



Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil

The Relationship between Adolescent Stress Levels and Adaptability in the Sabrun Jamil Islamic Boarding School Dormitory

Nur Alvira Bau^{1*}, Laksmyn Kadir², Ramly Abudi³

^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo

Article Info:

DOI: [10.37311/jje.v1i1.15076](https://doi.org/10.37311/jje.v1i1.15076)

Received March 18 2022;

Accepted April 6 2022;

Published April 25 2022.

*Correspondence author:

Nur Alvira Bau, Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. e-mail:

nuralvira19@gmail.com

Abstrak

Stres yang berat dapat membuat kemampuan beradaptasi pada remaja bersifat adaptif ataupun maladaptif dan mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi. Ini adalah penelitian Kuantitatif bersifat *Observasional Analytic* dengan desain *Cross Sectional*. Besar sampel sebanyak 69 remaja yang dipilih dengan menggunakan *Proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)* untuk tingkat stress dan kuesioner *Individual Adaptability (I-ADAPT)* untuk kemampuan beradaptasi. Data dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stress berat dengan kemampuan beradaptasi maladaptif sebesar 30 (54.5%). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress remaja dengan kemampuan beradaptasi dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Diperlukan bimbingan konseling bagi siswa yang mengalami stress dan kemampuan beradaptasi

Kata Kunci: Stres, Kemampuan Beradaptasi, Remaja.

Abstract

Severe stress can make the adaptability of adolescents adaptive or maladaptive and threaten a person's ability to deal with their environment. The aim of this study was to determine the relationship between adolescent stress levels and adaptability. This is a quantitative observational analytical study with a cross sectional design. The sample size was 69 teenagers who were selected using proportional stratified random sampling. Data were collected using the *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)* questionnaire for stress levels and the *Individual Adaptability (I-ADAPT)* questionnaire for adaptability. The data were analyzed using the *chi-square test* statistical test. The results showed that adolescents who experienced severe stress with maladaptive adaptability of 30 (54.5%). The results of the analysis show that there is a significant relationship between adolescent stress levels and adaptability with p value = $0.000 < \alpha = 0.05$. there is a relationship between stress levels and adaptability in adolescents. counseling guidance is needed for students who experience stress and the ability to adapt.

Keywords: Stress, Adaptability, Youth



PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah sekolah yang memiliki sistem Pendidikan di Indonesia yang telah diatur dalam Undang-Undang sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas) nomor 2003. Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk Pendidikan keagamaan yang diselenggarakan pemerintah dan sekelompok masyarakat. Pesantren memiliki sistem pembelajaran yang sedikit berbeda dengan sekolah umum lainnya. Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan pada pagi, sore sampai malam hari.¹

Setiap tahunnya 5-10% dari santri pondok pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti kurang mampu mengikuti pelajaran dan sulit tinggal di asrama karena terpisah dari orang tua sehingga muncul tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok. Fenomena yang sering terjadi di Pondok Pesantren adalah memiliki aturan yang sangat berbeda dengan sekolah pada umumnya. Santri yang bersekolah di pondok pesantren memiliki latar belakang yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya ketika masih tinggal bersama dengan kedua orang tua. Santri yang memiliki tekanan pada dirinya akan mempengaruhi bagaimana cara santri dalam melakukan proses adaptasi terhadap masalah yang terjadi.

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.²

Stres pada siswa dapat terjadi akibat persepsi siswa terhadap tuntutan dari harapan orang tua.³ Stres dan emosi harus manajemen dengan baik agar tidak menimbulkan kecemasan berlebih. Stres apabila tidak ditangani dengan baik akan berdampak buruk pada pembelajaran dan

memori.⁴ Cara bagaimana siswa menghadapi stres tergantung bagaimana mereka memahami dan bereaksi terhadap situasi.⁵

