

## **GAMBARAN STRES PADA SANTRIWATI PENGHAFAL AL QURAN DI PONDOK PESANTREN AN NUR 1 ASRAMA AZ ZUBAIDAH BULULAWANG KABUPATEN MALANG**

*DESCRIPTION OF STRESS IN FEMALE SANTRI MEMORIZING THE AL QURAN AT BOARDING SCHOOL AN NUR 1 DORMITORY AZ ZUBAIDAH BULULAWANG MALANG DISTRICT*

**Usfania Fernanti, Yuni Asri, Dian Pitaloka Priasmoro, Sahda Eka Ardiyanti\***

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, Malang, Indonesia

\*Email korespondensi: [sahdaeka.ardiyanti@gmail.com](mailto:sahdaeka.ardiyanti@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Santriwati penghafal Al Quran selain mengikuti kegiatan menghafal Al Quran juga dituntut untuk mengikuti kegiatan lain yang berada dibawah naungan pondok pesantren. Akibat kesibukan dan tuntutan tersebut santriwati penghafal Al Quran terkadang merasa tertekan. Secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikatakan sebagai stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui stres pada santriwati penghafal Al Quran. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif yang bertujuan memaparkan kejadian stres santriwati di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Populasi penelitian ini seluruh santriwati di asrama Az Zubaidah berjumlah 300 dengan besar sampel 192 santriwati yang sesuai dengan kriteria. Teknik sampling penelitian ini purposive sampling. Variabel penelitian ini adalah stres pada santriwati penghafal Al Quran. Instrumen penelitian ini kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya santri 36,98 %) tidak stres /normal, (19,79 %) stres ringan, (30,73%) mengalami stres sedang, (11,46 %) mengalami stres berat , dan (1,04 %) mengalami stres sangat berat. Diharapkan santriwati harus selalu semangat dan berfikir positif, serta harus selalu istiqomah, dalam belajar, pengurus pondok pesantren hendaknya memberikan aktifitas tambahan sebagai alat koping santri untuk mengurangi stress sehingga menjaga kualitas program menghafal Al Quran

Kata kunci: Santri, Stres, penghafal Al Quran, Pondok Pesantren

### **ABSTRACT**

*In addition to participating in Quran memorization activities, female students are also required to participate in other activities under the auspices of the boarding school. As a result of the busyness and demands, female students who memorize the Quran sometimes feel depressed. Theoretically, this depressed state can be said to be stress. The purpose of this study was to determine stress in female students who memorize the Quran. This study uses a descriptive design that aims to describe the incidence of stress in female santri at An Nur Islamic Boarding School 1 Az Zubaidah Dormitory Bululawang Malang Regency. The research was conducted in June 2023. The population of this study was all female students in the Az Zubaidah dormitory totaling 300 with a sample size of 192 female students who fit the criteria. The sampling technique of this study was purposive sampling. The variable of this study is stress in female students who memorize the Quran. The research instrument was the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) questionnaire. The results showed that almost half of the students 36.98%) were not stressed / normal, (19.79%) mild stress, (30.73%) experienced moderate stress, (11.46%) experienced severe stress, and (1.04%) experienced very severe stress. It is expected that female students must always be enthusiastic and think positively, and must always be istiqomah, in learning, boarding school administrators should provide additional activities as a coping tool for students to reduce stress so as to maintain the quality of the Quran memorization program.*

**Keywords:** Santri, Stress, Quran Memorization, Islamic Boarding School

## **PENDAHULUAN**

Al Quran merupakan kitab suci umat islam yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Banyak umat islam khususnya santriwati yang ingin menghafalkan Al Quran yang mana isinya adalah pedoman hidup bagi seluruh umat. Tanggung jawab yang berat diemban oleh penghafal Al Quran melekat sampai akhir hayat. Karena penghafal memiliki kewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami dan mengamalkan isi Al Quran. Apabila tidak mampu untuk menjaga hafalannya maka dapat dikategorikan melakukan perbuatan dosa besar.

Sebagai seorang penghafal Al Quran dan santriwati, kegiatan yang dilakukan tidak hanya menghafal tetapi juga dituntut untuk mengikuti kegiatan lain yang berada dibawah naungan pondok pesantren. Seperti Madrasah Diniyah, Bahtsul Masail, Musyawarah, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan tersebut memungkinkan untuk menghambat proses menghafal. Karena kegiatan di pondok pesantren terbilang padat mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah dan berkurangnya waktu tidur. Dari kesibukan dan tuntutan tersebut santriwati penghafal Al Quran terkadang merasa tertekan. Secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikatakan sebagai stres (Hasanah & Sa'adah, 2021).

