

EDUKASI KESEHATAN MANAJEMEN DIRI TERHADAP STRESS DAN DEPRESI PADA REMAJA

Widhya Endah Pratiwi ¹, Kusuma Wijaya Ridi Putra ¹, Eliza Zihni Zatihulwani ¹, Elly Rustanti ¹, Prawito ¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Indonesia

¹Email: widhyaendahp@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap terjadinya stress dan depresi. Untuk mengatasi kondisi stress dan depresi tersebut, seorang remaja harus bisa melakukan manajemen diri terhadap stressor yang mereka terima. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengajarkan kepada remaja terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi, sehingga remaja dapat terhindar dari bahaya yang diakibatkan oleh stress dan depresi yang berkepanjangan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Darul Ulum Peterongan Jombang pada tanggal 3 Agustus 2023 dengan cara memberikan edukasi dan pembinaan kepada remaja terkait dengan manajemen stress dan depresi. Kegiatan tersebut diikuti oleh 30 remaja dan didampingi oleh 2 orang guru. Kegiatan terlaksana dengan baik. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner didapatkan bahwa remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik saat pretest sebanyak 13 remaja dan mengalami peningkatan menjadi sebanyak 16 remaja saat dilakukan posttest. Dengan adanya peningkatan pemahaman terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi diharapkan remaja mampu untuk menerapkan manajemen diri terhadap stressor yang mereka hadapi.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Manajemen Diri; Stress; Depresi; Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap stress dan depresi daripada kelompok usia dewasa (Makarim, 2022). Remaja senantiasa mengikuti trend yang menyebar luas, sehingga terkadang mereka sampai tidak dapat berpikir secara bijak dalam menghadapi trend tersebut. Beberapa waktu ini telah marak terjadinya bunuh diri yang dilakukan oleh remaja yang diakibatkan oleh stressor yang dihadapi oleh mereka dalam jangka waktu yang panjang (Tim CNN Indonesia, 2019). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi stress pada remaja, diantaranya sosial media, terlalu sibuk dengan kegiatan, tuntutan akademik, banyak hambatan yang dihadapi, faktor lingkungan, keinginan orangtua (pola asuh orangtua), dan sebagainya (Makarim, 2022; Nurwela & Israfil, 2022; Suwartika et al., 2014; Tim CNN Indonesia, 2019). Pada usia remaja seringkali stress yang dialami adalah stress akademik, yang diakibatkan oleh tuntutan tugas-tugas dan keterampilan yang harus dipenuhi oleh mereka (Hasni et al., 2023). Menurut Hakim et al. (2022), stressor yang menyebabkan seorang remaja

mengalami stress berupa kondisi yang mereka alami selama proses belajar mengajar atau kondisi yang berhubungan dengan proses pembelajaran, seperti tekanan ketika kenaikan kelas, durasi belajar, kecemasan saat menghadapi stress, tugas-tugas yang harus diselesaikan, nilai-nilai yang jelek, ketrampilan yang berhubungan dengan akademik yang harus mereka kuasai, keputusan dalam pemilihan jurusan dan karir, serta manajemen waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan lainnya.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO) terdapat sekitar 800 ribu orang yang melakukan bunuh diri yang sebagian besar kasus tersebut terjadi pada kalangan remaja (Tim CNN Indonesia, 2019). Sebagai contoh terjadinya kasus remaja remaja yang melakukan bunuh diri akibat dijodohkan oleh orangtua, sedangkan remaja tersebut masih menginginkan untuk melanjutkan sekolah (Nadhiroh, 2023). Kasus-kasus serupa masih banyak terjadi dimasyarakat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan sekitar 25% dari remaja yang berada di SMA Darul Ulum 3 Peterongan Jombang mengalami stress, mulai dari stress ringan sampai dengan stress sedang. Hal ini diakibatkan oleh beberapa hal, diantaranya tugas yang dihadapi oleh remaja, telatnya uang kiriman dari orangtua, perbedaan kehidupan dirumah dengan kehidupan pesantren (terjadi pada remaja yang pertama kali masuk pesantren) dan lain sebagainya.

