

DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA SMK KESEHATAN X

Shieva Nur Azizah Ahmad¹, Elly Purnamasari², Dini Dwi Suryani³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang, shifa.ahmad14@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL :

Riwayat Artikel :

Tanggal di Publikasi: Juni 2021

Kata kunci :

Dukungan Keluarga
Siswa SMK
Tingkat Stress

A B S T R A K

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Stres yang paling umum dialami siswa merupakan stres dalam bidang akademik. Stres di bidang akademik memiliki dampak negatif yaitu terhadap kesehatan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMK Kesehatan X. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi penelitian analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampel random sampling. Sampel penelitian berjumlah 106 responden. Analisa data dengan Analisa *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 61,3% responden dengan kategori dukungan keluarga tinggi dan sebesar 38,7% responden dengan kategori dukungan keluarga rendah. Hasil tingkat stres dengan katogori rendah sebesar 51,9% responden dan tingkat stres dengan kategori tinggi sebesar 48,1% responden. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMK Kesehatan X dengan nilai $p \text{ value} = 0,000 \leq 0,05$. Hal ini berarti dukungan keluarga memiliki peran dalam mengurangi stres pada siswa SMK Kesehatan X. agar dapat menyelesaikan tahapan akademik. Penelitian ini diharapkan sebagai acuan dalam membina siswa dalam menghadapi permasalahan stress dalam belajar serta tidak adanya dukungan keluarga pada siswa sehingga siswa memiliki koping positif untuk berprestasi dalam pembelajaran.

Stress is a human psychophysical phenomenon. The most common stress experienced by students is stress in the academic field. Stress in the academic field has a negative impact on physical health. This study aims to find the relationship between family support and stress levels in SMK Kesehatan X students. This type of research is quantitative with a correlative analytic study design with a cross-sectional approach. The sampling technique used was random sampling method. The research sample amounted to 106 respondents. Data analysis with Chi-Square analysis. The results showed that 61.3% of respondents with high family support category and 38.7% of respondents with low family support category. The results of the stress level in the low category were 51.9% respondents and the stress level in the high category was 48.1% respondents. This study shows that there is a positive relationship between family support and stress levels in SMK Kesehatan X students with $p \text{ value} = 0.000 \leq 0.05$. This means that family support has a role in reducing stress on students of SMK Kesehatan X. to complete the academic stage. This research expected as a reference in fostering students in dealing with stress problems in learning and absence of family support for students so that students have positive coping for achievement.

PENDAHULUAN

Stres yang seringkali dialami oleh siswa merupakan stres dalam pembelajaran atau stress bidang akademik. Stres dibidang akademik pada anak akan muncul ketika harapan meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan yang seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki (Shahmohammadi, 2011).

Stres akademik adalah respon siswa terhadap tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2017).

Stres akademik memiliki dampak negatif tidak hanya dalam proses belajar mengejar melainkan terhadap kesehatan fisik. Stres adalah sebagai suatu keadaan tertekan, baik secara fisik dan psikologis (Chaplin, 2011). Individu yang sedang mengalami stres pada saat pembelajaran secara biologis akan mengalami detak jantung meningkat. Sedangkan dari segi psikososial stres akan memberikan dampak kognitif, emosi dan perilaku sosial (Sarafino dan Smith, 2012).

Kejadian stres masih tinggi hasilnya dan sangat bervariasi pada berbagai kelompok di Indonesia. Hasil Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa 6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional. Pada Riskesdas tahun 2018 menunjukkan peningkatan menjadi 9,8%. Hasil riset Riskesdas 2018 di daerah Banten terdapat 14,5% penduduk berusia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan mental emosional.

Penelitian Taufik & Ifdil (2013) menunjukkan tingkat stres akademik siswa SMA N pada kategori sedang 71,8%, kategori tinggi 13,2% dan kategori rendah 15%. Penelitian Lilis & Diana (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik adalah sebesar 13,1%.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional,

dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional (Fridman, 2010). Dukungan keluarga mengacu kepada dukungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat di adakan untuk keluarga yang selalu siap memberikan bantuan jika diperlukan (Erdiana, 2015).

