

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA SANTRI SELAMA IMTIHAN NIHA'I (IMNI) DI PONDOK PESANTREN DARUL ULUM ASSURUR KECAMATAN SILO KABUPATEN JEMBER

Iva Lufnatul Khoir¹, Mad Zaini², Komarudin³

ivalufnatulkhoir@gmail.com¹, madzaini@unmuhjember.ac.id², komarudin@unmuhjember.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Jember

Abstrak

Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul ketika individu menghadapi ancaman atau tekanan, yang dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi dan prestasi belajar. Pada santri kecemasan sering meningkat menjelang imtihan niha'i akibat beban materi yang banyak, tuntutan nilai dan kekhawatiran akan kelulusan. Salah satu upaya mengurangi kecemasan adalah melalui manajemen stres. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, pengolahan stres dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu problem – focused coping dan emotion – focused coping, yang dipengaruhi oleh penilaian primer dan skunder terhadap stresor. Tujuan dalam penelitian ini yaitu menganalisis hubungan manajemen stres dengan tingkat kecemasan pada santri selama imtihan niha'i di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kabupaten Jember. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan design korelasional dengan pendekatan cross-sectional, populasi penelitian adalah seluruh santri yang mengikuti imtihan niha'i yaitu sebanyak 69 responden yang diambil dengan tehnik total sampling. Variabel independen manajemen stres diukur menggunakan kuesioner The Brief Cope, dan variabel independen tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS). Dan Analisa data menggunakan uji Chi-Square. Hasil dari penelitian ini mayoritas santri memiliki manajemen stres dalam katagori sangat kurang sebanyak 38 (55,1%) sedangkan tingkat kecemasan berada dalam katagori sangat berat sebanyak 38 (55,1%) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres tingkat kecemasan pada santri selama imtihan niha'i. Uji statistik menunjukkan nilai $p = <0,001$ dan lebih kecil dari $\alpha 0,05$. Sehingga disimpulkan bahwa semakin rendah kemampuan manajemen stres yang dimiliki santri maka tingkat kecemasan yang dirasakan akan semakin tinggi.

Kata Kunci: Santri, Manajemen Stres, Tingkat Kecemasan.

Abstract

Anxiety is an emotional response that arises when individuals face threats or pressure, which can have a negative impact on concentration and academic performance. Among students, anxiety often increases before final exams due to heavy coursework loads, grade expectations, and concerns about graduation. One way to reduce anxiety is through stress management. According to Lazarus and Folkman's theory, stress management can be approached through two methods: problem-focused coping and emotion-focused coping, influenced by primary and secondary evaluations of stressors. The objective of this study is to analyze the relationship between stress management and anxiety levels among boarding school students during final exams at Darul Ulum Assurur Islamic Boarding School in Silo District, Jember Regency. This study used a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The study population consisted of all students who took the final exam, totaling 69 respondents, selected using total sampling technique. The independent variable of stress management was measured using The Brief Cope questionnaire, and the independent variable of anxiety levels was measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS). And data analysis using the Chi-Square test. The results of this study show that the majority of students have very poor stress management skills, with 38 (55.1%) falling into this category, while anxiety levels are in the very severe category, with 38 (55.1%) falling into this category. This indicates a significant relationship between stress management and anxiety levels among students

during the final exams. Statistical tests showed a p -value of <0.001 , which is less than a 0.05. Therefore, it can be concluded that the lower the stress management ability of students, the higher the anxiety levels they experience.

Keywords: Students, Stress Management, Anxiety Levels.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan emosi jangka panjang yang berfokus pada ancaman dan menimbulkan rasa khawatir yang berkepanjangan, perasaan tegang yang tinggi dan rasa ketakutan yang tidak bisa dihindari (Sohmaran & Shorey, 2019). Kecemasan dapat terjadi akibat beberapa faktor yaitu dari lingkungan, emosi dan tertekan oleh sesuatu yang tidak mampu di ungkapkan secara langsung. Kecemasan merupakan kekuatan utama dalam perilaku menggerakkan tingkah laku, baik itu perilaku abnormal atau tidak teratur, kecemasan yang terjadi pada diri seseorang terjadi karena banyak hal termasuk hal-hal yang negatif atau pengalaman buruk yang terjadi pada diri seseorang seperti rasa takut dan rasa kegagalan terhadap dirinya (Sherlina, 2024).

