

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stress

a. Definisi Stress

Stres adalah respon tubuh terhadap situasi tekanan, ancaman, atau perubahan yang datang dari dalam atau luar. Stres tidak bisa dihindari, setiap orang bisa mengalami stres, mulai dari bayi, anak-anak, remaja hingga orang tua. Stres adalah suatu keadaan tekanan psikologis yang disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam diri sendiri dan ini adalah jenis stres yang paling umum sedangkan stres berasal dari luar diri sendiri seperti masalah pekerjaan sehari-hari, pekerjaan, keluarga, pendidikan, lingkungan sosial dan faktor-faktor tersebut akan menyebabkan orang menjadi kurang produktif atau tidak dapat fokus pada kondisi sekitar (Mukhtar, 2021).

Pada keilmuan psikologi, stres didefinisikan sebagai tekanan dan ketegangan mental serta tingkat stres yang rendah pada seseorang dianggap bijaksana dan sehat (Nur & Mugi, 2021). Menurut (Putri & Sawitri, 2020) menyebutkan bahwa stres adalah perasaan ketidaksesuaian individu ketika berinteraksi dengan lingkungannya baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Stres dapat memengaruhi siapa saja, termasuk remaja.

Efek dari stres yang dialami juga dipengaruhi oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal diantaranya kepribadian, keyakinan, cara berpikir individu, usia, dan kondisi stres akademik. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan stres meliputi perubahan lingkungan, keluarga, dan sosial budaya. Selain itu, faktor eksternal juga berupa ancaman konsep diri dan support system (Costa et al., 2021).

b. Klasifikasi Stress

Menurut (Anggraeni et al., 2022) Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu :

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja.

Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga.

Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3) Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut.

Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

Sedangkan menurut (Fathirachman Mahing et al., 2023) klasifikasi stress dibagi menjadi dua yaitu :

1) Stress Akut (*Acute Stress*)

Jangka waktu yang tidak lama ini disebabkan oleh respon melawan atau menghindar yang berupa setiap kondisi yang dialami bahkan dibawahnya alam sadar sebagai hal yang berbahaya. Sumber stres akut seperti kebisingan, keramaian, bahaya, infeksi, terisolasi, kelaparan, dan imajinasi atau ingatan akan suatu peristiwa berbahaya.

2) Stress kronik (*Chronic Stress*)

Seseorang mengalami kejadian yang sifatnya menegangkan dalam jangka waktu yang lama akan membuat untuk bertindak. Sumber stres kronis seperti peristiwa tertekan yang berlanjut, masalah jangka panjang, khawatir, kesepian, biasanya sering dialami oleh para pengungsi dalam jangka waktu yang lama karena situasi yang tidak pasti.

c. Etiologi

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres menurut (Yunita et al., 2020) yaitu:

1) Frustrasi

Frustrasi terjadi apabila sesuatu yang diinginkan atau dicapai tidak dapat dipenuhi atau ada hambatan yang dapat menghalangi tujuan tersebut. Hambatan tersebut dapat berasal

dari internal maupun eksternal. Frustrasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis pada situasi yang mengancam, seperti munculnya reaksi kemarahan, penolakan dan depresi.

2) Konflik Mental

Terdapat beberapa situasi dimana stres dapat disebabkan oleh individu yang harus memilih salah satu dari beberapa alternatif yang sama-sama disukai. Hal ini dapat menimbulkan stres karena hilangnya kesempatan untuk menikmati alternatif yang tidak diambil dan harus memilih salah satu alternatif yang akan diambil.

3) Tekanan Mental

Stres timbul karena tekanan dalam mencapai suatu tujuan tertentu atau bertindak dengan cara tertentu.

4) Krisis Mental

Suatu keadaan mental akibat dari suatu kejadian atau peristiwa yang mendadak berat dan bahkan sulit secara tiba-tiba. Krisis seringkali menimbulkan stres berat karena mekanisme penyelesaian dirinya tidak dapat berfungsi dengan baik. Insiden krisis dalam kehidupan manusia rata-rata tidak dapat diketahui, dan terjadi karena perubahan masyarakat yang semakin kompleks dan cepat.

