

Asuhan Keperawatan Komunitas pada Agregat Remaja Tentang Manajemen Stres di Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Aceh Besar

Community Health Nursing Care for Adolescent Aggregates on Stress Management in Public High School in the District of Aceh Besar

Risa Quratul Aini¹, Asniar Asniar^{*2}

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

*) Corresponding author: Asniar
E-mail: asniar@usk.ac.id

ABSTRAK

Remaja rentan mengalami stres karena dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti prestasi akademik, penerimaan sosial, dan perencanaan masa depan. Dengan demikian manajemen stres sangat diperlukan oleh remaja untuk menolak dampak stres lebih lanjut. Fenomena ini juga terjadi pada siswa kelas XII di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) di Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar. Karya Ilmiah Akhir bertujuan untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan komunitas pada agregat remaja dalam mengelola stres di SMAN di Aceh Besar. Pengkajian dilakukan melalui Winshield Survey, wawancara mendalam, dan screening tingkat stres terhadap 23 siswa kelas XII menggunakan instrumen Perceived Stress Scale-14 (PSS-14). Hasil pengkajian menunjukkan bahwa 73,9% siswa mengalami tingkat stres tinggi, namun belum pernah mendapatkan edukasi tentang manajemen stres. Sehingga ditetapkan diagnosa ketidakefektifan perilaku pemeliharaan kesehatan pada agregat remaja di SMAN Kecamatan Darussalam, Aceh Besar. Intervensi keperawatan komunitas yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan dan demonstrasi teknik manajemen stres, disertai media edukasi berupa poster. Implementasi keperawatan melibatkan 17 siswa dengan tingkat stres tinggi yang telah teridentifikasi sebelumnya. Evaluasi dilakukan dua minggu setelah intervensi, dilakukan post-test dengan menggunakan instrumen pengukuran yang sama. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan (p -value 0,001), yang menunjukkan bahwa intervensi manajemen stress yang dilakukan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stress pada siswa. Oleh karena itu, pihak sekolah dianjurkan untuk dapat melanjutkan intervensi secara teratur dan berkesinambungan dengan menggunakan media pembelajaran yang lebih interaktif sebagai sarana dalam meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku siswa dalam manajemen stres.

Kata Kunci: Kesehatan remaja, Kesehatan sekolah, Manajemen stres.

ABSTRAK

Adolescents are particularly vulnerable to stress because they face numerous demands, including academic achievement, social acceptance, and future planning. Thus, stress management is necessary for adolescents to resist the impact of further stress. This phenomenon also occurs among Class XII students at a public high school in the Darussalam sub-district, Aceh Besar district. The final scientific paper aims to describe community nursing care for adolescents in managing stress at a public high school in the Darussalam sub-district, Aceh Besar District. Assessment was conducted through the Winshield Survey, in-depth interviews, and stress level screening of 23 grade XII students using the Perceived Stress Scale-14 (PSS-14) instrument. The assessment results showed that 73.9% of students experienced high stress levels but had never received education about stress management. Therefore, a diagnosis of ineffective health maintenance behavior was established in adolescent aggregates in the Darussalam sub-district, Aceh Besar district. Community health nursing interventions were implemented through

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

health education and demonstrations of stress management techniques, supplemented by educational materials such as posters and pamphlets. Nursing implementation involved 17 students with previously identified high stress levels. Evaluation was conducted two weeks after the intervention, and a post-test was performed using the same measurement instrument. Wilcoxon test results showed a significant decrease in stress levels (p -value < 0.001), indicating that the stress management intervention was effective in reducing stress levels among students. Therefore, the school is recommended to continue the intervention regularly and continuously by utilizing more interactive learning media as a means of enhancing students' understanding, attitudes, and behavior in stress management.

Keywords: Adolescent health, School health, Stress management

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi yang kompleks dari fase anak-anak menuju dewasa, ditandai oleh perubahan yang cepat dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan intelektual. Masa ini umumnya berlangsung pada usia 10 hingga 21 tahun, meskipun terdapat variasi definisi usia menurut lembaga berbeda, seperti WHO (10–19 tahun), Kementerian Kesehatan RI (10–18 tahun), dan BKKBN (10–24 tahun bagi remaja yang belum menikah). Pada usia ini, remaja mengalami tantangan perkembangan yang signifikan, termasuk dalam hal pencarian jati diri, penyesuaian sosial, dan pengambilan keputusan penting terkait masa depan. Secara umum, remaja dibagi dalam dua fase, yaitu fase awal dan fase akhir, dengan batas sekitar usia 17 tahun. Masa akhir remaja, yang umumnya bertepatan dengan jenjang pendidikan SMA, sering kali menjadi masa kritis karena siswa berada di persimpangan antara menyelesaikan pendidikan menengah dan merancang masa depan mereka melalui pilihan pendidikan lanjutan atau pekerjaan.