Jika masalah stress dan depresi ini dibiarkan dalam waktu yang panjang dan secara terus menerus dapat mengakibatkan banyak hal-hal negatif yang berdampak pada remaja, diantaranya masalah kesehatan mental pada remaja, bahkan dapat menimbulkan perilaku yang berbahaya bagi remaja (perilaku kriminalitas) (Anggraini & Nurhanifah, n.d.; McLaughlin & King, 2015; Shanahan et al., 2014; UNICEF Indonesia, n.d.). Beberapa hal yang dapat mengurangi dampak kecemasan yang dapat mengakibatkan kondisi stress dan depresi pada remaja, diantaranya adanya bimbingan konseling di lingkungan sekolah guna memberikan fasilitas penyampaian kondisi yang dialami oleh remaja kepada pihak sekolah, sehingga pihak sekolah dapat menyusun program-program yang dapat mengurangi kondisi stress dan depresi pada remaja (Ernawati & Ahzani, 2023; Putra et al., 2022). Selain diadakannya bimbingan konseling maupun bimbingan kelompok, cara mengurangi kondisi stress dan depresi pada remaja adalah dengan adanya terapi *Self Help Group* (SHG), *Self-Disclosure/ Sharing Positive Experience*, terapi menulis, terapi *Self-Talk*, dan terapi Trauma Healing (Ananda & Apsari, 2020; Gamayanti et al., 2018; Ria & Handoyo, 2022; Susilowati & Hasanat, 2011; Yani & Retnowati, 2023). Dukungan keluarga dan teman sebaya juga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dapat mengakibatkan kondisi stress dan depresi pada remaja (Chaerani, 2021).

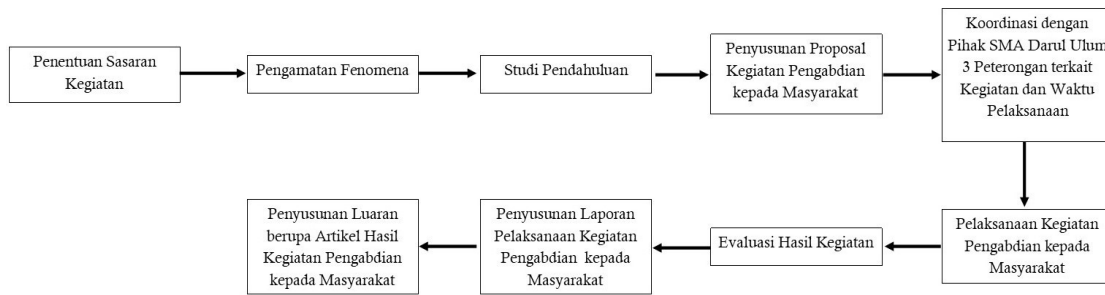
Untuk meningkatkan pemahaman seorang remaja dalam manajemen diri dalam menghadapi kondisi stress dan depresi diperlukan sebuah pembinaan kepada remaja terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi yang dialami oleh remaja. Berdasarkan hal tersebut, para pelaksana pengabdian masyarakat melakukan sebuah penyuluhan pada remaja terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi. Tujuan utama pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi kesehatan manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja adalah meningkatkan pemahaman remaja dalam

