspektasi yang luar biasa dari orang tua siswa. Kondisi seperti inilah yang kemudian menyebabkan para guru mudah mengalami stress (Ambarsari, 2013).

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017)

Stress kerja adalah merupakan salah satu perhatian utama bagi keselamatan dan kesehatan kerja terhadap tenaga kerja. Stress kerja dapat mempengaruhi pekerja, baik pada masalah dibidang kesejahteraan maupun kesehatan. Telah diperkirakan bahwa sekitar setengah dari semua pekerja absen dalam bekerja diakibatkan oleh gangguan yang berhubungan dengan Stress akibat pekerjaan (Mitrasedhat, 2018).

Hasil penelitian terkait jenis kelamin ini sesuai dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Assari (2016) dari University of Michigan bahwa laki-laki (50%) lebih rentan mengalami efek dari stres itu sendiri, salah satunya adalah depresi. Berbeda dengan perempuan yang tidak segan untuk mengekspresikan keadaan emosionalnya, laki-laki cenderung tidak menceritakan tekanan yang mereka rasakan. Hal ini dikarenakan adanya pandangan stres di kalangan laki-laki yang dianggap sebagai suatu kelemahan.

Dalam penelitian Arismunandar (2008) bahwa 30,27% dari 80.000 guru menderita stres dalam bekerja. Ini berarti jumlah guru yang mengalami stres dalam bekerja sebanyak

24,000 orang. Menurut studi yang dilakukan, bahwa stres dalam bekerja akan mempengaruhi kinerja pada guru, semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh guru, maka produktivitas dan kinerja pada guru akan mengalami penurunan. Diperkuat dalam penelitian Kusyanto (2018) menyatakan bahwa 23,6% atau 13 orang dari sample yang dipilih mengalami beban kerja mengajar yang berat dan 67,4% atau 32 orang lainnya mengalami beban kerja mengajar ringan.

Penyebab stres kerja sangat beragam dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini menunjukkan adanya ruang untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan stres kerja. Adapun faktor yang memengaruhi stres kerja tersebut yaitu terdiri atas faktor internal, faktor eksternal, dan faktor demografi. Faktor internal meliputi hardiness, kepuasan kerja, dan kejenuhan (Wallnas & Jendle, 2017; Syah & Endang, 2016; Putranto, 2013). Faktor eksternal meliputi beban kerja, dukungan sosial, dan perubahan kebijakan pemerintah (Rizki, Hamid, & Mayowan, 2016; Setiawan & Darminto, 2013; Kyriacou & Chien, 2004). Faktor demografi meliputi jenis kelamin, masa kerja, usia, dan status kepegawaian (Wallnas & Jendle, 2017; Robbin & Judge, 2008; Sadeghi & Sa'adatpourvahid, 2016; Dwijayanti, 2008).

Kejadian Stress kerja erat kaitannya dengan faktor pekerjaan, seperti jadwal kerja, beban kerja, konflik peran dan konflik interpersonal. Pertama, menurut Winarsunu (2008, dalam Marchelia, 2014) jadwal kerja yang selalu berubah-ubah dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental Stress atau kerja. Kedua, beban kerja dapat menyebabkan Stress kerja ketika proporsi tugas yang diberikan terlaluberlebihan dan target kerja yang diberikan oleh pimpinan kepada pekerja kurang adil atau tidak wajar (Mitrasedhat, 2018). Ketiga, Konflik peran merupakan konflik yang terjadi akibat pertentangan tanggung jawab dan tugas yang harus dikerjakan, dalam kondisi tertentu hal ini dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan pekerja seperti Stress kerja (Mitrasedhat, 2018). Keempat, konflik interpersonal merupakan perselisihan akibat perbedaan pendapat dan

pandangan yang dapat melibatkan semua unsur individu di dalam organisasi kerja. Menurut Sliter (2011), konflik interpersonal merupakan salah satu di lingkungan kerja yang dapat menyebabkan Stress kerja.

Mendengarkan ayat-ayat suci Al-Quran, seorang muslim baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan dan ketenangan jiwa (Mitrasehat, 2018).

