

## Pengaruh *Boarding School* terhadap *Mental Health Issue* Siswa di Uptd SMP Negeri 7 Barru

Sri Zulfiani<sup>1</sup>, Azmul Fuady Idham<sup>2</sup>, Ahmad Fathir Imran<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Barru

<sup>2</sup>Universitas Airlangga

<sup>3</sup>Universitas Tomakaka

srizulfiani54@gmail.com

### Article History:

Received: 13-02-2025

Revised: 11-03-2025

Accepted: 27-04-2025

**Abstract:** Permasalahan pokok yang diangkat dalam skripsi ini adalah Adakah pengaruh *Boarding school* terhadap *Mental Health* Siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah ada pengaruh *Boarding School* terhadap *Mental Health* Siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru. Populasi pada penelitian ini sebanyak 117 orang siswa asrama, sedangkan sampel penelitian ini sebanyak 27 orang siswa asrama diperoleh dengan teknik penarikan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi, angket, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistik 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan regresi  $Y = 23.286 + 1.427 X + 0.05$ . model ini menggambarkan hubungan matematis yang terbentuk antara variabel bebas (x) pengaruh *Boarding school* dengan variabel terikat (y) *Mental Health* Siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru. Dari model yang terbentuk diketahui bahwa jika sistem layanan *boarding school* ditingkatkan, maka akan membuat kesehatan mental Siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru meningkat sebesar 1.427. Dari hasil tabel Uji signifikansi simultan (Uji F) dapat diketahui  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dimana  $20.037 > 4.24$ , maka  $H_0$  diterima dan sebaliknya  $H_1$  ditolak artinya tidak signifikan. Berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan bahwa adanya pengaruh *Boarding School* yang signifikan terhadap *Mental Health* Siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru.

**Keywords:** *Boarding School*, *Mental Health*, Siswa

## PENDAHULUAN

Indonesia National *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), pernah melakukan survei mengenai kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja (5,5%) setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 tahun terakhir (Kemenkes RI -2022, n.d.).

Kondisi kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang menunjukkan seseorang mengalami perubahan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Respon Psikososial Siswa Asrama di SMA Plus Cisarua Jawa Barat oleh Dewi Yulia Fathonah et al., (2017)” menegaskan bahwa persentase respon psikososial hampir semua siswa asrama hampir seluruhnya (64,5%) atau 89 orang tidak mengalami stress (A. F. Idham et al., 2019). Hampir setengahnya (31,9%) atau empat puluh empat orang mengalami tingkat kecemasan ringan, dan hampir semuanya (84,1%) atau 116 orang tidak lagi mengalami depresi, dari kesimpulan penelitian ini menunjukkan respon psikososial terbesar yang di alami oleh siswa

asrama adalah kecemasan tingkat sedang.

Kekhawatiran, tekanan dan kecemasan dapat menyebabkan mental health seseorang menurun (Mohamad, 2018). Agar kegiatan sehari-hari maksimal dan optimal syarat utamanya adalah memiliki mental health yang prima. Untuk membantu kesehatan mental, pemerintah mengeluarkan UU 36 Tahun 2009 tentang mental health yang menyatakan bahwa mental health adalah kebugaran jasmani, mental, spiritual dan sosial yang memungkinkan semua orang untuk hidup efisien secara sosial dan ekonomi. Setiap orang berhak atas mental health (KEMENKES RI, 2009). Oleh karena itu kesehatan mental perlu dijaga agar kegiatan setiap hari dapat berjalan dengan baik.

Menurut Vembriarti (1993 dalam Setiawan, 2013) menyatakan bahwa sekolah yang menggunakan sistem asrama merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan lebih tinggi dalam hal pembangunan karakter, pengembangan kepribadian, dan penanaman nilai-nilai hidup jika dibanding sekolah reguler. Dari berbagai tuntutan yang ada apakah dapat memberikan dampak yang positif maupun negatif bagi kehidupan peserta didiknya (A. Z. Idham, 2025). Menurut penelitian Campbell (2012) yang berjudul *Indian Boarding School Experience, Substance Use, and Mental Health Among Urban Two spirit American Indian/Alaska natives* bahwa siswa yang tinggal di boarding school secara signifikan lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan, gangguan stres, dan resiko bunuh diri, dan dari hasil penelitian tersebut bahwa mantan siswa yang pernah tinggal di asrama lebih tinggi yang menggunakan obat-obatan terlarang dan mengkonsumsi minuman beralkohol. Dalam penelitian Manson (1989) yang berjudul *Risk Factors for Suicide Among Indian Adolescent at a Boarding School* siswa yang tinggal di asrama lebih banyak yang pernah mengalami depresi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja sangat berpotensi untuk mengalami gangguan kesehatan mental karena berbagai faktor di sekitarnya (A. F. Idham, 2019).