5) Sifat Stres

Berat ringannya stres pada individu dapat diukur dengan tingkat gangguan pada diri seseorang jika tidak dapat mengatasi stres yang dialaminya, maka secara psikologis, berat atau ringannya stres bergantung pada sifat stres daya ketahanan setiap individu.

d. Patofisiologi

Secara psikologis respon tubuh saat mengalami stres yaitu akan mengaktifkan hipotalamus, selanjutnya akan mengendalikan sistem neuroendokrin yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Saraf simpatis merespon terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifkan berbagai organ dan otot polos yang berada dibawah pengendaliannya, sebagai contoh akan meningkatkan kecepatan denyut jantung (takikardia) dan mendilatasi pupil. Saraf simpatis memberi sinyal ke medulla adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin kedalam aliran darah. Jika tubuh tidak melakukan penyesuaian diri dengan perubahan maka akan terjadi gangguan keseimbangan (Puspitasari et al., 2021).

Selain korteks adrenal menjadi aktivasi jika hipotalamus mengekskresi CRF (*corticotropin releasing factor*) yaitu zat kimia yang bekerja pada hipofisis, terletak di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis ini selanjutnya akan mensekresikan hormon

ACTH (*adrenocorticotropic hormone*), lalu dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal kemudian akan menstimulasi pelepasan berbagai kelompok hormon antara lain kortisol berfungsi untuk menregulasi kadar gula darah (Riset et al., 2023).

ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) memberi signal ke kelenjar endokrin lain untuk mengeluarkan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi dari berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah dan ditambah aktivasi saraf simpatis dan sistem saraf otonom berperan dalam merespon fight or flight (respon untuk melawan atau kabur) (Riset et al., 2023).

e. Tanda dan Gejala

Gejala stres yang sering muncul pada seseorang adalah (Nur & Mugi, 2021) :

1) Gejala fisik

Gejala fisik yang sering terjadi adalah sakit kepala, jantung berdebar, keringat dingin berlebih, gangguan pola istirahat dan tidur, nafsu makan menurun, dan penyakit fisik lainnya.

2) Gejala emosional

Gejala emosional yang muncul adalah kesulitan berkonsentrasi, sulit dalam pengambilan keputusan, perasaan cemas dan khawatir, mudah marah tanpa alasan, dan gejala lainnya.

3) Gejala sosial

Gejala sosial yang terjadi adalah perasaan untuk menarik diri, cenderung untuk berdiam diri, hingga melakukan pembunuhan.

4) Gejala rohani

Gejala rohani yang muncul adalah kekosongan, kehilangan arti hidup, keraguan, tak kenal ampun, kehilangan arah.

f. Dampak Akibat Stress

Dampak stress diklasifikasikan ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku.

- 1) Dampak pada aspek fisik : gangguan istirahat dan tidur, detak jantung meningkat, otot menjadi tegang, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi.
- 2) Pada aspek kognitif : sering merasa kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan mudah panik.
- 3) Pada aspek emosi : perasaan lebih sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya.
- 4) Pada aspek perilaku : hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, cenderung ingin menyendiri, cenderung ingin menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas (Musabiq & Karimah, 2018).

g. Penatalaksanaan

Pengobatan stres terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis.

1) Terapi farmakologis

Teknik farmakologis yaitu obat anti cemas (*anxiolytic*) golongan benzodiazepine seperti diazepam, lorazepam, alprazolam dan anti depresi (anti depressant) seperti fluoxetine, sertraline (*Zoloft*) (Aji & Rizkasari, 2023).

