

Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu Pada Santri di Pondok Pesantren

Lenny Herlina¹, Muhammad Ali Syahbana², Saidah Ramadhan³, Ilman Paris⁴

herlinalenny@unram.ac.id¹, muhammadalisyahbana08@gmail.com², saidahramadhan03@gmail.com³
ilmandefaris@gmail.com⁴

¹Universitas Mataram, ²STIT Bahana Wali, ³Universitas Muhammadiyah Mataram,

⁴STIT Darussalimin NW Praya

Abstract:

In the educational environment, specifically Islamic boarding schools, stress in adolescents is significantly influenced by the dynamics of diverse social relationships, high-intensity subjects and activities, feelings of longing for family, and boredom in very limited and monotonous movement spaces. This stress can be interpreted or concluded as a mental crisis or tension for students. The purpose of this Community Service is to equip students with the knowledge and skills necessary to identify and manage stress, as well as to effectively manage their time in relation to academic and extracurricular activities, from the perspectives of Islamic and Educational Psychology. The ultimate objective is to reduce student tension and prevent the emergence of stress, or to enhance the capacity to manage stress that has already developed. The community service was conducted in four sessions: 1) a session that provided an overview of the substantive material; 2) a session that centered on Islamic perspectives; 3) a session that emphasized educational psychology perspectives; and 4) a session that focused on stress management training. The event was conducted from May 17 to 18 at the *Daarul Yatama wal Masakin Jerowaru Islamic boarding school* hall in East Lombok. The event was attended by all boarding school administrators and custodians, as well as all students, who consisted of 201 female students and 52 male students. The community service session was highly successful, as evidenced by the participants' high level of enthusiasm and their requests for advanced training for Islamic boarding school instructors and caregivers to establish a comfortable environment for the students.

Keywords: *stress in adolescents, stress management, Islamic boarding school*

Pendahuluan

Remaja pada akhirnya akan menjadi dewasa, dan mereka merupakan penerus bangsa yang kehadirannya diharapkan dapat meningkatkan sumber daya manusia ditempat dimana mereka berdomisili. Untuk itu, sebelum mereka mampu menjadi seorang yang mandiri, maka usia remaja adalah tergolong kedalam usia persiapan, dimana berbagai bentuk bekal diberikan, baik berupa ilmu pengetahuan, kemampuan bersosialisasi dan memupuk kepekaan sosial. Maka tidak sedikit orang tua kemudian memutuskan untuk menyekolahkan anak-anaknya disekolah agama yang berasrama, dalam hal ini Pondok Pesantren. Hal tersebut berdasarkan keyakinan bahwasanya bekal hidup yang harus dimiliki mencakup bekal batiniah dan lahiriah, bekal ukhrawi dan bekal duniawi. Resikonya adalah, anak-anak kemudian dengan berat hati harus jauh dari keluarga, meninggalkan lingkungannya menuju lingkungan baru dan bertemu banyak orang dengan beragam karakter berbeda serta harus mengikuti program pembelajaran dan kegiatan yang tidak sedikit. Dengan demikian mereka harus melewati berbagai tantangan selama berada dipondok pesantren dimana mereka tinggal untuk belajar.

Dunia pesantren tentu sangat jauh berbeda dengan rumah maupun sekolah umum. Di pesantren, santri dituntut untuk belajar dengan cara dewasa. Dalam pembelajaran, santri harus mengikuti dua jenis pembelajaran, yakni formal dan non formal. Pembelajaran formal adalah belajar di kelas dengan mengikuti kurikulum nasional, baik tingkat MI, MTs ataupun MA. Sedangkan pembelajaran non formal adalah mengikuti kurikulum khas pesantren yang telah disiapkan pondok seperti belajar nahwu, sorof, Bahasa Arab, dan lainnya sebagai dasar untuk dapat membaca kitab kuning, dan bahkan ada juga santri yang menambah fokus pembelajarannya pada kelas tahfidz atau menghafal al-Qur'an.