Menurut WHO (World Health Organization) jumlah kasus gangguan kecemasan meningkat menjadi 224,8 juta, dengan angka insiden mencapai 53.917,4 juta (Oktaviani et al., 2021). Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa kondisi kecemasan pada Kemenkes sepanjang tahun 2020 masyarakat Indonesia sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan (Sherlina, 2024).

Kecemasan dapat berdampak stress berkepanjangan dan tidak mampu konsentrasi dalam berfikir bagi remaja termasuk juga kecemasan terjadi pada anak remaja karena akibat masalah yang dihadapi, seperti pada saat ujian,

kecemasan pada remaja saat ujian berdominan lebih tinggi karena faktor lingkungan, sosial, orang tua dan teman sebaya (Andini et al., 2023).

Kecemasan merupakan keadaan was-was, kuatir dan merasa tidak nyaman seakan-akan ada ancaman yang akan terjadi. Kecemasan berhubungan dengan ketakutan, karena individu merasa kehilangan kendali, merasa selalu ada ancaman dan selalu waspada. Salah satu tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu manajemen stres. Manajemen stres merupakan upaya untuk mengubah pikiran negatif sehingga muncul tindakan (perilaku) untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang di nilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Koping dikatakan efektif jika individu mampu untuk mentoleransi atau menerima situasi yang menekan (Thoomaszen & Murtini, 2019).

Kecemasan pada remaja sangat banyak yang diakibatkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu saat menghadapi ujian, sehingga remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres yang berkepanjangan mengakibatkan kecemasan meningkat sehingga menimbulkan beberapa dampak salah satunya yaitu kurangnya konsentrasi saat menghadapi ujian, selalu merasa takut dengan hasil yang akan di dapat. Oleh karena itu manajemen stres yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasan sehingga tidak akan mengganggu pola pikir remaja yang selalu merasa tertekan dengan apa yang akan di hadapi, selain itu juga jika manajemen stresnya baik maka kecemasan pada remaja berkurang (P. Sari et al., 2020).

Tujuan dari manajemen stres yaitu memperbaiki kualitas hidup individu supaya lebih baik. Selain itu cara meminimalkan kecemasan adalah dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif untuk menjadi solusi agar individu tetap bertahan dan mengatur respons emosinya agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya. Sehingga Tingkat kecemasan pada seseorang akan berkurang jika melakukan manajemen stres dengan baik (P. Sari et al., 2020).

Imtihan niha'i adalah istilah Bahasa arab yang berarti ujian akhir, kata "Imtihan" artinya ujian dan "Niha'i" artinya akhir. Jadi imtihan niha'i adalah ujian akhir yang dilakukan di akhir masa pembelajaran, tujuan dari ujian ini untuk mengukur sejauh mana

pemahaman dan kemampuan santri terhadap materi yang dipelajari. Ujian akhir ini dilakukan selama 20 hari setiap satu harinya 1 mata Pelajaran yang di ujikan dan ada 2 hari untuk kegiatan belajar agar santri benar-benar dapat mengulang pembelajaran yang belum di pahami. Untuk mata pembelajaran yang di ujikan yaitu: Matematika, Pendidikan kewarganegaraan, Qiroatul Qur'an, Nahwu, Bahasa Indonesia, Shorrof, Ilmu pengetahuan sosial, Fiqih, Tajwuid, Tarikh, Faroidh, Balaghah, Tauhid, Akhlaq, Quroatul kitab, Hadits, Imla' dan Tafsir.

Imtihan niha'i ini sangat ditakuti oleh santri dikarenakan pembelajarannya yang sulit dan batas materinya banyak dan takut tidak mendapatkan legalitas ijazah resmi dari Pondok Pesantren Sidogiri, ijazah resmi ini bukan hanya formalitas saja melainkan ijasahnya setara dengan ijazah formal yang mengikuti kuikulum di mana ijazah formal ini setara dengan ijazah Sekolah Dasar (SD) jadi jika ada santri yang tidak memiliki ijazah sekolah dasar tapi ingin melanjutkan di Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) maka ijazah dari Imtihan Niha'i ini bisa digunakan untuk mendaftar di sekolah SMP/MTS. Perawat berperan penting dalam mengoptimalkan manajemen stres pada remaja. Perawat berperan penting dalam membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan remaja (Andini et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Januari 2025 di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kabupaten Jember di temukan kasus kecemasan pada santri yang mengikuti Imtihan Nihai (IMNI). Hal ini didapat dari hasil wawancara dan penyebaran kuisiner pada santri, dari 30 responden yang diberikan kuisiner yang diberikan didapat hasil 20 santri mengalami kecemasan. Hal tersebut disebabkan oleh stres yang berkepanjangan sehingga menyebabkan kecemasan meningkat.