Beberapa upaya untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres yang dialami oleh siswa adalah dengan menguatkan dukungan sosial orang tua akan membantu mengurangi stres yang terjadi pada siswa.⁶ Membentuk layanan konseling kelompok, dan bimbingan agama seperti melalui terapi Al-Quran dapat membantu menurunkan stres pada siswa.⁷⁻⁹ Terapi relaksasi meditasi sufistik juga dinilai efektif dalam menurunkan tingkat stres siswa.¹⁰

Hasil survei kesehatan mental pada tahun 2017 di berbagai negara menunjukkan bahwa sekitar 4,8-31,0% penduduk di dunia memiliki gangguan kecemasan, dan 3,3-21,4% mengalami gangguan mood.¹¹ Sementara selama masa pandemi COVID-19, terjadi peningkatan prevalensi pada tujuh bulan pertama pandemi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stress selama pandemi sebesar 53%, depresi sebesar 20%, dan kecemasan 35%.¹² Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia remaja 15 tahun ke atas mencapai 6.1% dari jumlah penduduk indonesia atau setara 11 juta orang.¹³

Stres yang terjadi kepada siswa umumnya terjadi karena kegiatan akademik siswa.¹⁴ Banyaknya tuntutan akademik yang diperoleh siswa berpengaruh signifikan terhadap kejadian stres pada siswa.^{1,2} Kejadian stress akademik pada siswa dikaitkan dengan kemampuan resiliensi siswa. Resiliensi merupakan kualitas bersama antara individu dalam berinteraksi dengan sosioekologisnya yang mampu membantu individu untuk bangkit dan menjadi resilien.¹⁵

Proses akademik yang dijalani siswa terutama di pondok tidak menutup kemungkinan siswa akan menghadapi suatu masalah dan cara penyelesaian masing-masing berbeda pula, tergantung dari individunya masing-masing.

Sebagai individu yang memiliki kemampuan menyelesaikan masalah, maka seseorang tidak bisa terlepas dari proses penyesuaian diri, seperti penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar, penyesuaian diri terhadap orang-orang, bahkan penyesuaian diri terhadap diri sendiri serta hambatan-hambatan yang ada dalam hidup. Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh atau memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), mengatasi konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu.²

Dalam penelitian ini penulis mengambil lokasi di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 69 remaja. Pada survey awal yang dilakukan peneliti di dapatkan bahwa amar siswa di asrama berjumlah 8 kamar, masing-masing kamar ditempati kurang lebih 10 orang. Beberapa siswa merasa kurang nyaman karena kapasitas yang banyak tetapi ruangan sangat kecil. Dari hasil wawancara langsung stres yang dialami oleh remaja di asrama membuat mereka sulit makan, sering menangis, bahkan sering menyendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menilai bagaimana hubungan antara tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan desain *Cross Sectional Study*, yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel bebas dan tergantung pada saat yang sama. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi siswa. Populasi yaitu seluruh remaja di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil sebanyak 84 remaja. Besar sampel sebanyak 69 remaja yang dipilih dengan menggunakan *Proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Depression

Anxiety Stres Scale (DASS 42) untuk tingkat stress dan kuesioner Individual Adaptability (I-ADAPT) untuk kemampuan beradaptasi. Data dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square test*.

HASIL

a. Karakteristik Umum Responden

Gambaran umum karakteristik responden ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Umum	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	40.6
Perempuan	41	59.4
Umur (Tahun)		
13	8	11.6
14	6	8.7
15	10	14.5
16	9	13.0
17	19	27.5
18	17	24.6
Kelas		
VII	8	11.6
VIII	6	8.7
IX	7	10.1
X	10	14.5
XI	20	29.0
XII	18	26.1

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa yang paling banyak yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 41 remaja dengan persentase 59.4% dan yang paling sedikit yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 28 remaja dengan persentase 40.6%. Karakteristik menurut umur responden dapat diketahui bahwa yang paling banyak yaitu pada umur 17 sebanyak 19 remaja dengan persentase 27.5% dan yang paling sedikit yaitu pada umur 14 sebanyak 6 remaja dengan persentase 8.7%.

