

# Efektifitas Terapi SHG (*Self Help Group*) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok

Athi' Linda Yani<sup>1</sup>, Arifa Retnowuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Unipdu Jombang

[athilindayani@fik.unipdu.ac.id](mailto:athilindayani@fik.unipdu.ac.id), [arifaretnowuni@fik.unipdu.ac.id](mailto:arifaretnowuni@fik.unipdu.ac.id)

## ABSTRACT

### Article History:

Received : 22-06-2023

Revised : 03-07-2023

Accepted : 07-07-2023

Online : 30-07-2023

### Keyword:

Stress

Santri

Self Help Group



*Darul Ulum Islamic Boarding School is a pesantren that offers formal and non-formal education programs. They also have other activities and demands such as studying at school, completing many assignments, demanding grades, taking final exams at Islamic boarding schools, and having to be able to manage study time, which is a particular burden for the santri. This does not rule out the possibility of causing students to feel tired, burdened, bored and stressed. From previous studies, it was shown that the percentage of Indonesian adolescents who experience stress increases every year, reaching 6 percent of the total population, explaining that one of the sources of stress among students is studying. Academic stress is a source of stress from the teaching and learning process, such as pressure to go to school, lots of homework, exams, time management, and lots of memorization that must be learned by students or students who live in Islamic boarding schools. In dealing with stressful situations, a person needs social support, and the most important source of social support for adolescents is peers. Based on the background description above, researchers looked at the effectiveness of Self Help Group therapy on stress levels. The method used was Pre-Experimental with the One Group Pre-Post Test Design. The instrument in this study used the Operational Procedure Unit and the DASS questionnaire sheet which consisted of 14 questions that measured stress levels. The population of this research is all Indonesian boarding students who will face their final Islamic boarding school exams. The samples taken in this study were 30 respondents. The results of the study with the Wilcoxon test obtained  $P = 0.000$  so that  $P < 0.05$  there was an effect of SHG therapy on stress levels. Through self help groups, they feel supported and respect each other. When implementing a self help group, the support provided by each member includes emotional support, positive support, social support which shows that a person is valued, loved and cared for, and each member shares information with one another.*

## ABSTRAK

Pesantren Darul Ulum merupakan pesantren yang menawarkan program pendidikan formal dan non formal. Mereka juga memiliki kegiatan dan tuntutan lain seperti belajar di sekolah, menyelesaikan banyak tugas, menuntut nilai, mengikuti ujian akhir di pesantren, dan harus bisa mengatur waktu belajar, yang menjadi beban tersendiri bagi santri. Hal ini tidak menutup kemungkinan menyebabkan siswa merasa lelah, terbebani, bosan dan stress. dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa persentase remaja Indonesia yang mengalami stres meningkat setiap tahunnya, mencapai 6 persen dari total populasi, menjelaskan bahwa salah satu sumber stres di kalangan pelajar adalah belajar. Stres akademik adalah sumber stres dari proses belajar mengajar, seperti tekanan untuk pergi ke sekolah, banyaknya pekerjaan rumah, ujian, manajemen waktu, dan banyaknya hafalan yang harus dipelajari siswa atau siswa yang tinggal di pondok pesantren. Dalam menghadapi situasi stres, seseorang membutuhkan dukungan sosial, dan sumber dukungan sosial terpenting bagi remaja adalah teman sebaya, Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti melihat efektivitas terapi *Self Help Group* terhadap tingkat stress di mana setiap anggota

kelompok mengungkapkan berbagi permasalahan yang mereka alami, menceritakan tentang perasaan mereka, saling menasihati dan mampu memecahkan atau mengatasi masalah yang mereka hadapi, semua untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada setiap individu, banyak dari mereka yang dapat mengatasi stresnya dengan terapi tersebut.. Metode yang digunakan *Pra Ekperimental* dengan desain *One Grup Pra-Post Test Design*, Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Satuan Operasional Prosedur dan lembar kuisioner DASS yang terdiri dari 14 pertanyaan yang mengukur tingkat stres. Populasi penelitian ini adalah seluruh santri asrama nusantara sebanyak 105 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling, Sampel yang diambil dalam penelitian ini sejumlah 30 responden pada seluruh santri yang akan menjalani ujian akhir diniyah. Hasil dari penelitian dengan uji *wilcoxon* diperoleh hasil  $P = 0,000$  sehingga  $P < 0,05$  terdapat pengaruh terapi SHG terhadap tingkat stress. Melalui *self help group*, Mereka merasa mendapat dukungan dan saling menghargai satu sama lain. Saat menerapkan *self help group*, dukungan yang diberikan oleh setiap anggota meliputi dukungan emosional, dukungan positif, dukungan sosial yang menunjukkan bahwa seseorang dihargai, dicintai dan diperhatikan, dan setiap anggota saling berbagi informasi.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## A. INTRODUCTION