Jauh dari keluarga dan padatnya kegiatan pondok memungkinkan terjadinya kelelahan fisik maupun psikis pada remaja, sehingga berpeluang mengalami stres selama masa berada dipesantren khususnya pada tahun-tahun pertama, baik karena tantangan untuk hidup mandiri, tantangan akademik maupun non akademik. Faktor akademik contohnya perubahan gaya belajar, target nilai, dan prestasi akademik, sedangkan faktor non akademik terdiri dari permasalahan personal seperti karena jauh dari orangtua, krisis ekonomi, permasalahan dalam berinteraksi dengan lingkungan atau teman baru, dan lain-lain (Legiran et al., 2015).

Santri sebagai individu sudah barang tentu memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lain dalam hal gaya belajar. Tingkat penyerapan dan kemampuan beradaptasi serta bersosialisasi, santri dalam rentang usia remaja merupakan usia dalam fase peralihan dari masa anak menuju masa dewasa, ditandai dengan perubahan dari segi fisik maupun psikis. Remaja acapkali dituntut untuk dapat berfikir dewasa, padahal meskipun secara fisik telah berkembang namun sejatinya secara psikologis belumlah sempurna dan masih membutuhkan waktu untuk terus berkembang, sehingga kondisi ini acapkali memunculkan kebingungan pada diri remaja saat dihadapkan pada dua kenyataan yang tidak berjalan seimbang. Situasi remaja sering diistilahkan dengan masa “storm and stress” (Ahsan and Ilmy. 2018 dalam Nurwela, 2022).)(Nurwela, 2022).

Santri sebagai bagian dari masa depan bangsa dengan ini memiliki hak untuk mendapatkan Pendidikan yang cukup terkait bagaimana mereka harus berfikir dan bertindak Ketika mendapatkan masalah yang pelik, untuk itu kami selaku akademisi merasa terpanggil untuk melakukan penyuluhan dipondokpesantren yang sejatinya memiliki dinamika lebih beragam dibandingkan disekolah umum.

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran santri tentang pentingnya manajemen stres dan waktu dalam kehidupan sehari-hari, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik. Melalui penyuluhan ini, santri diharapkan mampu mengenali sumber-sumber stres dan mengembangkan teknik-teknik praktis untuk mengelolanya, seperti teknik relaksasi dan strategi coping yang adaptif. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan santri dalam menyusun jadwal yang efektif, menetapkan prioritas, dan menghindari penundaan, sehingga mereka dapat mengatur waktu dengan lebih baik dan meningkatkan produktivitas.

Metode

Pengabdian ini menerapkan metode Participatory Action Research (PAR) bertujuan untuk mengatasi masalah stres dan manajemen waktu yang dihadapi oleh para santri. Metode PAR melibatkan partisipasi aktif dari santri dan pihak pesantren dalam setiap tahap penelitian, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan intervensi, pelaksanaan, hingga evaluasi (Hartati et al., 2021). Dalam kegiatan ini, penyuluhan dilakukan melalui

berbagai sesi interaktif, seperti diskusi kelompok, lokakarya, dan simulasi praktis yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran santri tentang pentingnya manajemen stres dan waktu. Para santri didorong untuk berbagi pengalaman dan pandangan mereka, yang kemudian dianalisis secara bersama untuk menemukan solusi yang relevan dan aplikatif. Pendekatan kolaboratif ini tidak hanya meningkatkan efektivitas intervensi, tetapi juga memberdayakan santri dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengelola stres dan waktu mereka secara mandiri. Hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif di pondok pesantren.