2) Terapi non farmakologis

a) Relaksasi napas dalam

Terapi relaksasi napas dalam efektif dapat lebih memaksimalkan tingkat stress menjadi lebih menurun dan berkurang. Relaksasi napas dalam dapat merelaksasikan tubuh menjadi relaks (Ihsannudin et al., 2021).

b) Murottal Al-Qur'an

Terapi murottal Al-Qur'an adalah jenis terapi nonpsikofarmaka yang dapat menurunkan tingkat stress karena mampu menciptakan respon relaksasi bagi pendengarnya. Surat-surat yang ada pada Al-Qur'an memiliki efek terapeutik, salah satunya adalah surat Ar-Rahman ayat 1-78 yang memiliki arti sifat pemurah dan kasih sayang Tuhan kepada hamba-Nya, dan telah terbukti

dapat menyembuhkan atau menurunkan tingkat stress (Somana & Kukuh, 2017).

c) Hipnosis 5 jari

hipnosis lima jari yaitu terapi keperawatan dalam bentuk self hipnosis yang dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih rileks, serta menurunkan perasaan tegang dan pikiran lebih fresh dan positif. Hipnosis lima jari sangat menguasai fungsi otak individu yang mempengaruhi keluarnya suatu hormon seseorang sehingga bisa menstimulus terjadinya stress, sehingga stress dapat mereda bahkan hilang (Nyumirah & Krishna, 2023).

h. Pengukuran stress

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran stress yaitu dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). PSS merupakan self report questionnaire yang mampu mengevaluasi tingkat stres satu bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian serta memiliki 10 item pertanyaan. Jumlah skor dalam PSS-10 adalah 0-50 menggunakan cara dengan menjumlah skor jawaban masing-masing. Unsur yang dinilai dapat menggunakan dengan ketentuan penilaian sebagai berikut :

0 : tidak sesuai, atau tidak pernah.

1 : hampir tidak pernah

2 : sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.

3 : cukup sering.

4 : sangat sesuai dengan yang dialami, atau sering sekali.

Untuk selanjutnya skor yang dicapai dari masing-masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penilaian derajat stress, dengan ketentuan sebagai berikut :

Normal dengan skor : 0-7

Stress ringan dengan skor : 8-11

Stress sedang dengan skor : 12-15

Stress berat dengan skor : 16-20

Stress sangat berat dengan skor : ≥ 21

2. Hipnosis 5 Jari

a. Definisi

Hipnosis 5 jari merupakan bentuk terapi hipnosis yang dilakukan oleh diri sendiri. Terapi ini dapat membuat dampak relaksasi dan membuat ketegangan menjadi berkurang sehingga stress dapat mereda bahkan hilang. Hipnosis 5 jari memberikan pengaruh pada sistem limbik responden yang dapat berdampak pada releasing hormone yang dapat mengurangi stress. Selain itu, hipnosis 5 jari berdampak pada sistem pernafasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, melemaskan otot dan koordinasi tubuh, meningkatkan memori, dan menambah produktivitas tubuh (Muliani & Lestari, 2023).

b. Durasi Pemberian Hipnosis 5 Jari

Metode hipnosis lima jari dapat dilakukan ± 10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat seseorang merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat seseorang pertama kali mengalami kemesraan dengan keluarga atau orang-orang yang disayanginya, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat seseorang mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Juhaeriah et al., 2018).

c. Indikasi

Indikasi dari terapi ini adalah bagi klien dengan masalah stres, cemas, nyeri, ataupun ketegangan yang membutuhkan rileks (Jupri & Istiani, 2022).

d. Kontraindikasi

Kontra indikasi dari terapi ini yaitu klien dengan depresi berat, dan klien dengan gangguan jiwa (Jupri & Istiani, 2022).

e. SOP Hipnosis 5 Jari

Berikut ini merupakan bagian yang menjelaskan tentang standar operasional prosedur tindakan Hipnosis 5 jari menurut (Aisyah, Siti. 2017)