Berdasarkan karakteristik kelas responden dapat diketahui bahwa yang paling banyak yaitu pada kelas 11 sebanyak 20 remaja dengan persentase 29.0% dan yang paling sedikit yaitu pada kelas 8 sebanyak 6 remaja dengan persentase 8.7%.



b. Gambaran Tingkat Stres Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh distribusi remaja berdasarkan Tingkat Stres ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Remaja Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stress	n	%
Ringan	10	14.5
Sedang	29	42.0
Berat	30	43.5
Total	69	100.0

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tingkat stres dapat diketahui bahwa yang paling banyak yaitu mengalami tingkat stres berat sebanyak 30 remaja dengan persentase 43.5% dan yang paling sedikit yaitu mengalami tingkat stres ringan sebanyak 10 siswa remaja dengan persentase 14.5%.

c. Gambaran Kemampuan Beradaptasi

Gambaran distribusi remaja berdasarkan kemampuan beradaptasi ditunjukkan dalam tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Remaja Berdasarkan Kemampuan Beradaptasi

Kemampuan Beradaptasi	n	%
Adaptif	14	20.3
Maladaptif	55	79.7
Total	69	100.0

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan kemampuan beradaptasi dapat diketahui bahwa yang paling banyak yaitu remaja yang tidak mampu beradaptasi (Maladaptif) sebanyak 55 remaja dengan persentase 79.7% dan yang paling sedikit yaitu remaja yang mampu beradaptasi (Adaptif) sebanyak 14 remaja dengan persentase 20.3%.

d. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kemampuan Beradaptasi

Hubungan Antara tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi remaja ditunjukkan dalam tabel 4.

Tabel 4 menunjukkan bahwa remaja yang mampu beradaptasi (adaptif) dengan tingkat stres ringan sebanyak 8 remaja dengan persentase 57.1%, sedangkan remaja yang tidak mampu beradaptasi (maladaptif) dengan tingkat stres ringan sebanyak 2 remaja dengan persentase 3.6%. Selanjutnya, remaja yang mampu beradaptasi (adaptif) dengan tingkat stres sedang sebanyak 6 remaja dengan persentase 42.9% sedangkan remaja yang tidak mampu beradaptasi (maladaptif) dengan tingkat stres sedang sebanyak 23 remaja dengan persentase 41.8%. Selanjutnya remaja yang mampu beradaptasi (adaptif) dengan tingkat stres ringan sebanyak 0 dengan persentase 0.0%, sedangkan remaja yang tidak mampu beradaptasi (maladaptif) dengan tingkat stres berat sebanyak 30 dengan persentase 54.5%.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stress remaja dengan kemampuan beradaptasi remaja dengan $p\text{-Value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ (CI 95%).

PEMBAHASAN

a. Tingkat Stres

Tingkat stres dapat diketahui bahwa yang paling banyak yaitu mengalami tingkat stres berat sebanyak 30 remaja dengan persentase 43.5% dan yang paling sedikit yaitu mengalami tingkat stres ringan sebanyak 10 siswa remaja dengan persentase 14.5%.

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental, sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Beradaptasi

Tingkat Stres	Kemampuan Beradaptasi				Total		p-Value
	Adaptif		Maladaptif		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	8	57.1	2	3.6	10	14.5	0.000
Sedang	6	42.9	23	41.8	29	42.0	
Berat	0	0.0	30	54.5	30	43.5	
Jumlah	14	100.0	55	100.0	69	100.0	

Sumber: Data Primer, 2022

dalam tahapan remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17) dan remaja akhir (18-21).¹⁶

Tingkat stres sedang dan berat yang dialami oleh remaja bisa disebabkan oleh kegiatan pembelajaran pondok pesantren yang terlalu padat, aktivitas yang banyak, hafalan yang harus dikuasai, peraturan yang ketat, serta banyak tuntutan yang harus dicapai. Peneliti menemukan banyak remaja di pondok pesantren mengeluh terbebani dengan kegiatan dan peraturan yang ada di pondok pesantren sehingga menyebabkan remaja stres. Remaja yang mengalami tingkat stres masih mampu beradaptasi, namun ada beberapa remaja yang tidak mampu beradaptasi walaupun dia hanya mengalami tingkat stres ringan, penyebabnya karena remaja itu sendiri yang memiliki kepribadian yang lebih suka menyendiri dan menutup diri dari teman-temannya di asrama.^{1,17}

