

**PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN STRES PADA SISWA KELAS X
SMA NEGERI 7 PALU**

SKRIPSI



NADILA YUNINDA

201601029

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Teknik *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Palu” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, 27 Agustus 2020



NADILA YUNINDA
NIM 201601029

ABSTRAK

NADILA YUNINDA. Pengaruh Teknik *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Palu. Dibimbing oleh AFRINA JANUARISTA dan ARDIN S HENTU.

Mindfulness adalah keadaan sadar penuh dan penuh perhatian dalam menghadapi kejadian yang terjadi saat ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan perbedaan Tingkat stres pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Palu sebelum dan sesudah diberikan Teknik *mindfulness*. Jenis dari penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen* menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok (*One Group Pre Test Post Test Design*). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 7 Palu yaitu 932 siswa. Sampel berjumlah 10 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teori Sugyono 2016 dengan besaran sampel pada kelompok eksperimen minimal 10-20 orang. Hasil penelitian dari 10 responden dengan menggunakan uji *Paired sample t-test* (uji-t berpasangan) diperoleh nilai $p < 0,000$ ($p \leq 0,05$), dengan demikian secara statistik ada pengaruh teknik *mindfulness* terhadap penurunan stres pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Palu. Simpulan tingkat stres seluruh responden sebelum diberikan *Mindfulness* mengalami stres akademik sangat tinggi (100%). Dan tingkat stres responden setelah diberikan teknik *Mindfulness* adalah stres akademik sangat rendah (60%) dan stres akademik rendah (40%). Ada pengaruh teknik *mindfulness* terhadap penurunan tingkat stres siswa SMA Negeri 7 Palu ($p=0,000$). Saran diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau masukan guru dan masyarakat dalam penurunan stres terlebih lagi pada stres akademik siswa.

Kata Kunci : Teknik *Mindfulness*, Stres

ABSTRACT

NADILA YUNINDA. Influences Of *Mindfulness* Technique Toward Stress Decreasing For Grade 10th Student Of SMA Negeri 7, Palu. Guided by AFRINA JANUARISTA and ARDIN S HENTU.

Mindfulness is both full conscious and full attention condition in facing the situation at the time. The aims of this research to approve the differences of stress level toward Grade 10th Student Of SMA Negeri 7 before and after providing the *mindfulness* technique. This is quantitative research with *pre-experimental* design by using the *One Group Pre Test Post Test Design*. Population of this research is 932 students in SMA Negeri 7 of Palu, but sampling only 10 respondents that taken by Sugyono 2016 theory with total sampling within 10 – 20 respondents. The result of 10 respondents by using the *Paired sample t-test* found *p value* = 0,000 ($p \leq 0,05$). It means statistically have influences the *mindfulness* technique toward stress decreasing for Grade 10th Student Of SMA Negeri 7, Palu. Conclusion, that all respondents have very high stress level of academic (100%) before providing the *mindfulness* technique. And after *mindfulness* technique providing they have low of academic stress level (60%) and low of academic stress level (40%). It have influences the *mindfulness* technique toward stress decreasing for Student Of SMA Negeri 7 ($p=0,000$). Suggestion, it could be expected that the research result as a reference for teacher and community in reducing the stress especially academic stress of students.

Keyword : *mindfulness* technique, stress.



**PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN STRES SISWA KELAS X
SMA NEGERI 7 PALU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**NADILA YUNINDA
201601029**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

**PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN STRES SISWA KELAS X
SMA NEGERI 7 PALU**

SKRIPSI


**NADILA YUNINDA
201601029**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 27 Agustus 2020

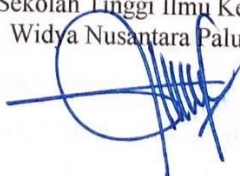
Ns. Afrina Januarista, S.Kep.,M.Sc.
NIK. 20130901030

(.....)

Ns. Ardin S Hentu, S.Kep., M.Kep.
NIK. 20190901099

(.....)

Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widya Nusantara Palu



Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes.
NIK. 20080901001

PRAKATA

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya serta terimakasih yang sebesar – besarnya kepada orang tua yang amat penulis cintai Ayahanda Moh. Natsir H Datukarama dan Ibunda Nova Linzah yang telah membesarkan juga yang tak pernah habis-habisnya memberikan kasih sayang, motivasi dan yang selalu mendoakan demi keselamatan serta kesuksesan anak-anaknya. Sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Teknik *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Palu”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, kritik, dan saran dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Pesta Corry, S.Dipl.MW.SKM.M.Kes, Selaku ketua yayasan STIKes Widya Nusantara Palu.
2. Dr. Tigor H Situmorang, M.H.M.Kes, Selaku ketua STIKes Widya Nusantara Palu
3. Ns. Afrina Januarista, S.Kep.M.Sc, Selaku pembimbing I yang telah membimbing, mengajar, dan memberi motivasi kepada peneliti, dalam menyusun skripsi ini.
4. Ns. Ardin S Hentu, S.Kep.M.Kep, Selaku pembimbing II yang telah membimbing, mengajar, dan memberi motivasi kepada peneliti, dalam menyusun skripsi ini.
5. Ns. Parmin, M.Kep, Selaku penguji yang telah memberikan banyak masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Hasnidar, S.Kep.Ns.M.Kep, Selaku ketua program studi Ners STIKes Widya Nusantara Palu.
7. Dosen dan Staf STIKes Widya Nusantara Palu yang telah memberikan motivasi kepada saya sehingga dapat menyusun skripsi ini.

8. Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Palu beserta Staf dan Jajarannya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data awal sekaligus melaksanakan penelitian.
9. Yang teristimewa Rahmat Wijaya dan Teman-teman saya, Alfandi, Edi Riswandi, Ady Saputra, Dian Retno Haryati, Eka Nurfadillah Islamiah, Ari Lisdayanti, Wahida Nurhasanah, Diah Kurniaty, Mirsyad Nur Syahbana, Ozchan, Delka Marpiano, Ramadani, Agung Hadiby, Irvan Hartanto Mohama, Reski Aulia Nur, dan I Wayan Sumado.
10. Teman - teman Perawat Angkatan 2016 terima kasih atas dukungan, motivasi, dan doanya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih atas masukan dan semua ilmu yang telah diberikan dan juga dedikasinya terhadap ilmu keperawatan. Dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dan memohon maaf apa bila ada kesalahan dan ketidak sopanan yang mungkin telah saya perbuat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih belum sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu

Palu, 27 Agustus 2020

Penulis



Nadila Yuninda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TUNJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Umum Tentang Stres	5
B. Tinjauan Umum Tentang <i>Mindfulness</i>	15
C. Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap Stres	19
D. Kerangka Konsep	20
E. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional	24
F. Instrumen Penelitian	25
G. Teknik Pengumpulan Data	25
H. Analisa Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30

B. Hasil Penelitian	30
C. Pembahasan	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	39
A. Simpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Test of Normality</i>	27
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Palu	30
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Palu	31
Tabel 4.3	Distribusi Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 7 Palu Sebelum Diberikan Teknik <i>Mindfulness</i>	31
Tabel 4.4	Distribusi Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 7 Palu Setelah Diberikan Teknik <i>Mindfulness</i>	32
Tabel 4.5	Pengaruh Teknik <i>Mindfulness</i> Terhadap Penurunan Stres Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Palu	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Konsep	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian	22
Gambar 3.2 Alir Penelitian	29

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Tahapan Pelaksanaan *Mindfulness*

19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal dari STIKes Widya NusantaraPalu
Lampiran 3	Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari SMA Negeri 7 Palu
Lampiran 4	Surat Permohonan Turun Penelitian dari STIKes Widya NusantaraPalu
Lampiran 5	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Kuesioner Stres Akademik <i>Education Stress Scale</i> (ESSA)
Lampiran 7	Lembar SAP Pelatihan <i>Mindfulness</i>
Lampiran 8	Lembar Permohonan Persetujuan Responden
Lampiran 9	Surat Balasan Penelitian dari SMA Negeri 7 Palu
Lampiran 10	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 11	Riwayat Hidup
Lampiran 12	Lembar Bimbingan Proposal Dan Skripsi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres pada kalangan remaja biasanya disebabkan oleh konflik yang terjadi pada dirinya sendiri maupun pada orang lain, dan peristiwa negatif yang dialami oleh remaja juga mampu menjadi penyebab stres¹. Menurut *World Health Organization (WHO)*, ada sekitar 20% remaja di dunia yang mengalami stres dan mental emosional setiap tahunnya². Di Indonesia sendiri pada tahun 2016 prevalensi stres dan mental emosional ringan berjumlah sekitar 14 juta jiwa, sedangkan yang mengalami gangguan mental berat sekitar 400 ribu jiwa dan remaja yang berusia diatas 15 tahun memiliki prevalensi stres sebesar 6,1%³. Sementara itu, dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018 dinyatakan bahwa Sulawesi Tengah memiliki prevalensi gangguan mental emosional tertinggi dibandingkan daerah-daerah lain yaitu sebesar 19,8% pada remaja dengan usia 15 tahun keatas. Angka ini meningkat dibandingkan dengan angka kejadian pada tahun 2013 yaitu hanya sebesar 9,8%⁴.

