

GAME EDUKASI SEHAT JIWA SEBAGAI MANAJEMEN PENCEGAHAN BULLYING

Debby Yulianthi Maria, Riza Yulina Amry, Bety Agustina Rahayu*, Eka Oktavianto
Program Studi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta, Jl Ringroad Selatan Blado Potorono
Banguntapan Bantul Yogyakarta 55194, Indonesia
[*betyagustinarahayu@yahoo.co.id](mailto:betyagustinarahayu@yahoo.co.id)

ABSTRAK

Bullying di lingkungan sekolah masih menjadi masalah global yang dianggap wajar sebagai bagian dalam bermain. Tingkat kepedulian terhadap dampak *bullying* dikatakan rendah, mengingat *bullying* terjadi di sekolah yang merupakan tempat anak memperoleh pendidikan. *Bullying* verbal, fisik, relasional terjadi di SDN Pungkuran Pleret. Penelitian ini perlu dilakukan dengan tujuan membantu mengidentifikasi korban dan pelaku *bullying*, mengetahui tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tentang *bullying*. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy eksperimen pretest dan posttest*. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* didapatkan 109 siswa. Hasil penelitian diuji menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil kegiatan peneliti berupa permainan ular tangga yang dimodifikasi yang memuat pesan kesehatan tentang definisi, dampak dan cara mencegah *bullying*. *Game* edukasi ini diberi nama "Gemes Jiwa Stop *Bullying*". Terdapat 31 siswa (28%) cenderung pelaku *bullying* dan 78 siswa (72%) sebagai korban *bullying*. Pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa tentang *bullying* meningkat setelah melakukan *game* edukasi. Hasil uji didapatkan nilai Sig(2-tailed) 0,000 menunjukkan perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest*. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa *game* edukasi sehat jiwa *stop bullying* sebagai intervensi memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku tentang pencegahan *bullying* pada siswa SDN Pungkuran Pleret Bantul.

Kata kunci: *bullying*; *game* edukasi; sehat jiwa; sekolah dasar

MENTAL HEALTH EDUCATIONAL GAME AS BULLYING PREVENTION MANAGEMENT

ABSTRACT

*Bullying in the school environment is still a global problem that is considered normal as part of playing. The level of concern for the impact of bullying is said to be low, considering that bullying occurs in schools where children receive education. Verbal, physical, relational bullying occurs at SDN Pungkuran Pleret. This research needs to be done with the aim of helping identify victims and perpetrators of bullying, knowing the level of knowledge, attitudes and behavior of students about bullying. This study used a quasi-experimental pretest and posttest design. The sampling method used a total sampling technique, obtained 109 students. The results of the study were tested using the paired sample t-test. The results of the researcher's activities are in the form of a modified snake and ladder game containing health messages about the definition, impact and ways to prevent bullying. This educational game is named "Gemes Jiwa Stop *Bullying*". There are 31 students (28%) tend to be bullies and 78 students (72%) are victims of bullying. Students' knowledge, attitudes, and behavior about bullying increased after playing educational games. The test results obtained a value of Sig(2-tailed) 0.000 indicating the average difference between the results of the pretest and posttest. The conclusion of the study shows that the mental health education game stop bullying as an intervention has a positive influence on knowledge, attitudes and behavior about bullying prevention in Pungkuran Pleret Elementary School Bantul students.*

Keywords: *bullying*; educational games; mentally healthy; primary school

PENDAHULUAN

Bullying yang terjadi di lingkungan sekolah telah menjadi masalah global (Rahayu & Permana, 2019). Tidak sedikit orangtua dan sekolah berpandangan bahwa *bullying* hanya terjadi pada siswa dengan jenjang SMP dan SMA. Faktanya banyak kasus *bullying* terjadi pada anak usia 3 - 12 tahun. Pada usia inilah kasus *bullying* kurang mendapatkan perhatian karena dianggap sebagai hal yang wajar (Sari & Azwar, 2017). Kasus *bullying* pada anak masih menjadi fenomena mengakar dan terwariskan hingga generasi saat ini. Pada usia sekolah kasus *bullying* sering dianggap hal yang wajar sebagai bagian dalam bermain dan bersosialisasi (Kustiyono, 2019).