Langkah awal yang tim pengabdian lakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan acara pembukaan dan ramah tamah, dijeda 30 menit coffe break dan dilanjutkan dengan sesi pertama terkait pemahaman pesertaberkenaan dengan materi stress dan apa yang dimaksud dengan manajemen waktu secara umum dan berlangsung selama kurang lebih 100 menit, dan dilanjutkan dengan sesi kedua yaitu pemaparan ajaran Islam terkait manajemen stress dan manajemen waktu berdasarkan al-Qur'an dan al Hadis, materi ini disampaikan selama 100 menit. Kemudian jeda makan siang, sholat dan Istirahat (ISHOMA) kemudian kegiatan dilanjutkan dengan sesi penyuluhan manajemen stress dan manajemen waktu dalam perspektif psikologi Pendidikan. Kegiatan hari pertama ini dilakukan pada hari Jum'at tanggal 17 Mei 2024.

Kegiatan hari kedua pada Sabtu tanggal 18 Mei 2024 dilanjutkan dengan sesi terakhir yaitu sesi keempat konseling dan Latihan penanganan stress bertempat di tempat yang sama yaitu aula Pondok Pesantren Daarul Yatama wal Masakin Jerowaru Lombok Timur.

Pembahasan

Pondok Pesantren atau umumnya disebut Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam khas Indonesia yang memuat mata pelajaran kitab kuning dengan materi akidah, syariat dan akhlak maupun kisah serta sejarah, mata Pelajaran Bahasa Arab dan pelajaran-pelajaran umum lainnya berdasarkan kurikulum nasional. Karena pesantren pada umumnya di Indonesia mencakup pula didalamnya Pendidikan formal yang disebut madrasah, baik ditingkat dasar (MI), menengah (MTs) dan atas (MA), bahkan tidak sedikit pesantren yang telah memiliki pula Pendidikan tinggi (Asha, 2020; Fauzi & Nikmatullah, 2016; Rosyada, 2017)

Pemilihan lokus pengabdian mengingat pesantren yang didirikan oleh TGH. Muhammad Mutawalli Yahya al-Khalimi ini tergolong pesantren yang awal awal didirikan diwilayah Selatan Lombok yakni berdiri pada tahun 1954 tepatnya desa Jerowaru kecamatan Jerowaru Lombok Timur Nusa Tenggara Barat yang diawali dengan adanya majelis taklim yang lebih awal lagi yakni pada tahun 1945. Pesantren semakin berkembang pesat dibawah asuhan putra sang pendiri TGH. Muhammad Sibawaihi Mutawalli Yahya al-Khalimi dengan berkembangnya jenjang Pendidikan formal mulai dari MI sampai dengan MA dengan tetap tidak melupakan pengayoman utamanya pada panti asuhan dan panti jompo sampai akhirnya beliau wafat pada tahun 2015 dan pesantren kemudian saat ini diasuh oleh putra beliau TGH. Saiful Islam. LC. Yang kini telah berhasil mendirikan Pendidikan tinggi yakni Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah BAHANA WALI. (profil pesantren darul yatama wal masakin jerowaru Lombok timur).

Sebagai pesantren penyangga di kawasan Selatan Lombok, santrinya tergolong cukup banyak dan berasal dari segenap kabupaten kota yang ada di Nusa Tenggara Barat dengan latar belakang terbanyak adalah santri dari keluarga petani (wawancara pengurus 28 Mei 2024). Berdasarkan hasil konseling menunjukkan bahwa santri darul yatama wal masakin tergolong kedalam santri dengan Tingkat stress rendah, hal ini dimungkinkan karena mereka memiliki ruang gerak yang cukup luas, dengan kepadatan santri yang cukup dan areal ruang gerak yang tidak hanya terbatas pada lingkungan pesantren. Santri memiliki waktu-waktu istirahat dalam bentuk keluangan bersama pengasuh pondok untuk bertadabbur alam di perbukitan tempat dimana sang pendiri dimakamkan yakni areal yang dikenal dengan nama kemaliq dengan area tambak udang, Perkebunan, dengan bentang hutan mangrove yang membatasinya dan perairan biru nan indah yakni Pantai.



