

## HUBUNGAN ANTARA SIKAP SABAR DAN HUSNUDZON DENGAN MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

Shina Samanda Alam<sup>1</sup>, Rochman Basuki<sup>2</sup>, Chamim Faizin<sup>3</sup>

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang<sup>1</sup>  
Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang<sup>2</sup>  
Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang<sup>3</sup>

Email<sup>1</sup>: Shinaalam5@gmail.com

### ABSTRAK

Stres merupakan hal yang harus segera ditangani dan diselesaikan. Jika hal ini tidak dapat ditangani akan menimbulkan suatu gangguan dalam penyelesaian pekerjaan tersebut. Penelitian ini bersifat kuantitatif, observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner yang terdiri dari sikap sabar, *husnudzon* dan manajemen stres. Analisis bivariat sikap sabar dengan manajemen stres dan sikap *husnudzon* dengan manajemen stres menggunakan uji korelasi spearman. Sampel penelitian adalah mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2020 yang diambil dengan teknik Simple Random Sampling. Ada hubungan signifikan dengan arah korelasi positif dan kekuatan korelasi sangat kuat. Sikap sabar dengan manajemen stres didapatkan hasil p-value 0,000 dan korelasi 0,984, sedangkan sikap *husnudzon* dengan manajemen stres didapatkan hasil p-value 0,000 dan korelasi 0,856. Semakin baik sikap sabar dan sikap *husnudzon* yang dilakukan, maka semakin tinggi kemampuan untuk memajemen stres, dan sebaliknya.

**Kata Kunci:** Sikap Sabar, Sikap *Husnudzon*, dan Manajemen Stress.

### ABSTRACT

*Stress is something that must be addressed and resolved immediately. If this cannot be handled, it will cause a disturbance in the completion of the work. This research is quantitative, analytical observational with a cross-sectional approach. The instrument used is a questionnaire consisting of patience, humility and stress management. Bivariate analysis of patient attitude with stress management and husnudzon attitude with stress management using Spearman correlation test. The research sample was students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang, Class of 2020, which were taken using the Simple Random Sampling technique. There was a significant relationship with the direction of the positive correlation and the strength of the correlation is very strong. Patience with stress management results in a p-value of 0.000 and a correlation of 0.984, while husnudzon's attitude with stress management results in a p-value of 0.000 and a correlation of 0.856. The better the attitude of patience and husnudzon attitude, the higher the ability to manage stress, and vice versa.*

**Keywords:** *Patience, Husnudzon, and Stress Management.*

## PENDAHULUAN

Manajemen stress merupakan sesuatu yang pasti dibutuhkan oleh setiap orang karena kondisi dirinya yang mengalami stress. Stress merupakan hal yang harus segera ditangani dan diselesaikan. Jika hal ini tidak dapat ditangani akan menimbulkan suatu gangguan dalam penyelesaian pekerjaan tersebut. Tindakan manajemen stress dalam menangani Stress tersebut dapat terjadi dalam proses perkuliahan. Stress dalam perkuliahan merupakan kondisi ketika seorang penuntut ilmu mengalami tekanan–tekanan dalam proses pembelajaran dalam perkuliahan. Dilihat dari sektor pendidikan, penugasan, target penguasaan materi, penelitian, praktikum, dan sebagainya. Hal ini berhubungan dengan kegiatan pembelajaran dan tuntutan dalam proses pembelajaran, seperti masa persiapan ujian, batas akhir pengerjaan tugas, tuntutan mendapat nilai bagus dan hal–hal lainnya.

Berdasarkan penelitian tentang kondisi manajemen stress, dikatakan manajemen stress baik atau buruk tergantung pada kondisi tingkat stress pada responden. Semakin baik tindakan manajemen stress semakin rendah tingkat stress, begitupun sebaliknya. Mengetahui hal tersebut, dalam penelitian tingkat stress mahasiswa kedokteran yang dilakukan di Iran pada tahun 2008 didapatkan hasil 26.22% stress ringan, 20.5% stress sederhana dan 14.75% stress tinggi. Substansi penelitian tersebut adalah kejadian stress kemungkinan terjadi karena kurangnya waktu berlibur, ketidaknyamanan ketika pembelajaran di kelas, kualitas makanan, kekhawatiran terhadap masa depan, tuntutan dari orang tua yang tinggi, dan frekuensi ujian. Itulah yang menunjukkan kecenderungan tinggi pada tindakan manajemen stress dalam mengeradikasi stress itu sendiri.