Kasus *bullying* ini dapat menyebabkan depresi pada korbannya. Anak korban *bullying* memiliki ciri mudah gelisah, pasif, cenderung mengalah (Sucipto, 2012). Menurut penelitian Universities of Oxford, Warwick, Bristol, dan UCL, mengatakan bahwa seorang anak yang sering *bully* baik oleh teman ataupun saudaranya sendiri berpotensi mengalami depresi saat dewasa. Selain itu mereka juga beresiko terjadi penganiayaan terhadap dirinya sendiri (Wardhana, 2015). Melihat hal tersebut tampak bahwa perilaku *bullying* sangat mempengaruhi kesehatan mental. King's College London menyatakan perubahan psikis dapat terjadi pada anak-anak yang menjadi korban *bullying*. Kecemasan yang dialami seseorang yang pernah menjadi korban *bullying* dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup (Maharrani, 2019). Tingkat pengetahuan dan kepedulian baik guru, orangtua, tim pelayanan kesehatan, dan masyarakat Indonesia terhadap dampak *bullying* ini masih dikatakan rendah. Hal tersebut dikarenakan *bullying* terjadi di sekolah, yang mana sekolah merupakan wahana edukasi yang disediakan untuk anak menimba ilmu (Rahayu & Permana, 2019). Pemberian dan pembekalan materi tentang pencegahan *bullying* harus sedini mungkin diberikan kepada anak-anak yang bisa menjadi pelaku maupun korban *bullying*.

Hasil pengkajian yang dilakukan di SDN Pungkuran Pleret ditemukan banyak terjadi kasus *bullying* yang dianggap sebagai hal biasa, bahkan wajar menurut kepala sekolah, guru, maupun orangtua siswa. Perlakuan *bully* yang diamati di SDN Pungkuran Pleret berupa *bullying* verbal seperti mengejek, menghina teman saat bermain, dan memanggil teman dengan nama julukan atau nama orangtua. *Bullying* fisik juga terjadi seperti mendorong dan memukul teman. Berdasarkan latarbelakang yang ada maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan membantu mengidentifikasi pelaku dan korban *bullying*, tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tentang *bullying* dengan intervensi berupa informasi tentang dalam sebuah *game* edukasi ular tangga. Pada penelitian ini dirumuskan sebuah masalah yaitu bagaimana keefektifitasan *game* edukasi sehat jiwa dalam mencegah *bullying* di SDN Pungkuran Pleret Bantul.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy eksperiment*. Peneliti melakukan pengukuran tentang tingkat *bullying* di SDN Pungkuran sebagai hasil *pretest*, kemudian peneliti akan melakukan kegiatan *game* edukasi, yang selanjutnya akan dilakukan pengukuran tingkat *bullying* sebagai hasil *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SDN Pungkuran Pleret Bantul sebanyak 109 siswa. Pengambilan sampel menggunakan total sampling maka sebanyak 109 responden yang ikut dalam penelitian ini. Alat yang digunakan dalam penelitian ini antara lain : kuesioner pengukuran tingkat *bullying*, *game* edukasi ular tangga yang dimodifikasi, dan handphone untuk dokumentasi. Analisa data dibantu menggunakan excel dan program SPSS, sedangkan pengujian menggunakan uji *paired sampel t-test*.

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah kegiatan untuk mendapatkan hasil gambaran dari tujuan yang direncanakan. Langkah penelitian dimulai dari identifikasi masalah, pengumpulan data, pengisian kuesioner (sebagai hasil *pretest*), penyusunan *game* edukasi, pengujian (uji validitas *game* edukasi), implementasi (penggunaan *game* edukasi sebagai intervensi), pengisian kuesioner (sebagai hasil *posttest*) dan uji analisa data eektivitas *game* dari hasil kuesioner.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SD N Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta pada mulai bulan April 2020 sampai September 2020. Penelitian ini dengan tema *game* sehat jiwa ini diberikan pada siswa kelas 4, 5 dan 6 sejumlah 109 siswa.

Tabel 1.
Data Responden (n=109)

Kategori		f	%
Kelas	IV	44	40,4
	V	34	31,2
	VI	31	28,4
Jenis kelamin	Laki-laki	63	57,8
	Perempuan	46	42,2
Usia	9	6	5,5
	10	40	36,7
	11	43	39,4
	12	20	18,3

Mayoritas responden berada pada kelas IV yaitu sebanyak 44 siswa, dengan jenis kelamin laki-laki yang berusia 10 tahun, sedangkan total responden adalah 109 siswa.