Gambar 1: Pemaparan materi oleh tim pengabdian



Gambar 2: Keceriaan santri menunggu antrian konseling

Tim pengabdian yang terdiri dari empat orang pengabdian berasal dari instansi perguruan yang berbeda, yakni dari Universitas Mataram, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah BAHANA WALLI, Universitas Muhammadiyah Mataram dan STIT Darussalimin NW Praya. Mengambil peran sebagai pemateri sekaligus pendampingan dalam pengabdian ini.

Materi manajemen stress dan manajemen waktu dalam perspektif Agama Islam mengacu pada point-point penting bahwa ciri-ciri seorang Muslim yang diharapkan adalah pribadi yang menghargai waktu. Seorang Muslim tidak patut menunggu dimotivasi oleh orang lain untuk mengelola waktunya, sebab hal tersebut sudah merupakan kewajiban bagi setiap Muslim. Ajaran Islam menganggap pemahaman terhadap hakikat menghargai waktu sebagai salah satu indikasi keimanan dan bukti ketaqwaan, sebagaimana tersirat dalam surah Al-Furqan/25 ayat 62 (*Qur'an Kemenag*, n.d.) yang maknanya:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خُلْفَةً لِّمَنُ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

“Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”

Dalam surat Al-Isra' ayat 12 juga disebutkan:

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتٍ لِّمَنُ آمَنَ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّمَنُ أَبْصَرَ فَصَلِّ عَلَىٰ مِن رَّبِّكَمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْأَجْسَابِ وَكُلِّ شَيْءٍ فَصَلِّهُ تَفْصِيلًا

“Dan Kami jadikan malam dan siang sebagai dua tanda, lalu Kami hapuskan tanda malam dan Kami jadikan tanda siang itu terang, agar kamu mencari kurnia dari Tuhanmu, dan supaya kamu mengetahui bilangan tahun-tahun dan perhitungan. Dan segala sesuatu telah Kami terangkan dengan jelas.” QS. Al-Isra ayat 12 (Qur'an Kemenag, n.d.)

وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَاتَّكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا
نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَذَلُولٌ كَفَّارٌ

"Dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu matahari dan bulan yang terus menerus beredar (dalam orbitnya); dan telah menundukkan bagimu malam dan siang. Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dari segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya..." (Qur'an Kemenag, n.d.)

Jika dicermati, ayat-ayat tersebut menjelaskan betapa waktu merupakan nikmat yang wajib disyukuri. Malam, siang, matahari, dan bulan merupakan empat nikmat Allah. Allah menciptakan malam sehingga manusia dapat beristirahat akibat gelapnya malam. Siang diciptakan oleh Allah dengan terbitnya matahari untuk bekerja. Dengan demikian, timbul dorongan untuk mensyukuri nikmat-nikmat Allah itu. (Najizah, 2021)

Dalam menjelaskan aspek pentingnya waktu, Allah SWT telah bersumpah pada permulaan berbagai surat dalam al-Quran yang turun di Mekkah dengan berbagai macam bagian dari waktu sebagaimana firman Allah dalam beberapa ayat pada Al-Qur'an.

Menurut pengertian yang populer di kalangan para mufasir dan juga dalam perasaan kaum muslimin, apabila Allah bersumpah dengan sesuatu dari ciptaan-Nya, maka hal itu mengandung maksud agar kaum muslimin memerhatikan kepada-Nya dan agar hal tersebut mengingatkan mereka akan besarnya manfaat dan impresinya.