Mendengarkan murottal Al Qur'an yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu mendengarkan dengan saksama ayat-ayat Al Qur'an yang dibacakan oleh qori' melalui media seperti tape recorder ataupun mp3 player baik mengerti isi kandungannya atau tidak. Mendengarkan murottal Al Qur'an diketahui dapat membangkitkan gelombang alpha yang dapat meningkatkan memori. Gelombang alpha akan membuat kondisi otak menjadi rileks namun waspada sehingga membuat hipokampus sebagai pusat memori dapat bekerja dengan optimal (Ostrander, Ostrander, Schoeder dalam (Supradewi, 2010) ; (Kerja, 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti perlu untuk mengadakan penelitian dengan judul: "Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Stress kerja pada Guru di SMP Negeri 1 Paciran, Lamongan".

2) Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan. Desain penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-postest*. Menggunakan *simple random sampling* yang berjumlah 42 responden. Pengumpulan data menggunakan Skala DASS dan SOP terapi murottal al-qur'an. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di analisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

3) Hasil Penelitian

1) Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Paciran, Lamongan yang dikepala sekolah oleh Bapak Zainul Arifin, S.Pd, MM. berdiri diatas lahan dengan luas wilayah Tanah Milik

11,250 M² dengan SK Pendirian : 0219/0/1981 dan memiliki Tanggal SK Pendirian : 14-07-1981. Sebagai Status Kepemilikan adalah Negeri (Pemerintah Pusat), Bentuk Pendidikan : SMP yang memiliki Akreditasi : A. SMP Negeri 1 Paciran ini terletak di Jl. Raya 240 Paciran di Dusun Paciran, Kelurahan Paciran, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur. Kode pos 62264, Lokasi Geografis : Lintang -6 Bujur 112.

Data Umum

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan usia, jenis kelamin.

(1) Distribusi Remaja Berdasarkan Usia

Tabel 1 Karakteristik Guru Berdasarkan Usia di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan Bulan Maret - April Tahun 2022.

No.	Usia	Frekuensi	Presentase(%)
1.	28 th	10	28.6
2.	30 th	8	22.9
3.	32 th	9	25.7
4.	35 th	4	11.4
5.	37 th	4	11.4
	Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis diatas menunjukkan dari 35 responden dalam penelitian mayoritas berusia 28 tahun yaitu sebanyak 10 responden atau 28,6%. Sedangkan persentase umur tertinggi kedua responden yaitu berada pada kisaran 32 tahun sebanyak 9 responden atau 25,7% dan terendah sebesar 11,4% atau sebanyak 4 responden berusia 35 tahun dan 37 tahun.

(2) Distribusi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik Guru Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan Bulan April Tahun 2022.

No.	Jk	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Perempuan	15	42.9
2.	Laki-Laki	20	57.1
	Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 2 hasil di atas menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 20 responden atau 57,1%, sedangkan sisanya sebesar 42,9% atau 15 responden berjenis kelamin perempuan.

2) Data Khusus

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan tingkat stress kerja pada guru pre-test dan post-test

1) Tingkat Stress Kerja Guru Sebelum Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan Bulan April Tahun 2022.

Tabel 3 Karakteristik Guru Berdasarkan Tingkat Stress Pre Intervensi di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan Bulan April Tahun 2022.

No.	Tingkat Emosi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Normal	11	31.4
2.	Ringan	18	51.4
3	Sedang	6	17.1
	Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis di atas menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an memiliki tingkat stress yang ringan yaitu sebanyak 18 responden atau 51,4% sedangkan sebesar 31,4% responden tidak mengalami stress atau normal serta sisanya sebesar 17,1% responden memiliki tingkat stress sedang.

(2) Tingkat Stress Kerja Guru Sesudah Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan Bulan April Tahun 2022.

Tabel 4 Karakteristik Guru Berdasarkan Tingkat Stress Post Intervensi di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan Bulan April Tahun 2022.

No.	Tingkat Emosi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Normal	31	88,6
2.	Ringan	4	11.4

Jumlah	35	100
--------	----	-----

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis di atas menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an memiliki tingkat stress yang ringan yaitu sebanyak 18 responden atau 51,4% sedangkan sebesar 31,4% responden tidak mengalami stress atau normal serta sisanya sebesar 17,1% responden memiliki tingkat stress sedang.

(3) Pengaruh Terapi *Self Management* Terhadap Pengendalian Tingkat Emosi Pada Remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban.

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengaruh Terapi *Self Management* Terhadap Pengendalian Tingkat Emosi Pada Remaja Di Desa Sandingrowo Kecamatan Soko Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2022.

