



Hubungan Tingkat Pengetahuan Manajemen Stres dengan Tingkat Stres pada Remaja SMPN 1 Kota Bandar Lampung

Niken Tri Atmaja^{1*}, Rilyani², Triyoso³

¹⁻³ Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Malahayati, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nikenminto25@gmail.com

Abstract. *Stress among adolescents is a growing phenomenon driven by academic demands and developmental changes. The World Health Organization (WHO) reports that 1 in 7 adolescents aged 10–19 years experiences mental health disorders, with school-related pressure increasing by 9% since 2018. In Indonesia, the prevalence of depression among students reached 2.0% (SKI 2023). Stress can lead to emotional disturbances, behavioral problems, decreased academic achievement, and increased risk of suicide. Prevention efforts can be carried out through education and improving knowledge of stress management. The low level of knowledge among students of SMPN 1 Bandar Lampung City, along with reported cases of suicide attempts, became the basis for this research. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge of stress management and stress levels among adolescents. This study used a quantitative method with a cross-sectional research design. The population consisted of all 8th grade students of SMPN 1 Bandar Lampung City, totaling 343 students. A sample of 185 students was selected using proportional random sampling. Data collection was conducted using questionnaires and analyzed using univariate and bivariate analysis (Chi-square test). The results showed that the majority of respondents had a moderate level of knowledge (63.6%), and experienced mild stress (57.1%). There was a significant relationship between the level of knowledge of stress management and stress levels among adolescents at SMPN 1 Bandar Lampung City, with a p-value of 0.001. Adolescents are expected to manage stress effectively, get adequate rest, and engage in positive activities according to their interests.*

Keywords: *Adolescents; Knowledge; Mental Health; Stress Level; Stress Management.*

Abstrak. Stres pada remaja merupakan fenomena yang meningkat seiring tuntutan akademik dan perubahan perkembangan. WHO melaporkan 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental, dengan tekanan sekolah meningkat 9% sejak 2018. Di Indonesia, prevalensi depresi pada pelajar mencapai 2,0% (SKI 2023). Stres berdampak pada gangguan emosi, perilaku, prestasi belajar, hingga risiko bunuh diri. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi dan peningkatan pengetahuan manajemen stres. Rendahnya pengetahuan siswa SMPN 1 Kota Bandar Lampung serta adanya kasus percobaan bunuh diri menjadi alasan pemilihan judul ini. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa kelas 8 SMPN 1 Kota Bandar Lampung sebanyak 343 siswa. Sampel sebanyak 185 menggunakan teknik proportional random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data secara univariat dan bivariat (uji chi-square). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (63,6%) dan mengalami stres ringan (57,1%). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja di SMPN 1 Kota Bandar Lampung dengan p-value 0,001. Remaja diharapkan dapat mengelola stres, istirahat dengan baik, serta melakukan aktivitas yang menyenangkan dan positif sesuai minat masing-masing.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Manajemen Stres; Pengetahuan; Remaja; Tingkat Stres.

1. LATAR BELAKANG

Stres merupakan suatu kondisi psikologis dan fisiologis yang timbul ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya. Stres dapat berdampak pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku seseorang, terutama pada kelompok remaja yang sedang berada dalam fase perkembangan menuju kedewasaan. Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan akademik. Perubahan

tersebut seringkali memunculkan tekanan yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan stres berkepanjangan (Hastuti & Baiti, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa diperkirakan 1 dari 7 anak dan remaja berusia 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Tekanan sekolah pada remaja mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018, terutama pada kelompok usia yang lebih tua. Pada remaja berusia 15 tahun, sekitar 63% merasa tertekan oleh tugas sekolah, meningkat dari 54% pada tahun 2018, menandakan kenaikan tekanan akademik sebesar 9% dalam empat tahun terakhir (WHO, 2024). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi depresi pada kelompok pelajar mencapai 2,0%, termasuk yang tertinggi dibandingkan kelompok pekerjaan lainnya.