Pada umumnya boarding school dibangun bersanding dengan kemandirian siswa dalam mengurus diri sendiri mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi. Hasil penelitian yang dilakukan Rumini (2012) menyebutkan bahwa kegiatan yang terlalu sibuk, tuntutan konflik dengan waktu/keahlian, terlalu banyak aktivitas yang harus dikerjakan, kurang kesempatan untuk bersantai menjadi penyebab stres dan resiko psikologis yang tinggi. Dengan adanya sistem boarding school ini apakah siswa sehat dalam segi mental. Seperti kita ketahui terkadang ada siswa yang tidak betah di asrama cenderung lebih sering mengurung diri atau bahkan sering punya rasa ingin kembali pulang ke rumah. Hasil penelitian lainnya pada judul "Masalah Psikososial pada Remaja di Sekolah Asrama di Kota Lhokseumawe, Provinsi Aceh oleh Fauzan Saputra et al., (2020) Hasil penelitian menunjukkan 30 % remaja yang tinggal di asrama mengalami masalah psikososial, anak laki-laki umumnya cenderung mengalami masalah psikososial yang lebih besar (58%) termasuk masalah teman sebaya (29 %) dan masalah perilaku (15 %), sedangkan anak perempuan cenderung memiliki masalah emosional (14 %). Dapat kita lihat sendiri masalah psikososial adalah pengaruh yang paling tinggi kemungkinan terjadi.

Dan kesehatan mental siswa ini merupakan hal yang sangat penting apalagi dalam segi emosionalnya, karena siswa yang tidak betah dan tidak bahagia menjalani waktu di asrama akan memengaruhi nilai yang ada di asrama, baik itu nilai secara akademis dan non akademis. Oleh karena itu, penulis merasa bahwa dua kondisi tersebut sangat menarik dan layak untuk diteliti lebih jauh, sebagai sebuah cara untuk dapat mengenal lebih jauh pengaruh boarding school terhadap mental health issue siswa kelas IX UPTD SMP Negeri 7 Barru.

## **LANDASAN TEORI**

Dari waktu ke waktu banyak orang tua yang semakin tahu dan mengenal apa itu sekolah pesantren. Semakin banyak yang berminat menyekolahkan anaknya ke pesantren, karena ayah dan ibu tidak hanya memikirkan pendidikan dalam sekolah saja. Tapi juga moral dan kemandirian. Kesehatan mental adalah teknologi yang terdiri dari mesin konsep, regulasi, dan strategi untuk memperindah kebugaran beragama. Laki-laki atau perempuan yang sehat jasmani adalah orang yang secara rohani atau hatinya senantiasa merasa tenteram, aman, tenteram (Jalaluddin 2015).

Maksudin (2013) mengungkapkan bahwa Sistem Boarding school adalah lembaga pendidikan dimana para siswa tidak hanya belajar, tetapi mereka bertempat tinggal dan hidup menyatu di lembaga tersebut. Pesantren bukanlah hal yang baru dalam dunia pendidikan di Indonesia karena sejak lama sekolah-sekolah di Indonesia telah menawarkan ide pendidikan “pesantren”. Boarding school mempunyai banyak jenis dan karakteristik yang berbeda tetapi pada dasarnya bertujuan untuk membantu proses pendidikan di sekolah atau madrasah (A. Z. Idham et al., 2014).

Dari segi bahasa Boarding school merupakan kata dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata, yaitu boarding berarti asrama dan school berarti sekolah. Menurut Kamus Inggris Indonesia karya John Echols dan Hassan Shadily (2010), boarding school memiliki arti sekolah dasar atau menengah dengan asrama. Menurut Oxford Dictionary (2001) “Boarding School is school where pupils live during the term.” Artinya adalah: sekolah berasrama adalah lembaga pendidikan yang mana siswanya belajar dan tinggal bersama selama kegiatan pembelajaran. Dan supaya siswa yang sekolah di boarding school memiliki kualitas unggul dan akhlak yang baik maka tenaga pendidiknya juga harus berkualitas. Pada umumnya, sekolah ini menentukan kualifikasi untuk para tenaga pendidik yang mengajar. Kualifikasi yang harus dimiliki tenaga pendidik adalah harus memiliki kecerdasan intelektual, spiritual, sosial dan juga kemampuan pedagogis – metodologis.