Tabel 2.1 SOP Hipnosis 5 jari

Pengertian	Relaksasi adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran
------------	--

	sehingga memberikan rasa nyaman. Sedangkan relaksasi lima jari adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode membayangkan atau imajinasi yang menggunakan 5 jari sebagai alat bantu.
Tujuan	1) Mengurangi ansietas 2) Memberikan relaksasi 3) Melancarkan sirkulasi darah 4) Merelaksasi otot-otot tubuh
Indikasi	Terapi ini diindikasikan bagi klien dengan cemas nyeri ataupun ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks.
Persiapan	1) Persiapan Alat Persiapan alat berupa pemutar musik atau semacamnya yang bisa digunakan untuk memutar musik relaksasi. 2) Persiapan klien a) Kontrak waktu topik dan tempat dengan klien. b) Klien diberikan penjelasan mengenai hal-hal yang akan dilakukan c) Jaga privasi klien d) Atur posisi klien senyaman mungkin 3) Persiapan lingkungan Modifikasi lingkungan senyaman mungkin bagi klien termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari.
Prosedur Pelaksanaan	1) Anjurkan klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin 2) Mainkan musik relaksasi. 3) Instruksikan klien melakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu (kurang lebih satu menit saja) dengan menutup mata. 4) Tuntun klien melakukan relaksasi lima jari dengan kalimat berikut. 5) Bayangkan bahwa anda berada di suatu tempat yang paling indah yang pernah

anda kunjung (sambil menyentuh ibu jari dan jari telunjuk)



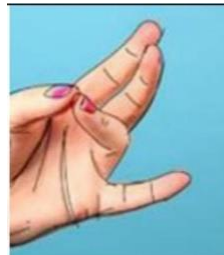
Gambar 2.1

- 6) Rasakan suasana dan udara yang ada di tempat tersebut nikmati keindahannya dengarkan kicauan burung-burung yang bernyanyi riang ucapkan dalam hati “betapa merdunya.... betapa indahnya.... betapa mengasyikkannya... berada di tempat ini”.
- 7) Bayangkan bahwa di tempat itu orang-orang yang anda cintai berada di samping anda (sambil menyentuhkan ujung jari tengah ke ujung ibu jari).



Gambar 2.2

- 8) Nikmati kebahagiaan yang Anda rasakan ucapkan dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”.
- 9) Bayangkan bahwa orang yang anda cintai tersebut memberikan pujian yang paling indah untuk anda (sambil menyentuhkan ujung jari manis ke ujung ibu jari).



Gambar 2.3

- 10) Rasakan betapa bahagianya anda nikmati kebahagiaan itu sambil tersenyum.
-

Katakan lagi dalam hati “ betapa bahagianya saya saat ini”.

- 11) Bayangkan bahwa orang yang Anda cintai juga memberikan hadiah yang Anda inginkan selama ini (sambil menyentuhkan ujung jari kelingking dengan ujung ibu jari).



Gambar 2.4

- 12) Rasakan betapa bahagianya anda saat ini... dan ucapkan lagi dalam hati sambil tersenyum “saya semakin bahagia... saya sangat bahagia”.
 - 13) Baiklah saya akan memberikan anda waktu untuk beristirahat dan terus menikmati kebahagiaan ketengan dan kenyamanan tersebut selama 5 menit (tunggu sampai 5 menit).
 - 14) Bagus sekali kini anda benar-benar telah menikmati suasana rileks nyaman tenang dan penuh kebahagiaan. Saatnya anda bangun dalam kondisi yang sangat segar. Saya akan menghitung maju dari 1. Pada hitungan ketiga anda akan terbangun dalam kondisi yang sangat segar, lebih segar dari sebelumnya. Satu...dua...tiga...bangun dan buka mata anda.
 - 15) Matikan tape recorder atau musik relaksasi
 - 16) Tanyakan perasaan klien setelah melakukan relaksasi lima jari.
-