Pada umumnya seluruh mahasiswa kedokteran akan melalui tahapan yang sama namun dengan cara dan hasil yang berbeda-beda. Melihat keadaan peralihan masa SMA ke masa perkuliahan, pasti banyak dari mereka merasakan perubahan pola pikir dan pola pembelajaran yang jauh berbeda. Contohnya pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Salah satu pembelajaran yang menggambarkan perbedaan masa SMA dan perkuliahan pada FK UNIMUS adalah pembelajaran Blok *Basic Medical Science*. Blok *Basic Medical Science* merupakan blok yang mempelajari ilmu bahasa, sosioanthropologi medik, dasar dasar ilmu kedokteran medik, ilmu Anatomi, Histologi, Fisiologi, Fisika Medik, Imunologi, Biokimia, Bioetika, Kedokteran Mikrobiologi, Parasitologi, Patologi Anatomi, Patologi Klinik, Radiologi, Farmakologi, Farmasi

Kedokteran dan Kedokteran Islam. Hal itu yang memicu stress Mahasiswa baru yang sedang melakukan masa peralihan dan merupakan hal yang harus dilakukan mahasiswa untuk mencegah keberlanjutan stres dengan tindakan manajemen stress dalam usaha mengurangi faktor risiko dan faktor pemicu stres. Tindakan manajemen stress secara tersirat disampaikan Allah dalam firmanya didalam Al-quran, Q.S. Ar-Rad (13: 11) yang berbunyi :

لَهُمْ عَقِيبٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ يُحَافِظُونَهُمْ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ  
لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا  
مَرَدَّ لَهُ. وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah akan merubah keadaan suatu kaum jika mereka merubah keadaan mereka sendiri. Sama halnya dengan stres, tinggi rendahnya stres dipengaruhi juga bagaimana seorang tersebut dapat mengelola stresnya tersebut. Setiap orang memiliki cara manajemen stres yang berbeda-beda. Dalam proses ini terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah faktor pengetahuan agama islam yang didalamnya terdapat sikap *akhlakul karimah*. Sebagaimana beliau bersabda : “bertaqwalah kepada Allah dan berakhlak dengan akhlak yang baik. (HR. Ahmad, Tirmidzi, Ibnu Majah) Selain itu akhlak yang baik ditunjukkan dari beberapa sikap yang dijelaskan dalam quran dapat mengatasi stress, Allah berfirman dalam quran Surat Al Baqarah 155 yaitu: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” Dan pada hadist lain yaitu diriwayatkan dari Abu Hurairah Radhiyallahu Anhu bahwa Rasulullah Shallallahu Alaihi wa Sallam bersabda. "Allah Ta'ala berfirman, "Aku berdasarkan prasangka hamba-Ku kepada-Ku. Apabila ia berbaik sangka, maka ia akan mendapatkan kebaikan. Jika berprasangka buruk, maka ia mendapatkan keburukan."

Dari kedua kutipan ayat dan hadist tersebut telah menunjukkan posisi *akhlakul kharimah* melalui beberapa sikapnya yaitu sikap sabar dan *husnudzan* diyakini dapat mengeradikasi permasalahan seperti stress pada mahasiswa tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas menjadikan penelitian ini sangat penting untuk menilai sikap Sabar dan *husnudzan* dalam *akhlakul karimah* mahasiswa kedokteran, dan menilai tingkat stres juga tingkat tindakan manajemen stres mahasiswa kedokteran Blok *Basic Medical Science*,

serta membuktikan apakah ada hubungan dari sikap sabar dan *husnudzan* dalam akhlakul karimah terhadap manajemen stres mahasiswa kedokteran Blok *Basic Medical Science*. Diperkuat dengan belum adanya penelitian yang serupa.

## METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner yang terdiri dari Sikap sabar, sikap *husnudzon* dan manajemen stres. Analisis bivariat sikap sabar dengan manajemen stres dan sikap *husnudzon* dengan manajemen stres menggunakan uji korelasi spearman. Sampel penelitian adalah mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2020 yang diambil dengan teknik Simple Random Sampling.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

#### A. Sikap Sabar

Tabel 1. Tabel Sikap Sabar

Sikap Sabar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	84	79,2
Cukup	18	17
Kurang	4	3,8
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

Sebagian besar mahasiswa memiliki sikap sabar yang baik sebanyak 84 orang (79,2%), cukup sebanyak 18 orang (17%), dan dengan kategori kurang sebanyak 4 orang (3,8%).

