

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625 , e-ISSN : 2715-7571
		Volume 8 No. 2 Juli - Desember 2022 Hal 156-162
		https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
Received July 10th 2022; Accepted November 28th 2022; Published Desember 12th 2022		

EFEKTIVITAS TERAPI SHALAT UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA DI LBB GRIYA TALENTA BUNDA SURABAYA

Adhystia Putri Henrizka, Eurika Septyarini, Nawabika Izzah Zaizafun, Abdul Muhid

adhystiaptr@gmail.com, eurikaseptya@gmail.com, nawabika@gmail.com, & abdulmuhid@uinsby.ac.id

UIN Sunan Ampel Surabaya

***Abstract :** The aim of this study was to determine the effectiveness of prayer therapy to reduce academic stress on students. The research method applied is the experimental method by providing prayer therapy training "FATULSHA RUST ULA". The research subjects were 10th grade high school students at LBB Griya Talenta Bunda Surabaya. The age range of the subject is 16-17 years old. The subjects who participated in this study were 30 students (17 female and 13 male). This study uses paired sample t-test data analysis by comparing the value of the academic stress coping variable. The results showed that the ability to cope with stress in students in facing academic challenges increased between before and after being given prayer training. After the prayer training, the students felt less burdened, optimistic that the problems they faced could be resolved, were more active in healthy competition, and were calmer when they wanted to take the exam. Thus, it can be concluded that prayer training is an effective intervention in overcoming academic stress on students.*

***Keywords:** Prayer Therapy; Academic Stress; Senior High School Students.*

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi shalat guna mengurangi stres akademik pada siswa. Metode penelitian yang diterapkan adalah metode eksperimen dengan pemberian pelatihan terapi shalat "FATULSHA RUSTA ULA". Subjek penelitian ialah siswa SMA kelas 10 di LBB Griya Talenta Bunda Surabaya. Adapun kisaran umur subjek ialah berumur 16-17 tahun. Subjek yang berpartisipasi pada penelitian ini berjumlah 30 siswa (17 perempuan dan 13 laki-laki). Penelitian ini menggunakan analisis data uji-t sampel berpasangan dengan membandingkan nilai variabel coping stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan coping stres pada siswa dalam menghadapi tantangan akademik mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan sholat. Setelah dilakukan pelatihan shalat siswa merasa beban pikiran berkurang, optimis bahwa masalah yang dihadapi dapat teratasi, semakin giat bersaing secara sehat, dan lebih tenang ketika hendak mengikuti ujian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan sholat merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi stress akademik pada siswa.

Kata Kunci: Terapi Shalat; Stres Akademik; Siswa SMA.

A. PENDAHULUAN

Stres akademik didefinisikan sebagai suatu situasi tertekan yang dialami oleh individu akibat kesenjangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan yang dimilikinya (D. D. Rahmawati, 2012). Pada umumnya, terdapat beberapa reaksi yang menjadi pertanda seseorang mengalami stres akademik seperti reaksi emosi, fisik, kognitif dan perilaku. Reaksi emosi ditandai dengan

perasaan sedih, menangis, dan marah. Reaksi fisik yang timbul saat stres antara lain sakit perut, pusing, dan jantung berdetak kencang. Selain itu, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi merupakan reaksi kognitif saat stres. Adapun reaksi perilaku mencakup melempar benda, memukul, dan berteriak (Safaria & Saputra, 2012; Goliszek, 2014).

Stres akademik juga diartikan sebagai suatu kondisi di mana siswa tidak mampu

menghadapi tuntutan akademik (stressor akademik) dan mempersepsikan stimulus eksternal yang diterimanya sebagai suatu gangguan bagi dirinya (Sayekti, 2017). Stressor akademik adalah penyebab stres yang diperoleh pada proses belajar seperti tuntutan naik kelas, tekanan untuk dapat mengatur waktu belajar, tugas yang melimpah, rendahnya hasil belajar yang diperoleh, menentukan pilihan jurusan dan karier ke depan, serta kekhawatiran yang dirasakan saat hendak mengikuti ujian (W. K. Rahmawati, 2016). Adawiyah (2017) juga menyebutkan beberapa faktor lain yang dapat menimbulkan stres siswa di sekolah antara lain tuntutan pelajaran yang berat, jadwal ujian yang padat, dan lingkungan pertemanan yang membuat siswa tidak nyaman.