Stres adalah hasil dari ketegangan yang terjadi antara bagaimana kita menafsirkan tuntutan dan bagaimana kita percaya bahwa kita dapat memenuhinya, ketegangan ini menentukan apakah kita merasa distress (stres negatif) atau eustress (stres positif). Faktor penyebab stres bersumber dari faktor internal dan eksternal. Faktor yang meliputi faktor internal adalah frustrasi yang bersumber dari individu, konflik yang terjadi ketika individu mengalami sebuah tekanan untuk merespon dua pilihan berlawanan, tekanan terjadi ketika individu mengalami tuntutan yang tidak dapat mengatasinya, dan memaksakan bekerja keras dengan membebankan pada

dirinya sendiri. Sedangkan faktor eksternal bersumber dari keluarga dan lingkungan. Gejala stres melibatkan 3 kategori yaitu gejala fisik, emosi, dan perilaku. Berdasarkan gejalanya stres dikategorikan menjadi 5 tingkat yaitu stres normal, ringan, sedang, parah, dan sangat parah.

Gejala stres berkembang secara bertahap dan baru disadari setelah maju ke titik dimana mereka mengganggu fungsi sehari-hari. Tahap I adalah stres ringan, ditandai dengan emosi kelelahan yang berlebihan (kompulsif) tanpa disadari cadangan energi menipis. Pada tahap II, dampak stres yang menyenangkan mulai berkurang, dan mulai mengeluh tentang kurangnya istirahat, terutama tidur. Individu akan mengalami kelelahan dan sering mengekspresikan keluhan ketidaknyamanan perut, detak jantung yang meningkat, dan otot-otot tubuh yang tegang. Pada tahap III seseorang bertahan dalam mendorong dirinya sendiri meskipun kekhawatiran yang berlaku secara progresif yang mengganggu tugas sehari-hari.

Pada tahap IV sebuah masalah akan muncul namun individu tetap bertahan sehingga yang awalnya menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi yang tidak menyenangkannya dan terasa berat. Ditahap V stres ditandai dengan peningkatan kelelahan fisik dan mental serta ketidakmampuan untuk melakukan tugas sehari-hari. Tahap yang terakhir yaitu tahap VI tahap yang paling parah, serangan panik yang akan dialami seseorang. Meskipun tidak ada masalah organ yang sebenarnya sebagai akibat dari tahap stres ini, banyak yang akan mencoba untuk mengunjungi dokter. Pada titik ini, detak jantung yang meningkat, masalah pernapasan, gatal, dan pusing adalah tanda-tanda stres.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Khansa Fauziyah Nur di Pondok Pesantren Modern Darul Al Quran Karim diperoleh hasil sebagian besar responden (52,8%) dan hampir setengah responden (40,3%)

mengalami stres ringan (Nur, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan wawancara kepada para 15 santriwati, 8 diantaranya merasa mudah marah dan sulit beristirahat, 9 diantaranya merasa cemas tidak bisa menyelesaikan hafalan dengan baik dan 11 diantaranya merasa gelisah karena harus membagi waktu untuk menghafal dan kegiatan lainnya. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa santriwati mengalami gejala stres.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres santriwati penghafal Al Quran di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif bertujuan untuk memaparkan kejadian stres yang terjadi di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati di asrama Az Zubaidah sebanyak 300 santriwati. Besar sampel yang digunakan sebanyak 192 santriwati yang sesuai dengan kriteria inklusi 1) Santriwati yang tinggal di Pondok selama 1-3 Tahun, 2) Santriwati yang memiliki hafalan lebih dari 3 juz, 3) Santriwati yang bersedia menjadi responden. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang dikehendaki peneliti. Variabel dalam penelitian ini adalah stres pada santriwati penghafal Al Quran.