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental, keinginan untuk lepas dari kekuasaan, rasa ingin tahu, pencarian dan penemuan jati diri, dan pembentukan kelompok teman sebaya. merupakan masa yang mempengaruhi pembentukan identitas diri (Kurniasari, 2019). Batasan usia remaja yang biasa digunakan oleh para ahli adalah antara 12-21 tahun, dan rentang waktu pubertas dibagi menjadi tiga yaitu: 12-15 tahun (pubertas dini), 16-18 tahun (pubertas pertengahan), 19-21 tahun (masa pubertas), (Nasution, 2019). Santri adalah santri atau pemuda yang belajar dan tinggal di pondok pesantren, dan merupakan salah satu komponen penting pondok pesantren. Pada umumnya sebagian besar siswa berada pada masa remaja pada usia 12-13 (remaja awal) atau selama 18-19 (remaja dewasa) (Ramadhan, 2019).

Pesantren Darul Ulum merupakan pesantren yang menawarkan program pendidikan formal dan non formal. Mereka juga memiliki kegiatan dan tuntutan lain seperti belajar di sekolah, menyelesaikan banyak tugas, menuntut nilai, mengikuti ujian akhir di pesantren, dan harus bisa mengatur waktu belajar, yang menjadi beban tersendiri bagi santri. Hal ini tidak menutup kemungkinan menyebabkan siswa merasa lelah, terbebani, bosan dan stress. Menurut Goodman dan Leroy, data dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa persentase remaja Indonesia yang mengalami stres meningkat setiap tahunnya, mencapai 6 persen dari total populasi, menjelaskan bahwa salah satu sumber stres di kalangan pelajar adalah belajar. Stres akademik adalah sumber stres dari proses belajar mengajar, seperti tekanan untuk pergi ke sekolah, banyaknya pekerjaan rumah, ujian, manajemen waktu, dan banyaknya hafalan yang harus dipelajari siswa atau siswa yang tinggal di pondok pesantren. *Journal of Nursing Professional Research* menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa baru mencapai 13,5% kategori normal, 25% kategori rendah, 20% kategori

sedang, dan 27,5% kategori berat (Roihanah, 2022).

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Asrama Nusantara pada tanggal 07 Februari 2022, hasil dari wawancara 20 santri didapatkan bahwa selain menjadi santri, mereka juga seorang pelajar yang memiliki banyak tugas dari sekolahnya, selain ujian mereka melakukan ujian akhir sekolah dan juga ujian akhir pondok secara bersamaan. Ujian akhir pondok berupa hafalan hadist, membaca kitab kuning dan hafalan beberapa surat pilihan, hal tersebut membuat santri merasakan gelisah, cemas, pusing, sulit berkonsentrasi, merasa takut hafalannya tidak lancar dan merasa sedih jika hafalannya tidak lancar. Dari wawancara 20 santri ditemukan bahwa 30% menyatakan mengalami perubahan nafsu makan, 20% mengalami gangguan tidur, mengalami kelelahan dan 50% menyatakan sering gelisah, cemas dan sulit berkonsentrasi.

Stres yang dialami siswa berasal dari kesibukan aktivitas yang harus dilakukan siswa, ingatan yang harus dikuasai dan banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi. Banyak santri yang mengeluh dan merasa terbebani dengan kegiatan, peraturan dan tuntutan yang ada di pondok pesantren (Masruroh, 2020). Selain menjadi santri, mereka adalah siswa atau murid, dan siswa menjadi stres karena tuntutan akademik, hasil ujian yang buruk, pekerjaan rumah yang menumpuk, nilai yang buruk, dan kecemasan saat menghadapi ujian (Barseli, 2017). Stres memiliki efek fisik, yaitu gangguan tidur, detak jantung meningkat, pusing, kelelahan, energi rendah, kurangnya keinginan sosial, kecenderungan untuk menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan rasa malas. Efek psikologis dari stres dimanifestasikan sebagai kebingungan, sering lupa, khawatir, takut, cemas, panik, sensitif, mudah marah, depresi, cemas, dan perasaan tidak berdaya (Musabiq, 2018). Dengan demikian, stres dapat dipandang sebagai ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, bahkan niat untuk mengakhiri hidup (Azis, 2015).