Mekanisme tubuh seseorang yang mengalami stres akan dimulai dengan sistem biologis tubuh yang berperan sebagai sistem syaraf otonom dan aksis *hypothalamic pituitary adrenal (HPA)* pada otak¹. Pada masa remaja akan ada masa yang menggambarkan ketegangan emosi atau juga disebut masa badai & topan (*storm and stress*), pada keadaan ini remaja akan mengalami emosi yang tidak stabil dan meledak-ledak. Kejadian tersebut salah satunya di sebabkan oleh masalah masalah yang terjadi di sekolah seperti penyesuaian diri, sosial, dan pertentangan dengan aturan sekolah yang di terapkan¹.

Sekolah seharusnya menjadi tempat yang menyenangkan bagi siswa. Namun dilain hal, sekolah bisa menjadi sumber masalah bagi siswa hingga menimbulkan stres. Masalah ini di akibatkan oleh siswa yang sulit mengikuti atau menerima tambahan jam pelajaran hingga berujung pada stres belajar atau di sebut juga stres akademik⁵. Stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar seperti

tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, tuntutan penambahan jam pelajaran dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar⁵.

Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan Mufadhal Barseli (2017) yang berjudul “Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri Kota Padang” di dapatkan hasil tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8%. Sementara itu 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres tinggi dan 15% stres akademik rendah. Hal ini berarti kondisi siswa SMA Negeri Kota Padang merasakan kondisi stres akademik, akan tetapi mereka masih dapat mengontrolnya⁶.

Hasil studi penelitian yang dilakukan Oki Hidayat dan Endang Fourianalistyawati (2016) yang berjudul “Peran *Mindfulness* Terhadap Stres Akademis” didapatkan hasil regresi menunjukkan bahwa dimensi *mindfulness* dapat memprediksi 13,9% dari dimensi *stressor* akademis. Setiap satu kenaikan skor *mindfulness* terjadi penurunan -0,308 pada skor *stressor* akademis. Jadi dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berperan dalam menurunkan kemunculan stres akademis khususnya pada dimensi *stressor* akademis⁷.

Berdasarkan masalah tersebut menjadikan alasan pemberian tehnik *Minfulness* untuk mengurangi stres akademik yang di alami siswa. *Mindfulness* (kesadaran penuh) merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengontrol emosi karena peningkatan kualitas kesadaran diri⁸.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Maret 2020 di SMA Negeri 7 Palu, dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah di SMA Negeri 7 palu bahwa jumlah siswa yang berada di SMA tersebut dari kelas X hingga kelas XII berjumlah 932 siswa yang terbagi atas dua jurusan yaitu Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 siswa yang berasal dari jurusan IPS dan IPA mereka mengatakan salah satu penyebab stres yang timbul dari sekolah adalah banyaknya tugas dan waktu pembelajaran yang

sangat panjang karena sekolah telah menerapkan Kurikulum 2013 yang mengharuskan *Full Day School*.

Siswa yang sempat di wawancarai memiliki macam-macam respon stres, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mengalami kesulitan tidur pada malam hari dan sulit berkonsentrasi pada saat jam mata pelajaran berlangsung. Dan untuk siswa lainnya mereka merasakan kesulitan berkonsentrasi saat mata pelajaran sedang berlangsung karena memikirkan banyaknya tugas yang mengakibatkan beberapa dari mereka malas mengikuti mata pelajaran atau bolos ketika jam mata pelajaran berlangsung. itu semua dikarenakan oleh ketidaknyamanan siswa dalam berkonsentrasi yang diakibatkan oleh tuntutan tugas dari sekolah dan waktu belajar yang panjang.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap penurunan stres siswa di SMA Negeri 7 Palu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh tehnik *Mindfulness* terhadap penurunan stres pada siswa kelas X di SMA Negeri 7 Palu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dianalisisnya pengaruh tehnik *Mindfulness* terhadap penurunan stres pada siswa kelas X di SMA Negeri 7 PALU.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi stres remaja sebelum diberikan tehnik *mindfulness*.
- b. Teridentifikasi stres remaja setelah diberikan tehnik *mindfulness*.
- c. Dianalisis pengaruh *mindfulness* terhadap penurunan stres.