Di tengah tekanan perkembangan tersebut, stres menjadi salah satu gangguan emosional yang paling sering dialami oleh remaja. Stres pada remaja biasanya timbul akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan atau tuntutan baru yang mereka hadapi. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa satu dari tujuh anak dan remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, yang menyumbang sekitar 15% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini. Penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia turut mendukung data tersebut. Misalnya, penelitian oleh Sriwahyuningsih dan Barseli (2024) di SMA Negeri 4 Padang menemukan bahwa 67,9% siswanya mengalami stres tinggi. Di SMAN 1 Pontianak, hasil penelitian Pramana et al. (2024) menunjukkan bahwa 80% siswa mengalami stres sedang dan 20% mengalami stres berat. Data ini menunjukkan bahwa stres merupakan persoalan serius yang terjadi secara meluas pada remaja tingkat SMA di Indonesia.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Penyebab stres pada remaja sangat beragam, mulai dari tekanan akademik, masalah dalam keluarga, hingga tekanan sosial. Tekanan akademik sering kali muncul dari beban tugas, tuntutan nilai, serta persiapan menghadapi ujian nasional dan seleksi masuk perguruan tinggi. Di sisi lain, faktor keluarga seperti konflik dalam rumah tangga, kondisi ekonomi yang sulit, hingga orang tua yang terlibat dalam penyalahgunaan zat, turut memperburuk kondisi psikologis siswa. Stres sosial juga kerap terjadi akibat tekanan dari teman sebaya, perundungan (bullying), hingga keharusan mempertahankan penampilan fisik yang ideal di lingkungan sosial mereka. Siswa SMA, khususnya di kelas XII, berada dalam tekanan yang sangat tinggi karena mereka dituntut untuk mengambil keputusan besar mengenai masa depan mereka di tengah berbagai beban tersebut. Hal ini dapat memicu kecemasan, kelelahan emosional, dan menurunnya semangat belajar yang jika tidak ditangani secara serius dapat mengarah pada gangguan perilaku, penyalahgunaan zat, dan gejala depresif.

Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN), di kecamatan Darussalam, kabupaten Aceh Besar, menunjukkan bahwa 73,9% siswa kelas XII mengalami tingkat stres tinggi berdasarkan hasil screening menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale-14* (PSS-14). Selain tekanan akademik, banyak siswa juga menghadapi tekanan dari lingkungan keluarga, termasuk orang tua yang tidak harmonis, masalah ekonomi, dan bahkan keterlibatan orang tua dalam penyalahgunaan obat-obatan. Sebagian siswa juga harus bekerja sepulang sekolah demi membantu keuangan keluarga, yang menambah beban fisik dan mental mereka. Namun, sayangnya, dukungan dari lingkungan sekolah masih sangat terbatas. Hasil observasi menunjukkan bahwa belum terdapat media edukatif seperti poster atau penyuluhan terkait manajemen stres. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) juga belum berjalan secara optimal, hanya aktif ketika siswa mengalami keluhan fisik ringan, dan belum menyediakan layanan konseling atau intervensi psikologis yang terstruktur.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas program manajemen stres dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Prasetyo, Hartini, dan Kurniawan (2023) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres efektif menurunkan stres siswa baru di sekolah ikatan dinas. Penelitian kuasi-eksperimen terhadap 109 siswa dengan instrumen DASS-42 (14 item stres, $\alpha = 0,90$) menemukan penurunan