Studi pendahuluan dengan wawancara kepala sekolah SMK X didapat informasi mengenai 6 (60%) dari 10 siswa mengalami stres akademik karena masalah keluarga dan sisanya karena masalah lain. Dan juga didapatkan hasil wawancara dari beberapa siswa mengatakan bahwa kurangnya perhatian dari orang tuanya mengenai masalah pada pendidikannya. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMK Kesehatan X.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian pada penelitian ini deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2019. Populasi penelitian sebanyak 231 siswa. Sampel penelitian sebanyak 106 siswa SMK Kesehatan X. Penelitian ini dengan teknik *simple random sampling*.

Penelitian menggunakan lembar kuesioner berupa skala dari Malecky dan Elliot yang sudah dimodifikasi oleh peneliti untuk mengukur dukungan keluarga berupa 20 pertanyaan. Pada penelitian ini dengan kuesioner Skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang terdiri dari 42 pertanyaan tentang depresi, ansietas, dan stres.

Uji validitas dan uji reliabilitas dilaksanakan di SMK Kesehatan A dengan 30 siswa. Hasil uji validitas didapatkan hasil yaitu 16 item kuisisioner dukungan keluarga dinyatakan valid sedangkan 42 item kuisisioner stress akademik dinyatakan valid. Instrumen pada kuesioner dukungan keluarga didapatkan hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,848 sedangkan kuesioner stress akademik didapatkan hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,89. Analisa data dengan analisa *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Pada analisa univariat ini akan digambarkan frekuensi demografi responden yang meliputi jenis kelamin, usia, kelas, mengunjungi pelayanan kesehatan, dukungan keluarga dan tingkat stres pada siswa SMK Kesehatan X.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden

Data Demografi	N	%
Jenis Kelamin		
• Laki-Laki	8	7,5
• Perempuan	9	9
Usia		
• 16 Tahun	4	4
• 17 Tahun	3	0,6
• 18 Tahun	4	4
• 19 Tahun	5	2,5
• 20 Tahun	1	1
• 21 Tahun	8	7,0
Kelas		
• Kelas X	4	4
• Kelas XI	3	0,6
• Kelas XII	4	4
• Kelas XIII	5	2,5
• Kelas XIV	1	1
• Kelas XV	8	7,0
Mengunjungi Pelayanan Kesehatan		
• Tidak Pernah	6	6
• 1 Kali	8	4,2
• 2 - 3 Kali	3	2
• Lebih dari 3 Kali	0	8,3
• Lebih dari 6 Kali	7	6,
• Lebih dari 9 Kali	1	0,
Total	106	100

Tabel 1 menunjukkan jenis kelamin responden responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 98 responden (92,5%), usia responden berusia 17 tahun yaitu sebesar 45 responden (42,5%), kelas responden berada di kelas XI yaitu sebesar 45 responden (42,5%), responden yang tidak

pernah mengunjungi pelayanan kesehatan yaitu sebesar 68 responden (64,2%).

Tabel 2
Dukungan Keluarga Pada Siswa

Dukungan Keluarga	N	%
Rendah	41	38,7
Tinggi	65	61,3
Total	106	100

Berdasarkan tabel 2, dukungan Keluarga dari 106 Responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi sebesar 65 responden (61,3%).

Tabel 3
Tingkat Stres Pada Siswa

Tingkat Stres	N	%
Tingkat Stres Rendah	55	51,9
Tingkat Stres Tinggi	51	48,1
Total	106	100

Berdasarkan tabel 3, distribusi frekuensi tingkat stres dari 106 responden yang mengalami stres rendah sebanyak 55 responden (51,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 4
Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMK X

Dukungan Keluarga	Tingkat Stres Akademik		Total	Total
	Rendah	Tinggi		
Rendah	10	3	13	12,3%
Tinggi	4	5	9	8,4%
Total	14	8	22	20,7%

To	5	5	1
tal	1	5	06
	(((
	48,1%)	51,9%)	00,0%)

Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan keluarga rendah sebesar 41 responden (38,7%) terdapat 11 responden (10,4%) dengan tingkat stres akademik rendah dan 30 responden (28,3%) dengan tingkat stres akademik tinggi. Responden yang memiliki dukungan keluarga tinggi sebesar 65 responden (61,3%) terdapat 40 responden (37,7%) dengan tingkat stres akademik rendah dan 25 responden (23,6%) dengan tingkat stres akademik tinggi. Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa hasil p value $(0,000) < \alpha = 0,05$, maka dapat dinyatakan hipotesis nol ditolak dan menerima hipotesis alternative yang mengatakan terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMK Kesehatan X.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 106 responden mayoritas jenis kelamin perempuan sebesar 98 responden (92,5%). Hal ini didukung dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian Sari (2016), sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 35 responden (57,4%) dibandingkan laki-laki sebanyak 29 responden (45,3%). Perempuan lebih cenderung mengalami stres di bandingkan laki-laki, karena perempuan cenderung menggunakan perasaan sedangkan laki-laki menggunakan akal pikiran. Potter & Perry (2005) menyatakan bahwa jika konflik peran tidak dapat diselesaikan dengan baik atau bila seseorang memiliki peran ganda dan tidak mempunyai koping yang adaptif maka konflik tersebut dapat menimbulkan stres pada siswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 106 responden mayoritas usia responden 17 tahun yaitu sebesar 45 responden (42,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Majrika (2018), mayoritas siswa kelas X yang mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 76 responden (35,18%). Usia 17 tahun lebih banyak mengalami stres akademik karena ketakutan akan naik kelas atau tidak dan tuntutan untuk berprestasi dari orang tua.

Potter & Perry (2005) menyatakan perubahan terkadang tidak sesuai dengan nilai pribadi yang

dimiliki oleh individu. Walaupun, remaja memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Kenyataannya siswa tidak bisa memiliki banyak pengalaman, sehingga kemampuan inilah yang harus dibangun untuk mencegah dampak buruk akibat stres yang dialami siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 106 responden mayoritas kelas XI sebesar 45 responden (42,5%). Penelitian Saputri (2017), menyatakan bahwa sebagian besar siswa yang mengalami stres akademik berada di kelas XI yaitu sebanyak 94 responden (38,4%) sedangkan kelas X sebanyak 75 responden (30,6%) dan XII sebanyak 76 responden (31,0%). Kelas XI lebih banyak mengalami stres karna ada nya persaingan antar teman sebaya dan kekhawatiran menghadapi ulangan akhir semester yang menentukan naik kelas atau tidak. Menurut Bakrie (2010) menyatakan bahwa siswa perlu melakukan penyesuaian diri dan adaptasi atas tuntutan dan kewajiban yang diterima sebagai bagian dari akademisi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 106 responden mayoritas dalam sebulan tidak pernah mengunjungi pelayanan kesehatan karena berobat yaitu sebesar 68 responden (64,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012), menyatakan bahwa mayoritas siswa yang tidak mengunjungi pelayanan kesehatan untuk pengobatan dalam waktu sebulan ini yaitu sebesar 61 responden (58,1%) dibandingkan dengan yang mengunjungi pelayanan kesehatan dalam waktu sebulan ini lebih dari 3 kali yaitu sebesar 4 responden (3,8%).

Siswa yang mengalami stres pembelajaran tidak sampai sakit atau berobat ke pelayanan kesehatan hal ini ditunjukkan pada penelitian ini dari 106 responden mayoritas banyak yang tidak mengunjungi pelayanan kesehatan untuk berobat. Siswa memandang kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry, 2005). Walaupun bahwa siswa hanya mengunjungi pusat pelayanan kesehatan untuk melakukan *medical check up* atau pengobatan atas gejala penyakit yang dirasakan atau ditemukan pada diri mereka, menunjukkan bahwa kondisi kesehatan siswa dalam kondisi baik.