Dari kesimpulan penelitian ini, menunjukkan bahwa reaksi psikososial utama yang dialami oleh mahasiswa asrama adalah kecemasan ringan. Dan kepada para staf kepelatihan, terutama para-Guru Bimbingan Konseling, diharapkan dapat meningkatkan pelayanan terutama pelayanan konsultasi atau bimbingan konseling bagi siswa asrama.

Kesehatan mental adalah situasi yang menggambarkan bagaimana emosi seseorang dapat berpikir, mengalami sesuatu, hingga bertindak. Kesehatan mental sangat penting untuk diperhatikan dengan baik karena dapat mempengaruhi interaksi sosial seseorang, membuat keputusan, dan menangani masalah tertentu. Keahlian akan mental tidak lepas dari keahlian kebugaran jasmani dan pencemaran. Berbagai penelitian telah menemukan pacaran antara kebugaran fisik dan intelektual orang, dimana orang dengan kasus pengadilan ilmiah menyarankan masalah mental sejauh masalah intelektual. Sebaliknya, orang dengan masalah intelektual juga menunjukkan gangguan fungsi tubuh. Kesehatan dan kontaminasi merupakan situasi biopsikososial yang termasuk dalam kehidupan manusia. Masa remaja mungkin merupakan bagian yang paling berisiko mengalami masalah mental / intelektual. Karena orang dewasa muda harus menikmati berbagai macam penyesuaian dan situasi yang menuntut dalam waktu yang sangat singkat. Hal ini akan terjadi saat otak remaja masih berkembang.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti menghendaki melakukan penelitian di UPTD SMP Negeri 7 Barru yang terletak di Salomoni kabupaten Barru dengan waktu penelitian dilaksanakan

pada tanggal 30 Oktober 2024 – 18 November 2024. Alasannya peneliti memilih sekolah ini karena sebelumnya saya sudah melakukan pra penelitian terlebih dahulu yang akhirnya saya mendapatkan bahwa lokasi tersebut memiliki karakteristik dan permasalahan yang ingin saya teliti. Selain itu, sudah memahami permasalahan dan karakteristik lokasi tersebut dikarenakan saya pernah melaksanakan Magang I di tempat tersebut. Saya juga berharap hasil penelitian saya akan memberikan solusi dari permasalahan tersebut. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di UPTD SMP Negeri 7 Barru

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Pendekatan kuantitatif diartikan sebagai penelitian yang berjenis data berupa angka yang dipercaya menghasilkan data yang lebih akurat dan obyektif. Korelasi berasal dari bahasa inggris "*correlation*" yang artinya hubungan atau saling berhubungan. Menurut Sugiyono, pendekatan korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam pendekatan ini peneliti menggunakan korelasi kontributif, yaitu mendeteksi sejauh mana pengaruh Boarding School terhadap Mental Health siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru. Apabila ada pengaruh yang baik disebut dengan kontributif positif dan sebaliknya (A. Z. Idham et al., 2025).

Suharsimi Arikunto mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan objek penelitian. Dari pengertian tersebut dapat kita tarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subyek penelitian atau individu yang memiliki karakteristik tertentu yang hendak diteliti. Berdasarkan data diatas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa asrama di UPTD SMP Negeri 7 Barru tahun 2024 dan peneliti juga akan membatasi populasi yang akan diambil sampel yang representatif dapat mewakili jumlah populasi. Sampel adalah wakil populasi yang diteliti atau sebagian. Tujuannya untuk memperkecil obyek penelitian mengingat luasnya populasi, keterbatasan waktu maupun keterbatasan peneliti, maka populasi tersebut perlu diperkecil untuk diambil sampelnya. Untuk pedoman pengambilan sampel ini Arikunto memberikan batasan - batasan pengambilan sampel yakni: untuk sekedar perkiraan, maka apabila subyeknya kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-25% atau 20-25% atau lebih. Sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 27 peserta didik yang diambil dari kelas XI. 1 sebanyak 15 orang dan kelas IX. 2 sebanyak 12 orang, jadi seluruh jumlah sampel yaitu 27 orang peserta didik (A. Z. W. R. Idham, 2025).

Untuk memperoleh data yang benar-benar autentik dan valid maka diperlukan metode pengumpulan data yang efektif dalam penelitian, maka dibutuhkan beberapa metode pengumpulan data agar informasi data yang diperoleh nanti berfungsi sebagai data yang obyektif dan tidak terjadi penyimpangan – penyimpangan dengan keadaan yang sebenarnya. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode Observasi, angket dan dokumentasi. Instrumen merupakan suatu alat untuk mengukur suatu obyek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Instrumen sangat berguna terutama dalam bidang pendidikan yaitu, untuk mengukur kesehatan mental siswa, sejauh mana pengaruh sekolah asrama dengan kesehatan mental siswa demi keberhasilan proses belajar mengajar dan keberhasilan pencapaian suatu program tertentu.