Selaras dengan hal tersebut, (Muharrifah, 2009; Taufik dkk., 2013) menjelaskan bahwa seorang siswa akan mengalami stres akademik ketika orang tua atau guru memberikan harapan terlalu tinggi untuk meraih prestasi dan cita-cita. Keinginan orang tua atau guru tersebut sering kali tidak sama dengan minat dan kapasitas yang dimiliki siswa sehingga menjadi sebuah tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi motivasi belajar dan prestasi belajar di sekolah. Bermula dari tingginya tuntutan dan harapan prestasi yang harus dipenuhi oleh siswa tersebut dapat menjadi konflik dalam dirinya ketika kenyataan yang terjadi tidak sama dengan yang diinginkan, sehingga dapat meningkatkan stres pada diri siswa (Bududkk., 2019; Chang & Lin, 2019).

Seiring berjalannya waktu setiap tahunnya semakin banyak dijumpai fenomena stres terkait akademik yang dialami oleh siswa-siswi di Indonesia. Riskesdas tahun 2018 menampilkan data prevalensi mengenai gangguan mental dan emosional di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas sebanyak 706.689 orang (sekitar 9.8% dari jumlah masyarakat Indonesia), 10% dari data tersebut terjadi pada rentang usia 15-24 tahun dan 9.8% adalah pelajar. Selain itu, di negara lain seperti India diperoleh data dari 3 sekolah negeri dan swasta memaparkan bahwa sebesar 63,5% siswa di jenjang pendidikan SMA

pernah mengalami stres akademik. Dalam hal ini, faktor utama yang menjadi penyebab stres pada siswa adalah tekanan dari orang tua berupa tuntutan kualitas akademik yang lebih baik (Deb et dkk., 2015).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa di Lembaga Bimbingan Belajar "Griya Talenta Bunda" Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 60% siswa SMA mengalami stres akademik yang cukup tinggi. Ada pun faktor yang menyebabkan timbulnya stres berasal dari beberapa faktor antara lain tugas yang menumpuk, materi pelajaran yang sulit untuk dipahami, harapan dan tuntutan orang tua yang tinggi, kebingungan dalam memilih jurusan dan karier ke depannya, serta khawatir tidak dapat menyelesaikan ujian dengan baik. Sementara itu, 25% siswa berada pada tingkat stres yang sedang dan 15% berada pada tingkat stres yang rendah.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Liem dkk. (2015) di Yogyakarta dan Surabaya mengatakan bahwa pada 742 remaja berusia 12 hingga 18 tahun yang duduk di bangku menengah pertama, menengah atas dan menengah kejuruan menyatakan bahwa permasalahan sekolah masuk ke dalam kategori tiga besar masalah utama yang dirasakan oleh remaja. Hasil penelitian Taufik & Ildil (2013) menyatakan, tingkat stres akademik siswa sekolah menengah atas di Padang termasuk kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8%. Sementara 13,2% siswa berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15% siswa SMAN di Kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Adanya stres akademik dapat menyebabkan dampak negatif bagi siswa. Adapun beberapa diantaranya yaitu berkurangnya kualitas kesehatan dan produktivitas. Dalam penelitian Pascoe dkk. (2020) dikatakan stres akademik dapat mempengaruhi kualitas belajar, kinerja akademik, pendidikan, pencapaian pekerjaan, kuantitas tidur, kesehatan fisik dan mental.