## B. Sikap *Husnudzon*

Tabel 2. Tabel Sikap Sabar

Sikap <i>Husnudzon</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	76	71,7
Cukup	21	19,8
Kurang	9	8,5
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

Sebagian besar mahasiswa memiliki sikap *husnudzon* yang baik sebanyak 76 orang (71,7%), cukup sebanyak 21 orang (19,8%), dan dengan kategori kurang sebanyak 9 orang (8,5%).

## C. Manajemen Stres

Tabel 3. Tabel Manajemen Stres

Manajemen Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	68	64,2
Cukup	35	33
Kurang	3	2,8
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

Sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat manajemen stress yang baik yaitu sebanyak 68 orang (64,2%), cukup sebanyak 35 orang (33%), dan dengan kategori kurang sebanyak 3 orang (2,8%).

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman

Manajemen Stres		
Komponen	Koefisien Korelasi (r)	p-value
Sikap Sabar	0,948*	0,000 <sup>#</sup>
Sikap <i>Husnudzon</i>	0,856*	0,000 <sup>#</sup>

Keterangan:

\* Uji Korelasi Spearman

<sup>#</sup> Hasil signifikan (p-value  $\leq$  0,05)

Hasil analisis bivariat antara sikap sabar dengan manajemen stres menggunakan uji korelasi spearman didapatkan  $r = 0,948$  dan  $p\text{-value} = 0,000$  dengan hasil signifikan karena  $p\text{-value} \leq 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap sabar dengan manajemen stres. Nilai korelasi  $r = 0,948$  menunjukkan bahwa kekuatan korelasi sangat kuat, dan arah korelasi positif, semakin tinggi tingkat sabar yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi manajemen stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2020. Disisi lain responden tidak memiliki gejala yang disebabkan oleh produksi kortisol yang berlebih. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap sabar dengan manajemen stress Mahasiswa Fakultas Kedokteran secara fisiologi diikuti penurunan hormone kortisol ( $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak).

Hubungan sikap *husnudzon* dengan manajemen stres menggunakan uji korelasi spearman didapatkan hasil  $r = 0,856$  dan  $p\text{-value} = 0,000$  dengan hasil signifikan karena  $p\text{-value} \leq 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap *husnudzon* dengan manajemen stres. Nilai korelasi  $r = 0,856$  menunjukkan bahwa kekuatan korelasi sangat kuat, dan arah korelasi positif, semakin tinggi tingkat sikap *husnudzon* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi manajemen stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2020. Sama seperti penelitian dalam sikap sabar diatas, responden juga tidak memiliki gejala yang disebabkan oleh produksi kortisol yang berlebih. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap *husnudzon* dengan manajemen stress Mahasiswa Fakultas Kedokteran secara fisiologi diikuti penurunan hormone kortisol ( $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak).

## PEMBAHASAN

Tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel sikap sabar dengan manajemen stres adalah sebesar 0.984 atau sangat kuat. Angka koefisien korelasi bernilai positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Jika tingkat sikap sabar ditingkatkan maka tingkat manajemen stres juga akan meningkat. Sikap sabar mempunyai pengaruh terhadap manajemen stres. Orang yang mempunyai kesabaran

tinggi, maka akan memiliki berbagai macam cara untuk mengolah stress dalam dirinya. Dalam Islam dijelaskan bahwa Allah pasti akan menguji hambanya dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Namun mudah untuk orang-orang yang sabar.

Begitu pula dengan tingkat hubungan (korelasi) antara variabel sikap *husnudzon* dengan manajemen stres adalah sebesar 0.856 atau sangat kuat. Angka koefisien korelasi bernilai positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Jika perilaku *husnudzon* semakin meningkat maka manajemen stress juga akan meningkat. Sikap sabar mempunyai pengaruh terhadap manajemen stres. Orang yang mempunyai kebaik sangkaan tinggi, maka juga akan memiliki berbagai macam cara untuk mengendalikan stress dalam dirinya. Dalam Islam dijelaskan bahwa Allah Ta'ala akan memberikan apa yang hamba-Nya prasangkakan kepada-Nya. Apabila hamba-Nya berbaik sangka, maka ia akan mendapatkan kebaikan. Jika berprasangka buruk, maka ia mendapatkan keburukan.