Dalam penelitian ini pengumpulan data melalui kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) yang terdiri dari 42 item pertanyaan namun untuk mengukur tingkat stres hanya digunakan 14 item pertanyaan. Setelah data terkumpul dilakukan analisis data dengan teknik *editing, coding, scoring*, dan *tabulating*.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada santriwati di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah dengan responden 192 orang sebagai berikut:

##### **1. Karakteristik Santriwati**

Data karakteristik bertujuan untuk mengetahui keragaman santriwati berdasarkan usia, pendidikan, keinginan pergi ke pondok pesantren, lama tinggal di pondok pesantren, jumlah hafalan, dan kualitas tidur. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (51,04%) santriwati berusia 12-16 tahun, berpendidikan SMA (55,73%), Mondok karena keinginan sendiri (70,83%) dan memiliki hafalan 3-5 juz (74,48 %). Hampir setengahnya santriwati tinggal lebih dari tiga tahun (43,23%), dan memiliki kualitas tidur baik (34,90%) (lihat tabel 1).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik santriwati penghafal Al Quran di pondok pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang, Juni 2023.

| Usia               | Frekuensi | Presentase % |
|--------------------|-----------|--------------|
| 12-16 tahun        | 98        | 51,04        |
| 17-20 tahun        | 94        | 48,96        |
| Pendidikan         | Frekuensi | Presentase % |
| SMP                | 77        | 40,10        |
| SMA                | 107       | 55,73        |
| PT                 | 8         | 4,17         |
| Keinginan Mondok   | Frekuensi | Presentase % |
| Keinginan sendiri  | 136       | 70,83        |
| Keinginan orangtua | 56        | 29,17        |
| Lama Tinggal       | Frekuensi | Presentase % |
| < 1 tahun          | 34        | 17,71        |
| 1-2 tahun          | 75        | 39,06        |
| >3 tahun           | 83        | 43,23        |
| Jumlah Hafalan     | Frekuensi | Presentase % |
| 3-5 juz            | 143       | 74,48        |
| 6-10 juz           | 29        | 15,10        |
| 11-15 juz          | 8         | 4,17         |

| 16-20 juz       | 7         | 3,65         |
|-----------------|-----------|--------------|
| 21-25 juz       | 2         | 1,04         |
| 26-30 juz       | 3         | 1,56         |
| Istirahat Tidur | Frekuensi | Presentase % |
| Sangat baik     | 42        | 21,88        |
| Baik            | 67        | 34,90        |
| Biasa           | 52        | 27,08        |
| Kurang baik     | 27        | 14,06        |
| Tidak baik      | 4         | 2,08         |
| Jumlah          | 192       | 100          |

## 2. Tingkat Stress

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stress Santriwati di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang diperoleh hasil hampir setengah santriwati (30,73%) mengalami stres sedang dan sebagian kecil (1,04%) mengalami stres sangat berat (lihat tabel 2).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kategori stres santriwati penghafal Al Quran di pondok pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Juni 2023

| Stres        | Frekuensi | Presentase % |
|--------------|-----------|--------------|
| Normal       | 71        | 36,98        |
| Ringan       | 38        | 19,79        |
| Sedang       | 59        | 30,73        |
| Berat        | 22        | 11,46        |
| Sangat Berat | 2         | 1,04         |
| Jumlah       | 192       | 100          |

Menurut survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2014, remaja lebih mudah mengalami stres dibanding orang dewasa (Makarim, 2022). Masa remaja adalah periode waktu yang jauh lebih serius daripada populasi bayi dan orang dewasa. Periode ini adalah periode transisi dimana banyak perubahan terjadi disemua bidang biologis, fisiologis, fungsi emosional dan intelektual, serta hubungan

interpersonal dan sosial. Usia dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk mentolerir stres. Hubungan antara stres dan emosi selama masa remaja sering tertekan, tetapi dari awal remaja hingga akhir, ada peningkatan baik dalam keadaan emosional dan kemampuan untuk mengendalikan stres. Dengan demikian semakin bertambah usia semakin baik kemampuan mengendalikan emosi dan mengontrol stres.

Penyebab stres tidak selalu sesuatu yang nyata, tetapi sesuatu yang kita pikir, anggap, dan kita bayangkan mengganggu, menimbulkan kesulitan, dan mengancam. Dengan demikian, penyebab stres bukan hal yang sungguh-sungguh kita alami, tetapi hal yang kita tafsirkan dari pengalaman hidup kita. Stres sebagai hasil dari proyeksi pikiran dari pembayangan terhadap orang, objek atau keadaan. Hasilnya sama dengan ketegangan yang ditimbulkan oleh kenyataan, meskipun faktanya itu hanyalah imajinasi oleh kebenaran. Kita menjadi tegang, resah, dan tidak nyaman. Untuk mengurangi rasa tertekan karena stres bayangan, kita hendaknya mengubah bayangan dan jalan pikiran kita. Pada waktu menghadapi stres semacam itu, kita sebaiknya bersikap positif (Nur, 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi stres adalah tingkat pendidikan yang berhubungan dengan pengetahuan dan pemahaman terhadap suatu subjek. Perubahan perilaku atau penerimaan ide baru merupakan hasil dari proses kompleks yang memerlukan waktu. Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah cenderung lebih mudah mengalami stres dibandingkan individu dengan pendidikan tinggi (Rahmawati et al., 2017)