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

signifikan tingkat stres pada kelompok eksperimen ($p= 0,000$) dengan effect size 0,227 (kategori sedang), serta adanya peningkatan keterampilan coping melalui teknik relaksasi dan pengendalian emosi. Penelitian serupa oleh Harnawati (2023) menggunakan desain pra-eksperimen *pretest-posttest without control group* pada 30 remaja, dengan instrumen skala stres modifikasi dari DASS. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres ($p = 0,001$) setelah penerapan teknik manajemen stres berupa relaksasi napas dalam, positive thinking, dan teknik coping adaptif. Sementara itu, penelitian oleh Mundzir dan Khoirini (2025) pada 90 siswa kelas XII SMA Negeri 9 Tangerang menggunakan desain *one group pre-test and post-test* dengan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-14) dan lembar observasi. Hasilnya menunjukkan bahwa 95% siswa memahami materi dengan baik, 85% mampu mempraktikkan teknik pernapasan dalam secara benar, serta terjadi penurunan tingkat stres pada sebagian besar siswa. Terakhir, penelitian Qomariah dkk. (2023) pada 15 siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Surabaya menggunakan desain kuasi-eksperimental *pre-test post-test without control group*. Dengan intervensi berupa edukasi stres, teknik relaksasi, dan manajemen waktu, hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan (66,7% siswa berada pada kategori baik) serta penurunan kecemasan, di mana 66,7% siswa berada pada kategori kecemasan normal pasca-intervensi. Secara keseluruhan, keempat penelitian ini menguatkan bahwa program pendidikan dan pelatihan manajemen stres efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa, keterampilan coping, serta menurunkan tingkat stres maupun kecemasan akademik.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres pada remaja merupakan masalah nyata yang memerlukan penanganan segera. Kondisi stres berkepanjangan dapat menurunkan kualitas hidup dan menghambat potensi perkembangan siswa, baik secara akademik maupun psikososial. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi keperawatan yang tepat, salah satunya melalui pemberian pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres kepada siswa. Intervensi ini ditujukan untuk meningkatkan kemampuan coping siswa dalam menghadapi tekanan serta mendorong terciptanya perilaku pemeliharaan kesehatan yang lebih efektif. Dengan demikian, masalah keperawatan yang dapat diidentifikasi adalah Ketidakefektifan Perilaku Pemeliharaan Kesehatan pada agregat remaja di SMAN 1 Darussalam, Aceh Besar, yang perlu ditindaklanjuti melalui strategi pendidikan dan promosi kesehatan mental yang terintegrasi dalam lingkungan sekolah.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* untuk menilai implementasi pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada siswa. Teknik pengambilan sampel dengan melakukan screening pada seluruh siswa kelas XII dan didapatkan hasil 17 siswa dari 23 siswa berada pada tingkat stres tinggi dimana akan dijadikan sebagai peserta dalam kegiatan. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) – 14 yang diterjemahkan oleh Maulya dan Asniar (2017) dengan cronbach's alpha 0,819 dan memiliki 14 item pertanyaan.

Pretest dilakukan pada tanggal 29 Januari 2025., sedangkan implementasi pendidikan kesehatan manajemen stres dilaksanakan pada hari selasa tanggal 25 Februari 2025 pada pukul 09.00 hingga pukul 11.30 WIB di salah satu SMAN di kecamatan Darussalam, kabupaten Aceh Besar, dengan melibatkan sebanyak 17 siswa. Selanjutnya pada hari Rabu tanggal 12 Maret 2025, dilakukan posttest dengan menggunakan kuesioner yang sama.

HASIL PENELITIAN

Siswa yang menjadi peserta intervensi berjumlah 17 siswa yang terdiri siswa kelas XII-IPA dan kelas XII-IPS. Dari jumlah tersebut, 9 siswa (52,9%) dari kelas XII-IPA dan sebanyak 8 siswa (47,1%) dari kelas XII-IPS. Rincian lebih lanjut mengenai karakteristik demografi siswa yang mengikuti intervensi disajikan pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 Distribusi data demografi responden (n=17)

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kelas		
XII-IPA	9	52,9%
XII-IPS	8	47,1%
Total	17	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test mencapai 31,41, dan setelah dilakukan intervensi pendidikan Kesehatan, nilai rata-rata post-test berkurang menjadi 20,76. Tabel dibawah ini menunjukkan distribusi mean hasil pretest dan posttest.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Tabel 2 Distribusi frekuensi hail mean tingkt stres pada siswa SMAN 1 Darussalam Aceh Besar (n=17)

Kategori	f	Mean
Pre-test	17	31,41
Post-test	17	20,76

Hasil uji wilcoxon didapatkan hasil p-value= 0,001, yakni lebih kecil dari 0,05 (p-value< 0,05) yang mengartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai stres setelah di berikan intervensi pendidikan kesehatan terkait manajemen stres. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji Wilcoxon signed rank pretest dan posttest.