Faktor yang mempengaruhi manajemen stress paling tinggi adalah pemahaman tingkat agama (religiusitas) dengan melalui *akhlakul karimah* yang diterapkan sehari-hari. Faktor pendukung lainnya adalah adanya dukungan sosial yang meliputi *emotional support*, *appraisal support*, *informational support*, dan *instrumental support*, juga bagaimana seseorang tersebut dapat menciptakan kepribadian yang positif dalam menanggapi berbagai hal. Apabila faktor-faktor tersebut tercapai maka kondisi fisik dan psikis akan terkendali, mengingat stress tak terkontrol dapat meningkatkan produksi kortisol yang berlebihan kemudian akan mengganggu stabilitas dalam tubuh. Terganggunya stabilitas dalam tubuh yang dipengaruhi oleh produksi hormone kortisol yang tak terkontrol diawali dengan hadirnya stressor.

Dari respons tersebut ketika tubuh menhendaki bahwa itu adalah kejadian stress, hipotalamus (di dasar otak) akan diaktifkan. Hipotalamus di otak bertanggung jawab atas respons stress. Ketika respons stress dipicu, hipotalamus mengirimkan sinyal ke kelenjar hipofisis dan medula adrenal. Respons jangka pendek ini dihasilkan oleh *The Fight* atau *Flight Response* melalui *Sympathomedullary Pathway (SAM)* sedangkan stress jangka panjang diatur oleh sistem *Hypothalamic Pituitary-Adrenal (HPA)*. Respons jangka pendek yang dihasilkan oleh *The Fight* atau *Flight Response* Melalui *System Dan Jalur Simpatomedular*, intervensi Hipotalamus untuk mengaktifkan medula adrenal akan

mengalami peningkatan. Dimana Medula adrenal mengeluarkan hormon adrenalin. Hormon ini membuat tubuh siap untuk melawan atau merespon yang menyebabkan gairah sistem saraf simpatis dan mengurangi aktivitas dalam sistem saraf parasimpatis. Setelah sikap sabar dan *husnudzon* dihadirkan, cabang parasimpatis mengambil kendali dan membawa tubuh kembali ke keadaan seimbang.

Sedangkan stres jangka panjang diatur oleh sistem *Hypothalamic Pituitary-Adrenal (HPA)*. Melalui sistem *Hypothalamic Pituitary-Adrenal (HPA)*, intervensi Hipotalamus untuk mengaktifkan medula adrenal akan mengalami peningkatan. Seperti pembahasan diatas, Setelah sikap sabar dan *husnudzon* dihadirkan, cabang parasimpatis mengambil kendali dan membawa tubuh kembali ke keadaan seimbang. Didalam tubuh keseimbangan hormone perlu dijaga. Seperti hormon pada umumnya, Adrenalin juga perlu dijaga keseimbangannya mengingat penurunan dan peningkatan yang tak terkontrol dapat memicu permasalahan pada kesehatan tubuh. Tentu hal itu akan menjadi anomali apabila tidak terkontrol, yang secara spesifik juga akan memengaruhi produksi hormone kortisol. Tidak ada efek buruk yang dialami dari respons jangka pendek terhadap stres apabila diikuti dengan intervensi sikap sabar dan *husnudzon*, juga lebih lanjut memiliki nilai bertahan hidup dalam konteks evolusi. Oleh karenanya, penting untuk menerapkan sikap sabar dan *husnudzon* dalam keseharian. Mengingat stressor akan datang tanpa mengenal waktu, setidaknya terdapat usaha manajemen stress dalam mempertahankan kesehatan fisik melalui penerapan *akhlakul karimah* dalam kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan signifikan dan korelasi sangat kuat antara Sikap Sabar dengan Manajemen Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2020 dengan hormon kortisol yang terkontrol.
2. Terdapat hubungan signifikan dan korelasi sangat kuat antara Sikap *Husnudzon* dengan Manajemen Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2020 dengan hormon kortisol yang terkontrol.
3. Adanya hubungan berbanding searah antara hipotesis dengan penelitian antara Sikap Sabar dan *Husnudzon* dengan Manajemen Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, M. *Akhlak Menjadi Seorang Muslim Berakhlak Mulia*. Jakarta: PT RajaGrafindo. 2016:34-50.
- Al-Jauziyyah. Ibnu Qayyim. *Tazkiyah An-Nafs, Konsep Penyucian Jiwa Menurut Para Salaf*, Solo: Pustaka Arafah. 2002:27-31.
- Al-Qardhawi, Yusuf, *Ijtihad Kontemporer*, Surabaya: Risalah Gusti, 1994;4(12).
- Al-Quran dan Terjemahan. Departemen Agama RI. Bandung: Diponegoro, 2008;Ar-rad 13(11);Al-baqarah1(155). 11-155
- Alvin, O. Panduan agar anda bisa belajar bersama. *Handling study stres*. 2007;1(1):106-107. 978-97927-0881-3
- Aminuddin dkk. *Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*. Bogor: Ghaila Indonesia. 2005:200.
- Amir, T. *Inovasi Pendidikan Melalui Problema Based Learning: Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pemelajar di Era Pengetahuan*. Jakarta: Kencana. 2010. 129-56
- Anderson, L.W. & Krathwhol, D.R. Kerangka landasan pembelajaran, pengajaran dan asesmen. A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. *A taxonomy for learning, teaching and assessing*. 2001. 342 -45
- Anwar, N. *Husnudzon dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Hiv Aids*. Jogja: Universitas Islam Indonesia. 2020
- Athar, S. *Bagaimana Jika Stress Menyerang*. Solo: Ramadhani. 1991.
- Athar, S. *Health Concerns For Believers Contemporary Issues*. 2008
- Currie, AR, & Symington, T. Patologi kelenjar pituitari dan adrenal pada penyakit sistemik pada manusia. *Prosiding Royal Society of Medicine*. 1955;48(11):13-16. 908.
- Daldiyono. *How to be a Real and Successful Student*. Jakarta : Kompas Gramedia. 2009.6-19
- Dariyo, S. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. 2008:129
- Dian, A. *Occupational Stres Management with Group Intervention for Parenting Division in Campus Diakonea Modern (KDM)*. Tesis. 2012.
- Gilbert, J., & Orlick, T. *Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to*