Sehingga dapat disimpulkan siswa SMK Kesehatan X memiliki kondisi kesehatan yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak yang memiliki dukungan keluarga tinggi yaitu sebesar 65 responden (61,3%) sedangkan yang memiliki dukungan keluarga rendah yaitu sebesar 41 responden (38,7%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi terhadap stres akademik siswa.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian oleh Rusmawati (2015), dukungan keluarga dengan taraf tinggi yaitu dengan persentasi 65,5% sedangkan dukungan keluarga dengan taraf rendah dengan presentasi 4,65%. Penelitian Indati (2002), menyatakan terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan keluarga yang dalam hal ini orang tua dengan *self efficacy*. Semakin besar dukungan yang diberikan orang tua, maka semakin baik pula *self efficacy* yang dimiliki oleh remaja yang dalam hal ini adalah siswa.

Penelitian Walker (2002) pada 60 orang remaja menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah adalah berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah. Penelitian tersebut dilakukan terhadap remaja laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan remaja perempuan lebih cenderung mudah mengalami stres terhadap kondisi atau situasi tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak yang mengalami stres rendah yaitu sebesar 55 responden (51,9%) sedangkan responden yang mengalami stres tinggi yaitu sebesar 51 responden (48,1%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden lebih banyak yang mengalami stres rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ifdil (2013), menyatakan bahwa responden yang mengalami stres akademik rendah yaitu sebanyak 15% sedangkan yang mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 13,2% dan stres sedang 71,8%. Stres rendah yang dialami oleh responden karena adanya dukungan keluarga yang tinggi. Pada siswa yang memiliki stres akademik tinggi karena merasa dirinya ada tekanan atau kurangnya dukungan dari keluarga.

Dari hasil uji statistic Chi-Square diperoleh $pvalue = 0,000$ berarti terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMK Kesehatan X. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh siswa SMK Kesehatan X.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 106 responden mayoritas responden memiliki dukungan keluarga tinggi yaitu sebesar 65 responden (61,3%) dukungan keluarga rendah sebanyak 41 responden (38,7%). Adapun untuk tingkat stres yang lebih banyak yaitu tingkat stres rendah sebesar 55 responden (51,9%) dan tingkat stres tinggi sebesar 51 responden (48,1%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa SMK Kesehatan X.

Siswa yang memiliki dukungan keluarga yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang rendah begitu pun sebaliknya, hal ini disebabkan karena adanya dukungan yang diharapkan oleh siswa sehingga tekanan atau tuntutan yang dirasakan berkurang dan akan berdampak baik pada akademik siswa.

Hal tersebut konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Cannon (Sarafino dan Smith, 2012) menggambarkan individu yang mengalami stres secara biologis akan mengalami detak jantung meningkat. Sedangkan dari segi psikososial stres memberikan dampak kognitif, emosi dan perilaku sosial. Menurut Helmi dari segi kognitif akan memberikan dampak seperti susah berkonsentrasi dan mudah lupa. Sedangkan dari segi emosi menurut Helmi akan memberikan dampak mudah marah dan cepat merasa tersinggung. Dari segi perilaku sosial menurut Helmi akan memberikan dampak malas belajar dan suka berbohong (Safaria dan Saputra, 2012).

KESIMPULAN

Karakteristik siswa di SMK X, dari 106 responden menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 98 responden, usia responden sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebesar 45 responden, kelas responden sebagian besar responden kelas XI yaitu

sebesar 45 responden, jumlah mengunjungi pelayanan kesehatan dalam waktu sebulan untuk melakukan pengobatan sebagian besar banyak yang tidak mengunjungi yaitu sebesar 68 responden. Siswa keperawatan di SMK Kesehatan X memiliki dukungan keluarga yang tinggi atau baik. Siswa keperawatan di SMK Kesehatan X memiliki stres yang rendah. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada siswa SMK Kesehatan X dengan nilai p value 0,000 dimana nilai ($p \text{ value} \leq 0,005$).