Analisis data yang dipakai adalah analisis data untuk mencari bagaimana pengaruh boarding school terhadap mental health siswa. Dengan demikian, yang menjadi variabel X adalah pengaruh boarding school dan variabel Y adalah mental health siswa, kedua variabel ini akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) yang

dimana aplikasi ini merupakan sebuah program aplikasi yang dapat digunakan untuk analisis data statistik, aplikasi ini memiliki kemampuan untuk sistem manajemen data, grafik dan menu – menu deskriptif yang muda dipahami dan dioperasikan. SPSS pertama kali dirilis pada tahun 1986 oleh Norman Nie, seorang lulusan Fakultas Ilmu Politik dari *Stanford University*, aplikasi SPSS ini kemudian diakusisi oleh *IBM Corporation* pada tahun 2009 dan disebut IBM SPSS Statistics. SPSS dikembangkan dengan bahasa pemrograman java dan dapat diintegrasikan dengan bahasa pemrograman R, *Microsoft.NET* dan *Python*. SPSS tersedia juga untuk sistem operasi *Microsoft Windows*, *Linus* dan *Mac OS*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan dalam menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Menurut Ghazali (2009) analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran atau mendeskripsikan data dalam variabel yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), minimum, maksimum dan standar deviasi. Statistik deskriptif adalah statistika yang digunakan dalam mendiskripsikan data menjadi informasi yang lebih jelas serta mudah dipahami yang memberikan gambaran mengenai penelitian berupa pengaruh dari variabel-variabel independen yang diprosikan dengan kesehatan mental siswa.

Boarding school memiliki peranan yang sangat berpengaruh dan sangat penting guna untuk memberikan pembentukan akhlak yang sesuai dengan ajaran agama, dalam hal ini bisa kita cermati dari asal mula berdirinya boarding school yang mana dalam hal ini sistem boarding school memadukan kurikulum pesantren dengan kurikulum sekolah pada umumnya. Dan merupakan suatu tempat untuk para pelajar melakukan semua aktivitas seperti belajar, tinggal (tempat tinggal), serta aktifitas lain yang mendukung terlaksananya pendidikan, dengan batas waktu yang telah di tentukan.

Kehidupan manusia bersifat dinamis, dan dari kedinamisan tersebut dapat dipastikan menimbulkan berbagai masalah dan bahkan juga solusi bagi kehidupan manusia itu sendiri. Sebagai makhluk sosial, seseorang tentu menghabiskan sebagian besar waktu di dalam lingkungan sosialnya. Lingkungan yang kurang baik dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi, begitu pula sebaliknya. Kesehatan mental merupakan kebutuhan utama setiap manusia apalagi seorang peserta didik. Seseorang yang memiliki mental sehat dapat mengendalikan dirinya untuk melakukan tindakan yang positif, lebih bahagia, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Termasuk dengan lingkungan sekolah, kesehatan mental siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor keluarga, pertemanan, gaya hidup, sosial, dan berbagai faktor lainnya.