Pengetahuan tentang manajemen stres menjadi hal penting bagi remaja, sebab pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap dan perilaku yang adaptif. Remaja yang memiliki pemahaman baik mengenai strategi koping, relaksasi, manajemen waktu, maupun dukungan sosial cenderung lebih mampu mengendalikan stres. Studi intervensi manajemen stres selama 8 minggu pada remaja menunjukkan peningkatan resiliensi, kemampuan koping adaptif, penurunan stres, kecemasan, dan peningkatan kinerja sekolah (Maria, 2021).

Hasil prasurvei di SMPN 1 Kota Bandar Lampung menunjukkan 7 dari 10 siswa (70%) mengalami stres ringan hingga sedang. Sebanyak 9 dari 10 siswa (90%) mengaku belum mengetahui cara khusus untuk mengatasi stres. Berdasarkan rekomendasi dari Dinas Pendidikan Kota Bandar Lampung terdapat laporan kejadian seorang siswa yang pernah melakukan percobaan mengakhiri hidup. Kondisi ini memperkuat urgensi penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja di SMPN 1 Kota Bandar Lampung.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menyesuaikan diri. Menurut Richard dalam Maryam (2022), stres adalah suatu kondisi atau proses yang muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan dari lingkungan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Tingkatan stres dibagi menjadi ringan, sedang, dan berat yang dipengaruhi oleh faktor yang berbeda-beda dari setiap individu (Asmarany, 2024).

Instrumen pengukuran stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale). Kategori tingkat stres meliputi: Normal (skor 0–14), Stres Ringan (skor 15–18), Stres Sedang (skor 19–25), Stres Berat (skor 26–33), dan Stres Sangat

Berat (skor ≥ 34). Pada remaja, stres sering muncul akibat perubahan fisik, emosional, dan sosial yang pesat, serta tuntutan akademik dan tekanan teman sebaya (Pradipta & Hanami, 2024).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berpikir yang menjadi dasar manusia bersikap dan bertindak (Budiman, 2019). Pengetahuan mengenai manajemen stres sangat berperan penting dalam membantu remaja untuk mengelola tekanan hidup dengan memilih strategi yang tepat untuk mengatasinya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja. Penelitian Kilo, Maydinar, dan As (2025) menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja sebesar 53% setelah edukasi. Penelitian Siti Khadijah dan Devi Indriastuti (2023) menunjukkan edukasi manajemen stres menurunkan masalah kesehatan mental secara signifikan dengan selisih 5,46 poin ($p=0,000$). Penelitian Sri Nurwela dan Israfil (2022) menemukan bahwa lingkungan baik, penggunaan internet sesuai, dan pola asuh positif mencegah stres pada remaja.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan survei analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Kota Bandar Lampung kelas 8 sebanyak 343 siswa. Sampel penelitian berjumlah 185 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Bandar Lampung pada bulan Oktober–Desember 2025.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan manajemen stres, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres pada remaja. Pengumpulan data menggunakan dua instrumen kuesioner, yaitu kuesioner pengetahuan manajemen stres (jawaban benar diberi skor 1, salah diberi skor 0) dan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel, dan bivariat menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$, dengan ketentuan: apabila $p\text{-value} \leq 0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna (H_a diterima), dan apabila $p\text{-value} > 0,05$ maka hubungan tidak bermakna (H_a ditolak) (Hastono, 2021).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Manajemen Stres

Berikut adalah distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden tentang manajemen stres di SMPN 1 Kota Bandar Lampung:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Manajemen Stres Di SMPN 1 Kota Bandar Lampung.

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	8	4,3
Cukup	117	63,6
Baik	59	32,1
Total	184	100,0

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 117 orang (63,6%). Responden dengan tingkat pengetahuan baik berjumlah 59 orang (32,1%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang merupakan kelompok paling sedikit, yaitu sebanyak 8 orang (4,3%).

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Di SMPN 1 Kota Bandar Lampung

Berikut adalah distribusi frekuensi tingkat stres yang dialami responden di SMPN 1 Kota Bandar Lampung:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Di SMPN 1 Kota Bandar Lampung.