Dari kajian yang telah dilakukan sebelumnya, diperlukan upaya untuk memberikan pengajaran kepada siswa agar mampu melakukan coping stress atau

mengelola stres akademiknya. Salah satu pengelolaan stres yang dapat dilakukan oleh umat Islam di antaranya, shalat, doa dan zikir (Yuwono, 2010). Senada dengan pernyataan Al Baqi & Sholihah (2019) bahwa salah satu penanganan stres yang umum dilakukan adalah terapi relaksasi dan meditasi. Terapi tersebut juga dapat dilakukan dengan pendekatan agama atau psikoreligius salah satunya yaitu dengan shalat. Shalat dapat menjadi alternatif psikoterapi karena memberikan banyak manfaat, di antaranya meningkatkan kesejahteraan subjektif, kepekaan interpersonal, sebagai obat, dan upaya meringankan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Ali dkk. (2021) terhadap murid SMA yang menjalani ujian akhir, membuktikan bahwa, shalat lima waktu yang dilaksanakan oleh seorang murid mempengaruhi intensitas stress yang dimiliki individu tersebut. Shalat dinilai sebagai salah satu bentuk aktivitas yang terdiri dari serangkaian gerakan aktivitas fisik serta aktivitas spiritual yang dinilai dapat berperan dalam penurunan tingkat stres. Selaras dengan hal tersebut, temuan Suhada & Fajrin (2021) yang memiliki fokus subjek terhadap mahasiswa skripsi. Menunjukkan bahwa mahasiswa yang melaksanakan shalat fardu dengan tepat dan teratur mampu memiliki pengendalian stres dalam penyusunan tugas skripsi, dan juga berpengaruh pada proses pengkondisian stres yang tingkat yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena pada aktivitas shalat terdapat gerakan-gerakan yang terbukti dapat membantu dalam menurunkan tingkat stres.

Harapan pada penelitian ini yakni dapat menghasilkan suatu sumbangsih pengetahuan dan juga informasi mengenai dampak dan pengaruh tentang suatu terapi shalat dengan suatu kemampuan pengendalian pada stress akademik individu. Apabila menunjukkan suatu korelasi yang signifikan, penerapan terapi shalat dapat menjadi suatu alternatif intervensi dalam menghadapi stress akademik individu, serta, kami juga berharap penelitian dapat lebih membantu para akademisi seperti murid dan pengajar dalam menyelesaikan dan

mengurangi tingkat stress akademik yang dimilikinya.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian eksperimen menjadi teknik metode yang kami pilih pada penelitian ini. Adapun instrument yang kami gunakan untuk mengukur indikasi stress akademik pada siswa adalah *Instrument Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)* yang terdiri dari 16 aitem pernyataan singkat. Aitem-aitem pada ESSA memiliki peniliah bersandar kan suatu metode berjenis skala likert yang mempunyai 5 alternatif jawaban. Metode pengumpulan data berbentuk kuesioner melalui media google form. Instrument tersebut akan diberikan pada partisipan sebelum dan sesudah melakukan intervensi pemberdayaan. Subjek partisipan yang menjadi fokus penelitian ini adalah siswa lembaga bimbingan belajar “Griya Talenta Bunda Surabaya” kelas 10 SMA. Adapun kisaran umur subjek ialah berumur 16-17 tahun. Subjek yang berpartisipasi pada penelitian ini berjumlah 30 siswa yang terdiri dari siswa perempuan yang berjumlah 17 dan siswa laki-laki yang berjumlah 13. Metode analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji *paired sample t-test* dengan SPSS *version 25.0 for windows*.