Tabel 2.
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku (n=109)

Kategori		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		f	%	f	%
Pengetahuan	Baik	78	16,5	109	100,0
	Cukup	13	11,9	0	0,0
	Kurang	18	16,5	0	0,0
Sikap	Baik	5	4,6	24	22,0
	Cukup	48	44,0	58	53,2
	Kurang	56	51,4	27	24,8
Perilaku	Tinggi	9	8,3	0	0,0
	Sedang	27	24,8	4	3,7
	Rendah	73	67,0	105	96,3

Hasil *pretest* pengetahuan siswa tentang *bullying* berada pada kategori baik, dengan sikap terhadap *bullying* kurang dan perilaku *bullying* rendah. Perilaku *bullying* tinggi terdapat sebanyak 9 siswa sebelum diberikan intervensi. Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan seluruh siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang *bullying* dengan sikap yang cukup serta perilaku *bullying* rendah dan tidak ada perilaku *bullying* dalam kategori tinggi.



Gambar 1. Papan *Game* Edukasi Sehat Jiwa *Stop Bullying*

Papan dalam *game* edukasi sehat jiwa *stop bullying* ini terdiri dari 2 papan. Papan sebelah kanan merupakan papan yang diperuntukkan dalam permainan jika siswa tersebut lebih sering melakukan *bullying*. Sedangkan papan sebelah kiri merupakan papan yang digunakan jika siswa lebih sering mendapat perilaku *bullying*. Masing-masing dari papan memberikan informasi yang kurang lebih sama, yaitu menyadarkan bahwa tindakan mengejek itu termasuk dalam kategori *bullying*, memberikan informasi akibat jika membully dan dibully, memberikan informasi cara menghindari *bully* dan memberikan informasi jika sekolah bebas dari *bullying*.



Gambar 2. Contoh Kartu *Game* Edukasi Sehat Jiwa *Stop Bullying*

Permainan *game* edukasi sehat jiwa *stop bullying* memadukan *game* ular tangga dengan *game* monopoli. Papan *game* ini terdapat papan yang berisi tanda tanya, jika siswa menempati papan tanda tanya maka siswa harus mengambil kartu dan menjawab pertanyaan yang ada dalam kartu. *Game* ini memiliki 10 kartu dengan pertanyaan yang berbeda-beda. Pertanyaan tetap seputar tentang mencegah *bullying*.

Hasil pemantaun ketika intervensi berlangsung tampak siswa antusias melakukan *game* edukasi dan menjawab dari pertanyaan yang disediakan dalam *game*.

a. Hasil analisa ahli

Game edukasi sehat jiwa *stop bullying* ini disusun dan telah dianalisa oleh beberapa ahli sebagai uji validitas dari *game*. Beberapa ahli yang terlibat dalam uji validitas ini antara lain Bapak Ardhian Indra Darmawan, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai ahli yang menguji *game* dari sisi keperawatan jiwa, Bapak Eka Oktavianto, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai ahli dalam bidang keperawatan anak, dan Bapak Aris Setyawan, S.Kep., Ns., MPHE sebagai ahli dalam bidang media edukasi kesehatan. Hasil analisa dari beberapa ahli telah menyatakan baik dan memberikan beberapa masukan-masukan. Menurut ahli *game* sudah cukup baik digunakan sebagai media edukasi pencegahan *bullying*. Beberapa masukan terkait design juga sudah diperbaiki sehingga *game* ini layak untuk dipublikasikan dan digunakan dalam penelitian ini.

b. Hasil uji korelasi

Selain *game*, analisa hasil kuesioner terkait pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sebelum dan setelah inetrvensi juga dianalisa dan disajikan dalam table di bawah ini:

Tabel 3.
 Hasil Rerata Variabel Uji Korelasi (n=109)

Paired Samples Statistics	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pengetahuan Pre	2.55	109	.764	.073
	Pengetahuan Post	3.00	109	.000	.000
Pair 2	Sikap Pre	1.53	109	.586	.056
	Sikap Post	1.97	109	.687	.066
Pair 3	Perilaku Pre	2.59	109	.641	.061
	Perilaku Post	2.96	109	.189	.018

Pada hasil output ini menunjukkan ringkasan hasil statistic deskriptif dari masing-masing sampel yang diteliti berupa nilai *pretest* dan nilai *posttest*.