Setiap kelas memiliki kegiatan pembelajaran yang berbeda di pondok pesantren. Remaja cenderung memiliki kegiatan lebih banyak yang membuat mereka cenderung lebih stres karena banyaknya kegiatan pembelajaran di sekolah yaitu ujian, tugas-tugas dan beberapa kegiatan yang harus mereka lakukan di asrama contohnya harus bangun lebih pagi dari kebiasaan sehari-hari mereka di rumah, banyaknya hafalan dan tuntutan di asrama yang harus mereka ikuti.

Stres terjadi apabila hubungan antara individu dan lingkungannya dinilai oleh individu sebagai hal yang sangat membebani hidup atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, serta memberdayakan kesejahteraannya.¹⁸

b. Kemampuan Beradaptasi

Kemampuan beradaptasi dapat diketahui bahwa yang paling banyak yaitu remaja yang tidak mampu beradaptasi (Maladaptif) sebanyak 55 remaja dengan persentase 79.7% dan yang paling sedikit yaitu remaja yang mampu beradaptasi (Adaptif) sebanyak 14 remaja dengan persentase 20.3%.

Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan khususnya di pondok pesantren. Keadaan di pesantren menuntut remaja untuk bisa menyesuaikan diri dengan kegiatan apapun yang ada di pondok pesantren.^{1,17} Proses aktivitas di pondok pesantren tidak terlepas dari hal kejenuhan belajar dan kegiatan yang dialami oleh remaja. Kejenuhan yang terjadi di pondok pesantren terjadi karena banyaknya kegiatan, peraturan yang terlalu ketat, kurangnya fasilitas yang diberikan, jauh dari orang tua, sulitnya berkomunikasi dengan dunia luar dan konflik dengan santri lain yang menyebabkan santri mengalami kesulitan beradaptasi.¹⁹

Remaja kesulitan untuk beradaptasi salah satunya adalah kesulitan untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan situasi. Karena sebelumnya remaja tinggal di rumah dengan orang tua yang sudah terbiasa dengan keadaan di rumah tetapi ketika di pondok pesantren harus mengubah kebiasaan-kebiasaan sebelumnya dan harus mengikuti kegiatan dan peraturan di pondok pesantren yang mungkin sulit untuk dilakukan oleh remaja itu sendiri. Fasilitas di asrama juga sangat berpengaruh contohnya remaja kurang nyaman karena tempat tinggal atau



kamar yang ukurannya kecil tetapi harus ditempati lebih dari 8 orang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gresik yang menunjukkan bahwa lingkungan maupun aktivitas di pondok pesantren sangat berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi remaja. Apabila kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar kurang mendukung maka akan berdampak pada diri sendiri.²⁰

c. Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi

Tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil dapat diketahui bahwa remaja yang mampu beradaptasi (adaptif) dengan tingkat stres ringan sebanyak 8 remaja dengan persentase 57.1%, sedangkan remaja yang tidak mampu beradaptasi (maladaptif) dengan tingkat stres ringan sebanyak 2 remaja dengan persentase 3.6%. Selanjutnya, remaja yang mampu beradaptasi (adaptif) dengan tingkat stres sedang sebanyak 6 remaja dengan persentase 42.9% sedangkan remaja yang tidak mampu beradaptasi (maladaptif) dengan tingkat stres sedang sebanyak 23 remaja dengan persentase 41.8%. Selanjutnya remaja yang mampu beradaptasi (adaptif) dengan tingkat stres ringan sebanyak 0 dengan persentase 0.0%, sedangkan remaja yang tidak mampu beradaptasi (maladaptif) dengan tingkat stres berat sebanyak 30 dengan persentase 54.5%.