Solusi untuk bisa dilakukan oleh perawat untuk mengoptimalkan manajemen stres dengan mengidentifikasi dampak manajemen stress terhadap tingkat kecemasan santri selama ujian. Berhubungan dengan hal berikut maka dilakukan penelitian hubungan manajemen stress dengan tingkat kecemasan santri selama imtihan niha'i (IMNI) di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini mengambil pendekatan kuantitatif dalam, fakta dan realitas dapat dikategorikan, mempunyai hubungan sebab akibat, cenderung konstan, aktual, serta dapat diukur dan dilihat, menurut pendekatan kuantitatif ini. Untuk menentukan solusi rumusan masalah, dilakukan perhitungan statistik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif (Widodo et al., 2023).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional secara cross-sectional, di mana data variabel independent dan dependen di kumpulkan pada satu waktu tertentu untuk menggambarkan kondisi yang sedang di teliti. yaitu dengan mengumpulkan data dari kedua variabel pada satu titik waktu tertentu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi yang sedang diteliti secara bersamaan, tanpa adanya tindak lanjut atau pengamatan lanjutan terhadap responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Umur responden pada Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kabupaten Jember. Juli 2025 (n=69).

No	Usia	Frekuensi	Persen %
1	Remaja Awal (10-13 Thn)	8	11.6 %
2	Remaja Akhir (14-19 Thn)	60	87.0 %
3	Dewasa Muda (20-24 Thn)	1	1.4 %

Total	69	100 %
-------	----	-------

Sumber: Data Primer 2025

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada 69 responden sebagian besar berada di rentan usia remaja akhir (14-19 thn) dengan 60 orang dengan persentasi yaitu 87.0 %

Tabel 5.2 Dristribusi Frekuensi Jenis kelamin responden pada Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kab upaten Jember. Juli 2025 (n=69).

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen %
1	Perempuan	41	59.4 %
2	Laki-Laki	28	40.6 %
	Total	69	100 %

Sumber: Data Primer 2025

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada 69 responden Sebagian besar berjenis kelamin Perempuan dengan 41 orang dengan persentasi yaitu 59.4%

Tabel 5.3 Dristribusi Frekuensi Pendidikan responden pada Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kabupaten Jember. Juli 2025 (n=69).

No	Pendidikan	Frekuensi	Persen %
1	MTS	19	27.5 %
2	MA	50	72.5 %
	Total	69	100 %

Sumber: Data Primer 2025

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada 69 responden sebagian besar Pendidikan MA dengan 50 orang dengan persentasi yaitu 72.5 %

Tabel 5.4 Dristribusi Frekuensi manajemen stres pada santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kabupaten Jember. Juli 2025 (n=69).

No	Manajemen Stres	Frekuensi	Persen %
1	Sangat Kurang	38	55.1 %
2	Kurang	2	2.9 %
3	Baik	29	42.0 %
	Total	69	100 %

Sumber: Data Primer 2025

Tabel di atas menunjukkan manajemen stres pada santri selama mengikuti Imtihan Nihai (IMNI) pada 69 responden memiliki Manajemen Stres yang Sangat Kurang sebanyak 38 orang dengan persentasi 55.1%.

Tabel 5.5 Dristribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kabupaten Jember. Juli 2025 (n=69).

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase%
1	Ringan	18	26.1 %
2	Sedang	13	18.8 %
3	Berat	38	55.1 %
	Total	69	100 %

Sumber: Data Primer 2025

Tabel di atas menunjukkan tingkat kecemasan pada santri selama mengikuti Imtihan Nihai (IMNI) pada 69 responden memiliki tingkat kecemasan yang berat sebanyak 38 orang dengan persentasi 55.1%.

Tabel 5.6 hasil dari Manajemen Stres Dengan Tingkat Kecemasan Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kabupaten Jember (n=69)

Manajemen Stres	Tingkat Kecemasan						Total	p value	α
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	n	%	N	%			
Sangat Kurang	0	0.0%	0	0.0%	38	55.1%	38	<0,001	0,05
Kurang	1	1.4%	1	1.4%	0	0.0%	2		
Baik	17	24.6%	12	17.4%	0	0.0%	29		
Total	18	26.1%	13	18.8%	38	55.1%	69		

Sumber: Data Primer 2025

Tabel di atas menunjukkan hasil dari analisis menggunakan uji Chi-Square, dengan hasil nilai p value <0,001 dan lebih kecil dari α 0,05 maka hasil yang di dapat terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan pada responden.