Tabel 4.
 Hasil Uji Korelasi

Paired Samples Correlations	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pengetahuan Pre & Pengetahuan Post	109	.	.000
Pair 2 Sikap Pre & Sikap Post	109	.336	.000
Pair 3 Perilaku Pre & Perilaku Post	109	.180	.000

Output Pair 1 yang ada menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variabel *pretest* dengan variabel *posttest* pengetahuan. Berdasarkan output di atas diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,000 pada pair 1 (variabel pengetahuan) dengan nilai signifikasi (Sig.) sebesar 0,000. Karena $b=$ nilai Sig $0,00 < \text{probabilitas } 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara varibael pengetahuan pre-test dengan variabel *posttest*.

Output Pair 2 yang ada menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variabel pre-test dengan variabel *posttest* sikap. Berdasarkan output di atas

diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,336 pada pair 1 (variabel pengetahuan) dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai Sig 0,000 < probabilitas 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel sikap dari pre-test dengan variabel *posttest*.

Output yang ada menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variabel *pretest* dengan variabel *posttest* perilaku. Berdasarkan output di atas diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,180 pada pair 1 (variabel pengetahuan) dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00. Karena nilai Sig 0,000 > probabilitas 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel.

Tabel 5.
 Hasil Uji Hipotesis (n=109)

Hasil Paired Samples Test		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Devi- ation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper				
Pair 1	Pengetahuan Pre - Pengetahuan Post	-.450	.764	.073	-.595	-.305	-6.146	108	.000
Pair 2	Sikap Pre - Sikap Post	-.440	.738	.071	-.581	-.300	-6.228	108	.000
Pair 3	Perilaku Pre - Perilaku Post	-.376	.635	.061	-.497	-.256	-6.182	108	.000

Output ini menunjukkan jawaban atas apa yang menjadi pertanyaan peneliti. Hipotesis : Ho tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil intervensi *pretest* dengan *posttest* yang artinya tidak ada pengaruh penggunaan intervensi *game* edukasi sehat jiwa terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku siswa SD N Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul Ha ada perbedaan rata-rata antara hasil intervensi *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh penggunaan intervensi *game* edukasi sehat jiwa terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku siswa SD N Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata stres perawat sebelum diberikan terapi murottal al quran adalah 325.39 dengan standar deviasi adalah 2.540. Nilai tertinggi adalah 45 dan nilai terendah adalah 35 di RSUD Rasidin Padang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Rachman (2018) di Kalimantan Timur didapatkan rata-rata skor stres yaitu 21. Kejadian stres pada seorang perawat sangat wajar terjadi karena tuntutan pekerjaannya serta karena keadaan lingkungan, faktor yang menyebabkan seorang pekerja mengalami stres dalam kerja adalah karena tuntutan peran, dan faktor dari luar.

Seorang perawat sangat memungkinkan untuk mengalami keadaan stres dalam bekerja jika faktor tersebut tidak dapat di minimalkan. setiap individu dapat mengalami tingkat stres yang berbeda-beda, ada yang rendah dan ada yang tinggi. Stres pada masing-masing orang belum dapat mewakili tingkat stres pada unit kerja karena setiap orang memiliki pertahanan yang berbeda-beda dalam menanggapi stres (Rahmayani et al., 2018). Menurut asumsi peneliti stres dapat terjadi pada hampir semua perawat. Penyebab stres disebabkan karena meningkatnya pasien yang terkonfirmasi positif dan mengharuskan perawat tetap bekerja di garda terdepan dalam melayani pasiendisamping resiko tertular yang tidak dapat dihindari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata stres perawat pada saat pandemi setelah diberikan terapi murottal al quran adalah 25.39 dengan standar deviasi adalah 2.660. Nilai tertinggi adalah 31 dan nilai terendah adalah 21. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat et al (2019) dimana tingkat stres pada responden setelah dilakukan terapi murottal lebih dari setengahnya (61%) berada pada stres kerja ringan.

Terapi musik dan terapi murottal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik (Astuti et al., 2016). Menurut asumsi peneliti rata-rata stres perawat berkurang setelah diberikan terapi murottal alqur'an karena terapi ini mempengaruhi psikologis dan spiritual karena lantunan ayat suci AlQur'an yang mengalun indah dapat menenangkan hati dan pikiran.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata stres perawat sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal alqur'an adalah 9.50. Hasil uji statistik dapat nilai $p=0,000$ berarti adanya pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap stres perawat. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat et al (2019) dimana ditemukan Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat p value 0.025.