3. Pondok Pesantren

a. Definisi

Pondok Pesantren merupakan rangkaian kata yang terdiri dari pondok dan pesantren. Kata pondok (kamar, gubuk, rumah kecil) yang dipakai dalam bahasa Indonesia dengan menekankan kesederhanaan bangunannya. Ada pula kemungkinan bahwa kata pondok berasal dari bahasa arab “funduk” yang berarti ruang tempat tidur, wisma atau hotel sederhana. Pada umumnya pondok memang merupakan tempat penampungan sederhana bagi para pelajar yang jauh dari tempat asalnya. Sedangkan kata pesantren berasal dari kata dasar “santri” yang dibubuhi awalan “pe” dan akhiran “an” yang berarti tempat tinggal para santri. Menurut beberapa ahli, sebagaimana yang dikutip oleh Zamakhsyari antara lain: Jhons, menyatakan bahwa kata santri berasal dari bahasa Tamil yang berarti guru mengaji, sedangkan CC. Berg berpendapat bahwa istilah ini berasal dari istilah shastri yang dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Kata shastri berasal dari kata shastra yang berarti buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan (Fitri & Ondeng, 2022).

Pada dasarnya Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan berbasis agama Islam yang ada di Indonesia, yang di dalamnya mengajarkan berbagai macam pelajaran keagamaan mengenai Islam dan sebagai salah satu lembaga yang berperan banyak dalam pendidikan moral dan akhlak yang mulia bagi para santri di dalamnya. Pondok pesantren yang ada di Indonesia memiliki sejarah yang unik dan mempunyai ciri khas dengan sistem santri bertempat tinggal di pondok, dimana kyai sebagai figur sentralnya, masjid sebagai pusat kegiatan santri yang menjiwainya. Ciri khas lain dari Pondok Pesantren yang dapat kita lihat adalah sistem yang mengutamakan kesederhanaan, idealisme, persaudaraan, persamaan, rasa percaya diri dan keberanian (Kesilir, 2024).

Ada tiga alasan utama mengapa pondok pesantren harus menyediakan asrama bagi para santri :

- 1) Kemasyhuran seorang kyai dan dalamnya ilmu pengetahuan yang beliau miliki tentang agama islam menarik santri. Santri yang berasal dari tempat yang jauh untuk berdatangan. Kedatangan mereka bertujuan untuk menggali ilmu yang lebih dalam dari kyai. Dalam menggali ilmu dari kyai tersebut para santri membutuhkan waktu yang lama dan harus meninggalkan kampung halamannya untuk menetap di dekat kediaman kyai.

- 2) Hampir semua pondok pesantren berada di desa-desa karena di desa tidak ada model kos-kosan seperti di kota-kota pada umumnya dan tidak tersedia perumahan yang cukup untuk menampung santri-santri sehingga perlu ada asrama khusus bagi para santri.
- 3) Ada sikap timbal balik antara kyai dan santri, dimana para santri menganggap kyainya seolah-olah sebagai bapaknya sendiri, sedangkan kyai menganggap para santri sebagai titipan tuhan yang harus senantiasa dilindungi. Sikap timbal balik ini menimbulkan keakraban dan kebutuhan untuk saling berdekatan terus menerus. Sikap ini juga menimbulkan perasaan tanggung jawab dipihak kyai untuk dapat menyediakan tempat tinggal bagi para santri. Disamping itu, dari pihak santri tumbuh perasaan pengabdian kepada kyainya, sehingga para kyai memperoleh imbalan dari para santri sebagai sumber tenaga bagi kepentingan pesantren dan keluarga kyai (Zulhimma, 2021).

4. Santri

Santri secara umum merupakan seseorang yang belajar agama islam dan mendalami tentang agama islam di sebuah pesantrian atau dengan sebutan pada umumnya “Pesantren” yang menjadi tempat belajar bagi para santri. Santri juga bisa disebut dengan orang yang

tinggal di dalam lingkungan pesantren dan mengabdikan diri di dalam pesantren tersebut (Holil et al., 2024).