Tingkat Emosi Pre	Tingkat Emosi Post			Total
	Normal	Ringan	Sedang	
Normal	11 2,9%	18 20,6%	6 76,5%	35 100,0%
Ringan	0 0,0%	0 0,0%	4 11,4%	4 100,0%
Sedang	0 0,0%	0 0,0%	6 17,1%	6 100,0%
Total	0 0,0%	4 11,4%	31 88,6%	35 100,0%
<i>Uji Wilcoxon</i> P=0,000 (<0,05) z= -4.829				

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 22.0 for windows* didapatkan nilai $z = -4.829$ hasil analisis uji *Wilcoxon* di atas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau dapat dikatakan lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga H_1 diterima atau terdapat perbedaan antara tingkat stress kerja Guru untuk pre test dan post test. Dengan kata lain dapat disimpulkan ada pengaruh terapi murottal Al Qur'an terhadap tingkat stress pada guru.

4) Pembahasan

1) Tingkat Stress Kerja Pada Guru Sebelum Diberi Terapi Murottal Al-Qur'an di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan.

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis di atas menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an memiliki tingkat stress yang ringan yaitu sebanyak 18 responden atau 51,4% sedangkan sebesar 31,4% responden tidak mengalami stress atau normal serta sisanya sebesar 17,1% responden memiliki tingkat stress sedang. Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa guru di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan memiliki masalah stress kategori sedang, dimana skor untuk masalah stress kategori sedang yaitu 19-25. Masalah stress kategori sedang ditunjukkan dengan perilaku guru yang memiliki tekanan situasi yang berakibat ketidaksesuaian dengan harapan yang mengganggu dan tidak terkendali melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

Stress sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang apa adanya (Yosep, 2016).

Stress sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang apa adanya (Yosep, 2016).

2) Tingkat Stress Kerja Pada Guru Sebelum Diberi Terapi Murottal Al-Qur'an di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan.

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis di atas menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an memiliki tingkat stress yang ringan yaitu sebanyak 18 responden atau 51,4% sedangkan sebesar

31,4% responden tidak mengalami stress atau normal serta sisanya sebesar 17,1% responden memiliki tingkat stress sedang.

Bentuk cara mengurangi stress salah satunya terapi psikoreligius. Diantaranya adalah terapi murottal Al-Qur'an (Hidayat, 2009). Setelah melalui riset yang panjang, ditemukan satu solusi untuk mengatasi depresi dan stress dengan cepat dan aman. Solusi itu tidak lain adalah mendengarkan murottal Al-Qur'an, yaitu bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dibaca dengan tartil dan merdu. Menurut Salim (2012) mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menimbulkan efek positif pada tingkat kecemasan, stress, dan depresi.

Dalam penelitian Utami (2016) dijelaskan lantunan Al-Qur'an mengandung suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormone-hormon stress dengan cara mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang.

3) Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Guru Di SMP Negeri 1 Paciran Kabupaten Lamongan

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis uji Wilcoxon di atas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau dapat dikatakan lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga H_0 diterima atau terdapat perbedaan antara tingkat stress kerja Guru untuk pre test dan post test. Dengan kata lain dapat disimpulkan ada pengaruh terapi murottal Al Qur'an terhadap tingkat stress pada guru.

Ditinjau dari sisi sains, mendengar murottal Al-Qur'an akan memunculkan suatu medan gelombang yang akan mempengaruhi gelombang otak manusia. Dengan menggunakan alat *Electro Encephalo Graph* (EEG), terlihat reaksi otak berupa perubahan gelombang otak dari frekuensi beta menjadi frekuensi alfa sehingga menyebabkan tubuh dalam keadaan relaksasi. Semua reaksi pada otak yang dipengaruhi oleh medan gelombang delta akan menyebabkan berbagai *neurotransmitter*, seperti serotonin dan

dopamin yang pada akhirnya akan memberikan efek pada tubuh sehingga akan muncul ketenangan dan perasaan tenang pada hati (Aizid, 2016).

Dalam penelitian Syafei (2018) dijelaskan terapi dengan alunan bacaan murottal Al-Qur'an dapat dijadikan alternatif terapi baru sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya karena stimulan Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11 %. Terapi dengan mendengarkan bacaan murottal Al-Qur'an dengan terapi yang lambat seru harmonisasi juga dapat menurunkan hormon-hormon stress.