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
Stres Sedang	10	5,4
Stres Ringan	105	57,1
Normal	69	37,5
Total	184	100,0

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres sedang berjumlah 10 orang (5,4%). Sebagian besar responden mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 105 orang (57,1%), sedangkan responden yang tidak mengalami stres berjumlah 69 orang (37,5%).

Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Pengetahuan Manajemen Stres Dengan Tingkat Stres Pada Remaja

Berikut adalah hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja SMPN 1 Kota Bandar Lampung:

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Manajemen Stres Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 1 Kota Bandar Lampung.

Tingkat Pengetahuan	Stres Sedang (%)	n	Stres Ringan (%)	n	Normal (%)	n	Total (%)	n	P-value
Kurang	3 (37,5)		3 (37,5)		2 (25,0)		8 (100,0)		0,001
Cukup	5 (4,3)		72 (61,5)		40 (34,2)		117 (100,0)		
Baik	2 (3,4)		30 (50,8)		27 (45,8)		59 (100,0)		
Total	10 (5,4)		105 (57,1)		69 (37,5)		184 (100,0)		

Berdasarkan Tabel 3, pada responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (100,0%), responden yang mengalami stres sedang berjumlah 3 orang (37,5%), yang mengalami stres ringan berjumlah 3 orang (37,5%), dan yang tidak mengalami stres berjumlah 2 orang (25,0%). Pada responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 117 orang (100,0%), responden yang mengalami stres sedang berjumlah 5 orang (4,3%), sebagian besar mengalami stres ringan yaitu 72 orang (61,5%), dan responden yang tidak mengalami stres berjumlah 40 orang (34,2%). Sementara itu, pada responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 59 orang (100,0%), responden yang mengalami stres sedang berjumlah 2 orang (3,4%), stres ringan berjumlah 30 orang (50,8%), dan tidak mengalami stres berjumlah 27 orang (45,8%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar $0,001 < \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja di SMPN 1 Kota Bandar Lampung.

Pembahasan

Tingkat Pengetahuan Manajemen Stres

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (63,6%). Hal ini dapat disebabkan karena responden berada pada usia remaja sekolah menengah pertama yang pada umumnya sudah pernah menerima informasi dasar mengenai stres dan cara mengelolanya, baik melalui pelajaran di sekolah, kegiatan bimbingan konseling, maupun dari lingkungan sekitar. Namun, informasi yang diperoleh belum sepenuhnya dipahami secara mendalam sehingga pengetahuan yang dimiliki masih berada pada tingkat cukup.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Budiman (2019) bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kilo, Maydinar, dan As (2025) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja sebesar 53% setelah edukasi,

serta penelitian Siti Khadijah dan Devi Indriastuti (2023) yang membuktikan edukasi manajemen stres dapat menurunkan masalah kesehatan mental remaja secara signifikan.

Tingkat Stres Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres ringan (57,1%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memang menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kegiatan belajar, aturan sekolah, dan interaksi sosial, namun tekanan tersebut masih dalam batas yang wajar dan dapat diatasi. Stres ringan pada remaja sering kali muncul sebagai respons alami terhadap perubahan dan tantangan yang dialami, dan masih dapat dikelola dengan baik melalui dukungan lingkungan serta aktivitas positif.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Asmarany (2024) bahwa stres merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang melebihi kemampuan seseorang. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Heru et al. (2019) yang menemukan siswa lebih sering mengalami stres sedang akibat sistem pembelajaran yang padat, serta Hastuti dan Baiti (2019) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres remaja.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Manajemen Stres Dengan Tingkat Stres