melakukan manajemen diri terhadap stress dan depresi yang mereka alami. Dengan adanya pelaksanaan kegiatan ini diharapkan para remaja yang menjadi sasaran kegiatan dapat melakukan manajemen diri ketika mereka menghadapi kondisi stress maupun depresi.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat telah terlaksana pada tanggal 3 Agustus 2023 di SMA Darul Ulum 3 Peterongan, Kabupaten Jombang, Propinsi Jawa Timur. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut diikuti oleh 30 remaja yang bersekolah di SMA Darul Ulum 3 Peterongan, Kabupaten Jombang, Propinsi Jawa Timur dengan didampingi oleh 2 orang guru. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dari pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 11.15 WIB. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi kepada remaja mulai dari pengertian stress dan depresi, penyebabnya, tanda dan gejalanya, serta tata cara manajemen diri terhadap stress dan depresi. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat yang beranggotakan 5 orang dosen di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang dengan dibantu oleh 8 mahasiswa didalamnya. Dalam pelaksanaannya, para pelaksana pengabdian masyarakat juga memberikan leaflet yang dapat dipergunakan sebagai bahan bacaan bagi para peserta. Para pelaksana pengabdian masyarakat melakukan pretest dan posttest kepada para peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi. Tingkat pemahaman peserta dinilai dengan menggunakan Adolescents' Knowledge about Stress and Depression Questionnaire (AKSDQ) yang dibuat sendiri oleh para pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kuesioner yang dipergunakan untuk menilai pemahaman kelompok sasaran terdiri dari 10 pertanyaan yang berisikan tentang pengertian stress dan depresi sampai dengan cara mengatasi stress dan depresi pada remaja. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dengan menggunakan metode Item Content Validity Index (I-CVI) dengan hasil Mean I-CVI = 0,90. Selain itu, kuesioner ini juga dilakukan uji reliabilitas dengan hasil KR-20 = 0,601. Setelah penyuluhan dilaksanakan, terdapat kesempatan untuk bertanya yang diberikan kepada para peserta, sehingga mereka dapat lebih memahami manajemen diri terhadap stress dan depresi.

Setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat, proses berikutnya yang dilakukan oleh para pelaksana pengabdian masyarakat adalah proses pemantauan kepada remaja untuk memantau remaja dalam melakukan manajemen diri stress dan depresi. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Kesehatan Manajemen Diri terhadap Stress dan Depresi pada Remaja” dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Edukasi Kesehatan Manajemen Diri terhadap Stress dan Depresi pada Remaja Tahun 2023”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi sebagai upaya untuk mempertahankan kesehatan mental remaja di SMA Darul Ulum 3 Peterongan, Kabupaten Jombang dilaksanakan 1 hari dan dilanjutkan dengan proses pemantauan terhadap kesehatan mental remaja. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah remaja yang bersekolah di SMA Darul Ulum 3 Peterongan, Kabupaten Jombang sebanyak 30 orang. Pada proses persiapan kegiatan edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi, para pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak SMA Darul Ulum 3 Peterongan, Kabupaten Jombang untuk pelaksanaan kegiatan tersebut. Selain itu, para pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat juga melakukan studi pendahuluan terkait dengan tingkat stress yang dialami oleh kelompok sasaran. Kegiatan edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja dilaksanakan dengan cara penyuluhan kesehatan, tanya jawab, serta evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan ini ditujukan untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi, sehingga mereka menerapkan manajemen diri terhadap stressor yang mereka hadapi. Dalam pelaksanaannya, para pelaksana pengabdian masyarakat melakukan pretest dan posttest guna mengevaluasi tingkat pemahaman dari para peserta. Selain pemberian edukasi kesehatan, kegiatan tersebut juga memberikan kesempatan kepada para peserta untuk melakukan tanya-jawab dan sharing pengalaman yang mereka alami. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh para pelaksana pengabdian masyarakat didapatkan bahwa adanya peningkatan pemahaman remaja terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi. Hal ini dapat terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Pengetahuan Remaja terkait dengan Manajemen Diri terhadap Stress dan Depresi di SMA Darul Ulum 3 Peterongan, Kabupaten Jombang tanggal 03 Agustus 2023 (n = 30)

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Pengetahuan Baik	13	43.3	16	53.3
Pengetahuan Cukup	15	50.0	14	46.7
Pengetahuan Kurang	2	6.7	0	0.0
Total	30	100.0	30	100.0