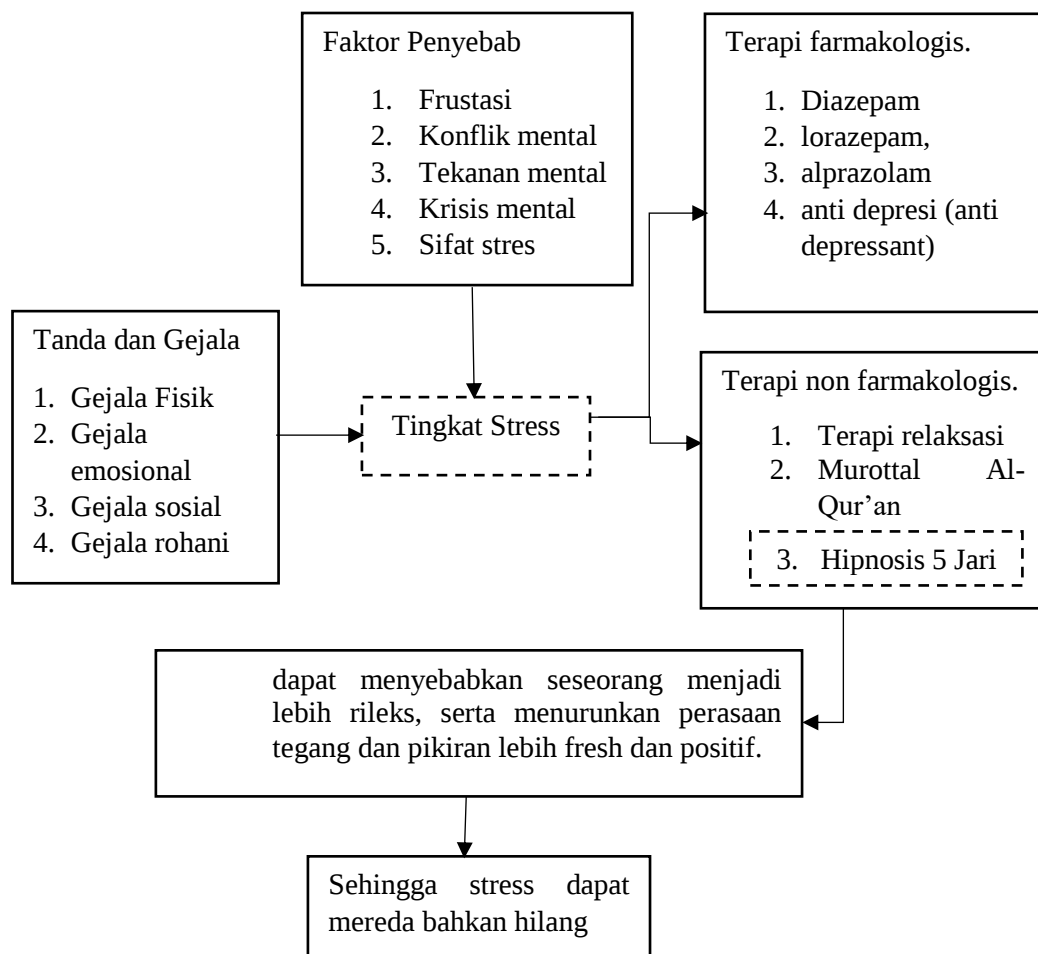
Seorang santri pergi dan menetap di suatu pesantren karena berbagai alasan, antara lain :

- a. Ingin mempelajari kitab-kitab lain yang membahas tentang agama islam secara lebih mendalam di bawah bimbingan kyai yang memimpin pesantren.
- b. Memperoleh pengalaman kehidupan pesantren, baik dalam bidang pengajaran keorganisasian maupun hubungan dengan pesantren-pesantren terkenal lainnya.
- c. Memusatkan studinya di pesantren tanpa disibukkan oleh kewajiban sehari-hari di rumah keluarganya. Disamping itu dengan tinggal di sebuah pesantren yang sangat jauh letaknya dari rumahnya sendiri dia tidak mudah pulang-balik meskipun terkadang dia menginginkannya.