Tabel 3 hasil Uji Wilcoxon Pre-test dan Post-test Tingkat Stres Siswa SMAN 1 Darussalam Aceh Besar (n=17)

Tingkat Stres	Mean	Standar Deviasi	p-value
Pre-test	31,41	6,1	0,001
Post-test	20,76	4,0	

PEMBAHASAN

Stres yang dialami siswa tidak hanya berasal dari tekanan akademik, tetapi juga dari harapan orang tua, persaingan dengan teman sebaya, ketidakpastian masa depan, serta perubahan hormon yang wajar terjadi pada usia remaja. Menurut penelitian oleh Wulandari et al. (2020), siswa kelas XII termasuk dalam kelompok usia yang rentan mengalami stres berat menjelang kelulusan dan seleksi masuk perguruan tinggi, terutama jika mereka tidak memiliki keterampilan coping yang memadai.

Absennya kegiatan pendidikan kesehatan mengenai stres di sekolah ini berdampak pada minimnya pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengenali gejala stres, memahami penyebabnya, dan menggunakan strategi manajemen stres yang tepat. Padahal, jika dilakukan sejak dini, edukasi tentang manajemen stres dapat menjadi upaya preventif yang sangat efektif. Salah satu strategi yang terbukti mampu mengurangi stres adalah pelatihan relaksasi seperti teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, hingga Relaksasi Benson, yang sederhana dan mudah diterapkan.

Penelitian oleh Sari dan Hidayat (2020) juga menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis manajemen stres mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap stres dan mengurangi tingkat kecemasan mereka secara signifikan. Dalam

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

penelitian tersebut, siswa yang mendapatkan edukasi dan pelatihan relaksasi napas dalam menunjukkan perubahan positif dalam hal pengendalian emosi dan peningkatan konsentrasi belajar.

Perubahan positif setelah dilakukan intervensi ini mencerminkan bahwa intervensi edukasi manajemen stres yang dilakukan penulis berhasil memberikan dampak positif terhadap pengelolaan stres pada siswa. Intervensi yang dirancang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan melalui pemberian informasi, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif siswa dalam praktik teknik relaksasi, sehingga siswa tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga mengalami langsung efek dari manajemen stres yang baik.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Susanti et al. (2020) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi manajemen stres yang disertai latihan pernapasan dalam selama satu sesi efektif menurunkan skor stres secara signifikan pada remaja sekolah menengah atas. Hal ini disebabkan karena teknik relaksasi, terutama teknik pernapasan dalam, dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres tubuh.

Demikian pula, penelitian oleh Yuliana dan Purnama (2019) membuktikan bahwa edukasi kesehatan disertai praktik relaksasi memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada siswa SMA yang sedang menghadapi ujian nasional. Dalam studi tersebut, siswa yang mendapatkan intervensi relaksasi napas dalam mengalami penurunan tingkat stres hingga 40% dibanding kelompok kontrol.

Secara fisiologis, teknik relaksasi napas dalam mampu meningkatkan oksigenasi otak dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang menginduksi perasaan tenang, rileks, serta menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Proses ini dapat terjadi dengan cepat dan dirasakan langsung setelah latihan, sebagaimana juga dilaporkan oleh beberapa siswa dalam kegiatan ini yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih ringan, lebih nyaman, dan lebih tenang setelah melakukan teknik tersebut.

Lebih lanjut, pendekatan edukasi yang dilakukan secara partisipatif dan interaktif juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pengalaman pribadi dan mengenali sumber stres mereka masing-masing. Ini penting, karena menurut Rahmah dan Setiawan (2021), remaja lebih mudah menerima materi kesehatan mental jika disampaikan dalam suasana yang tidak kaku, melibatkan praktik, dan memfasilitasi komunikasi dua arah.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil proses implementasi dengan metode pendidikan kesehatan manajemen stres yang dilaksanakan pada kelas XII dapat mengurangi tingkat stres pada siswa, setelah diberikan intervensi jumlah siswa dengan stres tinggi menurun dari nilai rata-rata 31,41 menjadi 20,76. Dimana hasil ini diperjelas dengan hasil uji wilcoxon didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,001$, yakni lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} < 0,05$) yang mengartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres setelah di berikan intervensi pendidikan kesehatan terkait manajemen stres.

Saran

Untuk mendukung keberlanjutan program diharapkan agar pihak sekolah rutin memanfaatkan media edukasi seperti poster dan video untuk meningkatkan manajemen stres pada siswa. Dan membantu dengan memberikan tempat konsultasi terkait tekanan akademik dan sosial untuk siswa.