Sumber: Data Kuesioner, 2023

Berdasarkan data pada tabel diatas didapatkan data sebelum dilakukannya edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja didapatkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik terhadap manajemen diri terhadap stress dan depresi sebanyak 13 responden, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 responden, dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 2 responden. Setelah dilakukannya edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja didapatkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 16 responden dan tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 14 responden. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa adanya pengaruh pemberian edukasi kesehatan terhadap pengetahuan remaja terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi di SMA Darul Ulum 3 Peterongan, Kabupaten Jombang. Pada pelaksanaan kegiatan edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi, terutama saat sesi tanya jawab dan sharing pengalaman, remaja mengutarakan kondisi-kondisi yang menimbulkan stress dan depresi dalam diri mereka, serta mereka juga mengutarakan perihal pengalaman-pengalaman mereka selama ini dalam menangani stress dan depresi yang mereka hadapi. Para remaja mengutarakan bahwa kondisi yang sering mereka alami yang dapat menyebabkan stress adalah keterlambatan uang kiriman bulanan dan tuntutan yang harus mereka jalani selama di pondok pesantren dan sekolah. Ketika mereka mendapatkan edukasi terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja ini, mereka lebih bisa memahami tentang cara-cara untuk menangani stress dan depresi yang mereka hadapi dan akan menggunakannya nanti ketika mereka menghadapi kondisi stress dan depresi. Menurut Hakim, G. R. U., et al. (2017), pelatihan psikoedukasi untuk manajemen stress cukup efektif bagi seorang remaja yang mengalami stress akademik. Pemberian pelatihan berupa psikoedukasi soft skill akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang keterampilan mereka dalam mengelola waktu dan stress yang mereka hadapi (Aryuni, 2022; Lestari & Fuada, 2021). Edukasi kesehatan akan meningkatkan pengetahuan seseorang untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan, sehingga orang tersebut dapat memiliki perilaku hidup sehat yang lebih baik (Wiliyanarti et al., 2020). Kondisi stress yang dialami oleh remaja dapat diatasi dengan beberapa cara, diantaranya dengan meningkatkan pengetahuan remaja terhadap stress, peran aktif orangtua dalam mendampingi remaja saat mengalami kondisi stress, memberikan hiburan kepada remaja, menganjurkan untuk bercerita dengan orang terdekatnya, serta memberikan konseling guna memberikan kesempatan kepada remaja untuk menceritakan kondisi yang dialaminya (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2023; Makarim, 2022; Marfuah, 2021; Nasution, 2007; Wahyuni et al., 2022). Selain itu, stress dan depresi dapat dihindarkan dengan cara menghindari/ mengurangi segala sesuatu yang menjadi sumber stressor bagi remaja (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2023). Dengan meningkatnya pemahaman remaja tentang stress dan depresi, remaja tersebut akan dapat melakukan kontrol diri sehingga tidak terjadi hal-hal yang bersifat negatif ketika mereka mendapatkan stressor yang cukup besar untuk mereka hadapi (Anggraini & Nurhanifah, n.d.; Shanahan et al., 2014; UNICEF Indonesia, n.d.).



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Manajemen Diri terhadap Stress dan Depresi pada Remaja di SMA Darul Ulum 3 Peterongan, Kabupaten Jombang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebelum dilakukannya kegiatan edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja didapatkan bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 13 responden, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 responden, dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 2 orang. Setelah dilaksanakannya kegiatan edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja didapatkan bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 16 responden dan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 responden. Berdasarkan data hasil pengamatan kegiatan edukasi manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja dapat diketahui bahwa kegiatan tersebut telah meningkatkan pemahaman para remaja terkait dengan manajemen diri terhadap stress dan depresi, sehingga para remaja dapat menerapkan manajemen diri terhadap stressor yang mereka hadapi. Berdasarkan hasil pengamatan ini, diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak orang tua maupun pihak sekolah untuk memberikan pendekatan-pendekatan secara psikologis guna membantu para remaja dalam mengurangi perasaan stressnya, terutama ketika para remaja mendapatkan beban tanggung jawab yang lebih besar (misalnya menghadapi ujian akhir sekolah, dan sebagainya). Keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi manajemen diri stress dan depresi pada remaja ini hanya dilaksanakan pada 1 tempat saja, diperlukan pengamatan yang lebih besar sehingga