Menurut al-Qaththan, dipakainya sumpah dalam kalamullah guna menghilangkan keraguan, melenyapkan kesalahpahaman, menegakkan hujjah, menguatkan khabar dan menetapkan hukum dengan cara yang paling sempurna. Sumpah menciptakan suatu hubungan yang spesifik antara sebuah pernyataan (penegasan), baik dalam bentuk khabar (berita) ataupun bentuk insya' (tuntutan) dengan sesuatu yang memiliki kekuasaan dan kemuliaan/keagungan menurut pandangan orang yang menyatakan sumpah. (Najizah, 2021)

Materi manajemen stress dan manajemen waktu dalam perspektif psikologi pendidikan mengacu pada point-point penting yakni istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres. Berbeda dengan Cotton, Smith mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan

diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan.

Hal senada juga diungkapkan oleh Hasanah (2019a; Rustam et al., 2023) bahwa manajemen stress adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda. Fadli menambahkan bahwa manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional. Manajemen stres bisa dilakukan dengan berbagai macam teknik. Salah satunya adalah dengan teknik penenangan pikiran. Tujuan teknik penenangan pikiran ialah untuk mengurangi kegiatan pikiran, yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berkhayal, menalar yang secara bersinambung kita lakukan dalam keadaan bangun, dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang, kesigapan umum (*general arousal*) untuk beraksi akan berkurang, sehingga pikiran menjadi tenang, stres berkurang. Teknik-teknik penenang pikiran meliputi: meditasi, pelatihan relaksasi autogenik, dan pelatihan relaksasi neuromuscular. (Hasanah, 2019b) Hal ini sejalan dengan pendapat DR Jan Yager. Menurutnya, manajemen waktu memang bukan merupakan hal yang mudah. Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam manajemen waktu, yaitu untuk selalu aktif, bukan reaktif.

Selanjutnya, kita harus menentukan tujuan yang ingin kita capai yang diikuti dengan penentuan prioritas dalam bertindak. Selama mengeksekusi semua rencana tersebut pun kita harus tetap fokus dan tidak mudah teralihkan dengan hal-hal lain yang mungkin muncul di tengah jalan. Buat *deadine* yang realistis dan jangan pernah menunda-nunda apa yang sudah kita rencanakan.

Seseorang yang melakukan manajemen waktu bukan berarti akan kehilangan atau tidak memiliki waktu untuk bersenang-senang. Juga bukan berarti orang tersebut hanya menghabiskan waktu untuk belajar dan bekerja mengejar target. Melainkan, mengatur waktu yang dimiliki untuk menentukan kapan harus belajar dan bekerja mengejar target, serta kapan harus beristirahat dan melakukan *refreshing*.

Membagi waktu sejak awal seseorang akan melakukan kegiatan tertentu akan membantu orang tersebut memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien. Tidak akan ada waktu yang terbuang karena semua kegiatan telah direncanakan. Secara psikologi pun

seseorang yang membuat manajemen waktu akan lebih mudah fokus dan menyelesaikan pekerjaan satu demi satu.

Tidak hanya membantu Anda fokus dan konsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan, membuat manajemen waktu yang baik akan sangat membantu Anda mengendalikan stress. Belajar, bekerja ataupun melakukan kegiatan lain untuk mengejar target pasti membutuhkan energi dan konsentrasi yang tinggi.

Hal ini sangat mungkin membuat Anda merasa tertekan dan stress. Maka, membagi waktu untuk bekerja dan beristirahat secara efisien akan membantu Anda mengelola stress karena Anda telah merencanakan kapan Anda harus menghentikan pekerjaan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan pendampingan langsung dalam pengabdian ini menunjukkan bahwa para santri umumnya tidak memahami tentang stress dan menganggap sama antara stress dan gila, namun dengan adanya penyuluhan mereka mendapatkan pengetahuan yang cukup untuk dapat memahami bahwasanya stress memiliki tingkatan-tingkatan dan masing-masing tingkatan memiliki treatment atau penanganan yang berbeda-beda. Sebagian besar santri memiliki kecenderungan untuk stress namun pada tingkat ringan dan sedang.