Rasa tenang yang ditimbulkan dari terapi murottal Al-Qur'an diharapkan bisa mengurangi stress yang dialami oleh guru yang berada di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan meningkatkan respon adaptif guru karena di SMP kesehatannya tidak lebih sakit secara fisik tetapi juga secara psikologi atau tingkat stress yang dialami guru. Gejala-gejala stress pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stress timbul secara lambat dan baru dirasakan apabila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Maka untuk mengendalikan stress kita dapat mengubah persepsi pribadi mengenai sebuah keadaan untuk mengatasi keadaan tersebut yaitu sikap, keyakinan, dan pikiran kita harus positif serta mengendalikan faktor-faktor penyebab stress lainnya agar stress menjadi menurun.

Penutup

1) Kesimpulan

Dari hasil analisa data sesuai dengan masalah serta tujuan penelitian tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Guru di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan Tahun 2022, maka dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Hampir tingkat stress kerja pada guru sedang sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan.
- 2) Lebih dari sebagian besar guru tidak mengalami stress (normal) sesudah

dilakukan murottal Al-Qur'an di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan.

- 3) Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stress kerja pada guru di SMP Negeri 1 Paciran Lamongan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

- 1) Bagi Akademik

Sebaiknya dapat digunakan sebagai sarana pembandingan bagi dunia ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi yang berhubungan murottal Al-Qur'an dengan tingkat stress kerja pada guru.

- 2) Bagi Praktis

- 1) Bagi Instansi SMP Negeri 1 Paciran Lamongan

Diharapkan bisa menggunakan metode murottal Al-Qur'an untuk menurunkan stress kedepannya dan bisa menggunakan metode menghafal.

- 2) Bagi Profesi Keperawatan

Hendaknya memberikan penyuluhan tentang proses perkembangan guru sesuai dengan tahap perkembangannya serta harap dapat menjelaskan tentang proses perkembangan guru yang sesuai dengan tahap perkembangannya terutama dalam segi perkembangan psikososial guru.

- 3) Bagi Peneliti

Setelah dilakukan penelitian ini hendaknya penulis bisa mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan dan dapat menambah wawasan khususnya tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stress kerja pada guru.

- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk lebih cermat dalam melakukan penelitian khususnya tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stress kerja pada guru. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stress kerja pada guru sehingga perlu adanya penelitian selanjutnya.

- Anggola, J.E., & Ongori, H. 2009. "An Assesment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The case of university of botswana". *Eduational research and reviews*, 4 (2): 063-070.
- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arismunandar. (2008). 24.000 Guru di Sulawesi Selatan Menderita Stress Berat. dalam www.forumsdm.org. Dikutip tanggal 26 Oktober 2016.
- Barriyah, K. (2013, September 21). *Artikel Faktor Penyebab Stress Akademik*. Dipetik Oktober 24, 2013, dari Konseling Kita: <http://www.konselingkita.com/?p=493>
- Desmita, 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Fahmi, F. 2011. *Hubungan Antara Self-Effycaci dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi UNIKA Soegijapranata).
- Garniwa, I. 2007. Pengaruh stress kerja terhadap motivasi serta dampaknya terhadap prestasi kerja dosen tetap universitas widyatama.
- Inayatillah, V. 2015. *Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stress dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Kerja, M. (2019). *Prngaruh Mendengarkan Murottal Al- Qur'an Terhadap Memori Kerja Istiqomah Nur Aziza*, Nanang Wiyono**, Afia Fitriani**. 5(1), 24–32.
- Mudlofir, Ali. 2012. *Pendidik Profesional: Konsep Strategi dan Aplikasinya Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan di Indonesia*. Jakarta: Raja Wali Pers.
- Mitrasehat, J. (2018). *Jurnal Mitrasehat, Volume VIII Nomor 2, November 2018 ISSN 2089-2551. VIII(November), 275–294*.
- Nursalam, (2010). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba medika.
- Nursalam, (2014). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam, (2015). *Metodologi ilmu keperawatan , edisi 4*, Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmadani, C. S. M. 2014. *Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, (21 Oktober).
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S.* Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Safarino, E. P. 2006. *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. Fifth.
- Sayekti, E. 2017. *Efetifitas Teknik Self-Intruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBİ Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017* (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).
- Setiadi, (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Simbolin, I. 2015. Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*,

(101).

- Siska, M. 2011. *Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Suryabrata, Sumadi. 2014. *Metodologi Penelitian Cetakan Ke 25*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.