dapat memberikan gambaran yang lebih baik terhadap efektifitas pemberian edukasi manajemen diri stress dan depresi pada remaja. Selain itu, semakin luas area pengamatan akan memberikan gambaran faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress dan depresi pada remaja, sehingga dapat disusun program-program yang lebih efektif lagi dalam membantu remaja untuk mengatasi stress dan depresi mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang dan SMA Darul Ulum 3 Peterongan Jombang atas terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada para peserta yang telah mengikuti pelaksanaan pengabdian masyarakat dari awal hingga akhir, sehingga kegiatan ini terlaksana dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self-Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256.
- Anggraini, A. D., & Nurhanifah, L. (n.d.). *Pengaruh Stres Terhadap Tindak Kriminalitas pada Usia Remaja dan Dewasa*.
- Aryuni, M. (2022). Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kreatif Online*, 10(2), 32–40.
- Chaerani, E. N. (2021). Pengaruh Dukungan Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Kecemasan Belajar saat Pandemi Covid-19 pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 179–185.
- Dinas Kesehatan DKI Jakarta. (2023). *Cara Mengatasi Stres pada Remaja*. dinkes.jakarta.go.id/berita/read/cara-mengatasi-stres-pada-remaja
- Ernawati, I., & Ahzani, A. P. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII SMP. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 349–357.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self-Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*.
- Hakim, S. L., Fajri, M. B., & Faizah, E. N. (2022). Evaluation of Implementation of MBKM: Does Academic Stress Affect on Student Learning Outcomes? *International Journal of Educational Research and Social Sciences (IJERSC)*, 3(1), 1–16.
- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Toruan, S. A. L. (2023). Penerapan Psikoedukasi dalam Penanganan Stress Akademik pada Siswa di SMA 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Nadimas)*, 2(1), 49–60.
- Lestari, S. D., & Fuada, S. (2021). Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Sharing Session Bertemakan “Quarter Life Crisis” bagi Remaja Usia 20 Tahun. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(3), 937–950. <https://doi.org/https://doi.org/10.30653/002.202163.822>
- Makarim, F. R. (2022). *Ini Gejala Stress pada Remaja yang Perlu Diwaspadai*. halodoc.com/artikel/ini-gejala-stres-pada-remaja-yang-perlu-diwaspadai
- Marfuah, S. (2021). *Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/73231/1/NASKAH.pdf>

- McLaughlin, K. A., & King, K. (2015). Developmental Trajectories of Anxiety and Depression in Early Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(2), 311–323.
- Nadhiroh, F. (2023). *Fakta Miris Remaja Perempuan di Mojokerto Bunuh Diri gegara Dijodohkan Ortu*. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6606677/fakta-miris-remaja-perempuan-di-mojokerto-bunuh-diri-gegara-dijodohkan-ortu>
- Nasution, I. K. (2007). *Stress pada Remaja*. [dupakdosen.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3637/132316815\(1\).pdf?sequence=1](http://dupakdosen.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3637/132316815(1).pdf?sequence=1)
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA REMAJA: LITERATUR REVIEW. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 10(4), 697–704.
- Putra, A. H., Nisa', S. L. N., Apriyanto, Y., Novalia, A., Ramadhani, F., Rizky, D. F. N., Syabina, A. N., Yusra, A., Irawan, P., Hasibuan, Y. W., Nurrahmi, M., Hasibuan, M. Y. M., Rahmi, A., Januar, Wae, E. R., Chandra, Y., Hartati, S., Sari, I., Harahap, N. I. Y., ... Sari, A. K. (2022). *Trauma Healing dan Pendekatan Konseling dalam Menghadapi Qadarullah*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Ria, D. P., & Handoyo, S. (2022). Penerapan Sharing Positive Experience untuk Meningkatkan Positive Affect di House of Sampoerna. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8(4), 913–923.
- Shanahan, L., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Angold, A. (2014). Specificity of Putative Psychosocial Risk Factors for Psychiatric Disorders in Children and Adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(9), 1026–1035.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92–107.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatam Soedirman*, 9(3), 173–198.
- Tim CNN Indonesia. (2019). *Tuntutan akademik picu stres hingga bunuh diri pada remaja*. Cnnindonesia.Com. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-255-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>
- UNICEF Indonesia. (n.d.). *Apa itu stress?* Retrieved August 9, 2023, from <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45–63.
- Wiliyanarti, P. F., Putra, K. W. R., & Annisa, F. (2020). The Effect of Health Education with TB Card on the Prevention of Pulmonary TB Transmission Behavior. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 152–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jk.v11i2.7711>
- Yani, A. L., & Retnowati, A. (2023). Efektifitas Terapi SHG (Self Help Group) dalam Menurunkan Tingkat Stress pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, XIII(2), 76–83.