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar $0,001 < \alpha 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja di SMPN 1 Kota Bandar Lampung. Remaja dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung mampu mengenali tanda-tanda stres sejak dini dan mengetahui cara sederhana untuk mengatasinya, sehingga stres yang dialami umumnya berada pada tingkat ringan atau bahkan tidak mengalami stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harnawati (2023) dengan judul “Penerapan Manajemen Stres untuk Mengelola Stres pada Remaja” yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dan kemampuan mengelola stres pada remaja ($r=0,447$; $p=0,007$). Semakin baik tingkat pengetahuan remaja tentang manajemen stres, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan manajemen stres memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stres pada remaja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 117 orang (63,6%), sebagian besar responden mengalami stres ringan yaitu sebanyak 105 orang (57,1%), dan terdapat hubungan

yang bermakna antara tingkat pengetahuan manajemen stres dengan tingkat stres pada remaja di SMPN 1 Kota Bandar Lampung dengan p-value sebesar 0,001. Pengetahuan yang baik tentang manajemen stres terbukti berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah pada remaja.

Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres dengan cara sederhana seperti mengenali tanda-tanda stres, mengatur waktu belajar dan istirahat dengan baik, serta melakukan aktivitas yang menyenangkan dan positif sesuai minat masing-masing. Guru dan orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional kepada remaja. Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan materi manajemen stres dalam kegiatan bimbingan konseling dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan tingkat stres remaja, seperti dukungan keluarga, beban akademik, dan penggunaan media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Malahayati Bandar Lampung atas dukungan akademik dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada Rilyani, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Pembimbing I dan Triyoso, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Pembimbing II atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMP Negeri 1 Kota Bandar Lampung yang telah memberikan izin penelitian, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Artikel ini merupakan bagian dari Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati.

DAFTAR REFERENSI

- Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., & Syamsulbahri, M. M. (2024). Manajemen Stres. Cendikia Mulia Mandiri.
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Budiman. (2019). *Kapita Selekta Pengetahuan dan Sikap untuk Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep diri pada masa remaja akhir dalam kematangan karir siswa. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 46–62. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>

- Doriza, S., Andini, S., & Nugraheni, P. L. (2022). Stres remaja pada pendidikan dan hubungannya dengan analisis status sosial ekonomi. *Parameter: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 34(2), 119–140. <https://doi.org/10.21009/parameter.342.04>
- Hastono, S. P. (2021). *Analisis Data pada Bidang Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Heru, M. J. A., Jatimi, A., Fiddaroini, F. N., & Syamsudin, A. (2019). Relationship between the application of a full day school system and stress levels in junior high school. *Jurnal Ners*, 14(3), 374–377. [https://doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).17217](https://doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).17217)
- Hukom, K., & Madrigal, D. (2020). Assessing the correlation between demographics, academic stress, and coping strategies of Filipino high school students with single-parents. *Philippine Social Science Journal*, 3(3), 151–161. <https://doi.org/10.52006/main.v3i3.291>
- Kilo, M. F. H., Maydinar, A., & As, Z. (2025). Edukasi manajemen stres untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental remaja di SMPN 19 Palu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 15–20.
- Maryam, S. (2022). Stres keluarga: Model dan pengukurannya. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 335–343. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i2.920>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Cetakan Ketiga)*. PT. Rineka Cipta.
- Nurdini, Y. E., Handayani, N., & Purnamasari, V. (2024). Pengaruh edukasi strategi koping stres dengan media video terhadap stres akademik mahasiswa keperawatan anesthesiologi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 12(2), 95. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v12i2.306>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi kualitatif: Pengalaman stres dalam kehidupan sehari-hari dan strategi coping pada remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 361. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.25201>
- Rusdin Djibu. (2023). Perkembangan remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Sarfika, R., Saifudin, I. M. M. Y., Malini, H., Effendi, N., & Wenny, B. P. (2024). Peer pressure and academic stress among junior high school students: A cross-sectional study. *Frontiers of Nursing*, 11(2), 191–199. <https://doi.org/10.2478/fon-2024-0020>
- Siti Khadijah, & Devi Indriastuti. (2023). Pengaruh edukasi manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja dalam pembelajaran online di masa pandemi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(9), 3475–3480. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i9.5662>
- Sri Nurwela, T., & Israfil, I. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 697. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.697-704>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. CV. Alfabeta.

Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>

WHO. (2024). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.

WHO. (2025). *Adolescent mental health*. World Health Organization.