Stimulasi alqur'an didominasi oleh gelombang *delta* yang muncul di daerah frontal sebagai fungsi intelektual umum dan sentral sebagai pusat pengontrol gerakan - gerakan yang dilakukan baik sebelah kanan maupun kiri otak. Sehingga stimulasi AlQur'an dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan. Manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an) antara lain: mendapatkan ketenangan jiwa, lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, merupakan alat penyembuhan yang sangat menakjubkan. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon *endorphin* alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Bahrir, 2020).

Hormon *endorphin* sangat penting dalam menurunkan tingkat stres hal ini di perkuat hasil penelitian Pratiwi et al (2015) dengan judul Pengaruh teknik relaksasi *benson* dan murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi Primer. Hasil penelitian didapatkan bahwa murottal alqur'an terbukti dapat memberikan efek ketenangan dan rileks karena akan memberikan respon persepsi positif yang selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia sehingga dapat menurunkan stres. Menurut asumsi peneliti mendengarkan murottal alquran bagi perawat muslim dapat mendekatkan diri kepada tuhan sehingga perawat menjadi tenang saat bekerja dan mampu meningkatkan focus sehingga pelayanan yang maksimal dapat terus diberikan kepada pasien.

SIMPULAN

Terapi murottal alqur'an berpengaruh terhadap stres perawat di masa pandemi, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal alqur'an terhadap stres perawat di masa pandemi dengan p value 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. P., Nur Aini, D., & Wulandari, P. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah pada Pasien Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*, 3(2).
- Banerjee, D. (2020). Letter to the Editor The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., Brooks, S. K., Dunn, R., & Amlo, R. (2017). Social and occupational factors associated with psychological wellbeing among occupational groups affected by disaster: a systematic review Social and occupational factors associated with psychological wellbeing among occupational groups affected by disaster: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 0(0), 000. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1294732>
- Chew, N. W. S., Ngiam, J. N., Tan, B. Y., Tham, S., Tan, C. Y., Jing, M., Sagayanathan, R., Chen, J. T., Wong, L. Y. H., Ahmad, A., Khan, F. A., Marmin, M., Hassan, F. B., Sharon, T. M., Lim, C. H., Iqbal, M., Mohaini, B., Danuaji, R., Nguyen, T. H., Sharma, V. K. (2020). *Asian-Pacific perspective on the psychological well-being of healthcare workers during the evolution of the COVID-19 pandemic*. 1–11. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.98>
- Chorwe-sungani, G. (n.d.). *Assessing COVID-19 related anxiety among nurses in Malawi*. 1–11.
- Satgas Covid-19. (2020). *Data Sebaran Covid-19*. <https://covid19.go.id>
- Febriani, S. (2017). *Gambaran Stres Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Bagian Perawatan Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Hanafiah, Y. (2019). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Qur'an Terhadap Penurunan Stress Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Ginjal Rasyida Medan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353–360.
- Maben, J., & Bridges, J. (2020). Covid-19: Supporting nurses' psychological and mental health. *Journal of Clinical Nursing*, 29, 2742–2750.
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM*, 2(2).
- Rachman, W. (2018). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII di Universitas*

- Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Rahmat, Mustikaningsih, D., & Haryanto, M. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Rumah Sakit Al-Islam Bandung. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 7(2).
- Rahmayani, M. P., Rohmatin, E., & Wulandara, Q. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al_Qur"An terhadap Tingkat Stres pada Pasien Abortus Di RSUD Dr . Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Midwife Journal*, 4(02), 36–41.
- Rilla, E. V., Ropi, H., & Sriati, A. (2014). *Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri* *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 17(2), 74–80.
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being Di Masa Pandemi Covid-19. *Kariman*, 08(2), 221–232.
- Siswantinah. (2011). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2).
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2 : Edisi. Indonesia*. Singapore: Elsevier.
- Widayarti. (2011). *Pengaruh Bacaan Al-Qur'an Terhadap Intensitas Kecemasa Pasien Sindroma Koroner akut di RS Hasan Sadikin*. Tesis. Universitas Padjajaran.