Dengan melihat hasil penelitian, maka boarding school berpengaruh signifikan terhadap mental health siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru. Dengan hasil uji analisis statistik  $0.000 < 0.05$  didapatkan nilai F hitung sebesar 20.037. Jadi  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $20.037 > 4.24$ ). Maka dari analisis di atas dapat disimpulkan bahwa secara bersama variabel yang terdiri dari boarding school berpengaruh signifikan terhadap variabel mental health siswa UPTD SMP Negeri 7 Barru. Dan secara koefisien diperoleh sebesar 0,423. Hal ini berarti 42,3% mental health siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru dipengaruhi oleh variabel boarding school, sedangkan sisanya yaitu 57,7% mental health siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian ini di terima dan hipotesis alternatif ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara boarding school terhadap mental health siswa di UPTD SMP Negeri 7 Barru.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis sebagaimana yang telah dilakukan, dapat di tarik kesimpulan pengaruh Boarding School terhadap Mental Health siswa kelas IX di UPTD SMP Negeri 7 Barru sebagai berikut: “Terdapat pengaruh antara Boarding School terhadap Mental Health siswa kelas IX di UPTD SMP Negeri 7 Barru, karena  $r = 0,423$  bila dimasukkan kedalam interpretasi “  $r$  “ berada pada 42,3% yang menunjuk antara yang hampir setengah persen, dinamakan peserta didik yang memiliki kesehatan mental yang baik maka dalam proses pembelajaran ataupun kehidupan kedepannya dapat meningkat dalam segala hal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Babbie, E. (2004). *The practice of social research*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Bundaadmin. (2021, november 11). *Ada ratusan, ini 15 jenis gangguan mental yang paling umum*. Rs bunda group.
- Campbell, W. P. (2012). *Indian boarding school experience, substance use, and mental health among urban two spiri american indian/alaska natives*. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 421-427
- Dewi Yulia Fathonah, Taty Hernawaty, & Fitria, N. (2017). Respon Psikososial Siswa Asrama di Bina Siswa Sma Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(1), 69–69.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press. Semarang.
- Echols, John.M, et al. Terbitan: (2010) *Kamus inggris indonesia:an english Indonesian dictionary / John M. Echols; Hassan shadily*
- Fauzan Saputra, Enny Jurisa, & Iskandar, I. (2020). Masalah Psikososial pada Remaja di Sekolah Asrama di Kota Lhokseumawe, Provinsi Aceh. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 2(1), 1–12.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- h.c witherington masalah kesehatan mental - Penelusuran Google*. (2021). Google.com.
- Imam, T. (2019). Pengaruh Budaya Sekolah, Budaya Asrama, Dan Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Mutu Pendidikan Di SMA Insan Cendikia Madani. *Uinjkt.ac.id*.
- Kemenkes RI - 2022. (n.d.). I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey
- KEMENKES RI. (2009). UU 36 2009 Kesehatan. Kemkes.Go.Id.

- Oscar, O. (2018, October 3). *4 Perbedaan Sekolah Asrama dengan Sekolah Reguler*. Kumparan; kumparan. perbedaan-sekolah-asrama-dengan-sekolah-reguler-1pef0tlT4Pb/full
- Manson, B. (1989). Risk factors for suicide among indian adolescents at a boarding school. Public Health Report. November - December 1989, vol.104 No.6. Diunduh
- Milles dan Huberman, Analisis Data Kualitatif, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992, hlm. 16
- Mohamad, M. H. (2018). The Relationship Between Mental Health, Stress And Academic Performance Among College Student. 562–572.
- Maksudin. 2013. Pendidikan Islam Alternatif Membangun Karakter Melalui Sistem Boarding School. Yogyakarta: UNY Press.
- Idham, A. F. (2019). *Peran Stigma Diri Dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Yang Mengalami Depresi Berat*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend literasi kesehatan mental. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.
- Idham, A. Z. (2025). Pengaruh Penggunaan TikTok terhadap Penguasaan Kosakata Bahasa Inggris Siswa Kelas Sembilan di UPT SPF SMP Negeri 54 Makassar. *Jurnal Al-Qiyam*, 6(1), 30–40.
- Idham, A. Z., Alam, F. A., & Usman, U. (2014). The implementation of hypnoteaching method in improving students reading comprehension. *Journal of Educational Sciences*, 377–387.
- Idham, A. Z., Imran, A. F., Imran, A. F., & Rauf, W. (2025). *The Impact of Learning Strategies on English Proficiency : Insights from UNM English Department Students*. 1, 12–22.
- Idham, A. Z. W. R. (2025). *Inovasi Pembelajaran Berbasis Multimedia*. Pt Mafy Media Literasi Indonesia.
- Jalaludin, Rakhmat (2015). Psikologi Komunikasi. PT. Remaja Rosdakarya Offset, Bandung
- Rumini, S. (2012). Mengenali hal-hal yang berkaitan dengan stres. *Journal Perpustakaan UNY*
- Saherti. (1992). *E journal Uneversitas negeri surabaya Volume 01 Nomor Tahun 2013*, 5-7. Universitas Negeri Surabaya
- Setiawan, I. (2013). *Pembinaan dan pengembangan peserta didik pada institusi pendidikan berasrama. Jatinangor: Smart Writing*.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kombinasi: Mixed Methodes, (Bandung: CV. Alfabeta, 2014), h. 285
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfa Beta, 2016) cet ke 23, h. 8

*Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. <https://doi.org/10.2196/2013> Desember 2013*

Victoria bull (ed), oxford: learner's pocket dictionary, fourth edition, (new york: oxford university press, 2001), hlm. 43.

*Website Resmi RSUD Kabupaten Kepulauan Meranti. (2023). Merantikab.go.id.*