Pengabdian ini oleh tim pengabdian disimpulkan telah mencapai tujuan dan manfaatnya, yaitu: 1) mewujudkan pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi, Dimana para akademisi turun juang mengabdikan mengedukasi Masyarakat sebagai bentuk tanggung jawab moral profesionalitas; 2) meningkatnya pemahaman para santri dan pengasuh serta pendidik terkait bagaimana mengelola waktu dan mengelola stress; dan 3) melalui kegiatan ini para santri terutama pengasuh dan pendidik dapat melakukan pendampingan secara mandiri terhadap para santri binaannya dan Bersama-sama menciptakan lingkungan sosial dan akademik yang nyaman dan sehat secara psikologis.

Pada akhirnya, pengabdian seperti ini tidak boleh berhenti pada satu ataupun dua pondok pesantren, mengingat banyaknya pondok pesantren di Nusa Tenggara Barat khususnya yang tersebar diseluruh kabupaten kota. Pengabdian berharap gerakan dari pesantren ke pesantren ini dapat dilakukan pula oleh pengabdian-pengabdian lain baik dari instansi Pendidikan maupun organisasi sosial keagamaan dengan materi-materi yang dipandang perlu untuk membekali

para santri, pengasuh dan pendidik sehingga tujuan Pendidikan nasional dan khususnya Pendidikan Islam akan dapat tercapai.

Harapan besar kami selaku pengabdian, dengan menggabungkan pandangan islam berdasarkan Al-Qur'an, Hadis, dan ilmu kejiwaan atau psikologi, kita dapat mengembangkan manajemen waktu yang efektif dan mengatasi stres dengan lebih baik karena akan lebih mudah diterima oleh Sebagian besar kalangan Masyarakat yang mayoritas memeluk agama Islam, terutama dilingkungan pesantren yang seluruh penghuninya beragama Islam.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan oleh pengabdian secara mandiri berbasis kesadaran moral dan akademik. Para pengabdian yang berasal dari institusi berbeda merasa bersyukur karena keluasan waktu dan support dari masing-masing instansi. Maka kami mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Mataram
2. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram
3. Rector Universitas Muhammadiyah Mataram
4. Ketua STIT BAHANA WALI
5. Ketua STIT Daeussalimin NW Praya
6. Pembina, Pengasuh serta segenap pengajar di Pondok Pesantren Daarul Yatama wal Masakin Jerowaru Lombok Timur
7. Seluruh santri peserta penyuluhan.

Daftar Pustaka

- Asha, L. (2020). *Manajemen Pendidikan Madrasah Dinamika dan Studi Perbandingan Madrasah Dari Masa Ke Masa*. AZYAN MITRA MEDIA.
- Fauzi, A., & Nikmatullah, C. (2016). Pelaksanaan Pendidikan Madrasah Diniyah di Kota Serang. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(2), 157–178.
- Hartati, S., Bayu, K., Mustari, E., & Karim, E. (2021). PEMBERDAYAAN PEREMPUAN NELAYAN MELALUI METODE COMMUNITY BASED PARTICIPATORY. *Sarwahita*, 18(01), 91–105.
- Hasanah, M. (2019a). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104–116.
- Hasanah, M. (2019b, March). *STRES DAN SOLUSINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM*. <https://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/view/412/393>
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197–202.
- Najizah, F. (2021). MANAJEMEN WAKTU BELAJAR DALAM ISLAM DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADIS. In *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* (Vol. 05, Issue 02).
- Nurwela, T. S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 10(4), 697–704.
- Qur'an Kemenag*. (n.d.). Retrieved 31 May 2024, from <https://quran.kemenag.go.id/>
- Rosyada, D. (2017). *Madrasah dan Profesionalisme Guru dalam Arus Dinamika Pendidikan Islam di Era Otonomi Daerah*. Kencana.
- Rustam, H. K., Lidiawati, D., Nurbaya, S., & Mursalin, N. R. (2023). Pelatihan Manajemen Stres dan Coloring Mandala untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2).