Hasil analisis uji chi-square hubungan tingkat stress remaja dengan kemampuan beradaptasi menunjukkan bahwa nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$. Maka dapat diambil kesimpulan secara statistik bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi pada remaja di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil.

Dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan hubungan tingkat stress terhadap kemampuan beradaptasi menunjukkan ada hubungan, peneliti juga menemukan bahwa remaja yang mengalami kemampuan beradaptasi maladaptif (tidak mampu beradaptasi) dengan

tingkat stres berat sebanyak 30 remaja. Stres yang dialami remaja di pondok pesantren disebabkan karena mereka merasa terbebani dengan pembelajaran serta aturan yang ada di pondok pesantren. Mereka merasa kesal dan lelah dengan kegiatan pembelajaran di pondok pesantren yang terlalu padat, seperti menghindari dan tidak mengikuti waktu pembelajaran di pondok, mengabaikan pembelajaran di pondok dengan hal yang lain seperti tidur, bermain, melanggar peraturan dan tata tertib pondok pesantren, dan keluar dari pondok pesantren.²¹

Stres yang dialami remaja membuat mereka kesulitan untuk melakukan apapun. Mereka sulit makan, sering menangis, bahkan sering menyendiri yang membuat mereka merasa kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan pondok pesantren. Hal ini sejalan dengan penelitian di Kota Tangerang yang menemukan bahwa stress yang dialami remaja sangat berdampak pada kemampuan remaja untuk beradaptasi dan menjalani kegiatan sehari-hari di asrama.¹ Penelitian lain juga di Yogyakarta menemukan hasil yang sama, dimana siswa yang kurang mampu beradaptasi pada tahun pertama akan mengalami stress.²²

Penyesuaian diri adalah kematangan intelektual, emosi, moral dan social. Santri yang dapat melakukan adaptasi dengan lingkungan pesantren maka akan mampu untuk menjalani aktivitas maupun kegiatannya dengan baik.²³ Individu yang memiliki kemampuan beradaptasi baik, adalah individu yang mudah berbaur bersama orang-orang yang disekelilingnya saat berada di lingkungan pondok pesantren dan tidak mengalami hambatan menyesuaikan diri dengan situasi.²⁴ Menurut teori *Adaptasi Calista Roy* dimana seseorang dalam berperilaku berhubungan dengan metode adaptasi. Koping yang tidak efektif akan berdampak pada respons yang tidak baik (maladaptif), hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa ada hubungan antara tingkat stres pada remaja dengan kemampuan beradaptasi.²⁵

Hubungan antara stres akademik dengan penyesuaian diri tergantung kepada kemampuan yang dimiliki siswa dalam menjalankan kehidupannya. Bagi individu yang mempunyai kemampuan atau pengetahuan agama yang baik maka siswa tidak akan mengalami stres karena mereka akan menghadapi persoalan hidup dengan sabar dan segera mendekati diri kepada Allah SWT. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki kemampuan dan pengetahuan agama maka ia hanya bisa mengeluh.²⁶ Oleh karena itu cukup penting untuk menyediakan layanan konseling bagi siswa remaja untuk menurunkan kejadian stress akademik, meningkatkan dukungan sosial baik dari teman sebaya maupun orang tua, dan terus melakukan edukasi kepada siswa agar mampu beradaptasi dengan baik.^{27,7, 28, 29}