Penelitian ini diharapkan sebagai acuan dalam membina siswa dalam menghadapi permasalahan terkait dukungan keluarga dengan tingkat stress. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel lain, faktor lain, dan desain yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SMK Kesehatan X yang telah memfasilitasi untuk pelaksanaan penelitian. Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Tangerang yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga penelitian ini selesai tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahan, 2017. (Madinah : Lembaga Percetakan Al-Quran Raja Fadh, 1418).
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus lengkap psikologi*. Diterjemahkan: Kartini Kartono. Jakarta: PT. Radjagrafindo Persada.
- Crowford, J.C., & Henry, J. D. 2003. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*.
<https://www.scribd.com/doc/64082867/Damanik-Indonesian-Translation-Kuesioner-DASS-42>. Di akses pada hari Kamis 14 Maret 2019.

- Dharma, Kusuma K. 2013. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Elias, Habibah., Wong Siew Ping, Maria Chong Abdullah. 2011. Stress and academic achievement among undergraduate students in university putramalaysia. *Procedia-Social and Behavioral Science*, (29), 646-655.
- Erdiana, Yuyun. 2015. *Dukungan Keluarga Dalam kunjungan Lansia Di posyandu lansia Di Desa Karanglo lor Kecamatan Sukerejo Kabupaten Ponorogo*. KTI. Tidak diterbitkan ponorogo : Program studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Gonzalez, F., Hernandez, G., & Torres, M. V. T. 2015. Relationships Between Academic Stress, Social Support, Optimism-Pessimism and Self Esteem in College Students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Vol. 13, No. 1, 111-130.
- HME FT UNY. 2017. *Pendidikan Kejuruan Dengan Kurikulum 2013*.
<http://hmeft.student.uny.ac.id/2017/04/25/pendidikan-kejuruan-dengan-kurikulum-2013/> di akses hari minggu tanggal 10 Febuari 2019.
- Infodatin. 2018. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf> di akses hari minggu tanggal 10 Febuari 2019.
- Jatmika, S. 2010. *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*, Yogyakarta: Kanisius.
- Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. 2012. Stressors of Academic Stress- A Study On Pre-University Students. *Indian Journal Science*. [Online]. Vol. 3 No.1.

- Kemenkes. RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Ris kesdas%202018.pdf di akses hari rabu tanggal 27 Maret 2019.
- Kinantie, O. A., Hernawaty,T., & Hidayati, N. O. 2012. Gambaran tingkat stres siswa SMAN 3 Bandung kelas XII menjelang ujian nasional 2012. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan universitas Padjajaran*. Vol.1 No.1.
- Lilis, E & Diana, R. 2015. Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Volume4(4)*, 26-31.
- Mappiare, A., *Psikologi Remaja*, Surabaya: Usaha Nasional, 2000.
- Marlina. 2007. Dukungan Keluarga terhadap Pengontrolan Hipertensi pada Anggota Keluarga hang Lansia di Gampong Benteng Kecamatan Kota Sigli Nanggroe Aceh Darussalam. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)* Vol. 1 No. 3.
- Milton, C.L. 1999. Ethical Issues From Nursing Theoretical Perspectives. *Nursing Science Quarterly*, 12(1): 20-25.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 1.EGC. Jakarta.
- Psychology Foundation of Australia. 2010. Depression anxiety stress scale. Available from:
<http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass>.
Di akses pada hari Rabu 24 Juli 2019.
- R, Leni dan L, Jhonson. 2010. *Keperawatan Keluarga. Plus Contoh Kasus Askep Keluarga*. Nuha Medika : Jakarta.
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. 2(1), 15-21.
- Sabri, Luknis. 2014. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. 2012. *Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: BumiAksara.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2012. *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*. Asia: John Wiley & Sons.
- Sayekti, E. 2017. Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017 (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga). Di akses pada hari Selasa 12 Febuari 2019.
- Shahmohammadi. 2011. Students` coping with stress at hight school level particulary at 11th & 12th grade. *Jurnal social and behavioral sciences*. 30, pp. 395-401.
- Setyowati, dkk. 2007. *Asuhan Keperawatan Keluarga Konsep dan Aplikasi Kasus*. Edisi revisi. Mitra Cendika : Yogyakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. 2013. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.1(2).