D. Manfaat Peneliti

1. Bagi ilmu pengetahuan (Pendidikan)

Dapa dijadikan sebagai bahan bacaan untuk mahasiswa STIKes Widya Nusantara Palu, guna menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mahasiswa. Selain itu juga, untuk mengembangkan kurikulum STIKes Widya Nusantara Palu dalam melaksanakan program pembelajaran mengenai Keperawatan Jiwa.

2. Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat dalam hal ini siswa dan siswi SMA Negeri 7 Palu, yaitu di harapkan agar dapat meberikan pemahaman dasar dari tehnik *mindfulness* untuk meminimalisir kejadian stres di lingkup masyarakat.

3. Instansi Tempat Meneliti

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi alternatif untuk Siswa dan Siswi SMA 7 Palu, dengan menerapkan tehnik *Mindfulness* pada individu masing masing yang diharapkan para siswa dapat mengelolah stres dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri IS, Widyatuti W. Stres dan gejala dispepsia fungsional pada remaja. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;
2. World Health Organization. 10 Facts On Mental Health. World Health Organization 2015. Columbus, USA. *Med J Aust* 2015;174-282.
3. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehat Republik Indonesia. 2018;1–100.
4. Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehat Republik Indones. 2018;
5. Barseli M, Ifdil I. Konsep Stres Akademik Siswa. *J Konseling dan Pendidik*. 2017;5(3):143.
6. Konseling J, Ifdil T, Ardi Z. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. 2013;143–50.
7. Hidayat O, Fourianalisyawati E, Kunci K. The Role Mindfulness Academic Stress on The First- Year University Students. 2013;
8. Karneli Y, Padang UN, Ilmu F, et al. Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. 2019;4:42–7.
9. Sunaryo. Psikologi Keperawatan. 1th ed. Jakarta: EGC; 2013 apr. 14-16.
10. Kupriyanov, R. & Zhdanov, R. The eustress concept Problems and out looks. *World Journal of Medical Sciences*; 2011 Nov. 11(2), 179-185.
11. World Health Organization (WHO). Ohio State University School Of Public Health. Columbus, USA. *Med J Aust* 2013;174:282-4
12. Rasmun. Stres Koping dan Adaptasi. 1th ed. Jakarta (ID) : CV. Sagung Seto; 2014 des. 27-28.
13. Priyoto. Konsep manajemen stres. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014 nov. 12-15.
14. Hawari, D. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. 1th ed. Jakarta (ID) : FKUI; 2011 apr. 5-9.
15. Setianingsih DN. *Jurnal FamilyEdu*. 2015;1(2):74–90.
16. Priyoto. Konsep manajemen stres. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014nov.7-8

17. Fourianalistyawati E, Listiyandini RA. Relationship between Mindfulness and Depression Adolescents. *J Psikogenes*. 2017;5(2):115–22.
18. Baer, RA. *Assesing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients*. 1th ed. *Illuminating the Thory & Practice Change*: New Harbinger; 2010 Apr. 24-26.
19. Hardani, MS. Pengaruh mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta; 11 Jan 2019, 154-175
20. Wulandari FA, Gamayanti IL. Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder. *J Interv Psikol*. 2014;6(2):265–80.
21. Johannes H, Kurniadi A, Tumboimbela M, dkk. Meditasi Dan Perhatian Pada Dewasa Muda Sehat , Meditasi bentuk pengendalian diri . *J Sinaps*. 2018;1(1):40–6.
22. Munazilah M, Hasanat NU. Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Gajah Mada J Prof Psychol*. 2018;4(1):22.
23. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. 1th ed. Bandung (ID) : Alfabeta; 2016 Jun. 24-26
24. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta (ID). Edisi Revisi. Rineka Cipta; 2018 Mar. 16-17
25. Nursalam. *Proses dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta (ID) : Salemba Medika; 2011 Apr. 25-34.
26. Dahlan, MS. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi denga Menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika; 2013 Feb. 32-33
27. Setiadi. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta (ID) : Graha Ilmu; 2013 Jan. 11-10.
28. Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *J Educ J Pendidik Indones*. 2018;4(1):40.
29. Wahyuni, Affandi. Hubungan Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Remaja. *J Chem Inf Model*. 2015;53(9):1689–99.

30. Nikmarijal. Konsep Stres Akademik siswa. *J Conseling*. 2017;53(9):143–148.
31. Covid- MP. Faktor Pemicu Stres Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. 2020;20(2):541–4.