REFERENSI

- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 1–11. doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7420
- Allender, J.A., Rector, C., & Warner, K.D. (2010). *Community Health Nursing: Promoting & Protecting The Public's Health*. (7th ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Allender, Judith A., & Spardley, Barbara W. (2004). *Community health nursing: Promoting and protecting the public's health*, 6th ed. Lippincott: Philadelphia.
- Ananda, S., & Apsari, N. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 248–256. doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050
- Anderson, E., & McFarlane, J. (2011). *Community as partner: Theory and practice in nursing* (6th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527
- Aryani, F. (2016). Stres belajar : Suatu pendekatan dan intervensi konseling. Edukasi Mitra Grafika. diunduh dari : <https://www.pdfdrive.com/stresbelaja>
- Beresin, G. (2022). Stress in teenagers. Mass General Brigham. <https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/stress-in-teenagers>
- Bulechek, Gloria. M et al. (2013). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Sixth Edition, United States of America: Elsevier.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A school-based mindfulness program for young children: A randomized controlled pilot study. *Mindfulness*, 7(1), 67–73. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0431-5>
- Hanifah, I. H. (2019). Dukungan Sosial dengan Coping Stres pada Siswa SMP. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(10), 774–783. diunduh 59 dari : <http://journal.student.uny.ac.id/>
- Hanifah, N., Ramadhia, U., Lutfia, H., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43. diunduh dari : <http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/>
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117-122.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (R. Sijabat (ed.); 5th ed.). Erlangga.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Izzati, N., & Zawawi, M. (2019). Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam Stress According to the Western and Muslim Scholars. *Journal of Islamic Thought*, 16, 85–98. doi.org/10.24035/ijit.16.2019.008
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. diunduh dari : <https://id1lib.org/book/836236/c42103>

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

- Lee, J. H., Seo, M., Lee, M., Park, S. Y., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2017). Profiles of Coping Strategies in Resilient Adolescents. *Psychological Reports*, 120(1), 49–69. doi.org/10.1177/0033294116677947
- Maurer, F.A., & Smith, C.M. (2005). *Community/Public Health Nursing Practice: Health for Families and Populations*. (3rd ed). St. Louis: Elsevier Saunders.
- Moorhead, Sue, et al. (2013). *Nursing Outcomes Classification (NOC)*. Fifth Edition. United States of America: Elsevier.
- NANDA. (2024). *Nursing Diagnosis*. EGC: Jakarta
- Northouse, Peter Guy, and Northouse, Laurel Lindhout. 1985. *Health Communication. A Handbook for Health Professionals*. Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, A. T., & Lestari, S. M. (2020). Dukungan sosial sebagai faktor pelindung stres pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 2(1), 77–84.
- Oktaviani, S., & Rahayu, D. (2019). Efektivitas teknik relaksasi pernapasan dalam terhadap penurunan tingkat stres pada remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 112–118.
- Pramana, Y., Maulana, M. A., Fauzan, S., Rahmah, G. N., Mita, M., Audrelia, C., ... & Rofirullah, F. (2024). MANAJEMEN STRES AKADEMIK BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (SMAN) 1 PONTIANAK. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(5), 1609-1615.
- Prasetyo, S. A., Hartini, N., & Kurniawan, A. (2023). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stress Untuk Menurunkan Stress Siswa Baru Di Sekolah Ikatan Dinas X. *Jurnal Diversita*, 9(1), 113-126.
- Putri, N. A., & Wijaya, H. (2021). Tekanan akademik sebagai faktor pemicu stres pada siswa kelas XII SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–51.
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence (Remaja)*. (Edisi ke-11). Terjemahan oleh Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 106-114.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

- Stanhope, M. & Lancaster, J. (2004). *Community & public health nursing*. (6th ed). St Louis: Mosby.
- Susanti, D., Hartati, S., & Nugraheni, W. (2020). Pengaruh edukasi dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan stres pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 135–142.
- Wong, D. L., Marilyn H., David W., Marilyn L. W., & Patricia S. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Vol. 1*. Jakarta: EGC.
- Yolami, S., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2022). Strategi Pengendalian Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19 pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 411–417. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.411-417>
- Yuliana, I., & Purnama, R. (2019). Peningkatan pengetahuan dan penurunan stres siswa melalui pendidikan kesehatan dan praktik relaksasi napas dalam. *Jurnal Promkes*, 7(3), 188–195.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>