KESIMPULAN DAN SARAN

Remaja dengan tingkat stres paling banyak mengalami tingkat stress berat, dan remaja dengan kemampuan beradaptasi paling banyak adalah tidak mampu beradaptasi (Maladaptif). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi pada remaja di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. Disarankan bagi pihak pondok pesantren Sabrun Jamil mengadakan program bimbingan dan konseling bagi remaja untuk membimbing ketika mereka mengalami stres agar mampu menghadapi stres dan bisa beradaptasi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitriani, Livia; Perdani, Zulia Putri; Riyantini, Yanti. Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2020, 2.1: 125-128.
2. Suharsono, Yudi; Anwar, Zainul. Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 2020, 8.1: 1-12.
3. Gusniarti, Uly. Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2002, 7.13: 53-68. DOI: <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5>.
4. Sari, Permata, et al. Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2020, 2.2: 62-67. DOI: <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>.
5. Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2018, 4(1), 1.
6. Ernawati, Lilis; Rusmawati, Diana. Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 2015, 4.4: 26-31. DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13547>.
7. Hikmah, Yulia. Pengaruh layanan konseling kelompok eklektik dalam mengurangi stress pada anak berprestasi belajar tinggi siswa kelas xi SMA Negeri 8 Medan tahun ajaran 2014/2015. 2014. PhD Thesis. UNIMED.
8. Fadhlaturrahmah, Alyfa. Layanan Konseling Kelompok Realita Dalam Mengurangi Stress Akademik Siswa di Masa Pandemi. In: *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*. 2021.
9. Arumningtyas, Anggita Vella. Bimbingan Melalui Terapi Al-Qur'an Untuk Mengurangi Stress Masa Pandemi Pada Siswa Sma Di Desa Sroyo Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar. 2021.



10. Nurfitriani, Khanip, Et Al. Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas Xii Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek). 2019. DOI: [Http://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151](http://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151).
11. Kessler, Ronald C., et al. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World psychiatry*, 2007, 6.3: 168.
12. Lakhan, Ram; Agrawal, Amit; Sharma, Manoj. Prevalence Of Depression, Anxiety, And Stress During COVID-19 Pandemic. *Journal Of Neurosciences In Rural Practice*, 2020, 11.04: 519-525. DOI: [10.1055/s-0040-1716442](https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442).
13. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: 2018.
14. Sani, M., et al. Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Med J*, 2012, 1.1: 19-25.
15. Rahayu, Reka Adesty; Kusdiyati, Sulisworo; Borualogo, Ihsana Sabriani. Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 0 (0).
16. Diananda, Amita. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 2019, 1.1: 116-133. DOI: <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
17. Handono, Oki Tri; Bashori, Khoiruddin. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. 2013. PhD Thesis. Universitas Ahmad Dahlan.
18. Nasir, A. & Muhtih, A. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika, 2011. p. 4-94.
19. Ambarwati, N.A. 2016. Kejenuhan Belajar dan Mengatasinya Studi Komparasi Pembelajaran Agama Islam Pada Pondok Pesantren An-Nuur, Al-Hikmah dan Al-Hidid Di Kecamatan Karangmojo Kabupaten Gunung Kidul diy. *Jurnal Pendidikan Islam*. ISBN: 978-602 1956 830.
20. Pritaningrum, Meidiana; Hendriani, Wiwin. Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2013, 2.3: 134-143.
21. Prihatina, Restu Dwi; Latifah, Melly; Johan, Irni Rahmayani. Konsep Diri, Kecerdasan Emosional, Tingkat Stres, Dan Strategi Koping Remaja Pada Berbagai Model Pembelajaran. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 2012, 5.1: 48-57. DOI: <https://doi.org/10.24156/jikk.2012.5.1.48>.
22. El-Azis, Khamidatul Mauliah; Rahayu, Prastiwi Puji. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. 2017. PhD Thesis. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
23. Ghofinayah, Elly; Setiowati, Erni Agustina. Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Ketrampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 2018, 12.1: 1-16. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.1.1-16>.
24. Saputri, Ayu Rizki. Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan, Dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah Di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh. 2017. *Bachelor's Thesis*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017.
25. Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Penerbit: Salemba Medika. Jakarta.

26. Pratiwi, Agitarini. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Tahun Pertama Pondok Pesantren Serta Tinjauannya Dalam Islam. 2019. PhD Thesis. Universitas YARSI.
27. Karneli, Yeni; Ardimen, Ardimen; Netrawati, Netrawati. Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 2019, 4.2: 42-47. DOI: <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>.
28. Faqih, Muhammad Fauzan. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. 2020. PhD Thesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
29. Ahmad, Zul Fikar, et al. The E-Learning Utilization On Attitudes And Behavior Of Diarrhea Prevention During Pandemic. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT), 2021, 12.6: 231-236.