Dalam menghadapi situasi stres, seseorang membutuhkan dukungan sosial, dan sumber dukungan sosial terpenting bagi remaja adalah teman sebaya. Jika remaja memiliki dukungan sosial yang rendah dari teman sebayanya, mereka mungkin merasa terasing dan merasa tidak mendapat perhatian dan cinta yang cukup dari teman sebayanya. Bahkan, mereka merasa ditolak sehingga memiliki harga diri yang rendah (Masruroh, 2020). Orang tanpa dukungan sosial mungkin mengalami depresi dan stres. Upaya mengatasi stres diberikan melalui pemberian *self-help group therapy* yang terbukti memberikan dampak yang sangat signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada remaja dari penelitian sebelumnya (Ananda, 2022).

*Self-help group* adalah terapi untuk sekelompok orang yang memiliki masalah yang sama dan saling membantu untuk menyelesaikannya (Abdullah, 2020). Terapi *Self-help group* memiliki kelebihan dan efektif dalam mengurangi masalah psikologis. Terapi *Self-help group* adalah jenis terapi di mana setiap anggota kelompok mengungkapkan masalah atau berbagi masalah yang mereka derita, berbicara tentang perasaan mereka, saling menasihati dan mampu memecahkan atau mengatasi masalah, semua dalam untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada setiap individu, banyak dari mereka yang dapat mengatasi stresnya dengan terapi tersebut. Terapi *Self-help group* merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat dilakukan dalam berbagai kondisi dan situasi (Purnomo, 2018). Tujuan dari penelitian diatas untuk melihat tingkat stress santri sebelum dan sesudah diberikan terapi *Self Help Group*. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti melihat efektivitas terapi *Self Help Group*

terhadap menurunnya tingkat stres, sehingga peneliti berupaya untuk memberikan intervensi yang serupa dengan memberikan terapi *Self Help Group* dalam menurunkan tingkat stres santri.

## B. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pra Ekperimental* dengan desain *One Grup Pra-Post Test Design*, yaitu jenis penelitian yang dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek. Dalam rancangan ini, kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Satuan Operasional Prosedur dan lembar kuisisioner DASS yang terdiri dari 14 pertanyaan yang mengukur tingkat stres. Populasi penelitian ini adalah santri asrama nusantara sebanyak 105 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sejumlah 30 responden yang akan melaksanakan ujian akhir pondok (diniyah). Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Nursalam, 2016).

## C. RESULT AND DISCUSSION

### 1. Result

Data yang diperoleh dikelompokkan menjadi dua yaitu : 1) Data umum yang meliputi gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik remaja berdasarkan usia dan pendidikan dan 2) Data khusus yang berisi data variable yang diukur yaitu efektivitas terapi *self help group* dalam menurunkan tingkat stres santri menghadapi ujian pondok PPDU dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu tingkat kemaknaan  $p \leq 0,05$ .

Karakteristik Responden Berdasarkan data umum, Penelitian ini dilakukan di asrama nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. Asrama ini terletak disebelah utara asrama pondok induk. Asrama nusantara memiliki 25 kamar dan jumlah santri sekitar 500 orang yang terdiri dari siswi SMP, SMAdan Mahasiswi, serta mempunyai 20 orang pengurus.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Santri Yang akan menjalani ujian akhir pondok di asrama nusantara

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
a. 12-15 tahun	18	60,0%
b. 16-18 tahun	12	40,0%
Pendidikan		
a. SLTP	18	60,0%
b. SLTA	12	40,0%
Total	30	100,0%

Sumber : Data Primer 2022

Karakteristik berdasarkan Tabel 1 menunjukkan berdasarkan usia 12-15 tahun (remaja awal) berjumlah 18 orang (60,0%) dan 16-18 tahun (remaja pertengahan) berjumlah 12 orang (40,0%). Karakteristik berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa responden berpendidikan SLTP berjumlah 18 orang (60,0%) dan berpendidikan SLTA berjumlah 12

orang (40,0%).

a. Tingkat Stres Santri Sebelum diberikan terapi Self Help Group

**Tabel 2** Tingkat Stres Santri Sebelum Diberikan Terapi Self Help Group

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0
Stres ringan	2	7,2%
Stres sedang	21	67,8%
Stres berat	6	21,4%
Stres sangat berat	1	3,6%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Sumber : Data Primer 2022