Setiap pondok pesantren memiliki program yang berbeda-beda, karena ada pondok pesantren yang ilmu umum dan ilmu keagamaan saling di unggulkan, bahkan ada juga pondok pesantren yang tidak mengadakan sekolah umum, yaitu kegiatan pembelajarannya fokus pada kegiatan keagamaan seperti madrasah diniyah, kajian kitab kuning, bahasa arab, diba'iyah, hafalan Al-qur'an dan Hadist serta pidato berbagai bahasa atau yang dikenal dalam bahasa pesantren yaitu Khitobah. Kegiatan tersebut membutuhkan mental yang kuat, sehingga

tidak jarang santri mengalami stres ataupun kecemasan. Stres dan kecemasan yang dialami santri tidak hanya disebabkan oleh tugas pesantren maupun sekolah, namun stres dan kecemasan juga timbul karena harus beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren (Cahyady & Mursyida, 2021).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.5 Kerangka Teori

Keterangan

 : yang diteliti

 : Yang tidak diteliti

Daftar Pustaka

- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2023). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208. <https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Journal.Ipts.Ac.Id*, 10(2), 629–633. <http://journal.pts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491>
- Cahyady, E., & Mursyida. (2021). Hubungan tingkat kecemasan perpisahan dengan orang tua terhadap motivasi belajar santri kelas VII di madrasah tsanawiyah ulumul qur'an pagar air. *Sains Riset (JSR)*, 11(November), 812–821. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR>
- Fathirachman Mahing, N., Lazuardi Gunawan, A., Foresta Azhar Zen, A., Abdurrachman Bachtar, F., & Agung Wicaksono, S. (2023). Klasifikasi Tingkat Stress dari Data Berbentuk Teks dengan Menggunakan Algoritma Support Vector Machine (SVM) dan Random Forest. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 10(7), 1527–1536. <https://doi.org/10.25126/jtiik.1078010>
- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42–54. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Holil, M., Asmuki, A., Mighfar, S., & Rafiqie, M. (2024). *Pengembangan Tipologi Pesantren : Sebuah Kritik atas Tipologi Dhofier dan Ziemek*. 2(1), 45–53. <https://doi.org/10.35316/jummy.v2i1.5428>
- Ihsannudin, M., Safitri, W., & Kartina, I. (2021). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Remaja Pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren MTA Karanganyar. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 000, 1–15. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2029>
- Juhaeriah, J., Tajulfikri, M., & Apriany, D. (2018). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah kelas v (lima) di SDN Melong mandiri. *Pin-Litamas*, 2(1), 124–134. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/24>
- Jupri, M., & Istiani, H. G. (2022). *The Effectiveness of Five Finger Hypnosis in Reducing Fear of Jakarta AGD Nurses When Evacuating Covid-19 Patients*. 01(02), 56–61.
- Kesilir, D. (2024). Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pembentuk Generasi

- Muslim yang. *Etic (Education and Social Science Journal)*, 1(3), 177–190.
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression , Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42*. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Muliani, N., & Lestari, A. (2023). Pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan santri menghafal al-qur'an. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 345–354.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Muttaqin, D., & Ripa, S. (2021). Darmawan Muttaqin_Psychometric Properties of the Indonesian Version. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 61–76.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nyumirah, S., & Krishna, L. F. P. (2023). Pengaruh Pemberian Tehnik Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 765–772. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.860>
- Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., & Bustami, B. (2021). Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 25–29. <https://doi.org/10.24929/fik.v11i1.1350>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 319–322. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>
- Riset, J., Prodi, M., Fakultas, M., & Unisma, B. (2023). *Vol. 12. No. 02 ISSN : 2302 - 7061*. 12(02), 221–232.
- Somana, A., & Kukuh, T. C. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur : Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 10(1), 115–120. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v10i1.116>
- Zulhimma. (2013). Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren di Indonesia. *Jurnal Darul 'Ilmi*, 01(02), 166.