Metode pendekatan yang berikan pada partisipan ialah metode pendekatan “Terapi Shalat”. Terapi Shalat yang diterapkan ialah terapi shalat yang berdasar pada buku yang berjudul “Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat”. Adapun tahapan penerapan terapi shalat yang diaplikasikan disingkat menjadi “**FATULSHA RUSTA ULA**” (faktor, tulis, shalat, rukuk, sujud, tasyahud, dan ulang). Berikut penjelasan setiap langkahnya (Aziz, 2019): **Faktor** (subjek akan diminta untuk mencari penyebab atau faktor timbulnya suatu masalah) , **Tulis** (pada tahap ini subjek diminta untuk mengidentifikasi dan menyertakan suatu masalah beserta sebab dari permasalahan tersebut, menulis pernyataan ikhlas, pasrah, dan juga perasaan yakin), lalu **Shalat Rukuk Sujud Tasyahud** (subjek diharapkan menuangkan redaksi doa yang telah ditulis dalam hati pada gerakan shalat),

kemudian **Ulang** (setelah shalat dilakukan, subjek diharapkan mengulangi redaksi doa yang telah disusun atau permohonan dengan menggunakan suara yang liris).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Paired Sample Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum diberikan pelatihan sholat	58.1000	30	7.25568	1.32470
	Sesudah diberikan pelatihan sholat	63.7333	30	5.12555	.93579

Berdasarkan perbandingan mean sebelum dan sesudah diberikan pelatihan sholat, yakni 58,1000 dan 63.7333, hal ini menunjukkan bahwa yang dialami siswa dan siswi di Griya Talenta Bunda. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pelatihan sholat merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk mengatasi stres akademik pada siswa.

Tabel 2. Paired Samples Correlations

		N	Corelation	Sig
Pair 1	Sebelum diberikan pelatihan sholat & setelah diberikan pelatihan sholat	30	-.34	.856

Berdasarkan tabel di atas memaparkan nilai korelasi yang didapat yakni -0,34 atau Sig. = 0,856 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada coping stres akademik siswa antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan sholat.

Tabel 3. Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum diberikan pelatihan sholat	-	9.02	1.64	-	-	-	29	.002
	Sesudah diberikan pelatihan sholat	5.63			9.00	2.26	3.41		

Ho: Tidak terdapat peningkatan coping stres akademik pada siswa dan siswi lembaga bimbingan belajar Griya Talenta Bunda.

Hi: Terdapat peningkatan coping stres akademik pada siswa dan siswi lembaga bimbingan belajar Griya Talenta Bunda.

Berdasarkan tabel di atas dapat menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ yakni bernilai $-3.418 < 2.042$, hal ini membuktikan Ho ditolak, yang artinya terdapat peningkatan coping stres akademik pada siswa dan siswi

lembaga bimbingan belajar Griya Talenta Bunda.

Berdasarkan tabel di atas juga dapat dilihat bahwa nilai Sig. < 0.05 yakni bernilai $0.002 < 0.05$, maka Ho ditolak, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan coping stres akademik pada siswa dan siswi lembaga bimbingan belajar Griya Talenta Bunda.

Shalat adalah ibadah umat Muslim yang melibatkan melakukan beberapa spiritual bersama dengan postur fisik tertentu dan dilakukan sekurang-kurangnya lima kali dalam

sehari. Shalat merupakan aktivitas yang berdiri atas rangkaian gerakan yang teratur, yaitu berdiri, rukuk, sujud, dan duduk. Nazish & Kalra (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa shalat merupakan suatu bentuk baru dari aktivitas fisik di mana aktivitas fisik dapat membantu dalam mengurangi risiko kondisi kardiovaskuler dan neurologi, termasuk kondisi stres.

Dalam penelitian lain juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan terapi sholat dengan penurunan tingkat stress melalui gerakan sholat yang memiliki manfaat untuk melancarkan peredaran darah serat relaksasi (El-Sutha, 2016). Rismalinda (2017) berpendapat bahwa stres dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan relaksasi dan mediasi yaitu salah satunya adalah shalat. Terkhusus pada saat sujud posisi jantung akan lebih tinggi dari otak. Hal ini menyebabkan aliran darah yang dari jantung menuju ke otak akan lebih lancar (El-Sutha, 2016). Dengan terjadinya aliran darah ke otak tercukupi maka akan memicu sekresi hormone serotonin, endorphin, dopamine, dan oksitosin sehingga terjadi penurunan stress (Haruyama, 2015).