Pada remaja usia sekolah, mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena ini adalah waktu ketika mereka harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan mereka dan berurusan dengan perselisihan yang timbul. Hal ini disebut stres akademik meliputi tekanan studi (*pressure from study*), beban kerja (*workload*), cemas

akan nilai (*worry about grades*), harapan diri (*self expectation*), dan keputusan (*despondency*).

Kondisi hidup di pondok pesantren jelas sangat berbeda, hal ini juga mempengaruhi stres. Sebelum memasuki pondok pesantren, santriwati memiliki aktivitas yang tidak terlalu padat, mereka memiliki kondisi hidup yang nyaman, dan kebutuhan tambahan apapun yang mereka miliki ditangani oleh orang tua. Sebaliknya ketika tiba di pesantren, santriwati harus mandiri dengan memanfaatkan fasilitas apapun yang ditawarkan di sana. Untuk memahami ini, santriwati mungkin akan membutuhkan kemampuan penyesuaian diri untuk transisi dari lingkungan lama ke lingkungan baru di pesantren. Penyesuaian diri sangat penting dilakukan oleh santriwati. Kemampuan penyesuaian diri berpengaruh terhadap aktivitas. Santriwati yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan merasakan nyaman dan tenang dalam merespon masalah serta memecahkan kesulitan. Dengan begitu akan lebih mudah untuk mengontrol emosi. Faktor eksternal lain yaitu dukungan sosial dari keluarga. Dukungan keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri klien dalam menghadapi proses pengobatan penyakit (Padoli dkk, 2023). Dalam hal ini dukungan keluarga bagi santriwati, misalnya kunjungan orang tua secara berkala, akan meningkatkan motivasi santriwati.

Para santriwati yang menghafal al Quran mengalami ketegangan atau stres karena berada dibawah tekanan dari aktivitas yang padat dan tugas yang harus diselesaikan. Dengan demikian, stres juga dapat ditafsirkan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar individu.

Dengan aktivitas yang padat, santriwati harus pandai mengatur waktu istirahat tidur. Kualitas istirahat tidur yang baik akan memberikan perasaan segar untuk melakukan aktivitas pada hari berikutnya. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui jumlah waktu tidur,

kesulitan memulai tidur, waktu terbangun, efektivitas tidur, dan peristiwa yang mengganggu tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh kurang tidur. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis (Clariska, 2020).

Kehadiran gangguan di malam hari adalah penyebab kualitas malam yang buruk. Gangguan ini memberikan dampak buruk jangka pendek dan jangka panjang. Dampak buruk jangka pendek dari gangguan tidur akan memberikan kerugian bagi santriwati. Dampak tersebut meliputi gangguan emosional, perubahan suasana hati, penurunan kinerja, penurunan kemampuan kognitif, dan mungkin penurunan daya ingat. Jika ini berlanjut untuk waktu yang lama, itu akan memiliki efek negatif pada kesehatan orang. Contohnya termasuk hipertensi, dyslipidemia, kardiovaskulitis, masalah dengan hati, sindrom metabolik, dan diabetes tipe 2. Selain itu, gangguan gastrointestinal dan kanker (Saputri & Lontoh, 2023).

Komponen yang menurunkan kualitas tidur terdiri dari tujuh komponen, yang paling sering terjadi pada remaja adalah stres psikologis. Ketika dibandingkan dengan komponen serupa, stres adalah ambang batas yang paling signifikan dan paling sering yang dihadapi oleh remaja atau santriwati. Kondisi psikologis seseorang dapat mengganggu tidur. Ketika seseorang mengalami ketegangan, kegelisahan akan terjadi, menyebabkan orang tersebut didorong untuk tetap terjaga (Clariska, 2020).

Untuk menghindari dampak masalah individu yang mengalami stresss membutuhkan beberapa mekanisme koping untuk menghadapi dan beradaptasi serta dapat mencari solusi yang terbaik untuk dirinya sendiri. Respon terhadap stresss dan manajemen mekanisme koping pada beberapa manusia berbeda – beda, beberapa faktor yang mempengaruhi adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, status ekonomi, dan status kesehatan.

Untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dinilai stress maka seseorang akan melakukan upaya kognitif maupun perubahan sikap yang dinamakan sebagai coping (Rifki dkk, 2017). Mekanisme coping sendiri dapat mengikutsertakan peran guru atau ustadz, keluarga atau dukungan teman sebaya atau santriwati lainnya.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa penerapan afirmasi positif berupa 1) pengucapan yel-yel dan jargon, 2) kegiatan spiritual seperti cemilan al-Quran, pembiasaan al-Asma al-Husna beserta gerakan dan ekspresi serta 3) pelafalan 3 Salam Komitmen mampu mengasah self efficacy tercermin dari meningkatnya kepercayaan diri santri Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida (Zuha El Widad, 2023). Peningkatan kepercayaan diri ini akan meningkatkan kemampuan santri dalam mengendalikan emosi dan kesadaran diri sehingga tidak mudah mengalami stres. Pemikiran yang positif dapat membantu klien mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, Semakin berkurangnya masalah klien maka stresor yang dapat memunculkan permasalahan akan semakin berkurang (Raesita, 2017), sehingga tingkat depresi pada klien dapat berkurang dalam hal ini juga bisa dianalogkan pada santriwati. Untuk itu kegiatan intra atau ekstra kurikuler yang membantu mengafirmasi positif santriwati dibawah bimbingan guru bisa dikembangkan untuk menurunkan tingkat stres pada santriwati diPP AN Nur.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian stres pada santriwati penghafal Al Quran di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang disimpulkan bahwa hampir setengahnya santriwati tidak stres /normal, sebagian kecil stres ringan, hampir setengahnya mengalami stres sedang, sebagian kecil mengalami stres berat, dan mengalami stres sangat berat.

### **SARAN**

Diharapkan santriwati harus selalu semangat dan berfikir positif, serta harus selalu istiqomah, dalam belajar, pengurus pondok pesantren hendaknya memberikan aktifitas tambahan sebagai alat coping santri untuk mengurangi stress sehingga menjaga kualitas program menghafal Al Quran.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Clariska, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Dalam Jurnal Ilmiah Ners Indonesia (Vol. 1, Nomor 2). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 3(2), 1–16.
- Makarim, F. R. (2022, September 15). Ini Gejala Stres pada Remaja yang Perlu Diwaspadai. halodoc.
- Nur, K. F. (2020). Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-Quran pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Quran Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturaden Kabupaten Banyumas. Institut Agama Islam Negeri.
- Padoli, P., Hasanah, N., & Adinata, A. A. (2023). Do-re-mi Self Motivation in Breast Cancer Patients: A Qualitative Study. Journal Of Medical Science, 11, 727–736
- Raesita Rahmawati, & Padoli. (2017). Kejadian Depresi Klien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Ruang Hemodialisis Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya, *Jurnal*

- Keperawatan* Vol. X No 21  
Agustus 2017, ISSN 1979 –  
8091 Hal 82-90
- Rahmawati, N. A., Khafid, M., & Padoli.  
(2017). Pengaruh Terapi  
Progressive Muscle Relaxation  
Terhadap Penurunan  
Kecemasan, *Jurnal Keperawatan*  
Vol. X No 1 April 2017, ISSN  
1979 – 8091 Hal 17-25
- Rifky Aditya Hanani Putra, Sri Hardi  
Wuryaningsih, Padoli, 2017.  
Tingkat Stress Dan Mekanisme  
Koping Pada Klien Diabetes  
Melitus Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Pacar Keling  
Surabaya. *Jurnal Keperawatan*,  
Vol. 10 No 3 Desember 2021 E-  
ISSN 2407 – 8999.
- Saputri, B. C., & Lontoh, S. O. (2023).  
Pengaruh Aktivitas Fisik  
Terhadap Kualitas Tidur Pada  
Mahasiswa/i Fakultas  
Kedokteran. Dalam JKKT *Jurnal  
Kesehatan dan Kedokteran  
Tarumanagara* (Vol. 2, Nomor  
1).
- Zuha El Widad, 2023, Afirmasi Positif  
Dalam Meningkatkan Self  
Efficacy Di MA al-Qur'an La  
Raiba Hanifida Bandung Diwek  
Jombang, *Urwatul Wutqo:  
Jurnal Kependidikan dan  
Keislaman*,  
[https://jurnal.stituwjombang.ac.  
id/index.php/UrwatulWutsqo](https://jurnal.stituwjombang.ac.id/index.php/UrwatulWutsqo)