Pembahasan

1. Manajemen Stres

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki manajemen stres yang sangat kurang yaitu sebanyak 38 responden (55,1%). Dalam penelitian ini sebagian besar santri mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan psikologis selama menghadapi ujian akhir (Imtihan Niha'i), fakta ini menunjukkan bahwa Sebagian besar santri belum mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan akademik yang tinggi selama ujian.

Faktor yang dapat mempengaruhi manajemen stres jika dilihat dari karakteristik data umum berada pada kelompok remaja akhir 60 (87%) usia ini merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial sehingga kemampuan manajemen stres yang rendah pada kelompok usia ini sangat memungkinkan. Selain itu responden Perempuan mendominasi yaitu 41 (59,4%). Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman serta didukung oleh penelitian Senarath (2020), Perempuan cenderung menggunakan strategi coping berbasis emosi (emotion-focused coping) dibandingkan laki-laki. Hal ini menjelaskan mengapa Sebagian santri Perempuan kurang mampu menangani stres secara aktif.

Dan dari sisi Pendidikan 50 (72,5%) santri berada di tingkat MA artinya Sebagian besar santri menghadapi ujian lebih kompleks dan materi Pelajaran yang lebih berat. Tekanan akademik ini dapat memperburuk stres bila tidak disertai dengan keterampilan manajemen yang baik.

Jika dilihat dari penjelasan teori Lazarus dan Folkman strategi coping seperti problem-focused coping dan emotion-focused coping tidak digunakan secara optimal, seharusnya penggunaan strategi seperti perencanaan, cara pandang seseorang (reframing positif), dukungan sosial dan penerimaan dapat membantu menurunkan beban psikologis, namun hasil menunjukkan bahwa penggunaan strategi tersebut belum maksimal. Hal ini konsisten dengan konsep manajemen stres menurut Harnawati (2023) dan Agustina Rahayu et.al. (2024), yang menyatakan bahwa efektivitas manajemen stres sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengenali stressor dan menggunakan teknik pengelolaan yang tepat.

2. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami tingkat kecemasan dalam kategori berat yakni sebanyak 38 responden (55,1%). Jika dilihat dari banyaknya Tingkat kecemasan bahwa tekanan ujian memberikan

dampak yang signifikan pada kondisi psikologis santri. Selain itu responden perempuan yang lebih dominan juga memperkuat temuan ini. Studi (Zheng et al.2023) menemukan bahwa Perempuan cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi karena pengaruh tekanan internal dan harapan lingkungan, apalagi pengendalian emosi mereka belum kuat. Dari segi Pendidikan 50 (72,5%) responden santri berstatus MA yang berarti mereka menghadapi tekanan lebih tinggi dibandingkan jenjang dibawahnya dan mereka menyadari bahwa hasil ujian tidak hanya berpengaruh terhadap nilai tetapi juga kelayakan mendapatkan ijazah yang setara dengan SD.

Kecemasan yang tinggi timbul sebagai respons terhadap tekanan belajar, beban akademik, dan ketakutan akan kegagalan (Rangkuti, 2023). Kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai oleh aspek fisiologis, afektif, kognitif dan perilaku keempat aspek ini saling berkaitan dan menjadi manifestasi dari tekanan psikologis yang tidak tertangani dengan baik. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh kurangnya dukungan keluarga, tekanan lingkungan dan kehilangan kepercayaan diri Anggarawati et al. (2024).

3. Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat Kecemasan Pada Santri Selama Ujian

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik korelasi Chi-Square pada 69 responden di dapatkan p value <0,001 dan lebih kecil dari α 0,05, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan pada santri selama menghadapi Imtihan Niha'i. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan manajemen stres yang dimiliki santri, maka tingkat kecemasan yang dirasakan akan semakin tinggi.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan hasil santri dengan manajemen stres kategori sangat kurang 38 (55,1%) dan sebagian besar 38 (55,1%) memiliki tingkat kecemasan berat. Temuan ini menunjukkan adanya pola yang jelas bahwa ketidak mampuan mengelola stres cenderung meningkatkan resiko kecemasan pada santri saat menghadapi ujian. Kondisi stres yang berkelanjutan dan pada akhirnya memicu gangguan kecemasan, santri dengan manajemen stres baik kemungkinan besar telah menggunakan coping aktif seperti menyusun jadwal belajar, berdiskusi dengan teman atau berdoa, sebaliknya jika santri dengan coping rendah lebih banyak menunjukkan strategi maladaptif seperti menyendiri, menghindari belajar dan overthinking.