Pada penelitian Chen dkk., (2017) dikatakan bahwa pada aktivitas shalat terdapat gerakan-gerakan yang terbukti dapat membantu dalam menurunkan tingkat stress. Di antara gerakan-gerakan tersebut adalah pada gerakan berdiri, rukuk, dan sujud. Terdapat dua kondisi berdiri dalam sholat, yaitu hanya berdiri (*i'tidal*) dan berdiri dengan bersendekap. Dalam posisi bersendekap, akan terjadi proses *diaphragmatic breathing relaxation* yang efektif dalam menurunkan stress dan kecemasan, di mana secara umum, gejala pernapasan terkait stress dan kecemasan berhubungan dengan tekanan atau penyempitan dada, dyspnea, pernapasan dangkal, hiperventilasi, atau peningkatan laju pernapasan. Kemudian pada posisi rukuk dan sujud terdapat peningkatan aktivitas kekuatan gamma terbesar selama aktivitas shalat. Salah satu yang membedakan kekuatan gamma antara berbagai posisi shalat adalah posisi kepala, di mana selama posisi rukuk dan sujud posisi kepala dan tubuh berada pada

bidang horizontal, sedangkan dalam posisi berdiri dan duduk kepala dan tubuh berada pada bidang vertikal. Kekuatan aktivitas gamma di dalam otak ini berkaitan dengan kognitif, atensi, serta meditasi yang dapat berpengaruh terhadap penurunan stress (Doufesh dkk., 2016).

Pada penelitian Van Der Zwan dkk., (2015) ditemukan bahwa tekanan darah dan denyut jantung juga mengalami penurunan selama aktivitas fisik serta mediasi, termasuk di dalamnya aktivitas shalat. Penurunan ini memberi efek positif pada stress, kecemasan depresi dan kualitas tidur. Berdasarkan paparan hasil dan pembahasan di atas dapat diutarakan beberapa implikasi teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

a. Terdapat perbedaan tingkat stress akademik siswa SMA sebelum dan sesudah terapi shalat "FATULSHA RUSTA ULA". Setelah pelatihan terapi shalat, siswa mampu melakukan coping stress akademik dengan baik. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa terapi shalat dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi stress akademik pada siswa.

b. Diharapkan tenaga pendidik dapat meningkatkan partisipasi siswa secara aktif pada pembelajaran dan bagi orang tua diharapkan mampu membantu menumbuhkan semangat belajar pada siswa.

1. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat dipraktikkan sebagai sarana bagi siswa untuk melakukan terapi shalat secara rutin agar hati menjadi lebih tenang, terberdayakan, dan merasa optimis bahwa mampu menghadapi tantangan akademik dengan baik. Selain itu, juga dapat menjadi inovasi bagi orang tua dan guru untuk mendampingi siswa dan mengembangkan intervensi untuk meminimalisir stress akademik pada siswa.

D. SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi shalat dalam mengurangi stress akademik pada siswa. Hasil penelitian menyatakan bahwa

terdapat peningkatan kemampuan coping stres pada siswa dalam menghadapi tantangan akademik selama sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shalat. Setelah dilakukan pelatihan shalat siswa merasa beban pikiran berkurang, optimis bahwa masalah yang dihadapi dapat teratasi, semakin giat bersaing secara sehat, dan lebih tenang ketika hendak mengikuti ujian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan shalat merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi stress akademik pada siswa.