Karakteristik berdasarkan table 2 sebagian besar responden sebelum diberikan terapi self help group menunjukkan sebanyak 21 orang (67,8%) mengalami stress sedang. 6 orang (21,4%) mengalami stress berat, dan yang mengalami stress berat sebanyak 1 orang (3,6%).

b. Tingkat Stres Santri Sesudah Diberikan Terapi Self Help Group

**Tabel 3.** Tingkat Stres Santri Sesudah Diberikan Terapi Self Help Group

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	6	14,2%
Stres ringan	17	57,2%
Stres sedang	7	28,6%
Stres berat	0	0%
Stres sangat berat	0	0%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Sumber : Data Primer 2022

Karakteristik berdasarkan Tabel 3 sebagian besar dari responden sesudah diberikan terapi Self Help Group menunjukkan adanya penurunan tingkat stres ke stress sedang berjumlah 8 orang (28,6%), stress ringan berjumlah 17 orang (57,2%) dan sisanya normal (tidak mengalami stress sejumlah 6 orang (14,2%).

c. Efektivitas terapi Self Help Group terhadap tingkat stres santri dalam menjalani ujian akhir pondok

**Table 4.** Penyajian Hasil Uji Wilcoxon Pada Tingkat Stres Santri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Self Help Group

Tingkat Stres	Sebelum		Sesudah		P
	N	%	N	%	
Normal	-	-	6	14,2%	0,00
Stres ringan	2	7,2%	17	57,2%	
Stres sedang	21	67,8%	7	28,6%	
Stres berat	6	21,4%	-	-	
Stres sangat berat	1	3,6%	-	-	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>	

Mean : 22.50	Mean : 17.29
S.D : 4.060	S.D : 3.740

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat stres santri sebelum diberikan terapi self help group lebih dari setengah mengalami stres sedang berjumlah 21 orang (67,8%) dan sesudah diberikan terapi self help group lebih dari setengah mengalami stres ringan berjumlah 17 orang (57,2%). Kemudian analisa hasil uji *statistic Wilcoxon* pada penelitian ini dengan membandingkan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi self help group diperoleh dengan hasil  $P = 0,000$ . Maka dari itu  $P < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima, yang artinya ada pengaruh. Jadi ada efektivitas terapi self help group dalam menurunkan tingkat stres santri dalam menjalani ujian akhir pondok.

## 2. Discussion

Faktor usia mempengaruhi tingkat stres pada remaja, dalam penelitian didapatkan hampir seluruh santri yang akan menjalani ujian akhir pondok dengan usia 12-15 tahun (remaja awal) berjumlah 18 orang (60,0%) dan hampir setengah santri dengan usia 16-18 tahun (remaja pertengahan) berjumlah 12 orang (40,0%). Pada masa remaja mengalami berbagai dinamika kehidupan yang seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stress (Azis, 2015). Pada penelitian ini ditemukan bahwa hampir seluruh siswa yang berusia 12-15 tahun yaitu 18 orang mengalami stres sedang sebanyak 21 (66,6%), stres berat sebanyak 6 (28,6%) dan stres sangat berat sebanyak 1 (4,8%). Penyebabnya remaja usia 12-15 tahun masih labil dan rawan mengalami stress, karena pada usia remaja mulai memiliki ide-ide baru, mulai tertarik dengan lawan jenis dan mudah tersinggung dengan hal-hal yang sepele (Lismiati, 2018). Pada usia 12-15 tahun remaja masih berstatus pelajar SMP/SMP, dengan cara berpikir yang belum matang, oversensitif dan juga kesadaran serta control diri yang rendah hal ini menyebabkan siswa SMP sulit untuk dipahami dan dimengerti oleh orang dewasa (Ananda, 2022). Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan dari lingkungannya dan tidak dapat mengatasinya sehingga akan menjadikan seseorang tersebut mengalami gangguan psikis, stres dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami ketidaksesuaian antara aturan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Roihanah, 2022). Stres dapat dipicu oleh banyak faktor seperti diantaranya adalah usia, pendidikan, pekerjaan, minat, pengalaman, lingkungan, kebudayaan dan informasi (Romadhoni, 2020).