Teori Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa saat individu menghadapi stressor, penilaian primer dan sekunder menentukan efektivitas coping. Jika coping tidak dilakukan secara tepat maka menjadi gangguan psikologis seperti kecemasan berat. Dalam penelitian ini mayoritas santri berada dalam tekanan berat namun tidak memiliki strategi coping yang memadai seperti problem-focused coping atau dukungan sosial.

A. Keterbatasan Peneliti

1. Responden

Penelitian dilakukan saat santri sedang mengikuti ujian IMNI, maka kondisi stresnya di khawatirkan mempengaruhi konsentrasi ketika mengisi kuesioner.

2. Instrument

Instrument ini bergantung pada kejujuran dan persepsi responden yang mungkin dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, atau keinginan untuk menjawab baik di tengah tekanan ujian.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan pada santri.

1. Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadikan dasar edukasi di pesantren tentang Kesehatan mental, pelatihan manajemen stres serta teknik pengelolaan kecemasan.

2. Instusi Pondok Pesantren
Penelitian ini meberikan Gambaran bahwa manajemen stres yang tidak efektif berkaitan erat dengan tingginya Tingkat kecemasan santri. Pesantren diharapkan dapat menyediakan program bimbingan psikologis menjelang ujian, agar santri dapat mengembangkan coping yang lebih adaptif.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini membuka peluang bagi penelitian lain untuk melakukan studi lanjutan dengan ruang lingkup yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistic dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Manajemen stres pada santri selama ujian Sebagian besar berada pada kategori sangat kurang sebanyak 38 (55,1%).
2. Tingkat kecemasan selama ujian Sebagian besar berada dalam kategori berat yaitu sebanyak 38 (55,1%).
3. Ada hubungan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan santri selama Imtihan Niha'I (IMNI) di Pondok Pesantren Darul Ulum Assurur Kecamatan Silo Kabupaten Jember.

Saran

1. Responden
Santri diharapkan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya pengelolaan stres serta mulai menerapkan strategi coping yang positif, serta membangun kebiasaan belajar yang terencana dan sehat serta menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar, ibadah dan istirahat.
2. Pihak Pondok Pesantren
Pihak pondok pesantren diharapkan menyediakan program pembinaan tentang manajemen stres secara berkala seperti pelatihan relaksasi dan spiritual terstruktur, serta melibatkan pengasuh atau guru pembimbing dalam mendampingi santri terutama saat menghadapi ujian supaya memberikan dukungan emosional dan motivasi yang sehat.
3. Tenaga Kesehatan
Tenaga Kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam mendeteksi dini gejala stres dan kecemasan pada santri serta memberikan edukasi tentang manajemen stres melalui promosi Kesehatan mental di lingkungan pesantren.
4. Penelitian Selanjutnya
Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan untuk pengembangan kajian lanjutan terutama dengan desain penelitian yang lebih luas seperti kualitatif serta mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial, pola asuh dan kepribadian santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Rahayu, B., Maulana, N., Yulianthi Maria, D., Studi Keperawatan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, S., Ringroad Selatan Blado, J., Monumen Perjuangan, J., Lor, B., & Banguntapan, K. (2024). PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) PROGRAM MANAJEMEN STRESS BERFOKUS PADA MASALAH, EMOSI DAN RELIGIOUS COPING DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. 3(1), 14–23. <https://journal.akperkabpurworejo.ac.id/index.php/pmkep>
- Ahmad, S. A., Arief, M., Utami, G., Almira, L. A., Shalina, N., & Dahlia, D. (2022). Strategi koping pada mahasiswa pendidikan dokter selama perkuliahan daring. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 24. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.22122>

- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Anggarawati, T., Astuti, Y., Vika, A., & Putri, A. (2024). Penerapan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 40 Semarang Berdasarkan Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Tahun 2022. 2(4).
- Ardianto, Ip. (2018). *Jurnal Ilmiah Bimbingan Undiksha (Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Patuh)*. 9(2), 87–91. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Benjamin, L. S., & Mohammed, K. E. A. (2023). Test anxiety and academic performance: A correlational study among nursing college students. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 2(3), 173–178. <https://doi.org/10.55048/jpns80>
- Chezary, L., Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). hlm. 41-49 Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41–49. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Fauziah, N., & Pujiastuti, H. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Matematika. *Transformasi : Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 179–188. <https://doi.org/10.36526/tr.v4i1.872>
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>
- Jamilah, K., & Affandi, G. R. (2024). The Relationship Between Stress Management And Academic Boredom and Academic Achievement Of Students Of Boarding School X In Sidoarjo. 1–8.
- Ketut Swarjana, S.K.M., M.P.H., D. P. (2022). Populasi Sampel Teknik Sampling dan Bias Dalam Penelitian. <https://books.google.co.id/books?id=87J3EAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention on students’ stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 747–752. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>
- Luther Gulick. (2019). MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA Eri Susan 1. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 952–962.
- Mardiah, W., Hastuti, H., & Nugraha, B. A. (2022). Efektivitas Murottal Pada Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 996–1013. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i4.317>
- Marpaung, R. R. (2019). Manajemen Stres Terhadap Kepuasan Kerja Guru Di Mas Modern Ta’Dib Al-Syakirin. 5–103.
- Oktaviani, V., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking Menggunakan Emotional Freedom Technique, Relaksasi Imajinasi Dan Olah Tubuh. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 291. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.35130>
- Perceka, A. L., Ramdani, H. T., & Rusyani, H. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC ANXIETY AND ACADEMIC SELF-MANAGEMENT IN 8th SEMESTER UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS IN PREPARING A THESIS. *Jurnal Ners*, 7(2), 1685–1692. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.19774>
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif : Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja. 5(September), 361–370.
- Prasetya, A. B., Naini, R., Rosada, U. D., Mulyana, S., & Widyastuti, D. A. (2023). Kecemasan Ujian pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul. *Jupe2*, 1(2), 263–270. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/JUPE2>
- Rahmadi, S.Ag., M. P. . (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8). [https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN.pdf](https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR%20METODOLOGI%20PENELITIAN.pdf)
- RangkutiI, H. G. (2023). Gambaran anxiety (kecemasan) dalam menghadapi kegiatan mutasi jabatan pada satuan personil polisi polres padang sidimpunan skripsi. *Jurnal Islamika Granada*, 1–91.

- <http://www.penelitimuda.com/index.php/IG/article/view/129>
- Sari, P. A., & Ratmono, R. (2021). Pengaruh Kemampuan Kerja, Kompensasi, Disiplin Kerja dan Pengawasan terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. PLN (Persero) UP3 Kota Metro. *Jurnal Manajemen DIVERSIFIKASI*, 1(2), 319–331. <https://doi.org/10.24127/diversifikasi.v1i2.611>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Sarwono, J. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif dan kualitatif*. Book, 287. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Senarath, D. S. (2020). Examination Stress, Stress Management Strategies, and Counseling Needs of College Level Students in Sri Lanka. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 8(2). <https://doi.org/10.15640/jpbs.v8n2a3>
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Shrivastava, A., & Rajan, D. (2019). Assessment of Depression, Anxiety and Stress among Students Preparing for Various Competitive Exams. *International Journal of Healthcare Sciences*, 6(December), 50–72. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10711.42406>
- Sohmaran, C., & Shorey, S. (2019). Psychological interventions in reducing stress, depression and anxiety among parents of children and adolescents with developmental disabilities: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 75(12), 3316–3330. <https://doi.org/10.1111/jan.14166>
- Suryanhi, L., & M, M. (2020). Penggunaan Lahan Dalam Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga Di Desa Purwosari Kecamatan Tomoni Timur Kecamatan Luwu Kabupaten Timur (Studi Kasus Kawasan Rumah Pangan Lestari (Krppl)). *Jurnal Environmental Science*, 3(1). <https://doi.org/10.35580/jes.v3i1.15362>
- Thiriveedhi, S., Myla, A., Priya, C., Vuppuluri, K., Dulipala, P., & Vudathaneni, V. K. P. (2023). A Study on the Assessment of Anxiety and Its Effects on Students Taking the National Eligibility cum Entrance Test for Undergraduates (NEET-UG) 2020. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.44240>
- Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2019). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 11(2), 79. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v11i2.2331>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Metodologi Penelitian*. In Cv Science Techno Direct.
- Zahro, F. (2024). the Importance of Stress Management Education in Islamic Boarding Schools: Efforts To Improve the Mental Health of Students. 02(01), 1061–1070.
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations Between Academic Stress and Depressive Symptoms Mediated by Anxiety Symptoms and Hopelessness Among Chinese College Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547–556. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S353778>
- Zheng, G., Zhang, Q., & Ran, G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*, 14(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1008679>