Bersumber pada hasil penelitian yang dipaparkan di atas, tentu terdapat beberapa kelemahan dan kelebihan dalam praktek pelatihan terapi shalat "FATULSHA RUSTA ULA". Kelemahannya ialah membutuhkan pendamping yang menguasai materi terapi shalat untuk melakukan demonstrasi di hadapan siswa, membutuhkan keseriusan dan kekhusyukan siswa, serta membutuhkan waktu yang relatif lama untuk melakukan terapi dalam beberapa kali. Adapun kelebihan penerapan terapi shalat ialah dapat meningkatkan kecintaan dan keyakinan siswa terhadap Allah SWT., dapat dilakukan kapan pun tidak terbatas oleh waktu, tidak membutuhkan biaya yang tinggi, serta mudah diterapkan secara individual bagi siswa.

Peneliti menyarankan bagi siswa untuk melakukan terapi secara rutin agar dapat mencapai tujuan pelatihan secara optimal. Para orang tua dan guru diharapkan dapat memberikan dukungan sosial dan dorongan moral agar siswa lebih termotivasi untuk melakukan terapi shalat dan membantu siswa mengurangi stres yang berhubungan dengan tantangan akademik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis variabel lain yang dapat menjadi faktor pendukung untuk meningkatkan kemampuan coping stres akademik pada siswa.

E. DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, R. (2017). Analisis Tingkat Stres

Mahasiswa Dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Manajemen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta). *Skripsi*. Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.

Al Baqi, S., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 83–92.

Ali, M., Pambudi, R. A., & Sani, T. R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu Dan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Kelas XII Di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 60–68.

Aziz, M. A. (2019). *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat (Wudhu Inspiratif, Shalat Motivatif)*. UIN Sunan Ampel Press.

Budu, H. I., Abalo, E. M., Bam, V., Budu, F. A., & Peprah, P. (2019). A Survey of The Genesis of Stress and Its Effect on The Academic Performance of Midwifery Students in a College in Ghana. *Midwifery*, 73, 69–77.

Chang, S., & Lin, S. S. J. (2019). Online Gaming Motive Profiles in Late Adolescence and The Related Longitudinal Development of Stress, Depression, and Problematic Internet Use. *Computers & Education*, 135, 123–137.

Chen, Y., Huang, X., Chien, C., & Cheng, J. (2017). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53(4), 329–336.

Deb, S., Strodl, E., & Sun, H. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(1), 26–34.

Doufesh, H., Ibrahim, F., & Safari, M. (2016). Effects of Muslims praying (Salat) on

- EEG gamma activity. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 6–10.
- El-Sutha, S. H. (2016). *Shalat Samudra Hikmah*. WahyuQolbu.
- Goliszek, A. (2014). *Mind-body Health and Healing: Using the Power of The Brain to Prevent Disease, Reduce Stress, and Slow Aging*. Central Recovery Press, LLC.
- Haruyama. (2015). *Statistik Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Liem, A., Onggowijoyo, R. B., Santoso, E., Kurniastuti, I., & Yuniarti, K. W. (2015). Exploring Stressful Live Events on Indonesian Adolescents. *The 10th Asian Association of Social Psychology Biennial Conference, Universitas Gadjah Mada*, 75–95.
- Muharrifah, A. (2009). *Interaksi antara Remaja, Ayah, dan Sekolah serta Hubungannya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Ujian Nasional*.
- Nazish, N., & Kalra, N. (2018). Muslim prayer-a new form of physical activity: A narrative review. *Int J Health Sci Res*, 8(7), 337–344.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas, 1*.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21.
- Rismalinda. (2017). *Psikologi Kesehatan*. Trans Info Media.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Emotion Management, A Smart Guide on How to Manage Positive Emotions in Your Life*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. IAIN Salatiga.
- Suhada, R., & Fajrin, A. D. (2021). Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi dalam Masa Pandemi COVID-19 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021. *Journal of Public Health Innovation*, 2(1), 93–102.
- Taufik, T., Ihdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Van Der Zwan, J. E., De Vente, W., Huizink, A. C., Bögels, S. M., & De Bruin, E. I. (2015). Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: a randomized controlled trial. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(4), 257–268.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).