Hasil penelitian yang telah diberikan terapi Self Help Group menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dengan kategori hampir setengah santri mengalami stres sedang berjumlah 7 orang (28,6%), lebih dari setengah mengalami stres ringan berjumlah 17 orang (57,2%) dan sisanya normal tidak mengalami stres sejumlah 5 orang (14,2%). Terapi Self Help Group adalah salah satu intervensi kelompok yang dapat digunakan dalam berbagai kondisi yang terdiri dari beberapa orang yang memiliki permasalahan yang sama untuk saling berbagi pengalaman dan mencari cara mengatasinya bersama melalui self help group dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir (Masruroh, 2020). Mereka merasa lebih didukung karena perasaan orang lain dapat memahami bagaimana perasaan mereka yang berada dalam tekanan. Saat menerapkan self help group, dukungan yang diberikan oleh setiap anggota meliputi dukungan emosional, dukungan positif, dukungan sosial yang menunjukkan bahwa seseorang dihargai, dicintai dan diperhatikan, dan setiap anggota saling berbagi informasi (Purnomo, 2018; Azis, 2015). seperti dijelaskan dalam *social learning theory* (Alwisol, 2015) adalah setiap anggota akan memiliki pengalaman sehingga dapat menjadi role model bagi orang lain. Perkembangan self help group di Indonesia sampai saat ini masih

dalam bentuk support group. Hasil dari uraian diatas menunjukkan bahwa terapi *self help group* dapat menurunkan tingkat stres santri yang akan melaksanakan ujian akhir pondok. Menurut peneliti dengan adanya pemberian terapi *self help group* ini tidak hanya membantu dalam menurunkan tingkat stres namun dengan adanya dukungan dari dalam diri dan dukungan dari anggota kelompok lainnya, mereka lebih yakin untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki dan akan berfikir positif. Setelah mengikuti terapi *self help group*, santri membuat planning yang dapat dilakukan untuk bisa menyelesaikan permasalahan mereka, dan mengatur jadwal atau membagi waktu dipesantren, sekolahan dan kegiatan lainnya.

#### D. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut : Tingkat stres santri yang menjalani ujian akhir pondok sebelum diberikan terapi *self help group* mengalami stres ringan, stress sedang, stres berat dan stress sangat berat, Tingkat stress santri santri yang menjalani ujian akhir pondok sesudah diberikan terapi *self help group* mengalami stress sedang, stress ringan dan normal dan Ada pengaruh yang signifikan terapi *self help group* dalam menurunkan tingkat stres santri santri yang menjalani ujian akhir pondok di PPDU.

#### E. ACKNOWLEDGEMENT

Kami ucapkan terimakasih kepada instansi tempat penelitian dalam hal ini pengasuh serta Pembina asrama nusantara yang telah ikut membantu selama proses pengambilan data. Dan khususnya pimpinan kami yang telah memberikan izin dan support selama proses berlangsungnya penelitian.

#### F. REFERENCES

- Abdullah, A. A. (2020). *Pemberian Self Help Groups Terhadap Tingkat Self-Help Groups on Stress Level of Inmates in*.
- Alwisol. (2015). *Psikologi Kepribadian-Edisi Revisi*. Malang.
- Ananda, T. &. (2022). Self – help group untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir. *jurnal kesehatan*, 43-46.
- Ananda, T. &. (2022). Self – help group untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir. . *jurnal kesehatan*, 10(2), 43-46.
- Azis, M. Z. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. 2(2), 197-202. Palembang.
- Barseli, M. I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *jurnal konseling dan pendidikan*, 143-148.
- Kurniasari, C. I. (2019). *Pengaruh terapi mindfulness terhadap interaksi sosial pasien skizofrenia dengan aplikasi android si-desis di rumah sakit jiwa*.
- Lismiati. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Remaja (Usia 12-15 Tahun). *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7 (2) 56-68.
- Masrurroh, A. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Mekanisme Koping Stres Pada Remaja Di Pondok Pesantren Kh Syamsuddin Durisawo Ponorogo . *Health Sciences Journal*, 63-72.
- Musabiq, S. &. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20 (2), 74.
- Nasution, I. K. (2019). *Stres Pada Remaja*. Universitas Sumatra Utara.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. salemba medika.
- Purnomo, D. M. (2018). Effects of Self-Help Group on Stress Level in Adolescents, (pp. Proceeding, 2(2), 599-602.).

- Ramadhan, Y. A. (2019). Pelatihan relakasi dzikir untuk menurunkan stres santri rumah tahfidz " Z .", 2(1), 8-16. *Jurnal Psikologi*, 2 (1) :8-16.
- Roihanah, S. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 95-110.
- Romadhoni, R. W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 4(2), 77-86.

G.