- Elementary School Children. *Journal of Excellence*, Issue. 2007;7(1):12-16
- Habibah, S. *Akhlak dan Etika Dalam Islam*. Aceh: Universitas Syiah Kuala Prees, 2015. 14-30
- Hawari, D. *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Dharma Bhakti. 1997. 395-406.
- Hawari, D. Manajemen Stres Cemas Dan Depresi, Jakarta: FKUI. 2011;1(1):XV-228. 979-496-248-1
- Heru, SS. *Life Mapping*. Bandung : Progressio. 2006.
- Ibrahim R. Manajemenpendidikan Akhlakul Karimah: Studi pada Madrasah Aliyah Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren 'Isy Karima Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Al-Qalam*. 2013:13-15
- Ikhsan, M. Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. *E-journal Prima*. Desember 2016;2(2):31-44. 2477-0604
- Jauziyah I. Pendakian Menuju Allah. Penjabaran Konkrit. *Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj: Kathur Suhardi. Jakarta:Pustaka al-Kautsar. 2003:206.
- KBBI Online. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud. 2020.
- Marjani A, Gharavi AM., Jahanshahi M, Vahidirad A, Alizadeh F. Stres Among Medical Students of Gourgan (South East of Caspian Sea), Iran. *Kathmadu University Medical Journal*. 2008;6(3):421-425.
- Mashudi, F. Psikologi konseling. Yogyakarta : IRCiSoD. 2012;2(2):171-181
- Munandar, A. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta : UI. 2001.
- Notoatmodjo. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2005.
- Novitasari A, dkk. Blok *Basic Medical Science I-V*. Silabus Blok Fakultas Kedokteran Unimus. Semarang: Unimus. 2021. 12-18.
- Potter, P., Perry. *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC. 2005;4(2):4-13.
- Rohman, R. Menjaga Akidah dan Akhlak. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. 2009:65
- Rusdi, A. Properti Psikometrik Skala Sabar. *Progress Research*. Jakarta: Universitas Indonesia. 2017

- Saputra, S. D..*Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan*.Yogyakarta. 2016. 1-3.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta. 1995.
- Sofian M. Pengaruh Kematangan emosi dan kecerdasan spiritual terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan fisika UIN Alaudin Makassar. Jurnal UIN Alaudin Makassar. 2013
- Sreeramareddy, C.T.,et al. *Psycological Morbidity, Sources of Stres and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students of Nepal, BioMed Central Medical Education*. 2007;7(26);3-4.
- Sundeen & Stuart. Buku Saku Keperawatan Jiwa, edisi 3. Jakarta: EGC. 2005;3(1). 31-60
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003. Sistem pendidikan nasional. Jakarta: Lembaga Negara Republik Indonesia. 2013:4301
- Vilaseeni V. Pathmanathan 1 , dr. M. Surya Husada Sp KJ. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akedemik 2012/2013. *E-Journal FK USU*. 2013;1:1-3.
- Willis, S. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. 2011:10-16
- Yuwono S. *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi* . Psycho idea. 2010. 1693-1076